

マスクをきちんとつけ、  
コロナに負けない  
豊田小を応援しよう!!

希望と勇気をつくりだす  
横浜市立豊田小学校

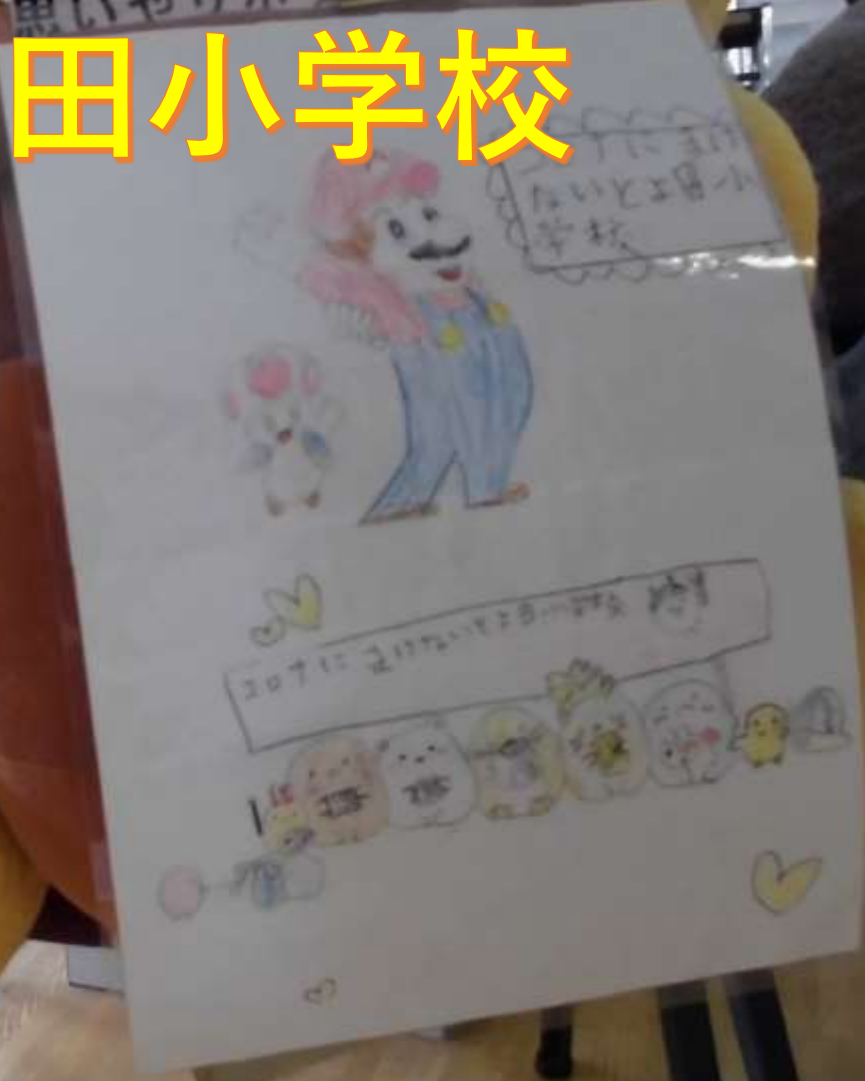


# 希望と勇気をつくりだす 横浜市立豊田小学校

ています



思いやりボツ



いじめは  
ぜったい

NO!

全力で  
やろう!

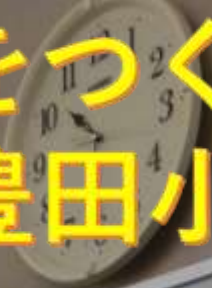
希望と勇気をつくりだす  
横浜市立豊田小学校

おてがみを  
まっています

わたしには ゆめがある!



# 希望と勇気をつくりだす 横浜市立豊田小学校



第 2 回

議題

提案理由

誰にとっても居心地のいい  
学校について考えよう。

いじめの起きにくい、誰にとっても居心地のいい学校、  
とはどのような学校なのかをみんなで作る。  
豊田小を誰にとっても居心地のいい学校に  
するためにどのような取り組みを行えばいいか。  
話したいから。

日	内容
5月18日	各委員会から
5月19日	教室内で今も
5月20日	
5月21日	
5月22日	
5月23日	
5月24日	
5月25日	
5月26日	
5月27日	
5月28日	
5月29日	
5月30日	
5月31日	



手洗いと  
水分補給で  
身を守り

マスクを着用し、手洗いを徹底して感染症の予防を心がけましょう。

# 手洗いと水分補給で身を守り



日常生活でも  
フェアプレー

いじめは、  
フェアプレー  
を反する行為



2022年  
青少年赤十字は、  
誕生して100年を迎えます。



やさしいところを未来へつなごう!

いつも相手の気持ちで考え、行動する。ずっと変わらない「やさしいところ」。





# 手洗いと水分補給で身を守り

のポイント1)

で後ろに引く!

のポイント2)

を伸ばす!!

力発揮のポイント③



前方上に向かって投げる!!

（手関節も自然に深く遠くに投げる）

## な ソフトボール投げ

「ソフトボール投げ」は、遠くに投げる力を測定します。

肩だけでなく、体全体の力を使って  
できるだけ遠くに投げて、全力を発揮しましょう!!

2回測定

2回続けて測定するようにしましょう



8 ソフトボール投げ (①/6)



手洗いと水分補給で身を守り

新体力テスト





# 新体力テスト





# 新体力テスト





# 新体力テスト





# 新体力テスト

手洗いと水分補給で身を守り

たち はげ  
**立ち幅とび**

立ち幅とびは、両脚の間にボールを置き、両手を上げてボールを高く跳ぶこと。  
ひざを高く上げて、両手を高く上げてボールを高く跳ぶこと。  
ボールを高く跳ぶこと。

**2回測定**



**自分の目標を立てよう**

学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	92	93	105	117	130	143	156	168	180	192
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	172	184

**全力発揮のポイント1**

腕を大きく引いて  
深くしゃがむ!!



**全力発揮のポイント2**

腕を振り出す勢いに  
ボールを高く跳ぶ!!



**全力発揮のポイント3**

ひざを曲げて  
前かがみで着地!!



# 新体力テスト





# 新体力テスト

A person wearing a white t-shirt, black shorts, and a white cap is captured mid-air, jumping over a hurdle. The hurdle is a low barrier made of a white rope. Another person in a red shirt and white mask is crouching behind the hurdle, possibly acting as a spotter or timing official. The scene is outdoors on a dirt field with a chain-link fence and trees in the background. The text "立ち幅とび" is overlaid on the person's back, and "新体力テスト" is overlaid in large yellow characters across the center of the image.

立ち幅とび  
新体力テスト



# 立ち幅とび





# 新体力テスト

順位	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	92	93	105	117	130	143	158	168	178	181
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	170	181

※ 小学生対象の順位表です。

4年生	155	157	157	157
5年生	165	161	161	161
6年生	165	161	161	161

【記録表】

項目	記録	順位
12kg	8	5
11kg	33	6
	29	4
120cm	10	5
138cm	9	4

ひざを曲げて  
前かがみで着地!!



※ 小学生対象の順位表です。



# 新体力テスト



自分の目標を立てよう

名前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	92	93	105	117	130	143	156	168	180	192
女子	84	85	98	109	121	134	147	160	170	181

※ 小学生対象の得点表です。

立ち幅とびの平均値

[全国(平成29年度)・神奈川県(平成30年度)の平均値]

	男子		女子	
	全国	神奈川県	全国	神奈川県
1年生	115	112	108	104
2年生	127	123	121	115
3年生	136	132	129	123
4年生	147	140	140	133
5年生	155	151	147	142
6年生	165	161	157	152

# 新体力テスト





U.S.A. 世界大会 C  
自分の目標を立てよう

点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	92	93	105	117	130	143	156	168	180	192
女子	84	85	98	109	121	134	146	160	170	181

小学生対象の得点表です。

立ち幅とび  
【全国(平成29年度)・神奈川県(平成30年度)】

	男子	女子	全
1年生	115	112	10
2年生	127	123	12
3年生	136	132	12
4年生	147	140	14
5年生	155	151	14
6年生	165	161	15



# 立ち幅とび

【例】

12	5
8	5
33	6
29	4
5	5
4	4





立ち幅とび



立ち幅とび





女子 野球  
立ち幅とび

自分の目標を立てよう

身長	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
身長	92	95	105	117	132	147	156	166	180	192
身長	94	95	98	109	121	134	147	160	170	181

立ち幅とびの平均値

身長	身長	身長	身長	
140cm	115	112	108	104
150cm	127	123	121	115
160cm	136	132	129	123
170cm	147	140	140	132
180cm	159	151	147	142
190cm	165	161	159	152

ポイント1

全力発揮のポイント2

腕を振り出す勢いに合わせて強く踏み切る!!

全力発揮のポイント3

ひざを曲げて前かがみで着地!!

# 立ち幅とび



# 立ち幅とび



# ソフトボール投げ





# ソフトボール投げ



# ソフトボール投げ





# ソフトボール投げ



# ソフトボール投げ





# ソフトボール投げ



2年と4年

ソフトボール投げ





# 希望と勇気をつくりだす 横浜市立豊田小学校

2年と4年

**2年と4年**



**希望と勇気をつくりだす  
横浜市立豊田小学校**



体育館では・・・



自分の目標を立てよう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

ちゆうさたいぜんくつ

## 長座体前屈

身長を伸ばすための  
運動の仕方

2回測定



### 全力発揮のポイント①

正しい姿勢

肩を壁まで

しっかり引く!



### 全力発揮のポイント②

行うとき

おなかの空気を

吐き出し切るまで

台を押す!!



### 全力発揮のポイント③

測定の前にしっかり

準備運動をしよう!

測定前に、肩を壁にしっかりと引く  
おなかの空気を吐き出し切るまで





# 新体力テスト

## 長座体前屈



ぜんりょくほっき

# 全力発揮のポイント①



あくりょくけい

おお

## 握力計の大きさを

じぶん

て

## 自分の手に

あ

## 合わせる!!





# 新体力テスト

はんぷくよこ

# 反復横とび

反復横とびは、柔軟く動く力を測定します。  
20秒間休まずに続けて、できるだけ多く行う  
ことで、全力を発揮しましょう!!



2回測定

これから2回分の測定をしましょう。

新体力テスト

## 自分の目標を立てよう

点数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
男子	17	18	22	26	30	34	38	42	46	50
女子	16	17	21	25	28	32	36	40	43	47

※ 小学生対象の得点表です。






# 新体力テスト

2年と4年

希望と勇気をつくりだす  
横浜市立豊田小学校





**希望と勇気をつくりだす  
横浜市立豊田小学校**





希望と勇気をつくりだす  
横浜市立豊田小学校