

ポイント

- (ア) 体重が肩、腕、手にしっかりと乗るように体をまっすぐにする（足のつま先を上へ伸ばすイメージ）
- (イ) 手は床をつかむように指を広げる
- (ウ) 顔（目線）はしっかりと床を見るように
- (エ) 足のつま先まで体が一直線上になるように意識を集中する

総合評価

学年	提出率	平均時間 (目標3秒以上)	ポイント(ア)～(エ)4項目の自己評価					
			達成できた 項目数 (平均)	達成できた割合(%) ※小数点以下切り捨て				
				4項目以上 できた	3項目以上 できた	2項目以上 できた	1項目以上 できた	0項目
全体	92%	4.1	2.9	8%	39%	44%	8%	1%
小5	90%	2.4	2.7	0%	27%	69%	4%	0%
小6	100%	3.8	2.9	11%	44%	30%	11%	4%
中1	94%	3.0	2.8	6%	38%	41%	16%	0%
中2	97%	3.3	3.0	7%	41%	48%	3%	0%
中3	81%	8.0	3.1	17%	46%	33%	4%	0%

※未提出、途中実施は除いた値であること

多くのみなさんが、急な課題にもかかわらず、積極的に課題に取り組み、期日までに提出してくれました。

「3秒以上」という倒立時間の目標は、全体で平均4.1秒と目標をクリアしています。特に、中3の平均時間は8秒と取組みの成果が表れています。肩、体幹、重心のバランスが上手にとれている人が多いことが伺(うかが)えます。最高記録は、平均61.5秒(中3男)でした。

(ア)～(エ)の自己評価では、達成した項目数は平均2.9項目でした。みなさんがよくできていたポイントは、(イ)と(ウ)でした。逆に、今後の課題として取り組まなければいけない項目は(ア)と(エ)のようです。上下が逆さまになることが怖い人は、壁に足をつけて、四つん這(ば)いの状態から、足を上に登らせていきます。徐々に壁(かべ)にお腹を近づけていき、最終的には垂直に近い姿勢になるまで練習してみましょう。

パフォーマンススタダードは、キッズとして最低限クリアしてほしいフィジカル面での目標です。今回できなかった人も、練習を継続すれば必ずできるようになります。筋トレやスポーツ活動の前に10～15分程度のウォーミングアップとして行うのも効果的です。今後も継続して取り組んでいきましょう。継続は力なり！