

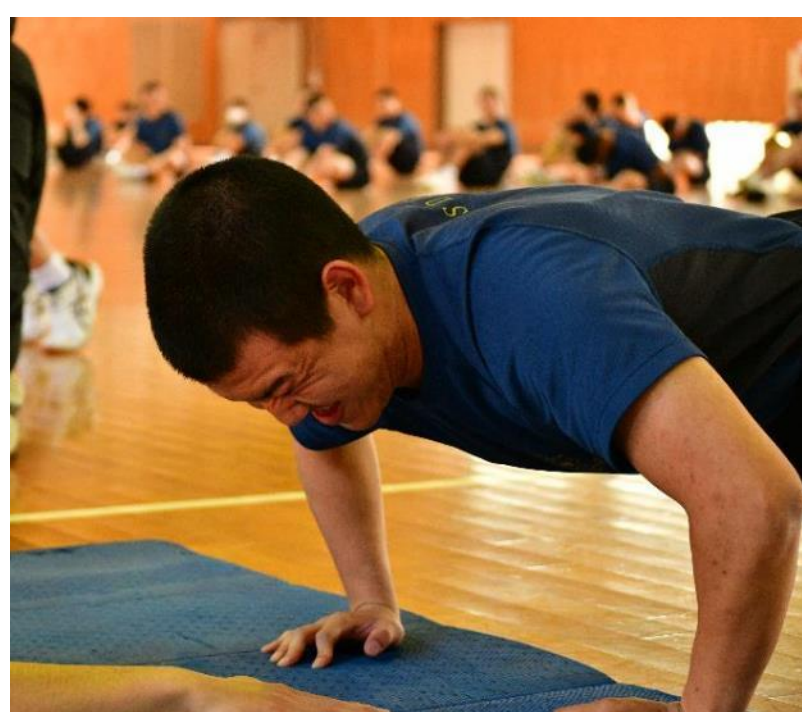
運動能力測定



学生達の体力の現状を把握するため、運動能力測定を実施しました。これから毎日のように走ったりトレーニングをして修業前にもう一度測定を行います。種目によって得意不得意はあると思いますが、元々運動が得意ではない人ほど、頑張った分だけ結果がでるので、今回の測定結果から目標を設定して体力向上に努めてもらいたいです。



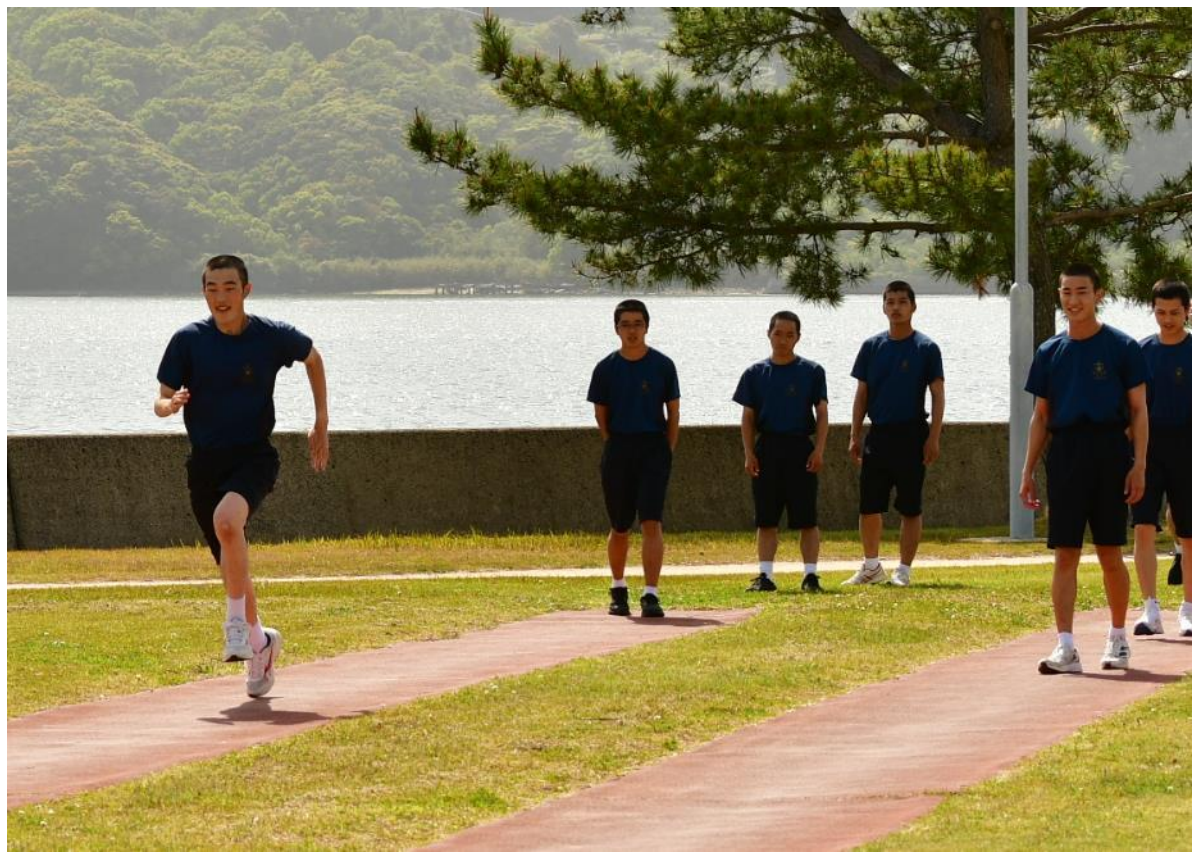
測定を始める前にまずは準備体操、ストレッチです。各種目の運動を限界まで行うので、怪我をしないように使う筋肉や関節を重点的に行います。開始直前に正しい実施方法を教官から教わった後いよいよ測定開始です。



体育館では腕立て伏せと腹筋を行いました。回数を重ねるごとにみるみる苦しい表情になっていきます。この二種目はちょっとした合間にも練習できるので頑張りしだいで伸びますよ。測定後は結果報告も忘れずに。



体育館での測定後はグラウンドに出て、懸垂（女子は斜懸垂）、ソフトボール投げ、走り幅跳びを実施しました。個人的な意見ですが、体力1級を目指すとなると、ボール投げと走り幅跳びに関して、競技経験や天性のバネに影響されるところが少なくないと思います。それでも努力で級外（基準とする級に達していない）にならないようにすることは可能だと思います。（実際、私がそうでした。）懸垂が1回もできない学生が思いのほか多かったのは意外でしたが、こちらも努力次第で必ずできるようになるので、ぜひとも頑張ってくださいと思います。筋肉は裏切らない！（笑）



最後の種目は3000m走。すごくしんどいです。みんなキツそうでいい表情でした(笑)
弛まず努力を続けていけば、次の運動能力測定の際には自分の成長を実感できて、自信につながると思うので、頑張りましょう！お疲れさまでした。