

平成31年4月9日

保護者様

古河市立古河第二小学校長 赤松 章

体力テスト

20mシャトルラン（往復持久走）参加の有無について

陽春の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。今年度も、1～6年生を対象に8種目の体力テストを実施しています。このテストは、児童の体力の現状を把握して、体育指導の参考にするとともに、その結果に基づいて児童が自己の体力について関心をもち、進んで運動に親しむようにすることをねらいとしています。さて、その種目の一つである「20mシャトルラン（往復持久走）」は、最大酸素摂取量を推定するために、一定間隔で速くなっていくなかで20mを折り返し走り続けるものです。設定された速度を維持できなくなり走のをやめたとき、または2回続けて足がラインに触れることができなくなったときにテスト終了となります。測定には、児童の健康状態の観察及び安全を期して実施いたしますが、児童の健康管理の上、保護者の皆様の同意を得た上で20mシャトルランに参加させるようにしたいと思っております。お手数をおかけしますが、下記の同意書を4月15日（月）までに担任へご提出くださるようお願いいたします。測定当日に、体調不良等で参加を見合わせたいときは、連絡帳などで担任までお知らせください。

20mシャトルラン測定予定日

4月15日～6月までの体育の時間で実施
※運動会の練習期間中は、体力テストは行いません。

なお、体力テストの内容は次の8種目です。

- | | | | |
|------------|--------|--------|--------|
| ・握力 | ・上体起こし | ・長座体前屈 | ・反復横とび |
| ・20mシャトルラン | ・50m走 | ・立ち幅とび | |
| ・ソフトボール投げ | | | |

20mシャトルラン参加同意書

どちらかの番号を○でかこんでください。

- 1 20mシャトルランに参加します。
- 2 20mシャトルランに参加しません。

不参加の理由・配慮事項など

古河第二小学校長 殿

平成31年 4月 日

年 組 児童氏名

保護者氏名

印