

トップアスリートからの メッセージ

「元気なわかやまっ子になれ！」

みなさん、こんにちは。体操の田中理恵です。

ロンドンオリンピックでは、みなさんの応援をたくさんいただき、頑張ることができました。ありがとうございました。

わたしは自然豊かな和歌山に生まれ、子ども時代を過ごしてきました。楽しいことや、苦しいこと、また、悩んだこともありましたが、自分の好きなことを見つけて夢中になり、のびのびと育ってきたように思います。

さて、中学生のみなさん。あなたたちの仕事は何ですか？

…それは、勉強すること。スポーツをすること。大人になる準備をすることです。

学校や家庭での勉強は、人の知識の基本です。そして、家族や友達と豊かに交流し、好きなスポーツに夢中になることで体と心が育ちます。大人になる準備とは、いろいろなことを体験し、考えて行動することです。

でも、「体力」がなかったら、勉強もスポーツも、いろいろな経験もできません。中学生期は、運動能力や体力がグーンと発達する大切な時期です。「体力づくり」は中学生のみなさんにとって、いちばん大きな「仕事」なのです。

そして、2020年には東京でオリンピックが開かれます。わたしも、招致活動にかかわることができ、開催地が東京に決まったときは本当にうれしかったです。2020年の主役は、みなさんです！

体力向上に一生懸命励んで、「元気なわかやまっ子」になってください！

第30回オリンピック競技大会
(2012年/ロンドン)
体操競技 日本代表
田中 理恵

※第32回オリンピック競技大会(2020/東京)は
2021年に延期となりました。



1年&2年&3年 体カテスト・体格の記録

学校で行っている体カテストと体格の記録を
ここに書いておきましょう。

今年の体カテスト目標を書こう

--

1年 ねん

体 格	身 長	体 重
	● cm <small>小数点に注意</small>	● kg <small>小数点に注意</small>

体 カ テ ス ト	①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横とび	
	右 左 kg: kg	回	cm	点	
	⑤20mシャトルラン	持久走	⑥50m走	⑦立ち幅とび	⑧ハンドボール投げ
	回	分 秒	● 秒	cm	m

※ 20mシャトルランか持久走のどちらかを選択。

今年の体カテスト目標を書こう

--

2年 ねん

体 格	身 長	体 重
	● cm <small>小数点に注意</small>	● kg <small>小数点に注意</small>

体 カ テ ス ト	①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横とび	
	右 左 kg: kg	回	cm	点	
	⑤20mシャトルラン	持久走	⑥50m走	⑦立ち幅とび	⑧ハンドボール投げ
	回	分 秒	● 秒	cm	m

※ 20mシャトルランか持久走のどちらかを選択。

今年の体カテスト目標を書こう

--

3年 ねん

体 格	身 長	体 重
	● cm <small>小数点に注意</small>	● kg <small>小数点に注意</small>

体 カ テ ス ト	①握力	②上体起こし	③長座体前屈	④反復横とび	
	右 左 kg: kg	回	cm	点	
	⑤20mシャトルラン	持久走	⑥50m走	⑦立ち幅とび	⑧ハンドボール投げ
	回	分 秒	● 秒	cm	m

※ 20mシャトルランか持久走のどちらかを選択。