

## ***P.E Fitness Test Article***

Recently our Tanashi High School students got to participate in a series of P.E based challenges that tested their agility, strength, endurance and power. Students undertook multiple exercises including: a 50-metre sprint; standing long jump; sit-ups; side-to-side stepping; seated forward bend; handball throw and grip strength. During these individual challenges students supported their friends and classmates through cheers and acts of rivalry in attempts to get the highest scores.

Students noted down their scores on a worksheet that allows them to record the results of all their fitness tests during their time at High school. Second and third grade students were then able to compare their scores to their previous test; this provided the opportunity to see their year-on-year improvement (or perhaps decline). For first grade students it was their first-time to partake in these P.E exercises, a novel experience that bought about some excitement. It will be interesting to see their scores in the High School years that are to follow them!



## 体育 体カテスト

先日、田無高校の生徒たちは、敏捷性、筋力、持久力、そしてパワーを測る一連の体育課題に挑戦しました。生徒たちは、50メートル走、立ち幅跳び、上体起こし、反復横跳び、長座体前屈、ハンドボール投げ、握力測定など、さまざまな種目に取り組みました。これらの個人種目では、生徒たちは最高得点を狙いながら、声援を送ったり、ライバル意識を燃やしたりして、友人やクラスメートを応援し合いました。

生徒たちは、高校在学中のすべての体カテストの結果を記録できるワークシートに自分のスコアを記入しました。2年生と3年生の生徒は、自分のスコアを前回のテスト結果と比較することができ、これにより、年ごとの向上（あるいは低下）を確認する機会となりました。1年生にとっては、こうした体育の課題に参加するのは初めてのことでした。新鮮な体験に、生徒たちは少なからず興奮を覚えたようです。今後、高校生活を送る中で彼らがどのようなスコアを記録していくのか、今から楽しみです！

