

藤枝市スポーツ少年団 スポーツテスト種目別平均点

得点合計÷実施人数（各種目10点満点）

藤枝市結果	立ち幅跳び	上体起こし	腕立伏せ	時間往復走	5分間走	トップ1	ワースト1
サッカー	3.95	6.35	4.57	6.53	4.06	時間往復走	立ち幅跳び
野 球	4.88	6.86	4.56	6.47	4.43	上体起こし	5分間走
空 手	5.06	7.18	5.76	6.99	3.22	上体起こし	5分間走
バレー	6.36	8.5	6.58	7.69	4.74	上体起こし	5分間走
ソフトボール	4.65	6.59	6.62	7.24	3.38	時間往復走	5分間走
柔 道	4.71	9.24	5.88	6.81	6.61	上体起こし	立ち幅跳び
ソフトテニス	2.43	3.71	3.62	4.14	3.57	時間往復走	立ち幅跳び
ミニバス	5.45	8.33	3.31	7.57	2.74	上体起こし	5分間走
剣 道	4.57	7.43	5.82	6.68	4.04	上体起こし	5分間走
水 泳	4.18	5.55	4.82	5.27	1.27	上体起こし	5分間走
卓 球	3.5	6	3	6.75	3.25	時間往復走	腕立て伏せ
ドッジボール	5.21	8.1	5.03	9.14	3.55	上体起こし	5分間走

総合ベスト種目は上体起こし（昨年は時間往復走） 頑張ろう種目は5分間走(4年連続)

コロナ明けより5分間走の記録が、だいぶ下がっています

今年は「楽しみながら持久力アップ」を目標にしてカラダのバランスづくりを
心がけてみてください

