令和3年度「体力アップ・マイベストチャレンジ!」

子どもたちが運動することの喜びや楽しさを感じられるよう、体力 合計点だけでなく、個人ごとの伸びや頑張りを評価・顕彰し、子ども たちの運動に対する関心や意欲を高める。

く 目的 >

- 体力向上への意欲を高める 新体力テストの8種目の中から、自分が記録を伸ばしたい2種目を選んで自己記録更 新を目指す
- 運動習慣の定着を図る 自己記録更新に向けて、一人ひとりが学校と家庭で具体的な取組を継続して行う

く スケジュール・事業内容 >

令和2年 10月 ς

令和3年 1月

●参加校募集

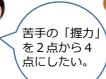
- ・参加を希望する小学校及び特別支援学校小学部の現3~5年生の児童と中学校・中等教 育学校(前期課程)及び特別支援学校中学部の現1~2年生の生徒。
 - ※岡山市を除く、先着10,000人程度(学校又は学年単位)
 - ※令和2年度新体力テストを実施した学校に限る。

●参加校決定

●目標設定(令和2年度新体力テストの結果から)

するぞ。 ・「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」※中学校は「ハンドボール投げ」 から**2種目選ぶ**。

・選んだ2種目の令和3年度新体力テストでの 目標得点を個人毎に設定する。



●目標達成に向けて取組開始

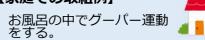
・目標達成に向け、一人ひとりが学校と家庭で取り組むことを決め、継続して実施する。

2

【学校での取組例】

- 休み時間に外に出て遊ぶ。
- 鉄棒や雲梯などの遊具遊びをする。
- 「みんなでチャレンジランキング」 にエントリーする。
- 「体力アッププログラム」に紹介さ れているプログラムをする。

【家庭での取組例】





得意の「反復 横とび」を8 点から10点に

- 休みの日に家族とキャッチボールや 縄とびをする。
- 「体力アッププログラム」に紹介されているプログラムをする。

令和3年 4~7月

●令和3年度新体力テスト実施

●表彰

次の児童生徒を表彰する。

- ①選んだ2種目の得点合計が令和2年度の結果より4点以上アップした児童生徒
- ②令和3年度新体力テストの体力合計点が75点以上の児童生徒

※なお、令和3年度新体力テストで総合評価A段階の児童生徒には、引き続き 優秀章(Aバッジ)を配付する。



©岡山県「ももっち」