

令和3年度「体カアップ・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。

< 目的 >

- 体力向上への意欲を高める
新体カテストの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

< スケジュール・事業内容 >

令和2年
10月
～
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年度新体カ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年度新体カテストの結果から）

- ・「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年度新体カテストでの目標得点を**個人毎に設定する**。

得意の「反復横とび」を8点から10点にするぞ。



苦手の「握力」を2点から4点にしたい。



● 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。

【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。
- ・「体カアッププログラム」に紹介されているプログラムをする。

【家庭での取組例】



- ・お風呂の中でグーパー運動をする。
- ・お風呂上がりにストレッチをする。
- ・休みの日に家族とキャッチボールや縄とびをする。
- ・「体カアッププログラム」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年度新体カテスト実施

● 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年度新体カテストの体力合計点が75点以上の児童生徒

※なお、令和3年度新体カテストで総合評価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。

