

# 令和4年度「体力アップ・マイベストチャレンジ！」

子供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、子供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

## < スケジュール・事業内容 >

令和3年  
10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1～5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（参加は学校又は学年単位）

### ●参加校決定

令和4年  
1月  
)

### ●目標設定（令和3年度新体力テストの結果から）

- 「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。

得意の「反復横とび」を8点から9点にするぞ。



- 選んだ2種目の令和4年度新体力テストでの目標得点を個人毎に設定する。



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】



- 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4年  
4～7月

### ●令和4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3年度の結果より3点以上アップした児童生徒
- ②令和4年度新体力テストの体力合計点が74点以上の児童生徒

※優秀章として、マイベストバッジを送付する。



## < 令和3年度「体カアップ・マイベストチャレンジ！」参加状況 >

	参加校数	参加人数	目標達成人数	目標達成率
小学校	50校	3,381名	947名	28.0%
中学校	12校	1,642名	607名	37.0%

## < 令和3年度参加校の声 >



### 【小学校】

- 「体カアップ・マイベストチャレンジ！」を活用することで、子供たちは自ら目標を決め挑戦し、新体力テストの結果の向上にもつながっています。
- 新体力テストでAバッジをもらえなかった児童でも、マイベストバッジをもらえた児童がいて、達成感が得られるよい機会となりました。
- 苦手種目・得意種目のどちらに目を向けるかという違いはありましたが、ほとんどの児童が自己の体力を見つめ直し、向上させたいという思いをもつことができました。「握力が弱いから雲梯に行ってくる！」などと、日常生活を体カアップにつなげようとする児童が増えたように感じます。

### 【中学校】

- 生徒が目標をもったり、興味をもったりして活動できる取組であったと思います。コロナ禍の中で、運動できる機会が少なくなったと思いますが、家庭でできることを見付けて取り組めていたと思います。来年度もぜひ参加したいです。
- 本校の生徒が「Aバッジはもらえないけど、このバッジはもらおう」、「少しでも点数を上げる」などと「体カアップ・マイベストチャレンジ！」のおかげでいつも以上に意欲的に新体力テストに取り組んでいました。ありがとうございました。

## < 参加申込み >

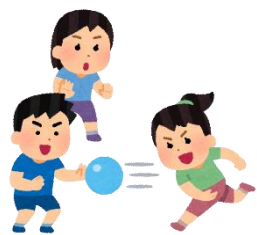
令和4年度「体カアップ・マイベストチャレンジ！」への参加を希望する学校は、参加希望申請書に必要事項を記入の上、電子メール又はFAXで県教育庁保健体育課学校体育班へ提出してください。

【提出先】E-mail : toshitaka\_sano@pref.okayama.lg.jp

FAX : 086-226-3684

【参加校募集期間】令和3年10月20日（水）～令和3年12月24日（金）

※募集期間内であっても、定員に達した場合、募集を終了することがあります。



マイベストバッジ