

## 「体力向上推進計画」の策定要領

鳥取県教育委員会事務局体育保健課

子どもの体力・運動能力の低下傾向に対応するため、平成25年度から体力向上推進計画の策定・実施を依頼してきました。平成30年度の体力・運動能力調査結果では、県内児童生徒の課題である長座体前屈の数値の向上が見られたところですが、依然として全国平均値を大きく下回るなど、課題が見られます。この傾向を改善していくためには、各学校において児童生徒の実態や課題を踏まえながら体力向上のための計画を策定し、この計画を活用して取組の実践、評価等を行うサイクルを継続していく必要があります。

については、平成30年度の体力向上推進計画最終評価を平成31年（令和元年）度版「体力向上推進計画」に反映させて速やかに策定し、各学校におけるPDCAサイクルでの体力向上の取組を推進してください。

### 1 策定方法

(1) 各学校で平成30年度の鳥取県体力・運動能力調査（新体力テスト）の結果や評価等を基に児童生徒の課題を把握し、体力向上の取組を計画する。

### 2 策定についての留意点

(1) これまでの取組や昨年度の調査結果をふまえ、児童生徒の課題を明らかにした上で重点目標を設定する。特に、本県児童生徒の課題である柔軟性の向上については、必ず取り上げる。

(2) 【重点目標】は、今年度特に大切に取る取組として、1～2項目とする。

(3) 【測定指標】（数値目標）は、具体的な数値目標を記入する。

\*柔軟性向上についての県目標値は、長座体前屈で前年度より5cm向上とする。  
（全国との差2cm＋経年の伸び3cm）

昨年度、体育保健課が「ワンミニッツ・エクササイズ」を考案した。運動時間が1分間程度ととても短く、始業前や業間休憩、体育学習の準備運動の一つとして取り組めるエクササイズになっている。今年度は、パンフレットを全教職員配布するので、ぜひ、活用してほしい。

(4) 策定後は、校内で内容を共通理解し、学校教育全体の中で取組を推進する。

※学校保健委員会等を活用し、学校・家庭・地域が連携した取組も検討する。

(5) 各学校で中間評価の時期を設定し、管理職を含め関係部署が実施状況や効果を検証しながら、成果と課題に応じて取組を改善する。

(6) 年度末に1年間の実施状況や成果と課題を明らかにし、次年度への対策を練る。

### 3 その他

(1) 体育保健課ホームページから、計画書の様式をダウンロードし、本年度の様式で策定する。

(2) 取組内容の記入に当たっては、体育保健課ホームページ及び先日配布した「児童生徒の体力づくり（平成31年3月）」P1～2「鳥取県子どもの体力向上支援委員会からの提案」も参考にする。