

# 平成30年度苫小牧市体力向上アクションプラン

○体育・保健体育科の授業改善 ○運動プログラムの普及促進 ○全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の分析・考察並びに改善

	具体的取組	評価指標
教育委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習課題に対する個人目標の設定、助け合い・話し合いを取り入れた活動、終末に振り返る活動を位置付けた授業づくりの徹底に関する情報発信</li> <li>・食生活や運動習慣の改善に関する家庭への情報発信（家庭教育情報紙「ほ・む・す・く」）</li> <li>・全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果の分析と必要な運動要素に関する啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の分析の周知方法の変更：具体的運動改善の周知</li> <li>・「ほ・む・す・く」による複数回の周知</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>○領域や学習内容の特性に応じたICT機器や視覚化の工夫</li> <li>○ハンドブックを活用した「主体的・対話的で深い学び」に向けた授業づくり</li> <li>○中・昼休み、授業の導入時等を活用した運動プログラムの実施</li> <li>○家庭と連携した体力手帳による運動目標の設定、実行、評価</li> <li>○新体力テストの全学年（小1～中3）での実施</li> <li>※小1～2は「50m走」と「立ち幅跳び」は必須種目 小3～中3は「全種目」実施</li> <li>※複数回実施（1回目の結果から課題のある種目について適切な時期に複数回実施）</li> <li>○新体力テストの実施器具等を常設するなどの運動環境の整備</li> <li>○経年比較による学校及び個人の数値目標の設定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・年1回、懇談会等で体力の状況に関する家庭への情報提供(体力手帳の活用)の実施</li> <li>・全学校・全学年での新体力テストの個人目標の設定実施</li> <li>・新体力テストの100%実施</li> </ul>

## 新体力テスト種目別目標数値

学年・種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)		50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ソフトボール投げ(m)
小学校5年生男子	16.5	19.9	33.2	41.9	52.2		9.37	151.7	22.5
小学校5年生女子	16.1	18.8	37.4	40.1	41.6		9.60	145.4	13.9
学年・種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	持久走(秒)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅跳び(cm)	ハンドボール投げ(m)
中学校2年生男子	28.8	27.4	43.2	51.9	391.2	85.9	7.99	194.5	20.5
中学校2年生女子	23.8	23.7	45.8	46.7	287.3	59.1	8.80	168.5	12.9

苫小牧市教育委員会