

# 令和2年度 苫小牧市体力向上アクションプラン

・体力の向上を図るため、4つの重点項目について、教育委員会・学校・家庭が一体となって取組を進めます  
重点項目：「授業改善の推進」「新体力テストの活用」「運動プログラムの活用」「生活改善の推進」

## 授業改善の推進

- (1) 共通取組事項「焦点化・イメージ化・視覚化」に基づいた授業改善を推進します。(教・学)
- ・ICT 機器活用による授業内容の視覚化の推進 (教)
  - ・体育の授業における課題提示、振り返りの実施 (学)
- (2) 授業改善資料の全市でのC4thを活用した共有化を促進し、先導的実践の普及と働き方改革を進めます。(教・学)
- ・先導的実践資料をC4thにて周知 (教)
  - ・各学校での学習資料、指導案の共有化 (教・学)

## 新体力テストの活用

- (1) 新体力テストを活用し、学校の体力上の課題に応じた取組を推進します。(教・学)
- ・新体力テストの複数回実施・分析による課題把握 (学)
  - ・全国平均を市内統一目標値とする (教・学)
  - ・体力向上に向けた1校1実践の推進 (学)
- (2) 運動マスター校の指定による先導的取組の普及を推進します。(教)
- ・新体力テスト結果に応じたマスター校の認定 (教)
  - ・マスター校の実践の紹介・周知 (教)

## 体力向上リーフの活用

- (1) 体力向上リーフを活用し、授業改善や体力向上の取り組みを充実させます。(教・学)
- ・体力向上リーフについて、全プログラム及び推奨プログラムをC4thにて周知 (教)
  - ・プログラムの授業における導入等での実施 (学)

## 生活改善の推進

- (1) 望ましい生活習慣の定着に向けて、食習慣・運動習慣の改善に係る取組を推進します。(教・学)
- ・家庭での運動促進に向けた「ほ・む・す・く」での啓発 (教)
  - ・食育における食習慣改善指導の実施 (教・学)

早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣と  
たっぷり運動・しっかり勉強・ぐっすり睡眠で  
たくましく健康な体づくり



小・中学校9年間の確かな成長を目指して  
～生きてはたらく力を身に付けた15歳の苫小牧っ子～