

平成29年度苫小牧市体力向上プラクティスプラン

苫小牧市教育委員会の取組

苫小牧市教育委員会教育部指導室

苫小牧市教育研究所体力向上研究委員会

苫小牧市教育研究会保健体育教育研究部会



- 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の分析及び考察
- 運動プログラムの普及促進
- 体育・保健体育科の授業改善
- 特定の体力・運動能力における課題研究
- 運動習慣の形成及び改善に向けた家庭への情報発信
- 数値目標の設定（小学校5年生8種目・中学校2年生9種目）

めざせ！体カマスター

新体力テスト種目別数値目標（苫小牧市）

学校の取組

※目標値は平成28年度の全国平均の数値です。

学年・種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	16.47	19.67	32.87	41.97	51.89	9.38	151.39	22.42	
小学校5年生女子	16.13	18.60	37.21	40.06	41.29	9.61	145.31	13.88	
学年・種目	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横跳び(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	28.91	27.46	43.06	51.93	391.72	86.24	8.03	194.69	20.59
中学校2年生女子	23.75	23.48	45.46	46.60	288.51	58.8	8.83	168.28	12.85

新体力テストの実施

- 学校及び個人の数値目標の設定
- 全学年（小1～中3）で実施
 - ※小1～小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
- 複数回の実施
 - ※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

体育・保健体育科の授業改善

- 学習課題の提示とまとめを位置付けた授業構築
- 運動プログラムを取り入れた授業構築
- 公開授業研修会や実技研修会への参加
- 領域や学習内容の特性に応じた ICT 機器や板書、ノート指導の工夫

運動習慣の確立と環境整備

- 中休みや昼休み等を活用した運動プログラムの実施
- 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
- どさん子元気アップチャレンジへの参加
- PDCAサイクルを示した体力向上プランの作成

体力手帳の活用と情報発信

- 体力手帳の効果的な活用による家庭との連携の強化
- 学校だよりやメール配信システムによる「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果等の積極的な情報発信
- 体力向上の取組指標や成果指標の学校評価への位置付け（外部アンケート等における体力向上に関する項目の設定）

苫小牧市教育委員会