

R4 児童生徒の体力向上対策

新型コロナウイルス感染症対策を徹底しましょう！

山形県の体力の課題

《全校種共通》

- ★持久走、20mシャトルラン
- 小・中学校：50m走・立ち幅跳び
ボール投げ
- 高等学校：立ち幅跳び・ボール投げ

改善のポイント

- ① ねらいに応じたW-upの充実
- ② 運動時間を増やして持久力アップ
- ③ 多様な動きで走力アップ
- ④ 動きの連動を意識して跳力アップ
- ⑤ 遠くへ投げる経験を増やして投力アップ

体力向上のための取組みのキーワード

全力で

出しきる！
投げきる！

走りきる！
伸びきる！

QOM

「体づくり運動」の指導の充実 ⇒ 運動の日常化

時間 空間 仲間 興味・関心 達成感
5つのポイントで工夫してみましよう！

※参考：『子どもの体力向上のための取組ハンドブック』
(文部科学省ホームページより)

好事例が
たくさん載って
ます



各学校における取組み

【学校全体の取組】

- 自校の体力向上の課題の確認、分析
- 体力・運動能力調査の実施と取組み
- 1学校1取組み
(体育授業以外の取組みの推進)
- 教員の積極的な講習会の参加
講習内容の伝達・徹底
- 部活動との連携(中・高)
- 学校・家庭・地域との連携
(家庭・地域への発信力の向上)

期待する効果

教員の指導力向上

体育授業の充実

児童生徒の運動・スポーツに対する
意欲向上

児童生徒の
運動実施率増加

家庭・地域の
協力・連携の向上