

# 「令和6年度体力向上推進計画書」策定要領

鳥取県教育委員会事務局体育保健課

## 1 策定目的

子どもの体力・運動能力の低下傾向に対応するため、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、当該計画を活用した取組の実践、評価等を行うサイクルを継続していくことを目的とする。

## 2 策定方法

令和5年度体力向上推進計画書の評価等を基に児童生徒の課題を把握し、令和6年度の体力向上の取組を計画する。

## 3 策定についての留意点

- (1) これまでの取組や各学校の実態等を基に、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、令和5年度体育主任連絡協議会において課題として挙げた全身持久力、筋持久力の向上のいずれかについては必ず取り上げる。
- (2) 【重点目標】は、柔軟性の向上に向けた取組及び「全身持久力」、「筋持久力」の向上のどちらかの目標を設定する。
- (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1.5cm向上とする。  
※全国との差0.7cm+経年の伸び0.7cm(令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(以下「全国調査」という。)の結果から算出)
  - ・全身持久力向上についての県目標値は、20mシャトルランで前年度より7回向上とする。  
※平成20年度からの平均低下回数7回(全国調査から算出)
  - ・筋持久力向上についての県目標値は、上体起こしで前年度より2回向上とする。  
※平成20年度からの最高値と最低値の差の平均1.8回(全国調査から算出)
  - ・各学校の実態に応じて課題を明確にし、具体的な数値目標を設定し、計画的に児童生徒の体力向上に努める。
  - ・数値目標の達成度をどのような方法で評価するのか明確にしておく。

体育保健課が考案した「ワンミニッツ・エクササイズ」は、運動時間が1分間程度と短く、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となっているので、ぜひ、活用していただきたい。

- (4) 策定後は、校内で内容を共有し、学校教育全体で取組を推進する。
- (5) 体力の向上と生活習慣の改善を一体として捉え、継続した取組を実践する。  
特に、朝食を毎日食べる児童生徒は、毎日食べない児童生徒に比べて体力合計点が高い結果であることから、朝食を毎日食べる児童生徒が増加するために、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を検討する。
- (6) 各学校で中間評価の時期を設定し、学校全体で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。
- (7) 年度末に1年間の実施状況や成果と課題を把握し、次年度への対策を検討する。

## 4 その他

- (1) 令和6年度様式で策定する。
- (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「児童生徒の体力づくり(令和6年3月)」等も参考にする。

- (3) 「令和6年度体力向上推進計画書」の【測定指数】までを記入して提出する。  
また、すべて記入済みの「令和5年度体力向上推進計画書」も併せて提出する。
- (4) 「令和6年度体力向上推進計画書」の【評価】以降の欄については、10月に中間評価を行い、3月に最終評価を行った上で次年度の取組まですべて記入し、来年度の同時期に提出する。
- (5) 今年度から統合となった学校においては、昨年度の各学校で作成した体力向上推進計画書の内容を共有した上で統合後の学校分を策定し、提出は令和6年度体力向上推進計画書のみとする。  
※令和6年度体力向上推進計画書の様式及び記入例は体育保健課ホームページからダウンロードが可能。 <https://www.pref.tottori.lg.jp/120027.htm>