



東京オリンピック・パラリンピック beyond2020 マイベストプログラム
「ふくしまっ子健康・体カマネジメントプラン」

別紙

福島県教育委員会

2020年7月24日に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。
その大会に掲げられる基本コンセプトのひとつは「全員が自己ベスト」。
2020年は、アスリートに限らず、一人ひとりがベストな自分を目指す絶好の機会です！

自分に誇れる自分を目指して。
「2020年7月24日」に向け、目標を定め、
みんなで一緒にマイベストを目指していきましょう！

一人ひとりが健康・体力面等の自己ベストを目指すことで、
2020東京大会を契機としたレガシーを創り出そう！

1 マイベスト目標の設定、目標達成に向けた行動

- (1) 「自分手帳」を活用し、2019年度の新体力テストや健康診断等の結果から、2020年7月24日時点での目標を設定する。
- (2) 目標達成に向けて継続して行動するとともに、定期的に達成状況を確認する。
- (3) 2020年7月24日及び2020年度の新体力テストや健康診断実施の際に、達成状況を確認する。

想定するマイベスト目標 *ここに記載したものに限定するものではありません。

- 新体力テストの記録（各種目の測定値や点数、体力合計点、総合評価）
- 健康診断等の記録（体重、肥満度、う歯、朝食摂取率 等）
- 食習慣や生活習慣に関わるもの
- 学校行事や部活動での個人記録や測定値

【単に過去最高の目標を設定するのではなく、実現可能な最適な目標値を設定する。】

2 児童生徒が自己目標を達成するための手立て

- (1) 児童生徒一人ひとりが、「自分手帳」を活用することで、自己の体力や健康課題等に応じて意欲的に取り組んでいけるようにする。
- (2) 教職員が児童生徒の健康状態を把握し、指導場面において「自分手帳」を活用しながら、安全に留意した日常の指導と新体力テストや健康診断等を実施するようにする。
- (3) 自校で作成する「体力向上推進計画書」、「保健安全全体計画」、「食育全体計画」等に本マネジメントプランを位置づけ、学校全体で指導する体制を整備する。

3 具体的な取組方法

【児童生徒】

- (1) 2019年度の新体力テストや健康診断等の結果を「自分手帳」に転記する。
- (2) 「自分手帳」に転記した記録を参考に、2020年7月24日時点での目標を設定する。
- (3) 目標達成に向けた行動計画を立案し、「自分手帳」に記載する。
- (4) 授業や特別活動等の時間に「自分手帳」を活用し、自己立案した行動計画を実践する。
- (5) 2020年度の新体力テストや健康診断等の際(2020年7月24日時点)に達成状況を確認する。
- (6) 2020年7月24日以降も健康・体力面等の自己ベストを目指した行動を継続実践し、2020東京大会を契機としたレガシーにする。

【教職員】

- (1) 体育担当者連絡協議会や健康教育推進者研修会等に参加することで、児童生徒の体力向上や肥満解消に向けた具体的なサポート方法等を確認し、校内で伝達を行い、共通理解を図る。
- (2) 「体力向上推進計画書」、「学校保健安全全体計画」、「食育全体計画」等に記載した本マネジメントプランの実践状況を評価（任意）し、2020東京大会を契機としたレガシーにする。
- (3) 「自分手帳」配付前の学年の取組については、記録用紙を準備するなど（任意）、各学校で工夫して実施する。