

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・体力マネジメントプラン」実施案

目 的	福島県内の児童生徒一人ひとりが健康・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にする。
対 象 者	全生徒
内 容	<p>1 マイベスト目標の設定、目標達成に向けた行動等</p> <p>(1) 本県独自の「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を受けて、2020 年 7 月 24 日時点での自己目標を設定し、2020 年度の新体力テストや健康診断等の際に達成状況を確認する。</p> <p>(2) 体育担当者連絡協議会や健康教育推進者研修会等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、全教職員で児童生徒の目標達成に向けた取り組みを支援する。</p> <p>2 設定するマイベスト目標 別紙（県教委実施案）</p> <p>3 児童生徒が自己目標を達成するための手立て 別紙（県教委実施案）</p> <p>4 具体的な取り組み方法 別紙（県教委実施案）</p> <p>5 本校での取り組み内容</p> <p>(1) 生徒への趣旨説明 9/27（金）・30（月）体育の時間：体育担当者 目標記録用紙（裏面）への記入</p> <p>(2) 一覧表に集約：体育担当者・養護教諭 ※職員の共通理解のための資料とする</p> <p>(3) 生徒への励まし・称賛等の支援：担任及び全職員</p> <p>(4) 2020 年 7 月現在の達成状況の確認：体育担当者</p>
そ の 他	<p>1 県教委への報告等はない。</p> <p>2 目標設定は、実現可能な内容とさせる。</p> <p>3 成長期の生徒にとって、マイナスとなる内容や誤った目標とにならないよう注意する。</p> <p>例：体重を減らす×→肥満度を 20%以下（標準）に保つ</p> <p>4 目標達成しなかった場合でも、努力を認める声掛けをする。</p>

# ぼくも私もアスリート！

## 夢に向かって『トライ！！』

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！



オリンピックを応援し、自分も高めよう！！

学年・番・氏名

マイベスト目標