令和7年度「体力アップ・マイベストチャレンジ!」

子どもたちが運動することの喜びや楽しさを感じられるよう、体力合計点だけでなく、個人ごとの伸びや頑張りを評価・顕彰し、子どもたちの運動に対する関心や意欲を高める。

＜ 目 的 ＞

- 体力向上への意欲を高める
  新体力テストの8項目の中から、自分が記録を伸ばしたい2項目を選んで自己記録更新を目指す
- 運動習慣の定着を図る
  自己記録更新に向けて、一人ひとりが学校と家庭で具体的な取組を継続して行う

＜ スケジュール・事業内容 ＞

令和6年 9月 ～

●参加校募集

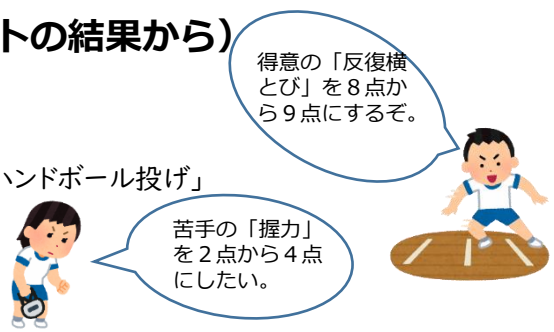
・参加を希望する小学校及び特別支援学校小学部の1～5年生の児童と中学校・中等教育学校（前期課程）及び特別支援学校中学部の1～2年生の生徒。
※岡山市を除く、先着10,000人程度（参加は学校又は学年単位）

●参加校決定

●目標設定（令和６年度新体力テストの結果から）

・「握力」「上体起こし」
「長座体前屈」「反復横とび」
「20mシャトルラン」「50m走」
「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」※中学校は「ハンドボール投げ」
から**2項目選ぶ**。

・選んだ2項目の令和7年度新体力テストでの目標得点を**一人ひとりが設定する**。



本件担当者へお問い合わせください。

※紙媒体だけでなく、１人１台端末でも取り組めるようにスプレッドシートでのデータ提供（必ずコピーしてから御活用ください。）も行います。学校の実態に応じて御活用ください。

●目標達成に向けて取組開始

・目標達成に向け、一人ひとりが学校と家庭で取り組むことを決め、継続して実施する。

【学校での取組例】

- 休み時間に外に出て遊ぶ。
- 鉄棒や雲梯などの遊具遊びをする。
- 「みんなでチャレンジランキング」にエントリーする。
- 「体力アッププログラム」に紹介されているプログラムをする。

【家庭での取組例】

- お風呂の中でグーパー運動をする。
- お風呂上がりにストレッチをする。
- 休みの日に家族とキャッチボールや縄とびをする。
- YouTube「新体力クエスト」に紹介されている運動をする。

令和7年 4～7月

●令和７年度新体力テスト実施

令和7年 9月以降

●表彰

次のいずれかを達成した児童生徒を表彰する。
①選んだ2項目の得点合計が令和6年度の結果より3点以上アップした児童生徒
②令和7年度新体力テストの体力合計点が74点以上の児童生徒

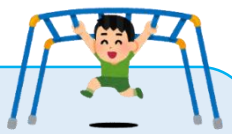
※優秀章として、マイベストバッジを送付する。

マイベストバッジ

＜　令和６年度「体力アップ・マイベストチャレンジ！」参加状況　＞

	参加校数	参加人数	目標達成人数	目標達成率
小学校	55校	5,354名	2,351名	43.9%
中学校	5校	555名	190名	34.2%

＜　令和６年度参加校の声　＞



【小学校】

- マイベストチャレンジのおかげで児童が意欲的に体力テストやそれに向けた体力作りに取り組むことができていました。目標にする種目を決定する時期が直前であったため、今年度の結果を返したときに、すぐに来年度の目標種目や取り組みを考えることができるようにしたいと思います。（倉敷市立倉敷東小学校）
- 児童が意欲的に取り組んだ成果が数値で表れてとても良かったです。来年度もぜひ参加したいと思います。（津山市立院庄小学校）
- Aバッチをもらえない子でも、来年はこれだけでも伸ばしたいという目標意識をもって体力テストにのぞむことができました。（総社市立常盤小学校）
- 教員が児童の運動能力を事細かに検討する機会になっています。体力向上、運動習慣の定着のために児童もやる気になっています。（新見市立塩城小学校）
- 体力アップのためのおすすめの運動や遊びが紹介されていて、参考にしやすかったです。「お風呂で毎日グーパー運動をしたら、握力が増えた。」「業間休みにソフトボール投げを練習したら伸びた。」等振り返ることができました。体力アップのための運動や遊びに意識して取り組むことができました。（真庭市立余野小学校）

【中学校】

- 目標を立てて取り組みを行ったことで、意欲的にまた意識的にトレーニングに取り組めたように感じました。また、長期休業日の時の宿題にして取り組ませたので、コツコツ取り組めた生徒も中にはいたようでした。今後も活用したいと考えています。（美作市立勝田中学校）

＜　参加申込み　＞

令和7年度「体力アップ・マイベストチャレンジ!」への参加を希望する学校は、下記URLまたは二次元バーコードから必要事項を回答ください。

【URL】https://forms.gle/vEGAHXo79Nb2puc68

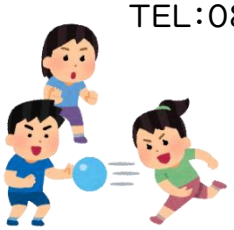
【募集期間】令和6年9月24日（火）～~~令和7年1月31日（金）~~令和7年5月16日（金）まで延長中

※募集期間内であっても、定員に達した場合、募集を終了することがあります。

【問合せ先】岡山県教育庁保健体育課　学校体育班　指導主事（主任）　小河　直之

E-mail：naoyuki_kogawa@pref.okayama.lg.jp

TEL:086-226-7592



©岡山県「ももっち」