

令和4年度

茨木市立

三島 中学校

元気力向上プラン

1. 現状（令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より）

実技			男子																			
			握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走(1500m)		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ハンドボール投げ		体力合計点	
			kg	全国比	回	全国比	cm	全国比	点	全国比	秒	全国比	回	全国比	秒	全国比	cm	全国比	m	全国比	点	全国比
2年	平均値	全国	28.80	-	25.99	-	43.67	-	51.19	-	406.38	-	79.88	-	8.01	-	196.36	-	20.31	-	41.18	-
		大阪府	28.12	↘	26.11	↗	42.16	↘	50.93	↘	419.07	↘	76.72	↘	8.08	↘	193.41	↘	19.81	↘	40.04	↘
		学校	26.95	↘	23.55	↘	40.69	↘	49.19	↘			67.98	↘	8.02	↘	186.40	↘	19.68	↘	37.08	↘

実技			女子																			
			握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		持久走(1000m)		20mシャトルラン		50m走		立ち幅とび		ハンドボール投げ		体力合計点	
			kg	全国比	回	全国比	cm	全国比	点	全国比	秒	全国比	回	全国比	秒	全国比	cm	全国比	m	全国比	点	全国比
2年	平均値	全国	23.43	-	22.32	-	46.20	-	46.25	-	297.62	-	54.24	-	8.88	-	168.15	-	12.72	-	48.56	-
		大阪府	22.90	↘	22.32	→	45.09	↘	46.02	↘	308.01	↘	51.55	↘	9.00	↘	165.13	↘	12.26	↘	47.01	↘
		学校	20.99	↘	19.25	↘	41.25	↘	43.05	↘			42.30	↘	9.10	↘	160.82	↘	11.05	↘	41.00	↘

アンケート			男子								女子							
			運動・スポーツ好き		運動は大切		体育授業楽しい		朝食を食べる		運動・スポーツ好き		運動は大切		体育授業楽しい		朝食を食べる	
			%	全国比	%	全国比	%	全国比	%	全国比	%	全国比	%	全国比	%	全国比	%	全国比
2年	肯定的割合	全国	87.5	-	93.2	-	90.1	-	80.5	-	75.4	-	89.4	-	83.0	-	75.4	-
		大阪府	86.2	↘	92.8	↘	87.9	↘	76.6	↘	72.3	↘	88.3	↘	79.4	↘	70.3	↘
		学校	89.3	↗	96.4	↗	95.5	↗	78.3	↘	72.6	↘	92.9	↗	78.3	↘	66.7	↘



2. 改善プラン

① 現状と課題

男女共に、大阪府の平均よりも数値が低く運動能力にまんべんなく課題がある。
運動に対して肯定的な意見が多いが、体育の授業が楽しいと考えている女子生徒の割合は少ない。
朝食を毎日食べる習慣の生徒の割合が低い。

② 目標・めざす子ども像

自分の体力課題を自己分析して、苦手を克服し、得意を伸ばせる子どもの育成。
バランス良く体力を身に付ける。
自分で生活習慣を整えることができる子どもの育成。

③ 取組み

取り組み内容	対象学年	取組時期	元気力としての観点			
			体力	保健	生活習慣	食育
体育の毎授業で補強運動を取り入れる	全学年	通年	○		○	
ICTを活用した体育授業の推進	全学年	通年	○			
外部講師によるAEDの実技研修	1年生	6月		○		
種目の特性を取り入れたコーディネーショントレーニング	全学年	通年	○			
保健便りによる生活習慣、食育の学習	全学年	通年			○	○
保健分野による感染症やテーピング等の実技授業	2・3年生	11月		○		

④ 男女共習を予定している学年及び単元名

対象学年	単元	共習の内容
全学年	保健分野	全ての単元を男女共習で実施
全学年	リレー	体育大会で男女混合リレーを実施