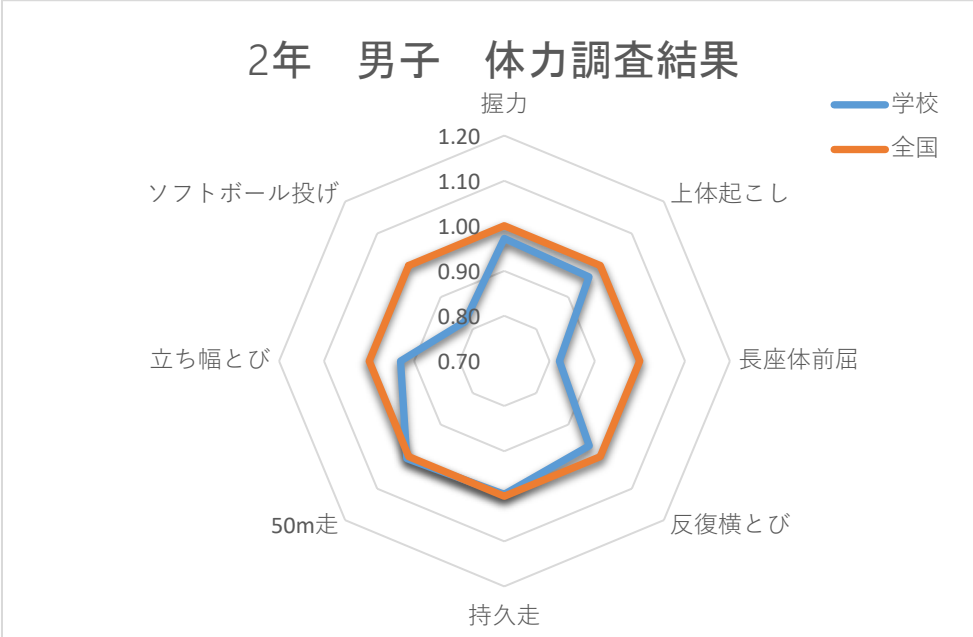
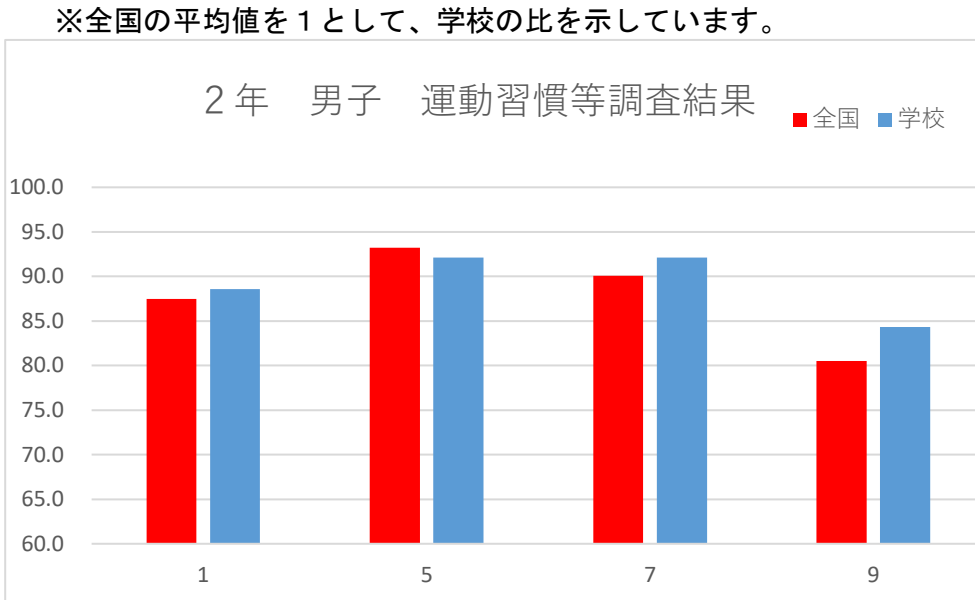
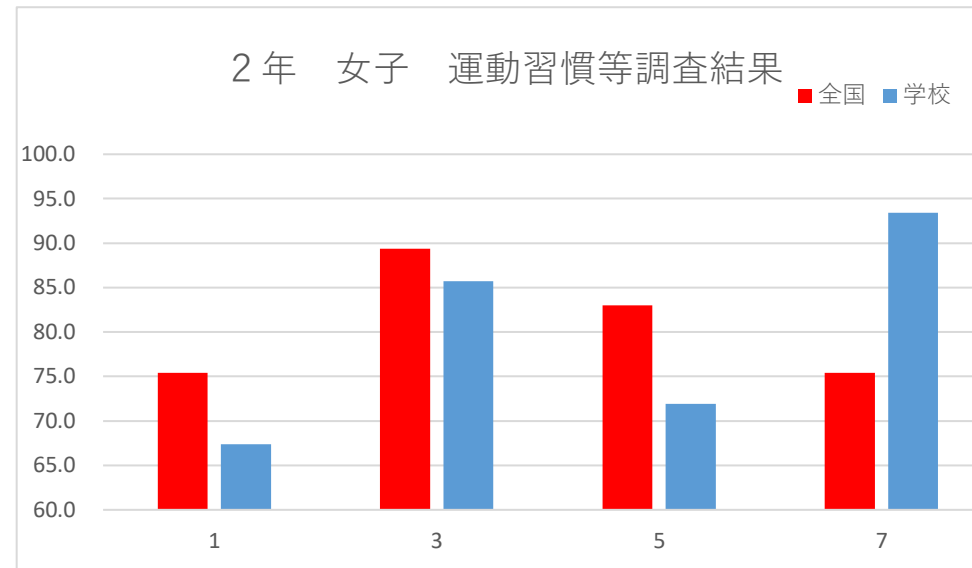
令和４年度　茨木市 立　平田　中学校　元気力向上プラン

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）



※全国の平均値を１として、学校の比を示しています。





※「運動・スポーツが好き」「運動は大切」「体育の授業は楽しい」については、肯定的な回答の割合を示しています。

２．改善プラン

①　現状と課題

調査の対象が毎年変わり、経年比較ではないので、学校･地域の課題として判断できないが、今回の調査対象の学年に関して言えば、スポーツテストにおいて、男女とも総合点が5点以上大阪平均から下回っている。小学校低学年段階から体を使った「遊び」を中心に取り組み、体の動かし方や使い方を覚えていく必要がある。（縄跳びなど道具を使ったものも〇）また、男子においては、①運動･スポーツが好きの割合より②体育授業は楽しいが肯定的に評価されている比率が高いことから、授業内容によって、運動が苦手な生徒にも充実感を持たせることができた結果となった。逆に女子に関しては、約10%も①の項目より②の項目の肯定的割合が下がっていることから、学年に合わせた授業作りを展開していくことが、教職員に求められることだと認識できた。また、朝食を毎日食べる割合は特に女子生徒が約6割程度に落ち込んでいる。昨今のダイエットブームの影響なのかは不明だが、発育発達の時期に当たる中学生段階において、必要なカロリー量の摂取ができていなかったり、栄養バランスの偏重によって月経不順など健康に悪影響を及ぼす可能性も大きい。保健の授業や、食育通信などを通して、「なぜ」三食バランスよく食べる必要があるのかを生徒に伝え、実生活の中で改善を行えるようにすることが必要だと考える。

②　目標・めざす子ども像

「元気力」という名前の通り、生涯にわたって健康に過ごすための心･体の育成を目指す。「元気力」とは、運動能力を向上させることが目的ではないので、保健体育の授業を通じて、クラスメイトと繋がり、一緒に取り組むこと、目的に向かって頑張ること、また大きくは運動･スポーツが楽しいと感じる心をもった生徒の育成を目指す。運動やスポーツが楽しいと思うことが、運動に取り組む原動力となり、健康にいきるためにの体力のある生徒の育成に繋がる。また、心身の健康があってこそ、自分のやりたいことや頑張りたいことに、打ち込めるということや体が人生の「資本」であることを認識し、自身の健康管理を自立して行えるような生徒の育成を行いたい。

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
ウォーミングアップとして、縄跳び	全学年	通年	〇			
基本的な生活習慣と健康について （生活習慣病、睡眠と休養、食事、運動と健康）	1, 3年	1学期		〇	〇	〇
スポーツ大会の実施と企画	全学年	各学期	〇			
授業での出欠、体調の確認	全学年	通年		〇	〇	〇
グループごとでの話し合いや教え合い活動	全学年	通年	〇	〇	〇	