

令和4年度

茨木市立

西中学校

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		ソフトボール投げ		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	30.22	↗	25.67	↘	38.29	↘	52.44	↗	399.10	↗			8.02	↘	190.17	↘	20.37	↗	40.00	↘

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		ソフトボール投げ		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	24.14	↗	22.32	→	39.89	↘	45.71	↘	302.61	↘			8.96	↘	161.77	↘	12.50	↘	45.20	↘

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	91.5	↗	94.6	↗	93.0	↗	93.0	↗	71.2	↘	87.0	↘	77.3	↘	98.6	↗



2. 改善プラン

① 現状と課題

運動・スポーツ好きの平均が8割を超えているが、現状として苦手とする生徒との差が大きく開いていると感じる。また、運動習慣をつけるにあたって、競技や運動にあった準備体操などを教え、日常生活で生かせるようにしていく必要がある。

② 目標・めざす子ども像

目標：自分の能力や体調、興味関心に応じてスポーツや食事などを自ら選択できる生徒を目指す。そのために学校生活や自分に合った運動習慣を身に付けられるよう指導していく。

③ 取組み

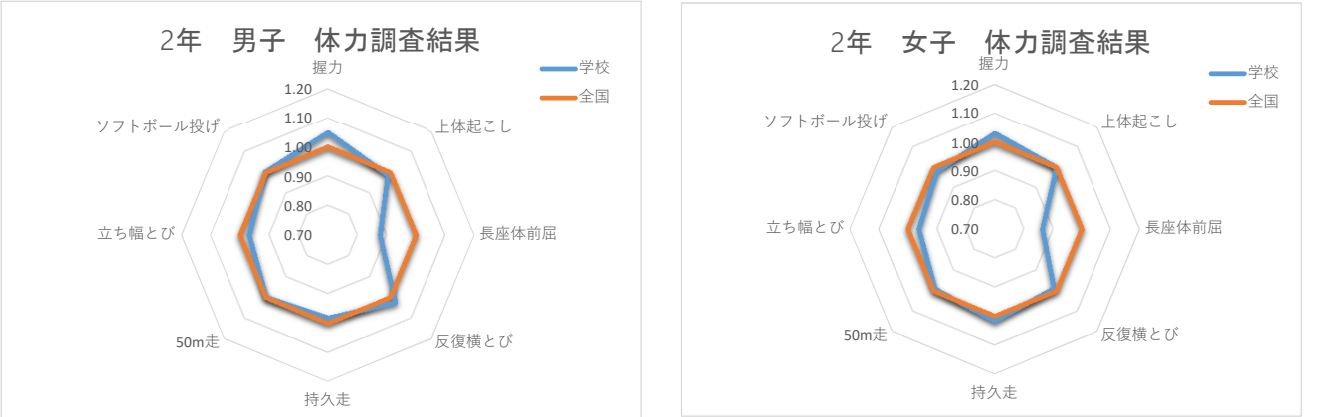
取り組み内容	対象学年	取組時期	元気力としての観点			
			体力	保健	生活習慣	食育
食育だより, 食育通信	1～3	通年			○	○
保健だより	1～3	通年		○	○	
体育の授業内での補強運動	1～3	通年	○			
班活動	1～3	通年			○	
食に関する授業	1～3	適宜			○	○
栄養相談指導	1～3	適宜		○	○	○

④ 男女共習を予定している学年及び単元名

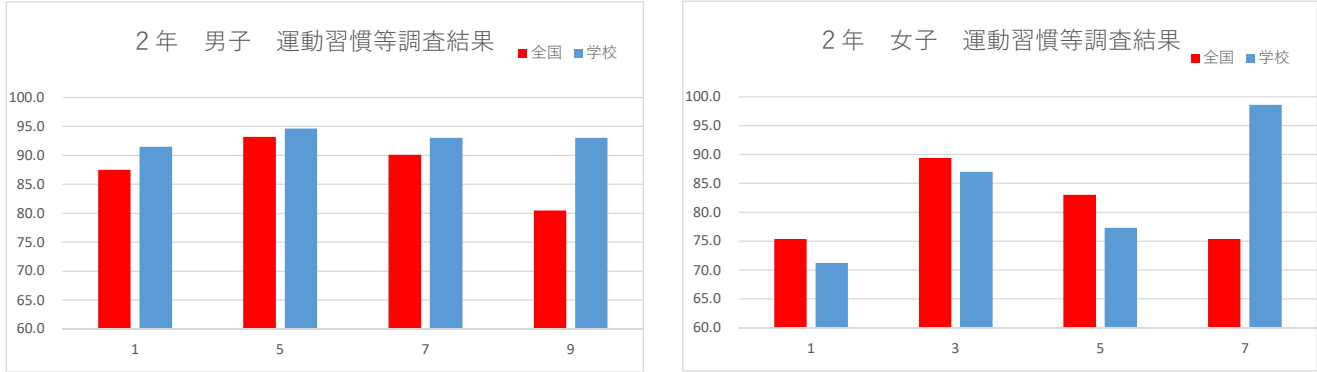
対象学年	単元	共習の内容
1～3	陸上競技	体育大会の取り組み

令和4年度 茨木市立 西中学校 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

運動・スポーツ好きの平均が8割を超えているが、現状として苦手とする生徒との差が大きく開いていると感じる。また、運動習慣をつけるにあたって、競技や運動にあった準備体操などを教え、日常生活で生かせるようにしていく必要がある。

② 目標・めざす子ども像

目標：自分の能力や体調、興味関心に応じてスポーツや食事などを自ら選択できる生徒を目指す。 そのために学校生活や自分に合った運動習慣を身に付けられるよう指導していく。

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
食育だより, 食育通信	1～3	通年			○	○
保健だより	1～3	通年		○	○	
体育の授業内での補強運動	1～3	通年	○			
班活動	1～3	通年			○	
食に関する授業	1～3	適宜			○	○
栄養相談指導	1～3	適宜		○	○	○