

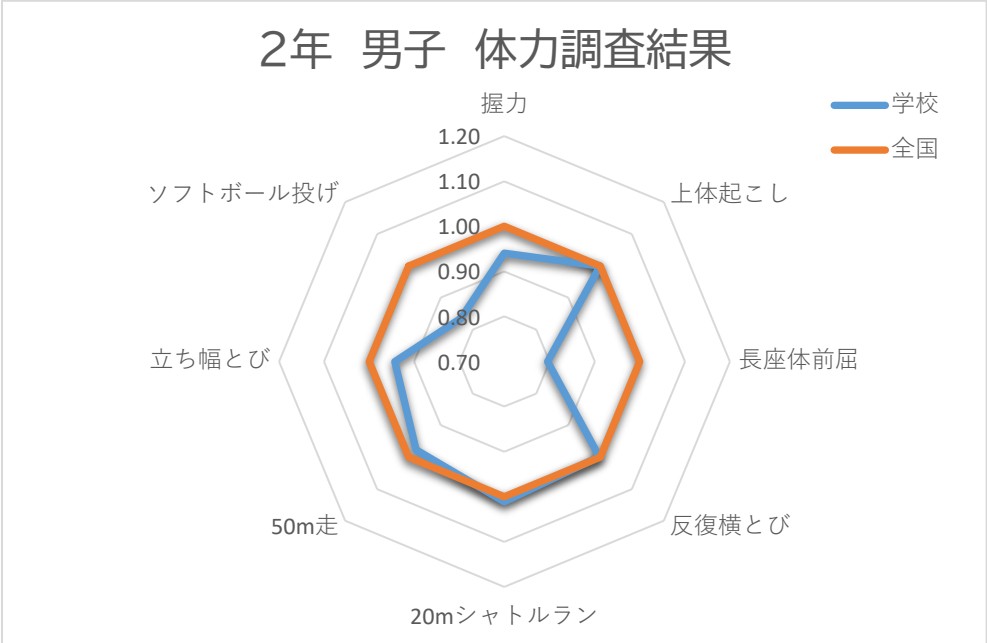
令和5年度

茨木市 立

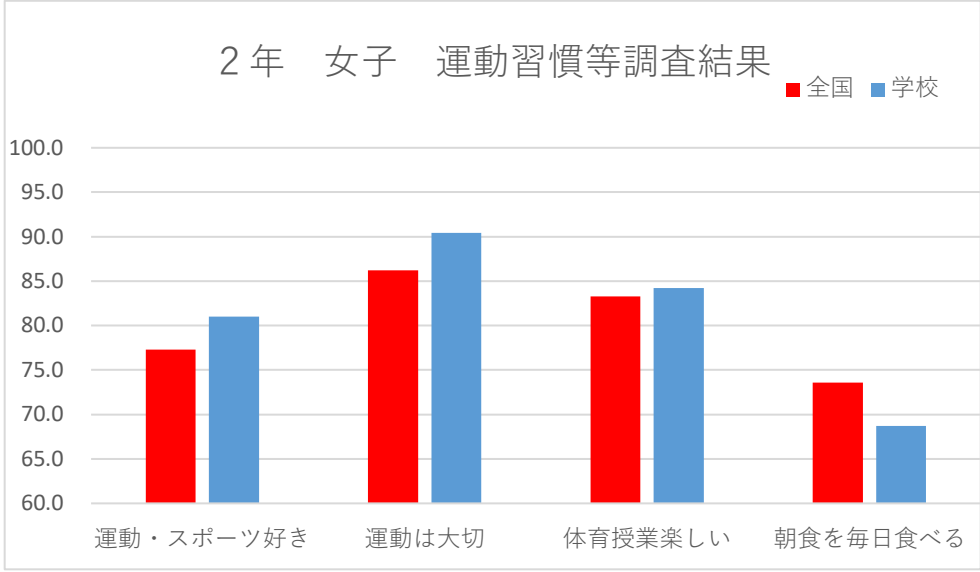
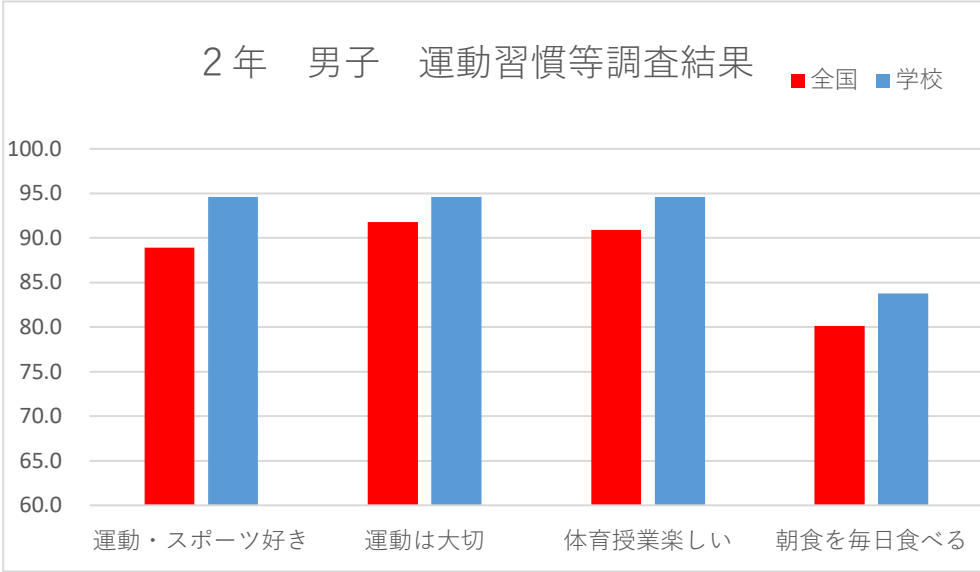
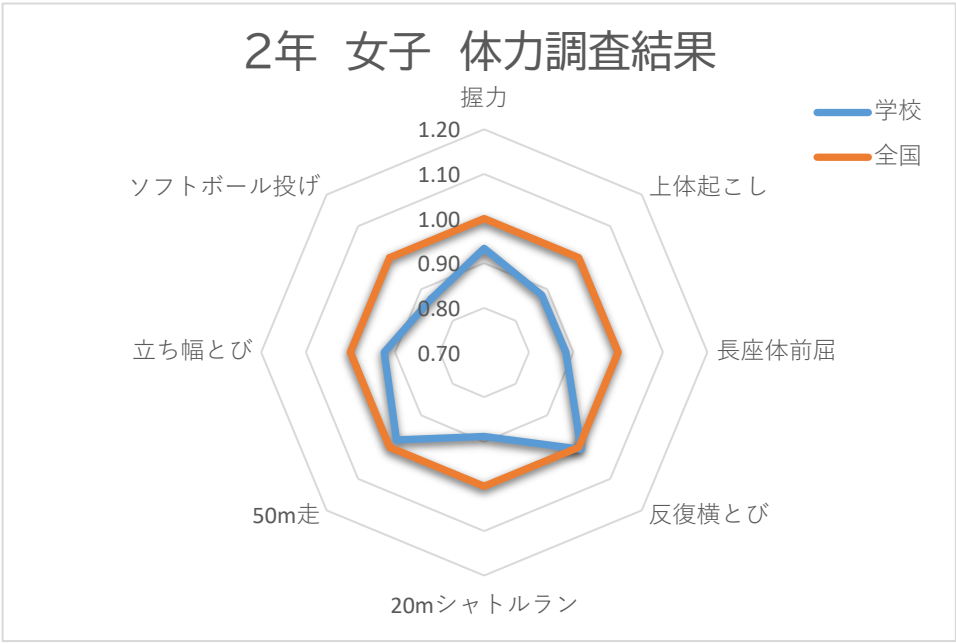
平田 中学校

元気力向上プラン

1. 現状（令和4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

上記の結果の通り、大阪府並びに全国平均より測定結果が低い項目が多かった。
結果から見えることは、男女ともに著しく腰部から大腿部における柔軟性が低い。中学生年代から筋肉や関節が硬いことで、腰痛などのケガの原因にもなりうるので、ただストレッチを行う
と推進するだけでなく、運動習慣が心の健康にもつながることや、筋肉の柔軟性が増すことで血流も良くなるなど、それらが健康にどのように役立つかを明示したうえでの取り組みを行う必要
性がある。また、昨年度同様に特に女子生徒の朝食をとっている割合が6割程度と低いことが気になる。
第二次性徴による体系の変化に戸惑いが多い事、メディアに出ているモデルなど細身の女性にあこがれる生徒も多いことから意図して食事をとっていない生徒が多いことも考えられるため、朝
食を抜くことでどのような悪影響があるのかを明確にし、これらも対策を講じていきたい。

② 目標・めざす子ども像

保健体育の授業では、競技スポーツの伝達ではなく、生涯にわたって運動・スポーツに関わっていける人間の育成を目指している。性別・能力に関わらず、誰もが前向きに運動・スポーツに
取り組む姿勢を持ち、自らの健康状態を把握し、自分に必要な食事、運動などを考え、生涯に渡って健康に生きられるように自分の体をマネジメントできる力を中学校卒業までに育みた
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
熱中症の予防と具体的な対策方法の伝達	全学年	6月 or 9月		○	○	○
感染症(インフルエンザなど)の予防と具体的な対策方法	全学年	11月頃		○	○	○
朝食をとることの意味、取らないことのデメリットの紹介	全学年	2学期	○	○	○	○
ストレッチングと心の健康	全学年	2学期	○	○	○	
体育における男女共習授業	全学年	通年	○	○		