

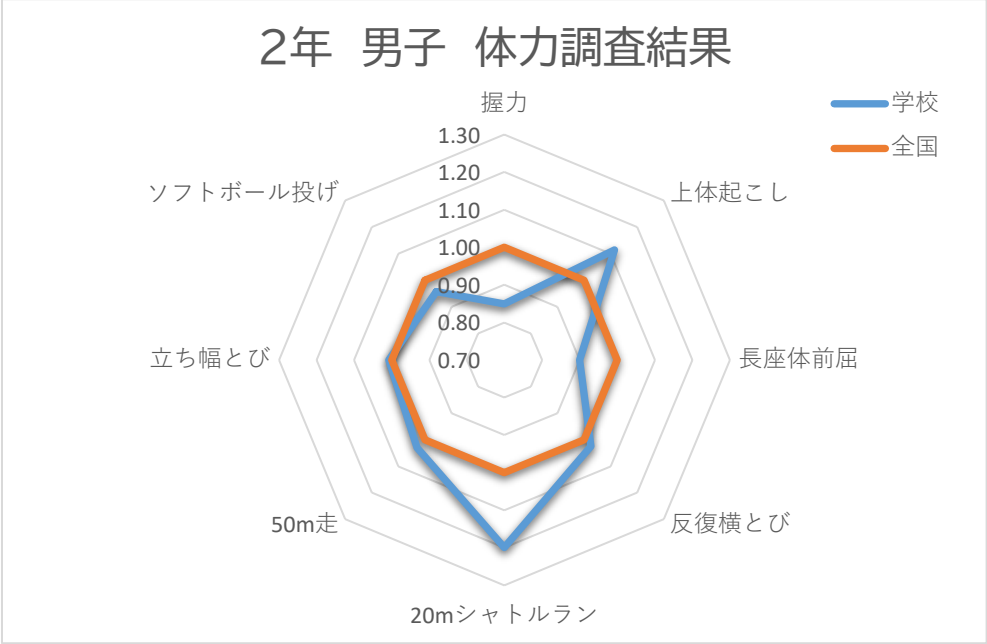
令和5年度

茨木市 立

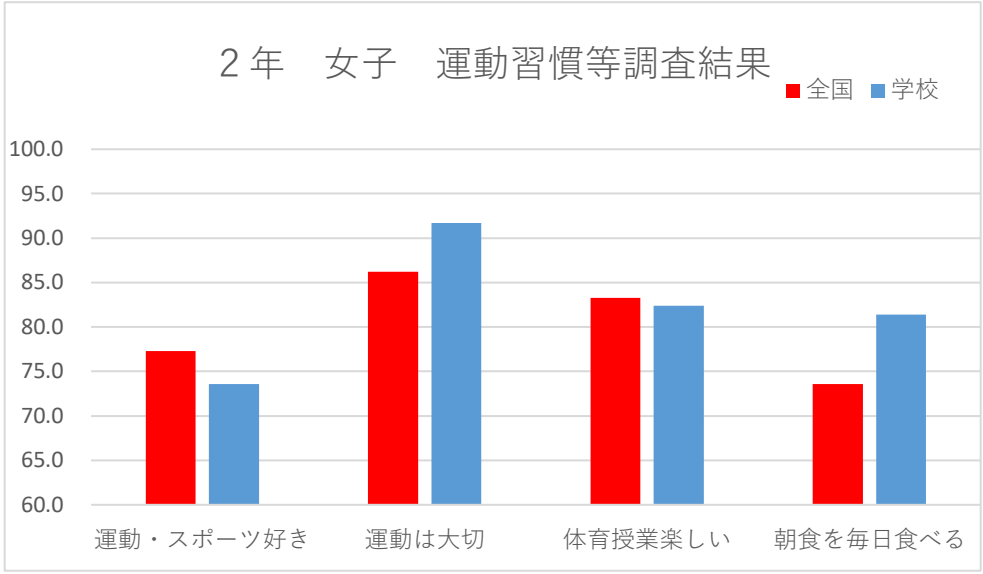
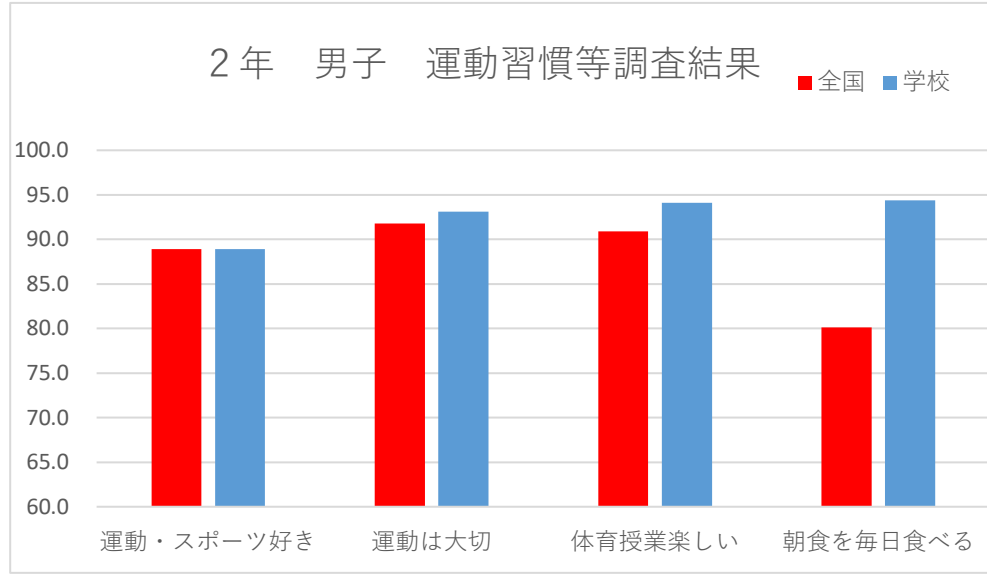
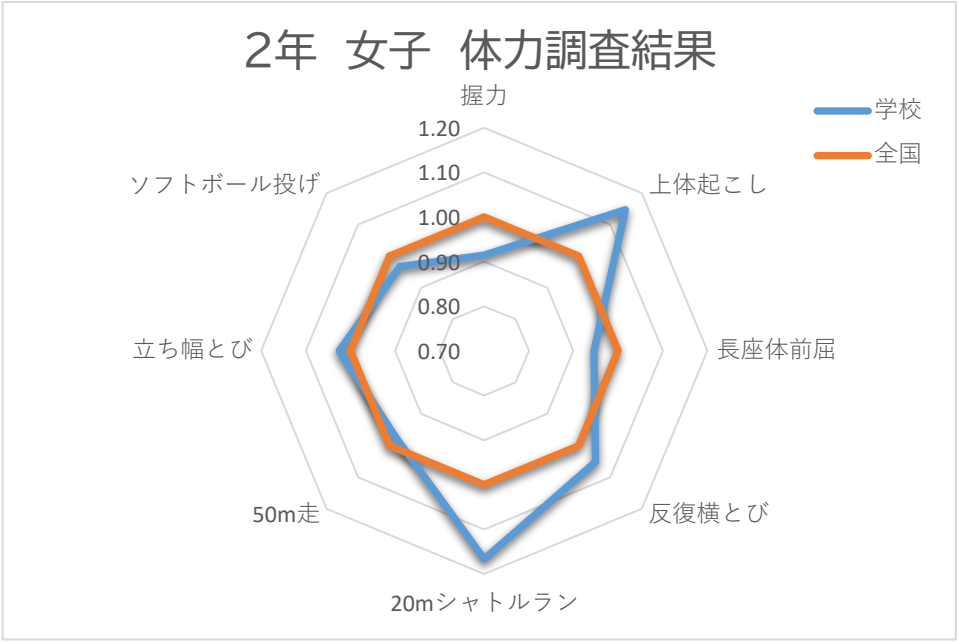
彩都西 中学校

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

【体力調査の結果】 男女とも上体起こし、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とびの結果が特に高い数値であった。これは、3年間を通して実施している授業最初の筋力トレーニング、ランニングの効果によるものと考えられる。 特に数値が低かったのは握力と長座体前屈であり、特に握力の数値はここ数年全国平均を下回っている現状があるので、どのように授業で継続的な取り組みを実施し、強化していくかが課題となっている。
【アンケート結果】 男子の結果においては、すべての項目において肯定的回答であった。 女子の結果においては、おおむね肯定的回答であるが、全国結果と比較すると「運動・スポーツが好き」「体育授業楽しい」という項目に関しては下回っていた。 男女とも、生涯にわたりスポーツに親しむことができるよう、体育授業を通して「スポーツが楽しい」と感じられる授業を研究していく必要がある。

② 目標・めざす子ども像

【目標】 生涯にわたって健康に過ごすための心と体の育成
【めざす子ども像】 ①自らの人生を豊かにするために、自分で考え、判断し、行動することができる ②他者とともに学びあい、目標に向かって取り組むことができる。 ③運動やスポーツを楽しみ、生涯にわたってスポーツに親しむことができる。 ④自身の健康管理を自ら行うことができる

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
基本的な生活習慣の確立 (生活習慣病、睡眠と健康、運動と健康)	全学年	各学期		○	○	○
集団やグループでの話し合いや教え合いを取り入れた球技活動	全学年	各学期に1種目	○		○	
スポーツ大会(クラスマッチ)の企画と実施	全学年	各学期	○	○		
生徒を中心とした互いに教え合う集団行動	全学年	1学期	○		○	
授業最初に取り組む筋力トレーニングとランニング運動	全学年	各学期	○			