



# 西宮だより

発行 杉並区立西宮中学校  
令和元年度12月号 (2019)

<http://www.suginami-school.ed.jp/nishimiyachu/>

《教育目標》  
◇心豊かな人  
◇自ら学ぶ人  
◇健康な人  
『自主自律』の精神

## 令和元年度 生徒体力・運動能力調査の結果について

主幹教諭 高橋 友昭(男子)  
教諭 宮田 里沙(女子)

令和元年度の体力・運動能力調査(スポーツテスト)の結果について、お知らせいたします。6月に実施した調査の結果から、本校生徒の体力・運動能力の傾向を分析し、日頃の体育授業で向上を目指しております。また、体育の授業の時間だけでなく、昼休みに校庭で遊んだり、放課後や休日等の余暇に体を動かす遊びを取り入れたりすることで、短時間で体力・運動能力を改善することができます。この機会に、徳・知・体のバランスのとれた成長について考えていきましょう。

Tスコアの青字は杉並区や東京都、全国に比べて高い数値、赤字は低い数値を示しています。(Tスコアとは、個人の記録を比較し集団の中で相対的な位置を知るためのものであり、集団の平均を50点とした数値です。)

### 【男子】

1年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	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
学校	人数	68	67	68	66	67	66	61	1	67	67	67	58
	平均	151.4	39.7	23.7	25.0	39.6	51.7	441.1	—	8.6	182.8	19.2	34.6
区市 町村	平均	152.8	42.7	23.4	24.2	39.1	49.3	427.2	66.1	8.6	179.7	17.9	33.1
	Tスコア	48.2	46.3	50.5	51.3	50.5	53.6	47.6	—	50.0	51.3	52.4	
東京 都	平均	153.3	43.3	23.3	24.1	38.5	49.2	433.5	67.5	8.6	178.6	17.4	32.7
	Tスコア	47.7	45.7	50.6	51.6	51.1	53.9	48.7	—	50.0	51.8	53.5	
全国	平均	153.4	43.9	24.6	24.5	40.3	49.5	416.1	73.1	8.4	181.0	18.7	35.5
	Tスコア	47.6	45.0	48.6	50.8	49.1	53.5	45.6	—	48.0	50.7	51.1	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「持久走」が低い傾向にあります。なわとび、長距離走など長時間ねばり強く強く続けていく運動を取り入れましょう。

2年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	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
学校	人数	54	54	54	54	54	54	52	0	50	54	54	49
	平均	160.7	47.7	28.9	25.7	41.9	53.4	397.7	—	7.9	197.6	23.2	41.8
区市 町村	平均	160.5	47.7	28.4	26.9	41.9	53.0	389.6	84.3	7.9	196.6	21.0	41.4
	Tスコア	50.3	50.0	50.7	47.8	50.0	50.6	48.3	—	50.1	50.4	53.8	
東京 都	平均	160.6	48.3	28.5	27.0	42.4	52.4	390.1	80.8	8.0	194.8	20.4	40
	Tスコア	50.1	49.3	50.6	47.7	49.6	51.6	48.3	—	51.2	51.1	55.1	
全国	平均	160.2	48.4	30.1	28.4	44.0	53.1	370.8	90.8	7.8	197.7	21.5	44.7
	Tスコア	50.8	49.2	48.2	45.2	48.0	50.5	43.6	—	48.2	49.9	53.3	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「持久走」が低い傾向にあります。なわとび、長距離走など長時間ねばり強く強く続けていく運動を取り入れましょう。

3年男子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	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
学校	人数	56	56	56	53	55	51	50	0	52	53	53	44
	平均	166.9	54.5	34.5	28.5	46.4	56.7	383.2	—	7.5	207.7	22.6	47.4
区市 町村	平均	166.3	53.2	33.5	28.7	45.2	55.3	372.8	92.7	7.5	210.7	23.4	48.2
	Tスコア	50.9	51.6	51.3	49.8	51.1	52.2	47.7	—	50.5	48.7	48.7	
東京 都	平均	166.1	53.3	33.4	29.4	45.8	55.1	377.6	89.1	7.6	209.5	22.9	47.8
	Tスコア	51.3	51.5	51.4	48.5	50.5	52.5	48.8	—	51.9	49.2	49.5	
全国	平均	165.0	53.2	35.4	30.5	47.1	56.1	365.1	97.7	7.4	212.4	24.1	51.6
	Tスコア	52.9	51.6	48.7	46.5	49.3	51.0	46.1	—	49.5	47.9	47.3	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「持久走」が低い傾向にあります。なわとび、長距離走など長時間ねばり強く強く続けていく運動を取り入れましょう。

＜1年生＞持久走の種目については、杉並区・東京都・全国の平均に比べ T スコアが低くなっています。また、全国の平均に比べ、握力・長座体前屈・50m走も T スコアが低くなっています。

持久走については目標タイムを明確にし、十分にアップし、気持ちをつくって測定を行っていきます。自己ベスト記録にチャレンジする意識も大切です。今後、縄跳び、長距離走などを授業に取り入れ、持久力をつけていきます。

＜2年生＞持久走・上体おこしの種目については、杉並区・東京都・全国の平均に比べ T スコアが低くなっています。また、全国の平均に比べ、握力・長座体前屈・50m走も T スコアが低くなっています。

持久走については目標タイムを明確にし、十分にアップし、気持ちをつくって測定を行っていきます。自己ベスト記録にチャレンジする意識も大切です。今後、縄跳び、長距離走などを授業に取り入れ、持久力をつけていきます。

＜3年生＞反復横跳び以外の種目で T スコアが低くなっています。Tスコアでは低く出ていますが、3年男子の体力・運動能力は、結果に現れない、潜在的なものを感じます。測定前の意気込み、本運動前の準備運動、自身の能力への追及が不足していました。100%の力が出し切れるよう応援していきます。

## 【女子】

1年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	58	58	59	58	59	59	56	0	57	59	58	53
	平均	154.3	44.0	22.5	23.5	43.3	49.3	307.5	—	8.6	175.3	12.5	49.3
区市町村	平均	152.7	42.8	21.7	21.9	43.2	46.7	301.5	53.4	9.0	167.6	11.4	45.3
	Tスコア	52.8	51.8	51.7	53.5	50.1	55.0	48.3	—	56.4	53.7	52.8	
東京都	平均	152.4	43.1	21.6	21.9	43.0	46.2	306.8	51.4	9.1	165.2	11.1	44.2
	Tスコア	53.3	51.3	52.0	53.2	50.2	55.9	49.8	—	56.8	54.9	53.9	
全国	平均	152.0	43.4	21.9	21.1	43.7	45.5	298.6	53.4	9.0	165.0	11.9	45.4
	Tスコア	54.2	50.9	51.2	54.7	49.5	57.0	47.7	—	55.5	54.7	51.8	

＜学年別コメント＞ 合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「持久走」が低い傾向にあります。なわとび、長距離走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

2年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	50	50	50	49	50	49	49	0	48	50	50	46
	平均	155.4	46.7	24.5	24.3	47.9	52.3	293.7	—	8.7	174.1	13.4	52.2
区市町村	平均	155.9	46.4	23.6	23.5	46.1	48.1	288.2	59.1	8.7	171.3	12.7	50.1
	Tスコア	49.2	50.4	52.0	51.5	52.0	57.7	48.4	—	49.9	51.4	51.5	
東京都	平均	155.4	46.6	23.6	24.1	45.4	47.5	288.9	57.5	8.8	169.8	12.6	49.6
	Tスコア	50.1	50.1	52.1	50.3	52.6	58.5	48.6	—	51.1	52.0	51.8	
全国	平均	155.0	46.6	24.4	23.7	46.6	47.0	278.4	61.9	8.7	170.7	13.5	51.4
	Tスコア	50.8	50.0	50.4	51.0	51.4	59.1	45.5	—	49.5	51.6	49.6	

＜学年別コメント＞ 合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「持久走」が低い傾向にあります。なわとび、長距離走など長時間ねばり強く続けていく運動を取り入れましょう。

3年女子		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	47	47	47	43	43	43	45	0	45	43	43	41
	平均	157.9	48.9	25.8	24.1	48.3	51.8	279.5	—	8.5	178.9	13.7	53.6
区市町村	平均	157.1	49.0	25.0	25.3	47.8	48.4	282.2	57.7	8.7	172.6	13.6	52.6
	Tスコア	51.5	49.9	51.9	47.6	50.5	55.7	50.8	—	51.7	52.9	50.3	
東京都	平均	157.0	49.2	24.8	25.3	47.2	48.1	289.9	57.3	8.7	171.4	13.5	51.7
	Tスコア	51.7	49.6	52.3	47.9	51.1	56.3	52.8	—	52.3	53.4	50.5	
全国	平均	156.3	49.1	25.5	24.8	48.4	48.0	284.0	60.7	8.6	174.8	14.4	54.0
	Tスコア	52.9	49.7	50.7	48.7	49.8	56.4	51.1	—	51.4	51.8	48.3	

＜学年別コメント＞ 合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「ハンドボール投げ」が低い傾向にあります。全力でボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識しましょう。

## 11月 1日(金)・ 5日(火) 生き方学習(3学年)

東京駅の近くで大規模な開発事業を進めている会社（三菱地所：コンセプトはしばり“想いを形にする仕事”）の方々と授業を行いました。3年生が社会人になる頃にこのエリアに完成するビルにどのような要素を入れると魅力的かを考え、発表しました。

（生徒の感想）

- ・自分のアイデアが実現する仕事はやっていて楽しそうで、やりがいがありそう。
- ・正解のない問い合わせを考えるのはとても難しく、力と時間が必要だった。
- ・どうすればみんなが幸せでいられるか、日々の生活の中で考えたい。
- ・夢のようなことも無理だと決めつけず、発想を大事にすることが大切。



## 11月 1日(金) 自転車安全利用講習会

11月1日(金)の5・6時間目に、校庭で自転車安全教室を実施いたしました。この教室は杉並区内の中学校で、3年に1度実施されているものです。目の前で繰り広げられるプロのスタントマンによる実演を通して、交通安全について学びました。高井戸警察署の方のお話しにあった「加害者にも被害者にもならないように」という言葉の意味をしっかりと考へて、自転車の利用や交通マナーについて考えるよい機会となりました。



## 11月 9日(土)～11(月) 杉並区立中学校連合文化祭（音楽発表会 美術作品展 技術・家庭科作品展 書評座談会 英語学芸発表会 杉並子どもサイエンス・グランプリ2019中学校の部）

杉並区では、区立中学生の文化的な取り組みを同時期に発表することを目的とした“杉並区立中学校連合文化祭”を毎年開催しています。会期の間、セシオン杉並において美術（校内選抜）、技術・家庭科（校内選抜）、サイエンスグランプリ（校内選抜→区内教科選抜）の作品が展示され、9日（土）には音楽発表（セシオン杉並 吹奏楽部）、書評座談会（久我山会館 希望参加者）英語学芸会（英語部及びスピーチ発表者が参加）が行なわれました。吹奏楽部は、「パプリカ」「優しいあの子」「ワタリドリ」を演奏し、サイエンスグランプリには済美教育センター所長賞に1学年の篠原理月さん（プランクトンの種類とPHから見る井の頭池のかい掘りの効果について—2013～2019年の水質分析—）、優秀賞に1学年の保坂美晴さん（室内、空気中の水分移動！）が選ばれ展示されました。また、書評座談会には3学年の菱垣あゆみベルリアさんがパネリストとして参加、テーマ図書『リマ・トウジュ・リマ・トウジュ・トウジュ』の作者こまつあやこ先生の前で立派に意見を発表しました。英語学芸会では、英語部のスキットがスペシャルプライズ（特別賞）に選ばれました。



英語学芸会



## 11月15日(金) 移動プラネタリウム(3学年)

2学期の出前授業は3年生の「天体」分野です。当日、体育館にプラネタリウムが登場し、生徒からも思わず「お~っ！」という歓声。区内では、建物や街灯などの明かりが多く、夜空に星座などを見つけることすらもなかなか難しいですが、プラネタリウムではそれを再現することができます。人工的とはいえ、ドーム状の壁に映し出された映像に感動の声があがっていました。

講師の先生の質問にも終始積極的に答え、とても興味深く参加することができ、授業後にはお褒めの言葉をいただきました。12月からの学習内容にもきっと大きく活きてくることでしょう。

3学期は1年生の「状態変化」に関する授業を予定しています。楽しみにしていてください。

## 11月14日(木) ~16日(土) 高井戸第二小学校展覧会(小中学校連携)

昨年度、小学校・中学校連携の一事業として、西宮中学校は、高井戸第二小学校久我山学級の作品を、西宮祭展示会で展示させていただきました。本年度は、西宮中学校の作品を展示させていただくべく、スペースをお借りしました。

高井戸第二小学校、松庵小学校、西宮中学校の3校は、学校間で連携を図り、文化的な面での協力も行っています。



## 11月22日(金) 避難訓練(不審者対応)

今月の避難訓練は、不審者への対応を行いました。高井戸警察署の方を講師にお招きし不審者が校舎へ侵入した場合、教職員が、どのように対応するかという訓練でした。不測の事態が起こってはなりませんが、緊急時の対応について、教職員と生徒が共通理解の下訓練できたよい機会となりました。



## 男子バスケットボール部、都大会進出

杉並区の代表として、「令和元年度第70回東京都中学校バスケットボール新人大会」に出場いたしました。11月17日の1回戦では、豊島区代表の西巣鴨中学校を相手に、最後まで気の抜けない接戦を繰り広げましたが、59対53で勝利しました。続く2回戦では、101地区代表の桐朋中学校に54対87で敗れました。東京都ベスト32という成績は、部員全員の頑張りですが、当日の応援だけでなく、日頃よりご協力してくださっているご家庭の支援の力強さを改めて感じた大会でもありました。今後も、応援されるチームを目指し、日々の練習に取り組んでまいりたいと思います。

### 《12月の主な行事予定》

- 2日(月) 第3期時間割開始 生徒会朝礼
- 4日(水) 三者面談(全学年)始 [⑤カット]  
区駅伝大会前健康相談
- 5日(木) [⑤⑥カット]
- 6日(金) [⑤⑥カット]
- 8日(日) 区駅伝大会(済美山運動場)
- 9日(月) 全校朝礼 安全指導 [⑤⑥カット]
- 10日(火) 三者面談(全学年)終 [⑤⑥カット]

- 11日(水) 職員会議
- 13日(金) 避難訓練
- 14日(土) 土曜授業日  
能楽ワークショップ(3年)
- 20日(金) 保護者会(全学年) [⑥カット]
- 24日(火) 大掃除
- 25日(水) 2学期終業式
- 26日(木) 冬季休業始

＜1年生＞持久走以外の種目において、区・全国と比較すると平均と同程度もしくは平均より優れています。日常の体育の授業でも、良い取り組みを見せ、技能も向上しています。さらに、昼休みに校庭で遊んで時間を過ごす生徒も多く見られますが、運動習慣が身に付いていない生徒も見受けられます。体育の授業や部活動などの場面でもパフォーマンスの向上を目指すためにも、日頃から運動習慣を定着させていく必要があると思います。

＜2年生＞持久走以外の種目において、区・都と比較すると平均と同程度もしくは平均より優れています。日常の体育の授業でも意欲的に活動しています。筋力やパワーは、中学生の時期に強化をすると怪我になりやすい要素です。中学卒業後に特に伸びてくる要素となるため、長い目で見て成長を促したいと思います。

＜3年生＞ 上体起こし(筋力・筋持久力)以外の種目で、区・都と比較すると平均と同程度もしくは平均より優れています。日常の体育の授業では、運動量の確保を目指しており、体力の向上が見受けられます。体力が向上すると、感染症などに罹患するリスクが低くなります。

### 【まとめ】

学年や性別によって、重点を置く内容が変わります。体育の授業では、各学年の特性に応じた授業内容を組み立てています。

プロのスポーツ選手や五輪を目指していない人にとっては、体力や運動能力はあまり重視されない力と考える人もいるかもしれません、日常生活の中では、体力があると病気にかかりにくくなります。また、運動能力が高いと、とっさの時に危険を回避した行動がとれるなど、生命を守ることにもつながります。より積極的に運動に親しんでいこうとする関心・意欲と習慣を身につけていきましょう。

## 10月最終週＆11月の主な行事等 PICK UP !

### 10月26日（土）プロップK文化祭

ラグビー・スクラムの支柱となるポジッション『プロップ』を名に冠したNPO法人「プロップK」が主催する文化祭に、本校吹奏楽部の生徒とボランティア部の生徒が参加しました。吹奏楽部は14年間この行事に参加しています。例年吹奏楽部が演奏をしているのですが、今年はボランティア部が施設の方々にマラカスを配るなどして、さらに演奏を盛り上げました。また、ボランティア部はスタッフとして受付業務や誘導、寄付を募ったり、お年寄りの活動のお手伝いをするなど、様々な場面で活動しました。長年の本校生徒の貢献に対して感謝状もいただいています。

募金お願いしま～す

マラカスをどうぞ！



第15回  
文化祭

みんなそろって撮影です。

## 10月30日(水) 道徳授業地区公開講座

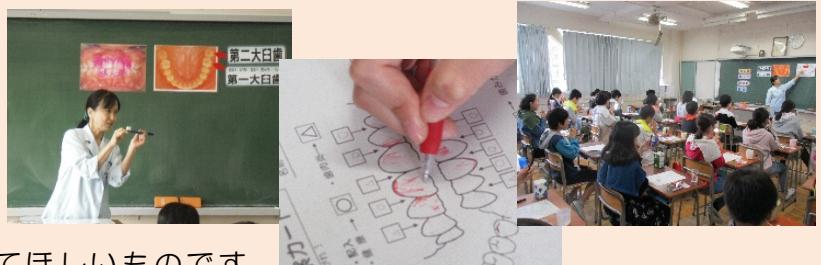
10月12日(土)に予定していた道徳授業地区公開講座ですが、台風の影響で延期となり10月30日(水)に実施いたしました。当日は、全学年全学級で道徳の授業を行い、保護者の方にもご観いただきました。また、授業後には協議会を行い、授業者である教員が授業を振り返りながら今後の指導に向けて、多くの意見交換をいたしました。



## 10月31日(木) 口腔保健指導(1学年)

杉並区では、区内全中学校の1学年生徒対象に歯周病予防のブラッシング指導を実施しています。歯科校医と歯科衛生士の先生方を講師としてお招きし、歯の健康について考えます。染め出しを行い、自分の歯の汚れた部分を自らの目で確認、歯磨きの大切さを深く考えました。

中学生は、乳歯から永久歯への生え変わりが終わる学齢です。歯の健康寿命を意識し、“今”の歯磨きを大切にしてほしいものです。



## 10月31日(木) 小中一貫教育研修会「中学校体験会」

今年度も、西宮中学校は、高井戸第二小学校、松庵小学校と小中一貫教育の研究を推進しています。その取組の一つとして、両校の6年生を西宮中に招き、中学校体験会を実施いたしました。会の始めに2年生が合唱を披露し、その後、授業体験、生徒会による西宮中学校の紹介、部活動体験と様々なプログラムが行われました。授業体験では、6年生が真剣に取り組む姿や、笑顔で授業を楽しむ様子が伺えました。

