



# 西宮だより

発行 杉並区立西宮中学校  
平成30年度12月号(2018)

<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  
『自主自立』の精神

## 平成30年度 生徒体力・運動能力調査の結果について

主幹教諭 浅原 昇

平成30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、昼休みに校庭で遊ぶとか、放課後や休日等の余暇に体を動かす遊びを入れることで、短時間でも改善が見られてきます。この機会に、徳・知・体バランスの良い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。

### 【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	54	54	54	54	54	53	53	49	53	54	54	51
区市町村	平均	153.0	42.6	23.7	24.7	38.7	49.6	418.2	73.1	8.8	179.3	18.5	34.0
東京都	平均	152.9	42.5	23.4	24.6	38.9	49.2	421.7	69.4	8.6	180.3	18.4	33.8
全国	Tスコア	50.1	50.2	50.4	50.1	49.8	50.6	50.7	51.5	46.5	49.6	50.1	
東京都	平均	153.2	43.2	23.4	24.3	38.6	49.3	427.9	68.7	8.6	178.8	17.6	33.1
全国	Tスコア	49.8	49.3	50.4	50.7	50.1	50.3	51.7	51.9	46.4	50.2	51.8	
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
全国	Tスコア	49.5	48.5	48.5	50.3	48.2	50.1	49.6	50.0	44.7	49.3	49.7	

〈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、「50m走」が低い傾向にあります。走るフォームを改善させるとともに、全力で走る運動を多く取り入れましょう。

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	56	56	56	54	55	55	55	55	54	55	54	52
区市町村	平均	161.4	48.6	30.1	28.5	41.7	51.0	393.2	87.0	8.1	192.7	20.5	41.2
東京都	平均	160.7	47.7	28.2	27.0	42.1	52.1	383.1	84.2	7.9	195.6	21.0	41.5
全国	Tスコア	50.9	51.1	52.8	52.8	49.6	48.2	47.8	51.2	45.9	48.8	49.2	
東京都	平均	160.6	48.2	28.6	27.4	42.1	52.4	386.8	83.2	7.9	195.4	20.4	41.3
全国	Tスコア	51.0	50.5	52.1	52.1	49.6	47.8	48.6	51.6	46.6	48.9	50.3	
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
全国	Tスコア	51.6	50.4	50.0	50.1	47.7	46.7	44.7	48.3	44.0	47.9	48.2	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「50m走」が低い傾向にあります。走るフォームを改善させるとともに、全力で走る運動を多く取り入れましょう。

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	59	59	59	56	59	58	59	58	58	58	58	54
区市町村	平均	166.4	53.2	33.8	29.0	45.3	53.6	373.1	97.5	7.7	207.6	24.3	47.5
東京都	平均	166.0	53.1	33.7	29.6	46.5	55.7	371.2	91.0	7.5	210.7	24.2	49.3
全国	Tスコア	50.7	50.1	50.3	48.7	48.9	46.7	49.6	52.9	45.6	48.6	50.2	
東京都	平均	166.1	53.2	33.6	29.7	46.0	55.2	375.7	91.1	7.5	209.6	23.0	48.2
全国	Tスコア	50.5	50.0	50.3	48.7	49.4	47.6	50.6	52.8	46.3	49.1	52.2	
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
全国	Tスコア	52.2	50.0	47.9	47.2	48.3	46.0	48.3	49.9	44.4	47.9	50.3	

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「50m走」が低い傾向にあります。走るフォームを改善させるとともに、全力で走る運動を多く取り入れましょう。

<1年生> 50m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。50m走の記録は、体格との関連もあるので、体格の成長とともに記録の向上も見込まれます。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。

<2年生> 敏捷性、持久力、筋パワーが不足している傾向が見られます。これらの体力を構成する要素が不足すると、体を巧みに動かすこと、運動を持続すること、素早い身のこなしが苦手になる傾向があります。様々な運動の学習に時間がかかる課題を持っています。

<3年生> 持久力に優れています。身長が区・都・全国平均より高いことと関連があります。体格が大きいと、心臓や肺も大きくなるので、持久走や長距離走で有利です。体育の授業で行った長距離走でも、例年より好記録の生徒が多くいました。持久力以外の要素については、平均を大きく下回っているものが多くあります。体を動かすための筋力や、体を巧みに動かす敏捷性が不足すると運動・スポーツ全般でのパフォーマンスが低くなります。体育の授業では、体を巧みに動かせるようになるための、コオディネーショントレーニングを取り入れていますが、日常から体を動かす時間を増やすなど、生活習慣も見直してみましょう。

## [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	49	48	49	49	49	49	49	47	49	49	49	49
	平均	152.2	42.7	23.4	23.3	45.4	47.6	299.6	56.0	9.0	170.4	12.1	48.2
区市町村	平均	152.7	42.6	21.4	22.0	44.2	46.3	299.1	53.3	9.0	167.1	11.5	45.6
	Tスコア	49.1	50.1	54.2	52.6	51.3	52.6	49.9	51.5	50.0	51.6	51.5	
東京都	平均	152.4	43.0	21.5	22.0	43.1	46.2	302.7	52.0	9.0	165.3	11.2	44.6
	Tスコア	49.7	49.5	54.1	52.7	52.5	52.7	50.9	52.3	51.1	52.4	52.4	
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	50.3	49.0	53.2	54.3	51.8	53.9	49.7	51.4	50.3	52.5	50.6	

<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。

2年女子		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	44	44	44	44	44	44	43	43	44	44	44	44
	平均	155.9	45.2	24.0	23.6	49.1	49.3	281.0	62.3	8.9	172.8	12.5	51.2
区市町村	平均	155.4	46.2	23.5	24.3	45.3	47.2	281.9	58.4	8.8	169.6	13.0	49.9
	Tスコア	51.0	48.5	51.0	48.5	54.1	54.0	50.3	52.0	47.9	51.5	48.8	
東京都	平均	155.4	46.5	23.6	24.3	45.2	47.4	286.1	58.5	8.8	169.8	12.6	49.6
	Tスコア	51.0	48.0	51.0	48.7	54.0	53.3	51.5	52.0	47.8	51.4	49.9	
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	51.7	47.9	49.3	49.7	52.6	53.9	49.3	50.2	46.5	51.0	47.6	

<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、「50m走」が低い傾向にあります。走るフォームを改善させるとともに、全力で走る運動を多く取り入れましょう。

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	42	42	42	41	42	41	41	40	41	42	42	39
	平均	158.7	49.5	24.6	24.0	48.1	47.0	306.1	52.9	9.0	172.8	13.1	49.8
区市町村	平均	157.5	49.1	25.0	25.1	46.6	47.9	285.2	57.3	8.6	172.4	13.8	52.3
	Tスコア	52.3	50.7	49.2	47.8	51.6	48.3	44.4	47.7	45.2	50.2	48.2	
東京都	平均	157.0	49.1	24.8	25.3	47.0	48.0	288.4	58.4	8.7	171.6	13.5	51.8
	Tスコア	53.2	50.7	49.5	47.6	51.2	48.2	45.2	47.1	46.0	50.5	49.2	
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	54.5	50.7	47.9	48.5	49.7	48.2	44.6	46.1	45.4	49.1	46.9	

<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続けていく運動を取り入れましょう。

<1年生> 体力を構成する要素全てにおいて、区・都・全国のいずれかより優れている傾向があります。体育の授業だけでなく、部活動などの場面でもパフォーマンスの向上が期待できます。運動習慣が小学校の時から定着していると思われます。

<2年生> 敏捷性や持久力が優れています。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。ただ、筋力やパワーには課題がありますが、発達段階を考えると、中学生の時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> 長座体前屈(柔軟性)以外の種目で、平均より下回っている結果となっています。1・2年生時に比べ、体格の変化も大きくなることも関連していると思われますが、体を動かすことが習慣になっていない生徒も多く見られます。体力が不足すると、感染症などに罹患するリスクも高くなっています。体育の授業では、特に運動量の確保を目指しています。

#### 【まとめ】

学年によって、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。

## 11月の主な行事等 PICK UP !

### 11月6日(火) 1学年 口腔保健指導

歯科校医と歯科衛生士による講話とブラッシング指導が行われました。きちんとブラッシングしているつもりでも染め出しを行うことで磨き残しの多さに気づき、生徒たちは驚いていました。



### 11月22日(木) 本の読み聞かせ

高井戸第二小学校の4年生を対象とした本の読み聞かせを図書委員会の生徒が行いました。失敗しないように何度も練習をして当日を迎えました。小学生たちは食い入るようにして話を聞いてくれました。読み聞かせをした生徒の中には高二小出身の人もいて、母校での恩返しに満足気な表情を浮かべる様子も見られました。



## 11月24日(土)道徳授業地区公開講座

1時間目はICT公開授業、2時間目は心の教育を一層推進することを目的とした道徳の授業を実施いたしました。また、生徒たちの心の教育や学校・家庭・地域における道徳教育、連携のあり方について相互の理解を深めることをねらいとして協議会も開催されました。



### 『12月の主な行事予定』

- 3日（月） 第3期時間割開始 [3年⑥カット]
- 5日（水） 三者面談(全学年)始 [⑤カット]  
区駅伝大会健康相談
- 6日（木） [⑤⑥カット]
- 7日（金） [①⑥カット]
- 8日（土） 土曜授業  
1学年：生き方学習  
2学年：生き方学習  
3学年：古典芸能
- 9日（日） 区駅伝大会

- 10日（月） 全校朝礼 安全指導 [④⑥カット]
- 11日（火） 三者面談終[③⑥カット]
- 13日（木） 避難訓練
- 15日（金） 私立高校入試相談始
- 17日（月） 職員会議
- 19日（水） 保護者会(全学年)
- 20日（木） 大掃除
- 21日（金） 2学期終業式
- 24日（月） 天皇誕生日振替休日
- 25日（火） 冬季休業始

### 『 西宮冒険記 』 11/24日(土)

西宮中学校区子供地域活動促進事業実行委員会による西宮アドベンチャーが今年も開催されました。「子供実行委員」が中心となり、準備の時から生徒たちが主体となってミサンガやバルーンなどの景品、呼び込みのための看板などを作成しました。当日はチアダンスや英語部によるパフォーマンスが披露されたり、各部活が工夫を凝らしたイベントを開催したりして盛り上げていました。



☆子供実行委員会メンバーの皆さん☆

英語部による発表 「SPELLING BEE」