



杉並区立高井戸第二小学校



平成30年度 体力調査の結果について

体育主任 田端 正宏

平成30年度の体力調査（1～6年生）の結果についてお知らせいたします。体力調査の種目は、以下表をご覧ください。6月に実施した体力調査の結果から、現時点での傾向を把握・分析し、日々の指導に役立ててまいります。個人の結果につきましては、既に個人票を児童の手元に配布いたしましたので、そちらをご覧ください。全般的に体力の向上が見られ、特に6年生は全種目の平均が杉並区で一位となりました。

今年度から保護者の皆様に体力調査計測の補助をお願いし、調査当日の進行に大きなお力添えをいただきました。当日は、ソフトボール投げを校庭で、上体起こし、長座体前屈、反復横跳びを体育館で行いました。児童は、1年に1回の計測を楽しみ、自分の体力と向き合うことができました。

本校では、体力向上を目指し、校内研究教科として体育授業の充実と運動の日常化に取り組んでいます。裏面に本校の実践を紹介します。

男子		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ	体力合計点	各学年の傾向と改善の方向性
1年	高二	8.5	11.4	24.2	26	<u>19.2</u>	11.6	<u>114</u>	7.8	29.3	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。「握力」が低い傾向にあり、固定遊具を使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを多く取り入れていく必要があります。
	東京	9.1	11.2	25.9	27	17.7	11.4	113	7.6	29.8	
	全国	9.2	11.6	25.7	27.2	18.9	11.5	114	8.6	30.4	
2年	高二	10.6	13.8	26.9	28.6	27.8	10.6	<u>127</u>	9.9	36.6	合計得点は全国平均、東京都平均よりやや低い水準にあります。「ソフトボール投げ」が特に低い傾向にあり、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必要があります。
	東京	10.8	14.2	27.5	30.9	27.6	10.5	124	11	37.4	
	全国	10.9	14.1	27.2	31.3	28.9	10.6	126	12.1	37.9	
3年	高二	12	<u>16.4</u>	27.5	32	36	<u>10</u>	135	14.3	42.4	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。特に「反復横跳び」が低い傾向にあり、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動やすばやい動きの運動を取り入れる必要があります。スキップやギャロップも効果的です。
	東京	12.7	16.3	29.7	34.6	36	10	135	14.7	43.6	
	全国	13	16.2	29.5	35.7	39.4	10	138	16.4	44.8	
4年	高二	14.6	<u>19.8</u>	27.7	35.4	37.9	<u>9.6</u>	<u>152</u>	<u>20.5</u>	48.9	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。「20mシャトルラン」が低い傾向にあり、短縄連続跳びや4分間走など持久力を高める運動を取り入れる必要があります。
	東京	14.6	18.5	31.4	38.7	44.3	9.6	144	18.1	49.5	
	全国	14.8	18.3	30.8	39.4	46.8	9.6	146	20.2	50.3	
5年	高二	16.3	<u>21</u>	32.3	38	53.8	9.4	<u>155</u>	20.8	53.4	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。「反復横跳び」が特に低い傾向にあり、用具などを等間隔に並べた走路をリズムカルに走ることやラダートレーニングなど、すばやい動きの運動を取り入れる必要があります。
	東京	16.6	20.2	33.6	42.2	51.3	9.2	152	21.4	54.6	
	全国	17	20.2	32.9	42.9	54.9	9.2	155	23.7	55.6	
6年	高二	18.7	<u>23.6</u>	<u>37.2</u>	44.1	61.1	8.9	<u>171</u>	25.2	61.3	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。「ソフトボール投げ」がやや低い傾向にあり、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必要があります。
	東京	19.4	22.1	35.8	45.4	59	8.8	164	25	60.3	
	全国	19.8	22.1	34.9	46.1	63.6	8.8	166	27.9	61.5	

※数字の下線は、全国平均値と同等か上回った種目です。

女子		握力	上体 起こし	長座 体前屈	反復 横跳び	20m シャトル ラン	50m 走	立ち幅 跳び	ソフト ボール 投げ	体力 合計点	各学年の傾向と改善の方向性
1年	高二	7.6	<u>11.2</u>	28.3	26.1	<u>15.2</u>	12	105	4.5	28.6	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。「ソフトボール投げ」が低い傾向にあり、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必要があります。
	東京	8.4	10.9	28.5	25.9	14.5	11.8	105	5.2	29.7	
	全国	8.5	11	28.1	26.6	15	11.9	106	5.7	30.2	
2年	高二	10.1	13.1	<u>32.8</u>	27.4	<u>23</u>	11.1	117	6.4	37.3	合計得点は全国平均、東京都平均とほぼ等しくなっています。「反復横跳び」が低い傾向にあり、速く走ったり、急に曲がったり、身をかわしたりする鬼遊びなど、すばやい動きの運動を取り入れる必要があります。
	東京	10.2	13.7	30.8	29.6	20.9	10.9	116	7	37.5	
	全国	10.4	13.3	30	30.2	22.7	11	118	7.6	37.8	
3年	高二	11.4	<u>16.2</u>	<u>35.1</u>	32.2	<u>30.3</u>	<u>10.2</u>	<u>132</u>	<u>9.5</u>	<u>45.4</u>	合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。「反復横跳び」がやや低い傾向にあり、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動やすばやい動きの運動を取り入れる必要があります。スキップやギャロップも効果的です。
	東京	11.9	15.7	33.3	32.8	26.6	10.3	127	8.9	44	
	全国	11.9	15	32.6	33.7	29	10.4	128	9.5	44.4	
4年	高二	13.3	<u>17.9</u>	34.7	34.2	29.5	10	<u>147</u>	10.5	49.3	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。「反復横跳び」が特に低い傾向にあり、跳ぶ、はねるなどの動きで構成される運動やすばやい動きの運動を取り入れる必要があります。
	東京	13.8	17.9	35.6	37	33.6	9.9	137	10.9	50.4	
	全国	13.8	17.4	34.1	37.5	37	9.9	137	12.1	50.9	
5年	高二	14.7	19.1	37.1	36	40.8	9.7	147	12.3	53.9	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。「反復横跳び」が低い傾向にあり、用具などを等間隔に並べた走路をリズムカルに走ることやラダートレーニングなど、すばやい動きの運動を取り入れる必要があります。
	東京	16.2	19.4	38.2	40.5	40.4	9.5	146	12.9	56.2	
	全国	16.8	18.8	37.6	40.6	44	9.5	148	14.7	57.1	
6年	高二	19.3	<u>23.3</u>	<u>43.9</u>	<u>44</u>	<u>52.5</u>	<u>9.1</u>	<u>165</u>	15.7	<u>64.9</u>	合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。「ソフトボール投げ」がやや低い傾向にあり、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必要があります。
	東京	19.2	20.8	41.2	43.3	46.4	9.1	156	14.8	61.7	
	全国	19.4	20.1	40.3	43.6	50.4	9.2	157	16.4	62.1	

平成30年度 体力パワーアップ大作戦

○校内研究『体育科の研究』

今年度、低・中・高・久我山学級で、研究授業を行います。
児童の苦手な投げることに焦点を当て、投力が上がるゲームやボール運動を研究しました。

○投的板の活用

PTA 寄贈の投的板が2台設置されています。ありがとうございました。
学校独自に作った投的板には、数字が1～12番まで、上部には、星と風船の模様が描かれています。A～Dは野球のストライクゾーンとなっています。

○運動の日常化カード①

遊びカードを教室に置き、クラス遊びや休み時間に児童が手に取り遊べるようにしました。

○運動の日常化カード②

今後、固定遊具（鉄棒、上り棒、ジャングルジム、体育館）に運動のバリエーションを記した、カードを設置します。

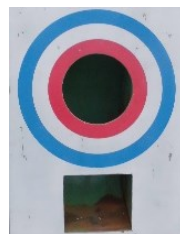
「Tボール」



「ハンドボール」



「投的板」



カード名

てつぼう体力アップカード





お知らせ



学芸会 11月17日(土)

今年度は「伝えよう！最高の舞台で ～全力・魅力・感動～」をスローガンに、2年に一度の大きな行事である学芸会を下記の日程で行います。

どの学年も学芸会本番に向けての練習がはじまりました。どんなお話だろうと目を輝かせて台本を読み、役決めオーディションを行ったり、場面ごとに読み合わせをしたりしています。残り2週間、自分のセリフはもちろん、セリフのないところの動きを考えたり、歌の練習をしたり、小道具・大道具の作成をするなど、一人一人が自分の役割をもち、学年みんなで力を合わせて劇をつくっていきます。

11月17日(土)の保護者鑑賞日には、ぜひ本校にお越しになって、子どもたちの心温まる演技をご覧ください。それぞれの個性を生かしながら、協力し合って創りあげる舞台にご期待ください。

11月16日(金) 児童鑑賞日 (児童下校 14:35) 給食あり

11月17日(土) 保護者鑑賞日(受付 8:20 開場 8:30 開演 8:50) 弁当持参

特別時程の5時間授業 (児童下校 1,2,3,4,5年、久我山学級→14:05 *5年下校→14:35)

連合音楽会 11月29日(木) 5年生

杉並公会堂で行われる杉並区小学校連合音楽会に、今年も5年生が参加します。合唱は「COSMOS」。

長い年月をかけて育まれてきた、あらゆるものの歴史の上に私たちの命があること、そして「今を生きる私たち一人一人の命を大切に生きる」ことをテーマとして歌います。お互いの声を聴き合い、歌詞の意味を考え生き生きと歌えるように練習しています。合奏は「レイダースマーチ」。映画「インディ・ジョーンズ」のテーマ曲です。軽快なリズムに乗って迫力のある演奏にしていきたいと考えています。今は自分の担当楽器を練習中。休み時間も自主的に練習する姿も見られます。これから学年全体で合わせて曲が出来上がっていきます。5年生みんなの気持ちを一つにして頑張ります。

2学期保護者会

12月に今年度第4回目の保護者会を下記の日程で行いますので、ご出席ください。

1年生 12月 4日(火) 15:00～(各教室)

2年生 12月 4日(火) 15:00～(各教室)

3年生 12月 11日(火) 15:00～(各教室)

4年生 12月 11日(火) 15:00～(各教室)

5年生 12月 6日(木) 15:00～(5年オープン)

6年生 12月 6日(木) 15:00～(ランチルーム)

久我山学級 12月 11日(火) 13:45～(久我山学級プレイルーム)

震災救援所設立訓練 12月1日(土)

昨年度まで夏休みの終わりに行われていた震災救援所の立ち上げ訓練を今年度から土曜授業の一環として行います。地域・保護者の方と、本校児童がともに震災救援所の立ち上げ訓練を行うことで、地震に対する防災意識を改めて高めていきたいと考えています。

また、当日は煙体験や救命法、起震車体験などの訓練も行います。児童も、学年ごとに様々な訓練に参加します。全校児童が参加する訓練のため、混雑してご迷惑をおかけするかもしれませんが、地域・保護者の皆様も、ぜひご参加ください。地域防災について、一緒に考えるよい機会にしていきたいと考えています。よろしくお願いします。

11月の生活目標 『言葉づかいに気をつけよう』

人は言葉を使って自分の気持ちを伝えます。何気ない一言が勇気を与えてくれたり、なぐさめてくれたりします。けれども、短い言葉で、相手の心を傷つけてしまったり、悲しい思いをさせてしまったりすることもあります。

今月は、高二の子どもたち全員が楽しい学校生活が送れるように、相手の気持ちを考えた言葉づかいや、時と場合に応じた言葉づかいができるように指導していきます。ご家庭でも、子どもたちの言葉づかいに気を付けていただけるとありがたいです。

～11月の行事予定～

日	曜	行事等	授業時数					
			①	②	③	④	⑤	⑥
1	木	合唱団おためしキャンペーン	5	6	6	6	6	6
2	金	学芸会特別時間割始 読書旬間終	5	5	5	6	6	6
3	土	文化の日						
4	日							
5	月	クラブ活動(6)	5	5	5	6	6	6
6	火	SC	5	5	6	6	6	6
7	水		4	4	4	4	4	4
8	木		5	6	6	6	6	6
9	金		5	5	5	6	6	6
10	土							
11	日							
12	月	委員会(11月)	5	5	5	5	6	6
13	火	SC	5	5	6	6	6	6
14	水		5	5	6	6	6	6
15	木		5	5	5	5	5	6
16	金	学芸会(児童鑑賞日)	5	5	5	5	5	5
17	土	特別時程 学芸会(保護者鑑賞日) 弁当持参	5	5	5	5	6	5
18	日							
19	月	振替休業日						
20	火	SC	5	5	6	6	6	6
21	水	避難訓練	5	5	6	6	6	6
22	木	理科移動プラネタリウム⑥・久	5	6	6	6	6	6
23	金	勤労感謝の日						
24	土							
25	日							
26	月	委員会(12月)	5	5	5	5	6	6
27	火	SC	5	5	6	6	6	6
28	水		4	4	4	4	4	4
29	木	音楽朝会(5年生発表) 連合音楽会⑤	5	5	6	6	6	6
30	金	読み聞かせ①②④⑥	5	5	5	6	6	6

○の数字は学年、久は久我山学級を表します。
SC・・・スクールカウンセラー来校日です。
水曜日は原則、毎週特別時程です。
PTA・地域行事等は斜体で表します。

～12月の行事予定～

日	曜	行事等	授業時数					
			①	②	③	④	⑤	⑥
1	土	震災救援所設立訓練・避難訓練	3	3	3	3	3	3
2	日							
3	月	クラブ活動(7)	5	5	5	6	6	6
4	火	保護者会(低) SC	5	5	6	6	6	6
5	水	PTA行事 (プロジェクトマッピング教室)	5	5	5	5	5	5
6	木	保護者会(高) 社会科見学④	5	6	6	6	5	5
7	金		5	5	5	6	6	6
8	土							
9	日							
10	月		5	5	5	5	5	5
11	火	たてわり班遊び(4) SC 保護者会(中)(久)	5	5	5	5	6	6
12	水		5	5	6	6	6	6
13	木		5	6	6	6	6	6
14	金	読み聞かせ①②③⑤久	5	5	5	6	6	6
15	土							
16	日							
17	月	クラブ活動(8)	5	5	5	6	6	6
18	火	理科出前授業③ SC	5	5	6	6	6	6
19	水		5	5	6	6	6	6
20	木	給食終	5	6	6	6	6	6
21	金	特別時程 終業式	4	4	4	4	4	4
22	土							
23	日	天皇誕生日						
24	月	振替休日						
25	火	冬季休業日始						

弓ヶ浜移動教室

先月、6年生は静岡県弓ヶ浜に移動教室に行ってきました。「自分で考え、集団の中で責任を果たす」ことを目標に頑張りました。

バスレクはカラオケやクイズで盛り上がり、食事係が素早い配膳をしたり、部屋係や室長が声をかけて部屋環境を整えたりと、一人一人が役割に自覚をもって過ごすことができました。磯観察やサンドアートでは、自然や生き物と存分に触れ合うことができました。仲間との思い出と絆を深め、心身の成長につながる6日間とすることができました。