



体力調査結果を受けて

保健体育主任

保健体育の授業では、夏季の水泳指導を無事に終え、2学期は卓球、ハードル走、マット運動の単元に入っていきます。ハードル走やマット運動では、自身の身体の動きや美しいフォームを習得するため、タブレットPCを活用して学びを深めています。

さて、本校では、4月～7月にかけて東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査を実施しました。この調査は、長期的に低下している子供の体力向上を目指し、総合的な子供の基礎体力向上のために各校の実態を把握するために行われています。

本調査では、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、ハンドボール投げの種目を実施します。筋力、筋持久力、柔軟性や俊敏性、巧緻性や俊敏性など、多方面から基礎体力を調査していきます。そして、A～Eの総合評価を出していきます。

下記に本校生徒の調査結果を示させていただきます。

〈課題〉

～1年男子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「20mシャトルラン・持久走」が低い傾向にあります。

(平均)	身長	体重	握力	上体起	長座体前屈	反復横跳	持久走	20mシャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ	体力合計点
本校	155.1	46.0	21.5	20.7	34.6	45.0	460.6	52.8	8.7	186.3	17.8	29.1
区	154.7	44.3	23.9	23.4	40.2	48.8	438.4	66.9	8.5	184.4	18.4	33.7
都	154.6	44.4	23.6	23.2	39.4	48.7	438.8	64.4	8.6	181.0	17.4	32.7

～2年男子～

合計得点は東京都平均とほぼ等しくなっています。特に「長座体前屈」が低い傾向にあります。

(平均)	身長	体重	握力	上体起	長座体前屈	反復横跳	持久走	20mシャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ	体力合計点
本校	163.1	51.2	27.4	25.2	35.0	51.5	394.5	82.4	7.8	200.3	23.6	40.6
区	161.5	48.7	28.9	26.7	43.4	51.5	394.7	78.8	7.9	199.6	21.2	41.7
都	161.8	49.3	28.9	25.9	43.2	51.8	397.5	77.9	7.9	198.3	20.4	40.9

～3年男子～

合計得点は東京都平均とほぼ等しくなっています。特に「20mシャトルラン・持久走」が低い傾向にあります。

(平均)	身長	体重	握力	上体起	長座体前屈	反復横跳	持久走	20mシャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ	体力合計点
本校	168.0	54.6	33.3	27.3	44.7	52.5	388.5	84.8	7.6	213.8	24.1	47.5
区	166.7	53.9	33.8	28.1	46.7	54.4	384.1	88.1	7.5	211.8	24.1	48.0
都	166.7	53.8	33.4	28.0	46.5	54.4	386.4	84.9	7.5	211.6	23.0	47.4

～1年女子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「20mシャトルラン・持久走」が低い傾向にあります。

(平均)	身長	体重	握力	上体起	長座体前屈	反復横跳	持久走	20mシャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ	体力合計点
本校	151.4	41.8	17.6	18.5	42.4	41.5	345.4	39.3	9.1	158.8	8.9	37.7
区	152.9	43.5	21.3	20.1	44.2	44.8	322.2	44.0	9.1	165.4	11.0	42.8
都	153.0	43.9	21.1	20.2	43.4	44.7	321.0	44.5	9.2	162.8	10.7	41.9

～2年女子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「握力」が低い傾向にあります。

(平均)	身長	体重	握力	上体起	長座体前屈	反復横跳	持久走	20mシャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ	体力合計点
本校	156.1	47.8	21.4	22.7	41.5	44.3	297.2	52.3	8.9	174.8	12.5	46.3
区	155.6	46.6	23.1	22.5	45.1	45.9	302.1	51.8	8.8	167.3	12.1	47.1
都	155.5	46.6	22.9	22.0	45.6	45.9	301.7	50.3	8.9	167.4	12.1	46.8

～3年女子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「20mシャトルラン・持久走」が低い傾向にあります。

(平均)	身長	体重	握力	上体起	長座体前屈	反復横跳	持久走	20mシャトルラン	50m走	立幅跳	ハンドボール投げ	体力合計点
本校	157.8	49.2	23.3	23.8	49.4	45.5	306.2	56.5	9.0	173.5	12.2	48.2
区	157.1	48.2	24.0	23.2	47.0	46.7	300.5	54.3	8.8	169.7	13.4	49.6
都	156.3	48.7	24.1	23.0	47.2	46.6	302.4	50.7	8.8	169.4	13.1	49.2

上記の課題を受けて、12月には陸上競技（持久走）の単元を実施します。12分間走（クーパーテスト）やペース走、ビルドアップ走などの心肺機能を鍛えるトレーニング等、計画的に取り組み、体力の向上を目指します。また、柔軟性については10月後半から11月前半にかけて、マット運動の単元が設定されています。ストレッチや全身運動を通して身体を柔軟に鍛えていきます。3学期にはバドミントンやハンドボールなど何かをつかむことやボールを投げる動作を通して、筋力の向上を目指していきます。

みんなでつくり上げた合唱祭

実行委員長の木村さんが差し示す先には、美術部の手による9メートルの釣り看板がありました。舞台袖のめくりプログラムは全て生徒の手書きです。この日に向けて、一人ひとりの生徒が、それぞれのクラスが、生徒が、教職員が、保護者が、時間と愛情をかけて育ててきた「大切なもの」が一つに結晶した、素晴らしい合唱祭でした。

1年生の明るく堂々とした歌声に、上級生は奮い立ちました。2年生のアカペラの美しさに、会場からはため息がもれました。3年生の魂の歌声には、多くの人が涙を流しました。PTA合唱の登場に会場は沸き立ちました。そして、吹奏楽部の演奏で会場は一つになりました。

夏休み前から人知れず鍵盤に向かい、孤独な努力を積み重ねて来た伴奏者。ピアノと歌をつなぎ、クラスの合唱と真正面から向き合って来た指揮者。楽譜と格闘しながらパートをまとめて来たパートリーダー。いくつものドラマの中心にあってクラスをまとめ、当日の合唱祭も見事に切り盛りした実行委員。合唱、演奏、会場準備と、何足ものわらじを履いて八面六臂の活躍だった吹奏楽部。薄暗い暗い廊下で蚊に刺されながら巨大な看板を描き上げた美術部。堂々たる毛筆でめくりプログラムを書いた生徒。練習の成果を発揮して合唱を完成させた歌手。そして、それを励まし支え続けて来た、たくさんの大人たち。気が遠くなるほど多くの人の、思い、努力、涙や笑顔が、この日の午後、杉並公会堂で一つになりました。

音楽は時間の芸術であり、聞いているその瞬間に消え去ってしまうものです。しかし、生徒たちが紡ぎあげた美しい旋律は、私たちの心の中に、確かにその余韻を残しています。

（合唱祭担当）

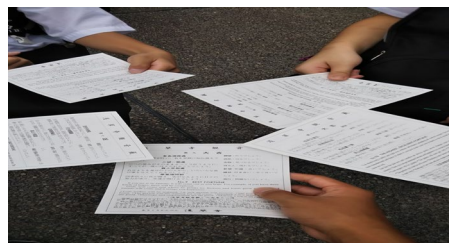


第 1 学年校外学習

9月29日（金）に、校外学習として都内巡りを行いました。大きな事故やけがなどもなく、無事に全班が戻ってくることができました。事前に計画したタイムスケジュールのように進まず、予定の変更や時間を短縮する班もありました。その時にも、臨機応変に班内で話し合ったり、本部の先生と連絡をとりあったりするなどの対応ができました。班行動の中から、学ぶことがとても多くあり、一人で判断するだけでなく、周囲と協力し合って問題解決に臨む姿勢を育むことができました。

現在事後学習として、見学して学んだこと、事前準備で力を入れたこと、当日のエピソードなどをまとめたレポートを作成中です。完成したレポートはまなびポケットを通して配信する予定です。ぜひご覧ください。

（第 1 学年 ）



第 2 学年校外学習

10月13日（金）に、校外学習で鎌倉に行きました。スローガンは「日本の歴史物語を身近にドキリ☆しよう」に決定し、見学地をめぐり鎌倉時代特有の素朴で力強い文化を体感することができました。班行動では、昼食場所の変更や予定時刻よりも行程が遅れることもありましたが、班員で話し合い、教員に相談するなどして大きな事故はなく、無事校外学習を終えることができました。

事後学習では、班ごとにめぐった見学地や建造物についてスライドにまとめて発表することになりました。昨年度の都内巡りの事後学習でもスライドによる発表を行いました。あれから1年。生徒たちのスライドがどのように仕上がり、鎌倉の魅力を発表できるのか楽しみです。11月の土曜公開授業で発表を予定しております。ぜひ、ご参観ください。

（第2学年 ）



*高南中生の活躍（敬称略、順不同）

○ソフトテニス部

ジュニアオリンピックカップ 第30回全日本ジュニアソフトテニス選手権大会

U-14の部 準優勝

U-17の部 1回戦出場

～転入者挨拶コーナー・今回は副校長支援員の です～

こんにちわ。副校長支援員の（ ）と申します。

副校長支援員は新任の副校長先生が新しい学校や副校長という職務にできるだけ早く慣れて校務をスムーズに進められるようにお手伝いすることが仕事です。

職員室の副校長席の前の机が仕事場で、週2日程度勤務しています。生徒のみなさんや保護者の皆様に直接お目にかかることはあまりありませんが、副校長先生を補佐して教育活動がより充実するよう尽力いたします。生徒の皆さんが廊下などで出会ったときに気持ちよく挨拶してくれるのでいい学校、いい地域なのだなあと考えています。よろしくお願いします。

11月下旬までの予定

10/28	土	連合文化祭【漢字検定】
29	日	連合文化祭【数学検定】
30	月	三者面談（3年生） 連合文化祭（展示：正午まで）
31	火	三者面談（3年生） 全校朝礼
11/1	水	三者面談（3年生） 安全指導【高南プラン】
2	木	三者面談（3年生）【高南カフェ】
3	金	文化の日
6	月	全校朝礼 三者面談（3年生）
7	火	専門委員会 スタントマンによる自転車安全教室
8	水	職員会議【期末テスト対策】
9	木	中央委員会 セーフティ教室（薬物乱用防止教室）【期末テスト対策】
10	金	避難訓練【期末テスト対策】
11	土	土曜公開授業 睡眠講座（3校時） 進路説明会（9時20分開会）
13	月	生徒朝礼
15	水	期末考査（社会・音楽・技術家庭）
16	木	期末考査（国語・理科・美術）
17	金	期末考査（英語・数学・保健体育）
22	水	【高南プラン】 学校運営協議会
23	土	勤労感謝の日
24	金	高南プレゼンツ
26	日	英語スピーキングテスト（ESAT-J・3年生・帝京平成大学中野キャンパス）
27	月	専門委員会
29	水	職員会議【高南プラン】
30	木	中央委員会【高南カフェ】

上記の予定は、令和5年10月27日現在のものであり、今後、変更する場合があります。【 】は、希望者のみ

学校運営協議会

10月は合唱祭を参観していただき、生徒が一生懸命取り組んでいる姿に皆様よりお褒めの言葉をいただきました。学校運営協議会は、希望するすべての方に公開しています。参観希望のある方は、本校副校長までご連絡ください。

今回は、11月22日（水）15時30分より視聴覚室にて開催します。

（11月11日（土）の予定でしたが、変更になりました）