

# なでしこ

東京都杉並区立大宮中学校 学校だより  
令和6年12月25日 第8号(19-82)  
発行責任者：校長 関田 誠

『大宮中精神:優しさをもって、夢や目標に向かって、挑戦する若者であれ！』

## 12/9（月）朝礼校長講話 『心が温かくなる話』の話

～『席を譲るのは意外に難しい』～

先月の定期考査最終日の翌日、大宮中に電話が入りました。地域からの電話で、登下校中に何かあったかとドキリとしました。その電話は70代のご婦人の方からでした。

「昨日夕方、セッションで会合があって、帰りがけに阿佐ヶ谷の方から来たバスに乗りました。混んでいて立っていると、近くに座っていた女の子が『お座りになられますか？』と優しく声をかけてくれたのです。私は折角の申し出をありがたく受けて座らせてもらいました。スポーティーなブルゾンを着ている女子で、一緒にいた三人の女子とニコニコ気持ちの良い笑顔の四人組でした。『あなたたちどこの中学校なの？』と聴くと、『大宮中です！』と教えてくれました。私も方南町の近くに住んでいるので、この地域に高齢者に優しい子どもがいることが嬉しくて電話しました。おそらく（声をかけて断られたらどうしよう）とか（席を譲られるほど老いていない！と叱られたらどうしよう）という気持ちもあったはずで、勇気がある行動だったと思います。大宮中はとても雰囲気の良い学校なのでしょうね。心が温かくなりました」

連絡を受けて、私も心が温かくなりました。ふと自分の体験を思い出しました。今から10年ほど前のことです。一人で山手線に乗っている時に、電車の席が埋まっていて立っていました。ふと近くの席から視線を感じました。見ると小学生と思われる男子が、こちらを見てモジモジしています。（ん？）と思う間もなく、その小学生は私に目を合わせて席を立ったのです。（もしかして私は席を譲られたのか？）と戸惑いました。その児童はトコトコとドアの近くまで離れて、私が座るのを確認してから心底安心した顔をしていたので、私は微笑んでうなずきました。児童は慌てて目を逸らして窓から外を見ていました。



by 眞

人に席を譲られた私の初めての体験でした。それまで（まだ席を譲られるほどの歳ではない、席を譲る立場だ）と自分では思っていたので、初めて席を譲られた衝撃と優しい心に触れた温かい気持ちで混乱して、今でもその時の光景は鮮やかに思い出せます。おそらくその児童は、疲れた年寄りに見えた私に席を譲る声のかけ方を必死で考えて、結局無言のままアイコンタクトで合図を送って席を立ったのだと思います。

皆さんは電話の話の四人のように、電車やバスなどで高齢者、妊婦さん、障害のある人等、ヘルプが必要な人に席を譲った経験はありますか？未だの人は、そのタイミングが訪れたら、（どう声をかけようか？いやいや断られたら格好悪いからサッと立ち去ろうか？）などと大いに悩みましょう。こうした良い行いをするのは勇気が必要だし、意外に悩むものです。もし近々自ら体験をしたら、ぜひ『席を譲ったドキュメント』を私にも報告してください。大宮中の私たちから優しさの輪を広げましょう。😊

※この日の朝礼時に四名の一年生女子が名乗り出てくれました。確かに本校生徒でした！皆で讃えました。

## 区中学校対抗 駅伝大会

12

8(日)

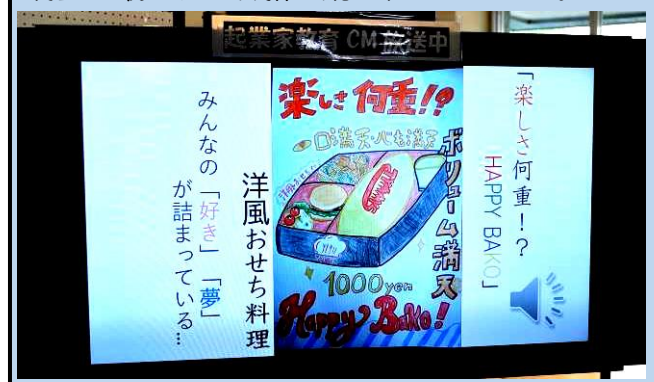


今年度は済美山公園陸上競技場の改修工事のために、和田堀競技場での開催でした。保体科の岸谷教諭を中心とした指導の下、参加を表明してくれた健脚自慢の男女生徒たちは、定期考査の前後に競技場まで出かけて練習を重ねました。私も応援になればと思い、一緒に走りました(ゆっくり)。練習の終盤、大会の一週間前に、インフルエンザ等で走力が戻らない生徒もいましたが、選考会を開いて選手決定。生徒朝会で壮行会を行い、補欠の選手と共に男女18人への健闘を激励しました。

当日は好天に恵まれ、大宮中の男女各5人の選手は、競技場の周囲の道路の周回コースを力強く駆け抜け禪をつなぎました。結果は女子は6位入賞で区間賞を日向粋菜(3年)、根岸桃子(2年)、男子は18位で『チャレンジ賞』(距離を補正した前年度のタイムを上回る賞)を獲りました。選手、補欠の皆さん、そして応援の皆様、指導してくださった先生方、ありがとうございました。

### 第二学年:起業家教育 大詰めです

今回のテーマはお弁当の商品開発です。各社で弁当企画、原価計算から銀行に融資を受けて利益の最大化を目指し競い合っています。



## 小中連携 地域清掃活動

12

18(水)

今年度の地域清掃活動は、大宮小、済美小に声掛けをして、コロナ禍前に実施していた小中連携スタイルで実施しました。本校の二年生が小学校の近くの清掃場所や済美公園に出掛けて行って、小学六年生と一緒に落ち葉やゴミ拾いをしました。来年入学して来る小学生に「優しく接しよう!」を合言葉にしていました。三年生は水道道路の雑木林の坂道の歩道担当でした。クルマの往来も多いため、駐在の辻さんにも交通整理をしていただく中で、大量の落ち葉を集めていました。本校PTAの保護者もボランティアで参加していただきました。ありがとうございました。



### 【第一報】長寿命化工事 決まる!

来年度から三年間かけて、校舎、体育館、校庭のリフォームや機能の最新化に向けた長寿命化工事が始まることが決まり、現在最終打ち合わせが進んでいます。

校舎内の普通教室、特別教室、廊下、階段、壁、天井等の改修及び断熱工事、エアコン、照明等のエコ化、校舎外壁改修、体育館の床の張替えなどが行われます。また既存の教室の一部を改装して、ランチルーム、多目的室の新設、図書館の拡張などを進める予定です。

工事は三期に分けられており、時期は夏季休業中とその前後を中心に計画されます。建て替えではなく既存の施設を大改修する事で、施設の寿命を延ばす工事になります。来年から学校が徐々に新しくなる三年間になることで、三年後の80周年を前にどんな姿になるのか、とても楽しみです。



☆☆☆ R6 東京都生活・運動習慣等調査から  
分かる大宮中生の体力・運動機能の現状と課題 ☆☆☆

【考察】体力総合点は、1年生の女子が全国平均とほぼ同じなのは素晴らしいです。（ちなみに東京都の全校平均は、全国平均をすべて下回っています）運動面は1年女子と3年女子の記録が、全国平均を上回っている種目が多い結果となっています。しかし、男子のほぼ全種目の数値が全国平均を下回っています。授業内容を見直し改善していきます。体格面は、男女共に全学年全国平均より若干ですが低くなっています。Doノートを活用し、規則正しい生活を心がけ「早寝・早起き・朝ご飯」を実行し、体格面も意識させていきたいです。

※Ｔスコア：全国平均を50とした時の本校の値。体力合計点：各種目を段階別に得点化した合計値。

※緑枠は全国平均より上回っている記録の種目。Ｔスコアの青数字とも一致します。

| 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 | 体力点  |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-----------|------|
| 学校   | 人数   | 49    | 48   | 49   | 48    | 48    | 48    | 46    | 0         | 49   | 48    | 49        | 43   |
|      | 平均   | 153.7 | 43.6 | 23.3 | 23.9  | 38.9  | 49.0  | 469.0 | -         | 8.7  | 187.3 | 17.9      | 33.2 |
| 全国   | 平均   | 154.7 | 45.0 | 24.7 | 23.7  | 40.7  | 50.1  | 418.5 | 67.2      | 8.4  | 186.1 | 18.0      | 35.5 |
|      | Ｔスコア | 48.8  | 48.4 | 49.3 | 50.4  | 48.2  | 48.3  | 47.5  | -         | 46.1 | 50.5  | 49.8      | 47.5 |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均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。

| 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 | 体力点  |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-----------|------|
| 学校   | 人数   | 35    | 35   | 33   | 32    | 32    | 32    | 30    | 0         | 32   | 32    | 32        | 27   |
|      | 平均   | 159.9 | 48.9 | 27.3 | 22.4  | 42.9  | 50.0  | 409.3 | -         | 8.3  | 186.7 | 20.0      | 36.2 |
| 全国   | 平均   | 161.4 | 49.5 | 30.2 | 26.6  | 45.1  | 53.0  | 396.5 | 83.1      | 7.8  | 203.8 | 21.0      | 44.1 |
|      | Ｔスコア | 48.0  | 49.3 | 45.9 | 42.7  | 47.9  | 46.0  | 47.8  | -         | 42.5 | 43.1  | 48.3      | 41.8 |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低い水準にあります。測定種目の中では「上体起こし」が低い傾向にあります。力強い動きを高めるための運動など体幹の筋力を高める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 | 体力点  |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-----------|------|
| 学校   | 人数   | 26    | 26   | 27   | 27    | 27    | 27    | 26    | 0         | 26   | 27    | 25        | 24   |
|      | 平均   | 164.1 | 51.3 | 30.7 | 27.9  | 44.7  | 53.5  | 392.6 | -         | 7.6  | 214.5 | 21.1      | 44.5 |
| 全国   | 平均   | 166.0 | 53.8 | 34.5 | 28.6  | 47.1  | 56.0  | 378.1 | 90.8      | 7.5  | 217.3 | 23.8      | 50.6 |
|      | Ｔスコア | 47.1  | 47.1 | 44.8 | 48.7  | 48.9  | 46.4  | 47.2  | -         | 48.3 | 48.9  | 45.5      | 44.1 |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国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 | 体力点  |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-----------|------|
| 学校   | 人数   | 28    | 28   | 27   | 27    | 27    | 27    | 27    | 0         | 27   | 27    | 27        | 27   |
|      | 平均   | 152.2 | 42.4 | 21.7 | 21.1  | 45.3  | 45.9  | 314.8 | -         | 9.1  | 169.0 | 11.7      | 44.5 |
| 全国   | 平均   | 152.4 | 43.5 | 21.4 | 19.9  | 44.4  | 45.2  | 308.7 | 53.4      | 9.0  | 167.1 | 11.6      | 44.6 |
|      | Ｔスコア | 49.8  | 48.4 | 50.7 | 52.3  | 50.9  | 51.1  | 48.5  | -         | 49.1 | 50.9  | 50.4      | 49.9 |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均とほぼ同じ水準にあります。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。

| 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 | 体力点  |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-----------|------|
| 学校   | 人数   | 34    | 34   | 33   | 33    | 33    | 34    | 29    | 0         | 34   | 34    | 34        | 27   |
|      | 平均   | 155.7 | 46.1 | 23.2 | 19.4  | 48.7  | 45.7  | 290.6 | -         | 8.7  | 162.4 | 11.9      | 47.3 |
| 全国   | 平均   | 155.2 | 46.8 | 24.0 | 22.5  | 47.3  | 47.9  | 289.7 | 56.3      | 8.8  | 173.0 | 13.3      | 51.0 |
|      | Ｔスコア | 51.0  | 49.0 | 48.1 | 44.4  | 51.4  | 46.5  | 49.8  | -         | 50.3 | 45.2  | 46.7      | 46.6 |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低い水準にあります。測定種目の中では「立ち幅とび」が低い傾向にあります。瞬発力を高めるための運動など体幹の筋力を高める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 | 体力点  |
|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|-----------|------|-------|-----------|------|
| 学校   | 人数   | 31    | 29   | 31   | 32    | 32    | 31    | 29    | 0         | 31   | 31    | 31        | 28   |
|      | 平均   | 154.9 | 47.5 | 24.2 | 23.9  | 47.8  | 49.1  | 296.7 | -         | 8.6  | 182.1 | 12.4      | 52.7 |
| 全国   | 平均   | 156.5 | 48.9 | 25.2 | 24.0  | 49.4  | 48.6  | 294.2 | 56.2      | 8.7  | 176.0 | 14.1      | 53.4 |
|      | Ｔスコア | 46.9  | 47.8 | 47.6 | 49.8  | 48.4  | 50.9  | 49.4  | -         | 51.2 | 52.7  | 46.1      | 49.4 |

〈学年別コメント〉 合計得点は全国平均より低い水準にあります。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。力強い動きを高めるための運動など体幹の筋力を高める運動を取り入れましょう。

## 【2学期の諸活動の記録】

### バスケットボール

杉並区バスケットボールシード権大会

男子：優勝、女子：出場

杉並区バスケットボール新人大会

男子：優勝、女子：第3位

### サッカー

杉並区サッカー秋季新人大会

決勝トーナメント進出

### ソフトテニス

杉並区区民大会（個人戦）優勝 松下・佐々木

第五位 香月・中島

第9支部総合競技大会（団体戦）第三位

杉並区新人大会個人戦準優勝 松下・佐々木

杉並区新人大会団体戦優勝

東京都中学校新人大会個人戦・団体戦出場

杉並区冬季研修大会優勝 香月・佐々木

第五位 上田・久原

### 卓球

杉並区新人卓球大会男子個人戦

ベスト32 清野航

女子個人戦

第5位 吉田さり依

ベスト16 中村もも香

第67回 東京都中学校新人卓球大会

男子・女子個人戦 出場

### スポーツチャンバラ 抜粋

全日本選手権 9月 1日 出場

都民スポーツふれあい大会 9月29日

中学生長剣 第3位 村井英太

杉並区大会 11月4日

基本動作 優勝 村井 英太

基本動作 準優勝 榎本 凌玄

第3位 田島 健翔

得物自由 第3位 口野 蒼太

世界選手権 12月15日 出場

新宿区オープン大会 12月22日

### ボランティアサークル

○ 9月 熊野神社お祭りお手伝い 23名

○ 10月 ふれあい運動会お手伝い 4名

○ 12月 歳末パトロール 2名

### サイエンス

「カルメ焼き」、「ガラス細工」、「過冷却」の実験

### 美術

○自由制作

○東京都現代美術館見学

○「第20回すぎなみ本の帯アイデア賞」応募  
(⇒大宮中図書館で展示していただきました)

○「12/10 給食」カップケーキデコレーション制作

### 軽音楽部

○7、12月に校内ミニコンサートを実施

○10月：文化発表会の演奏発表

○12月：済美養護学校「クリスマス懇親会」への参加

### フレンドクラブ

「全員で楽しむ、周りを思いやる」ことを目標に、カードゲームや様々なスポーツに取り組んでいます。また、各学期の思い出のコーラージュを作り、廊下に掲示しています。

### ★税についての作文コンクール

会長賞 吉村 眞生（3年）

★「すぎなみ朝ベジごはん」メニューコンテスト 2024

銅賞 長 柑奈（2年）

今学期もたくさんの活躍場面が見られました。

上げ潮ムードの大宮中です。  
三学期につなげましょう！

