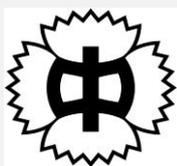


大宮小&済美小&大宮中 夢のタスキを9年間つなぎます!



# なでしこ

東京都杉並区立大宮中学校 学校だより  
令和4年11月30日 第7号(19-60)

発行責任者：校長 関田 誠

『大宮中精神：優しさをもって、夢や目標に挑戦する若者であれ!』

## 11/7 朝礼校長講話

## 『開校75周年を祝う』話

### ～あらためて優しさをもって挑戦しよう～

今年度、大宮中学校は開校75周年を迎えました。昭和22年の初年度はまだ校舎がなく、大宮小学校の空き教室に間借りして、先生は四人で一期生は女子だけの二学級でした。給食はなく、蒸かし芋の弁当の家庭も多かったそうです。当時の保護者の方や地域の方々には、たくさんの応援や支援をいただいたそうです。何しろ敗戦後の焼け野原から、何とか復興しようとしていた日本中が貧しい時代です。終戦後の混乱期に、杉並区では一気に13校の中学校が創られました。区の教育予算はわずかだったそうです。『これからの日本の未来は、若者の教育にかかっている』ということで、保護者が動いて地域の方々からたくさんの寄付を集めてくださり、学校の設備や用具を揃えたそうです。二年目には教室校舎ができて、全員で大宮小から机やいすを運び、男子生徒も入学しました。開校当時の記録を読むと、先生と生徒の触れ合いの場がたくさんあって、人と人との『心の交流』のある実に楽しい学校だったと書かれています。その当時の教育の原点である『心の教育』は、大宮中に脈々と受け継がれているのだと思います。現在の授業や様々な学校行事、生徒会活動や部活動は、先生と生徒のみなさんが一緒に創り上げており、先日の音楽発表会はその表われの一つだと思います。

体育館の壁にも大きく掲げられている、本校の教育目標である『思いやりの心をもって、自主的に学び、心身を鍛える』ことが、日々実践されていることを、先生方はあらためて嬉しく思っています。中庭には『夢を持とう』という石碑があります。私は五年前に着任した時、本校の教育目標とこの石碑に触れ、『優しさをもって、夢や目標に挑戦する若者であれ!』という大宮中精神が浮かび、折にふれ皆さんに話しています。75周年を新たな節目として、ぜひ『優しさ』『挑戦』を心に留めて、仲間と共に毎日一歩前進する人となってください。本校の卒業生は一万千人を超えていますが、著名な方としてジブリ映画を生み出した宮崎駿監督や、国民的美少女として日本中を騒がせたゴクミこと後藤久美子さん等がいます。当時どんな夢を抱かされていたかは分かりませんが、大きな夢を実現された先輩方や、杉並を支えるOB・OGの方がいるのは心強いことです。



最後に、75周年の記念品としてクリアホルダーを制作しました。3年生の茂木燈子さんが学校だより用に描いてくれた、大宮中ゆるキャラのなでたろうのイラストを、美術科の田口先生がデザインしてくれました。教室で配りますので活用してください。先日の生徒朝会で、渡辺生徒会長が75周年記念生徒会企画を行うと言っていましたね。理科室前の廊下にある昔の大宮中の写真も鑑賞してみてください。大宮中の歴史の新たな発見があるかもしれません。😊

# ☆☆☆ 東京都生活・運動習慣等調査から分かる

## 大宮中生の生活習慣の現状と課題 ☆☆☆

		朝食の有無(%)			1日睡眠時間(%)			テレビ時間(%)				携帯・スマホ時間(%)			
		毎日	ときどき	食べない	6時間未満	6-8時間	8時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
1年男子	都	85.5	12.4	2.2	7.1	55.2	37.8	25.3	34.6	21.0	19.1	24.3	32.7	21.4	21.6
	区	86.3	11.2	2.5	6.6	55.9	37.5	29.8	35.6	19.9	14.8	29.9	34.1	19.9	16.1
	大宮中	90.4	7.5	2.1	15.1	44.5	39.1	21.7	65.2	13.0	0.0	39.1	39.1	17.4	4.3
1年女子	都	85.4	12.7	1.8	7.8	60.6	31.6	32.4	35.6	18.5	13.6	27.5	32.0	20.5	20.0
	区	87.4	11.7	0.8	6.2	60.6	33.2	35.4	35.4	18.7	10.5	32.9	32.8	19.5	14.9
	大宮中	90.0	10.0	0.0	3.5	56.0	40.0	21.1	47.4	21.1	10.5	45.0	25.0	15.0	15.0
2年男子	都	83.4	13.3	3.3	9.7	64.4	25.9	26.2	34.7	20.4	18.8	18.1	30.6	24.7	26.6
	区	86.1	11.2	2.7	9.3	63.2	27.4	28.7	36.2	19.0	16.1	20.8	33.3	23.6	22.3
	大宮中	93.5	6.5	0.0	9.6	60.7	28.6	37.0	25.9	18.2	20.1	21.4	35.7	17.9	25.0
2年女子	都	82.9	14.6	2.5	11.4	68.3	20.2	33.4	35.2	18.0	13.4	21.2	30.0	23.2	25.6
	区	84.3	13.5	2.2	10.9	68.4	20.6	39.1	33.9	16.0	11.0	23.8	30.4	21.6	24.2
	大宮中	92.1	8.7	0.0	4.5	72.7	22.7	30.4	43.5	21.7	4.3	21.7	47.8	8.7	21.7
3年男子	都	81.9	13.8	4.3	13.7	71.5	14.8	33.3	34.7	17.4	14.6	17.4	31.4	25.1	26.2
	区	83.7	13.4	2.9	14.1	71.2	14.7	39.7	34.0	16.1	10.1	23.7	35.2	21.6	19.5
	大宮中	91.0	8.0	1.0	8.0	84.0	8.0	40.0	32.0	20.0	8.0	16.0	20.0	44.0	20.0
3年女子	都	82.3	14.9	2.9	16.9	71.8	11.3	39.3	34.8	15.6	10.3	20.4	31.3	24.0	24.3
	区	83.6	13.7	2.7	17.4	71.0	11.7	42.2	33.2	14.1	10.5	26.2	32.4	22.9	18.6
	大宮中	89.6	8.3	2.0	15.0	70.0	15.0	40.0	25.0	20.0	15.0	20.0	30.0	30.0	20.0

【考察】一学期7月の都調査の質問項目の一部である。緑色は都または区の数値に対して満足できる部分で、橙色は大宮中が都または区の数値に対して気になる部分である。

### 1. 朝食摂取率

全学年のほとんどに、『朝食は食べることで一日が始まる』良い習慣がついており素晴らしい。1年男子・3年男女に、『食べない』の数値が都の平均より低いが若干いる状況にある。睡眠不足による体調も関係するが、空腹での登校は元気が出ないのではないだろうか。

### 2. 睡眠時間

1年男女・2年男女が十分に睡眠を取っており、特に1年・2年女子に『よく食べ、よく寝ている』傾向がうかがえる。1年男子の6時間未満の睡眠の割合が比較的多い。6～8時間の範囲でも、毎日のように6時間近い睡眠は学校生活に影響が出ると思われる。だらだら起きている悪い習慣は改善してほしい。

### 3. テレビ時間

『2～3時間、3時間以上』視聴している生徒が、2年男子、3年女子に、都または区の平均を超えている部分がある。3年生の視聴時間が7月の時点で意外に長い状況である。夏休み以降現在まで、受験を強く意識した時期から減ってきているのだろう。全校的にテレビからYouTubeに移行している傾向も考えられる。

### 4. 携帯・スマホ時間

1年生の使用時間の少なさは、所持していない生徒が多い理由と推測できる。一方で3年生男子においては、『2～3時間＋3時間以上』使用している生徒が60%以上、3年生女子で50%と急激に増加している実態がある。このことから、携帯・スマホを中学時代のいずれかの時期に、保護者に所持を許された生徒が、短時間の使用で自制することは、かなり難しい実態が見えてくる。最近、頻繁に指摘される携帯・スマホの依存性やネットトラブルの増加も心配である。特にSNSで顔の見えない他人との交流については、各家庭で一層の注意喚起をする必要がある。

### 【参考資料】

		朝食の有無(%)			1日睡眠時間(%)			テレビ時間(%)				携帯・スマホ時間(%)			
		毎日	ときどき	食べない	6時間未満	6-8時間	8時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上	1時間未満	1-2時間	2-3時間	3時間以上
都立A高校	1男	93.1	6.2	0.7	25.5	73.8	0.7	42.8	46.2	4.8	6.2	20.8	47.2	21.5	10.4
	1女	96.2	3.8	0.0	38.2	60.3	1.5	43.1	43.8	9.2	3.8	22.3	46.9	19.2	11.5
	2男	91.1	6.8	2.1	27.4	71.2	1.4	36.3	45.9	15.1	2.7	13.0	42.5	25.3	19.2
	2女	89.7	9.6	0.7	44.1	55.9	0.0	36.0	44.1	12.5	7.4	14.9	39.6	26.9	18.7
	3男	86.7	11.9	1.4	38.0	60.6	1.4	45.5	41.3	9.1	4.2	28.0	53.8	11.2	7.0
	3女	91.3	7.9	0.8	41.7	56.7	1.6	57.5	29.1	10.2	3.1	40.2	44.1	12.6	3.1

上表は都立A高校の数年前の同調査のデータです。この表を高校生の携帯スマホ所持率が極めて高い（複数調査アンケートによると90～98%）ところから読み取ってください。テレビ視聴・携帯スマホ使用時間について、見事な自己管理能力がうかがえます。

『見たくても我慢する、持っても振り回されない力』は、高校生にならなければ育たないわけではありません。今後、大宮中生にも良い習慣と自己管理の力を在学中に育てるために、DOノートの活用を含めて大宮中としてできることを進めます。ご家庭でもスマートフォンを持たせることの是非の検討や、使用のルールづくりへのご協力を、あらためてお願いいたします。

# ★★★ 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・2年の女子が全国平均を上回っているのは素晴らしい。駅伝大会が楽しみです。（ちなみに東京都の全校平均は、全国平均をすべて上回っています）。運動面は1年女子と3年男子の記録が、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。体格面は、2・3年生女子の身長がとほとんど変わらず、全国平均も同学年とほぼ等しくなっています。

※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。

※〈学年別コメント〉は、とりまとめた東京都教育委員会からのアドバイスです。

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	26	26	24	23	23	23	24	25	26	24	26	22
	平均	152.7	41.7	22.8	23.2	39.0	48.2	417.0	68.4	8.3	181.9	18.2	33.5
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	49.2	47.4	47.1	47.6	48.6	47.9	49.8	48.0	51.3	50.4	49.1	

〈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「握力」が低い傾向にあります。鉄棒などを使った様々な運動や、タオル絞りなどの握る動き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	23	23	23	22	23	22	19	20	21	23	21	18
	平均	161.1	46.3	30.2	25.5	41.6	53.0	382.2	75.8	7.8	202.8	22.2	43.1
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	51.2	47.4	50.0	44.9	47.6	49.8	47.3	43.4	50.3	52.1	51.4	

〈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、「20m シャトルラン・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	36	36	36	36	36	36	35	36	36	36	36	36
	平均	166.1	53.0	34.4	25.0	47.4	55.9	364.4	99.3	7.2	216.9	25.6	51.1
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	51.7	49.7	48.7	40.1	50.3	49.7	50.1	50.8	53.7	52.0	52.6	

〈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、「上体起こし」が低い傾向にあります。補強運動など体幹の筋力を高める運動を多く取り入れていきましょう。

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	29	29	28	28	28	28	27	29	28	28	26	24
	平均	151.5	41.5	22.3	21.4	43.2	45.3	299.5	47.3	8.8	169.8	11.4	45.7
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	49.2	47.4	50.9	50.7	49.5	49.8	49.8	46.8	51.9	52.2	48.7	

〈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、「20m シャトルラン・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	27	27	26	25	25	25	22	25	25	25	26	23
	平均	156.8	46.3	25.7	23.8	52.1	47.9	288.1	52.5	8.5	170.4	13.2	52.3
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	53.3	49.5	52.8	50.1	55.8	51.5	47.2	45.3	51.9	49.9	49.2	

〈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、「20m シャトルラン・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	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	平均	155.9	49.2	26.7	22.8	47.6	47.8	308.5	56.0	8.6	174.0	14.8	52.9
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	49.2	50.2	52.7	46.3	49.1	49.6	43.9	47.7	50.5	49.7	50.8	

〈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、「長座体前屈」が低い傾向にあります。準備運動、体ほぐし体操などで、柔軟性を高めましょう。

### ☆杉並区駅伝大会☆

日時 十二月十一日（日）女子 9:45~10:30 男子 10:45~11:30

場所 済美山運動公園スタート・ゴール

定期考査明けから、生徒は上位入賞目指して、練習に励んでいます。沿道からの温かいご声援よろしくお願いたします。

## 11 11 (金) 校外学習(C組)

コロナ禍が一定の落ち着きを見せる中で、C組でお台場方面に校外学習に行ってきました。永福町駅に集合して、一つずつ切符を購入後に、渋谷駅で乗り換えを経て、全班無事にテレポート駅に到着しました。お台場の遊歩道を15分ほど歩いて、未来的なデザインの建物の日本科学未来館に到着しました。生徒は館内を自由に見学しながら、



様々な科学体験やゲームに挑戦していました。上階のガラス張りの眺望が素晴らしいレストランで、各自でランチを注文して食べていました。未来食風のメニューに挑戦した人もいました。



移動してフジテレビ本社に到着して、ハチタマという球形の展望台に上がって、お台場周辺の風景を観察して楽しみました。その後、お土産売り場で記念品の買い物学習をしました。熱心にお土産選びをして、購入後に会計記録を記入して、残金を計算しました。再びテレポート駅から電車に乗って、渋谷駅の乗り換え

で迷ったりしながらも、自分たちで調べながら永福町駅まで戻ることができました。その後、保護者のお迎えがある生徒も多く、全員無事に帰宅しました。

## 11 22 (火)

### 起業家教育学習(2年)

本校では、今年度から総合的な学習の時間のキャリア教育のプログラムで、『起業家教育』に取り組んでいます。起業家精神とは何かを学ぶことを通して、チームで協働しながら目標を立てて困難な課題の解決に挑戦するスキルを学んでいきます。

そのための意識付けとして、今回 RTF 教育ラボ代表村上敬一様に講演をしていただき、残りの中



学生活で目標を持って行動できるヒントをたくさん聞くことができました。例えば、日本人が苦手とする思考法(バックカスティング思考)。自分がイメージした結果(ゴール)からスタートして、そのために今何をすべきかを考えていくものです。メジャーリーガーの大谷選手もこの方法で夢を叶えたそうです。大人も答えを持たない今の時代、今後必要になる考え方として、今後「答えは複数ある」「失敗から学べ」「協働せよ」をキーワードに、起業家教育学習を進めて参ります。

## 11 24 (木) マナー講座(3年)

3年生の入試の面接対策として、私立大原学園高校の大野理砂先生を講師としてお招きして、入試時の面接作法や話し方等の心構えをご指導いただきました。3年生は真剣な表情で聞いていました。

