



なでしこ

東京都杉並区立大宮中学校 学校だより

令和7年12月24日 第8号(19-93)

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！』

12/8(月)朝礼校長講話

『心のコップ』の話

～上に向ければ君の成長は加速する～

見てください。このように上を向いているコップには水を注げます。下に向いているコップは水がこぼれる。当たり前ですね。では、この『コップ』を皆さんの『心』、『水』を『大切な言葉』に置き換えます。心のコップが上を向いていれば、まわりからの『言葉がけ』が注がれる。逆に下を向いていれば、『大切な言葉』がこぼれていく。特にこぼれやすいのは、私たちにとって耳の痛い言葉です。例えば『まわりからの助言や指摘、激励、注意やお叱りの言葉』です。

助言や注意を素直に受け止められる人は成長が早い。ひねくれて受け止めない人は、同じ失敗を繰り返します。毎日のこの成長の差はでかい。では、どうすれば心のコップを上に向けられるか？私たちはトラブルを起こした時、「誰か、何か、環境のせい」にしたいくなります。私もあります。実際に自分には落ち度がなく思えるのに、『誰かのせい』で自分のせいなの？と思う事もあるでしょう。でも、そこで『自分以外のせい』にしても、結局何の解決にもなりません。「何かのせい」にすることで、気持ちの整理はつくかもしれませんが、そういう人は何度も、何度も同じ失敗をする傾向があり

ます。この理由は「自分も何かできたのではないか」という、自分自身との対話をしないからです。「もしやりなおせるなら、今度はこんな方法をとってみよう」という、自分に矢印を向ける考え方をして、行動を少しだけ変えてみる。すると次からの結果は必ず変わります。それに加えてコップの向きに意外に影響するのが、『挨拶をする、姿勢を正す、仲間と機嫌よく過ごす、掃除を頑張る、時間を守る、授業に集中』といった基本動作の修得です。私も周りの先生方も、大宮中の皆さんの一人一人の素晴らしい個性や能力が、コップが上を向くことで、ドンドン磨かれて最大限に発揮できることを願っています。今から遠からず訪れる春の準備をしていきましょう。



さて、今朝の『一生モノのトピック』はコップを使った実験です。水を満たしたコップに下敷きで蓋をします。これをひっくり返すと？ やって見ます。水は落ちません。理由は？ 正解は、、自分で考えて調べてみましょう。この実験のように、一度心のコップに満たした中身はちょっとやそっとでは抜けません。良い中身もそして怖いのは悪い中身も。だからこそ心のコップは上を向けて良い言葉や考えを注ぎ続けましょう。😊

※初めて生成 AI に右のポスターを 30 秒で作ってもらいました。驚きです。あっ、講話は自前です。

12

14(日)

区中学校対抗 駅伝大会



12月14日、改修工事を終えた済美山公園陸上競技場の新しいトラックで、区中学校対抗駅伝大会が開催されました。当日は冷たい雨が降り続き、気温も一桁台という厳しいコンディション。それでも選手たちは最後まで力強い走りを見せてくれました。

駅伝チームは体育授業で好タイムを出した生徒を中心に選考され、補欠を含む18名がメンバーに決定。岸谷教諭の指導のもと、定期考査後から放課後練習を重ね、競技場でのスピードトレーニングや実際のコースでの試走を行い、アップダウンやカーブの特徴を確認しました。選手選考レースでは大激戦となり、わずかの差で5名に選ばれなかった生徒もいました。大会前には生徒朝会で壮行会を実施し、全校から大きな拍手とエールが送られました。

当日は保護者や生徒の応援もあり、選手たちは懸命に走り抜きました。結果は惜しくも入賞には届きませんでした（女子15位、男子9位）が、一年生の井上陽菜さんが見事に区間賞を獲得し、チームに大きな勇気を与えてくれました。雨と寒さに負けず走り抜いた選手、補欠、応援の皆さん、保護者の皆様、そして指導して下さった先生方、ありがとうございました。今回の取り組みを通して、学校全体で長距離走への関心がさらに高まったことが大きな成果でした。（駅伝監督 岸谷）



12

18(木)

地域清掃

今年度の地域清掃活動は、大宮小、済美小6年生に声掛けをして小中連携スタイルで実施しました。小学生も本校校庭に集合して開会式を行った後、活動場所に移動しました。学区域の小学校の近くや水道道路の雑木林の坂道、済美公園、大宮中前広場など計12か所に分かれて、大量の落ち葉やゴミを熱心に集めていました。中学生は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。また、掃除中に済美山グラウンドで発見されたサッカーボールは、無事に持ち主（大宮中生）の元に帰りました。良かった、良かった。なお本校PTA保護者の皆さんも10名以上ボランティアで参加していただき大変助かりました。ありがとうございました。



12

15(月)

食育講座 (2年生)

本校は三年間を通して食育に取り組んでいます。今年は1年生は先月、魚のさばき方の体験実習を行いました。2年生は今回講師をお招きして、中学生で知っておくべき食事や栄養の知識、身体の成長に役立つ運動やストレッチなどについて学びました。身長伸びる食事や運動のトピックもあり、集中して聴いていました。



☆☆☆ R7 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 ☆☆☆

今年度の東京都生活・運動習慣等調査の結果から大宮中生の現状を分析すると、1年生男子と3年生女子は全国平均を上回る種目が多く、非常に健闘しています。この成果は大変素晴らしいものです。さらに、女子は学年が進むにつれてTスコアが着実に向上し、総合的な体力が伸びている点も評価できます。一方で、1年生女子と2年生男子は体力点が全国平均を下回る傾向が見られ、基礎体力の強化が課題となっています。こうした課題に対しては、保健体育の授業に加え、スマートフォンの使用時間を適正化し、学習と運動のバランスを保つことが重要です。学校と家庭が連携し、体力面と生活習慣の両面から子どもたちの健やかな成長を支える取り組みを進めていきたいと考えています。（保健体育科 岸谷）

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

※緑色枠は全国平均より上回っている記録の種目、橙色枠は全国平均より下回っている記録の種目。

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	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	50	50	48	49	47	47	47	50	50	50	42
	平均	156.3cm	45.1kg	25.2kg	25.0回	43.0cm	51.7回	453.8秒	8.5秒	197.0cm	21.5m	38.7
全国	平均	154.3cm	44.57kg	24.3kg	23.5回	41.7cm	49.8回	426.4秒	8.4秒	185.0cm	18.3m	35.5
	Tスコア	52.6	50.6	51.4	52.9	51.4	52.7	45.6	49.3	54.8	56.0	53.7

〈学年別コメント〉 全国平均を上回る種目が多く、特に瞬発力や柔軟性で良好な結果を示しており素晴らしい結果です。日々の授業や生活習慣の成果が表れています。今後は持久力や握力をさらに伸ばすことで、総合的な体力の向上が期待できます。授業や家庭での運動習慣を続け、ますます成長していきましょう。

		身長	体重	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	48	46	47	49	47	48	46	51	47	45	39
	平均	162.1cm	49.9kg	26.8kg	24.5回	38.9cm	53.9回	397.9秒	8.1秒	203.0cm	21.0m	41.2
全国	平均	161.9cm	50kg	30.2kg	26.4回	45.2cm	53.0回	388.6秒	7.8秒	203.1cm	21.4m	43.8
	Tスコア	50.3	50.0	45.3	46.6	44.1	51.2	48.2	45.5	50.0	49.3	47.5

〈学年別コメント〉 全体的に基礎体力の底上げが必要です。特に筋力と柔軟性を重点的に強化し、授業と家庭での運動習慣を組み合わせることで、全国平均に近づけることが可能です。

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	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	30	30	33	32	33	29	23	26	32	32	22
	平均	165.9cm	53.0kg	32.2kg	27.6回	44.6cm	56.9回	363.4秒	7.5秒	206.4cm	23.6m	49.6
全国	平均	166.2cm	53.9kg	34.8kg	29.0回	49.4cm	55.9回	379.4秒	7.5秒	216.9cm	24.2m	50.7
	Tスコア	49.5	48.8	46.5	47.5	45.4	51.4	53.0	50.0	45.6	48.9	49.0

〈学年別コメント〉 全国平均より低い水準です。特に持久走が課題で、ジョギングなど長時間続ける運動で持久力を高める必要があります。授業ではペース走やインターバルトレーニングを取り入れ、家庭でも週末にジョギングを行うなど、計画的な取り組みが重要です。

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	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	23	20	23	23	23	23	22	23	23	23	20
	平均	152.9cm	41.9kg	21.4kg	19.3回	40.0cm	45.3回	331.6秒	9.2秒	174.3cm	11.8m	41.9
全国	平均	152.5cm	43.8kg	21.9kg	20.8回	44.0cm	45.8回	304.5秒	9.0秒	167.1cm	11.6m	44.6
	Tスコア	50.7	47.2	48.7	47.4	45.8	49.2	43.1	47.7	53.1	50.4	46.8

〈学年別コメント〉 全国平均より低い水準です。特に持久走が課題で、ジョギングなど長時間続ける運動で持久力を高める必要があります。授業ではペース走やインターバルトレーニングを取り入れ、家庭でも週末にジョギングを行うなど、計画的な取り組みが重要です。

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	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	26	26	27	25	25	27	26	25
	平均	155.2cm	45.6kg	21.3kg	21.4回	44.2cm	50.7回	287.6秒	8.9秒	177.9cm	14.0m	49.3
全国	平均	155.54cm	47.1kg	23.9kg	22.2回	46.5cm	47.1回	292.6秒	8.8秒	172.5cm	13.2m	49.9
	Tスコア	49.5	47.7	44.2	48.6	47.8	55.7	51.2	48.1	52.4	51.9	49.5

〈学年別コメント〉全国平均とほぼ同水準で良好ですが、握力が課題で筋力強化が必要です。瞬発力は強みなので、ジャンプ系運動や短距離ダッシュを継続し、体幹強化も合わせて取り組むことで全体的な運動能力がさらに向上します。

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	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力点
学校	人数	28	27	28	30	31	30	22	27	31	30	22
	平均	157.2cm	47.2kg	22.8kg	23.6回	48.6cm	51.1回	274.9秒	8.3秒	179.1cm	14.5m	57.3
全国	平均	156.6	49.0kg	25.2kg	23.5回	48.6cm	48.4回	289.1秒	8.7秒	174.4cm	14.1m	52.4
	Tスコア	51.2	46.9kg	44.8	50.2	50.0	54.3	53.7	56.3	52.0	50.9	54.3

〈学年別コメント〉 スピード・敏捷性・持久性で高水準を示しており、総合体力も良好です。一方で、握力と柔軟性は全国平均に比べてやや課題が残るため、卒業までにこれらを計画的に伸ばすことが必要です。家庭でも鉄棒遊びやストレッチを習慣化することで、バランスの取れた運動能力が期待できます。

【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：出場、女子：ベスト8

杉並区バスケットボール秋季新人大会

男子：出場、女子：ベスト8

サッカー

杉並区サッカー秋季新人大会 第3位

東京都中学校サッカー新人大会 第3支部大会 出場

ソフトテニス

杉並区区民大会（個人戦）準優勝 上田・渡邊

杉並区新人大会個人戦 第三位 上田・渡邊

杉並区新人大会団体戦 第三位

東京都中学校新人大会団体戦出場

卓球

杉並区新人卓球大会
男子個人戦

ベスト16 溝口拓希

ベスト32 島田 蒼

第六十八回東京都中学校新人卓球大会

男子・個人戦 出場

スポーツチャンバラ

全日本選手権 第3位

世界選手権 小太刀 準優勝

第3位 齊藤櫻牙

楯小太刀 第3位 中村颯輔

サイエンス

「カルメ焼き」、「紙鉄砲」「磁気スライム」の実験

美術

○自由制作、共同制作（ジブリ計画②）

○「デザインあ展」見学

○図書返却BOX制作（I B 竹本鼓夏 I C 古我優奈、勝俣伶音）

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。

★税についての作文コンクール

杉並区税務署長賞 中川 航佑（3年）

優秀賞 北尾 琉夏（3年）

優秀賞 中村もも香（3年）

☆2025 杉並区中学校対抗駅伝大会

【女子】①笹沼香絢②菅野咲来③井上陽菜
④上岡杏莉⑤根岸桃子

（補）松田悠那、鳥居葵、毛塚友榛、竹本鼓夏

【男子】①竹内秀友②佐々木理雄③御子柴大祐④阿部悠里⑤太田諒

（補）カウエザ・ムンダングモ、稲垣総司、安江駿、若狭璃空



壮行会の挨拶

皆の活躍、なでたろうも嬉しい！
冬休みは寒さに負けず健康をキープで頑張ろう！

