



神明中だより

令和3年3月8日
3月号

<http://www.suginami-school.ed.jp/shinmeichu/>

杉並区立神明中学校

教育目標 創造・鍛錬・共生 校訓 自主・自律

杉並区南荻窪2-37-28

危機意識をもとう

校長 山内 清一

6月から始まった令和2年度も3月を迎えました。新型コロナウイルス感染防止に努めながらの学校生活でしたが、生徒の皆さんは、授業や行事など「できること・やるべきこと」に真摯に取り組んでくれました。また、これまでとは異なる状況下でもより有意義に日々を過ごすために主体的に物事を考え行動する生徒の姿も多く見受けられました。こうした中で、本校の校訓である「自主・自律」を強く感じた1年であったように感じます。

さて、東日本大震災が発生して10年になります。以前「神明中だより」で触れましたが、3月11日のあの時間、私はふるさとである青森に帰らなければならない用事があり、新幹線に乗っていました。仙台駅を発車して間もなく、トンネルを通過しているときに地震が発生し、トンネルの中で真っ暗な新幹線に閉じ込められました。余震があり、家族との連絡も取れず生きた心地がしませんでした。忘れることのできない、忘れてはならない日です。

先月、10年前の余震と言われている地震が発生しました。東京でも大きな揺れを感じ、危機感をもった方も多かったと思います。地震の発生そのものを食い止めることはできませんが、被害を最小限にする努力を続けることは大切です。東日本大震災は、その時の私たちのあるべき姿や取るべき行動を教えてくれています。日頃から一人一人が危機意識をもって生活していきたいものです。

令和2年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

【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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	58	58	57	59	56	57	53	0	57	55	54	48
	平均	156.5	44.2	24	24.7	32.4	48.3	378.6	-	7.9	189.2	18.8	36.8
区市町村	平均	155.2	43.9	23.6	23.6	38.7	48.4	428.3	63.6	8.5	185.9	17.9	33.1
	Tスコア	51.7	50.4	50.6	52.1	43.2	49.8	58.5	-	57.3	51.4	51.7	
東京都	平均	155.6	45.3	24.3	23.4	39.8	48.9	429	63.2	8.5	182.7	17.7	33.3
	Tスコア	51.1	48.8	49.5	52.4	42.2	49.1	58.5	-	57.8	52.7	52	
全国	平均	153.4	43.9	24.6	24.5	40.3	49.5	416.1	73.1	8.4	181	18.7	35.5
	Tスコア	52.3	50.4	49	50.3	41.1	48.1	56.6	-	56.5	53.4	50.3	

☆合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっている。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。

【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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	45	45	48	47	48	48	47	0	48	48	47	46
	平均	165.2	50.9	29.1	24.9	37.8	53	345.4	-	7.5	201.9	19.9	42.8
区市町村	平均	162.3	49.3	29.2	25.4	42.9	51.4	386.5	72.6	8	195.3	20.5	39.5
	Tスコア	53.9	51.9	50	49.1	45.1	52.4	59.4	-	58.4	52.7	49	
東京都	平均	162.6	50.1	29.2	26	43.2	51.8	394.6	74.6	8	198.5	20.5	40.8
	Tスコア	53.6	51	50	48	44.8	51.8	60.7	-	57.7	51.4	48.9	
全国	平均	160.2	48.4	30.1	28.4	44	53.1	370.8	90.8	7.8	197.7	21.5	44.7
	Tスコア	56.7	53.2	48.6	43.8	43.8	49.9	56	-	55.3	51.7	46.9	

☆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。補強運動として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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	46	46	46	43	44	42	43	0	42	43	45	40
	平均	167.1	54.8	34.3	28.2	44.1	49.2	361.2	—	7.3	218.2	21.4	47.1
区市町村	平均	167.4	54.1	33.3	28.4	46	54.6	397.4	82.3	7.5	210.3	22.8	46.4
	Tスコア	49.5	50.9	51.4	49.6	48.3	42	57.2	—	53.8	53.8	47.8	
東京都	平均	167.2	54.7	33.8	28.2	46.8	54.6	389.8	80.5	7.6	212	23.2	47.3
	Tスコア	49.8	50.1	50.7	50	47.5	41.6	56.2	—	54.9	52.7	47.1	
全国	平均	165	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	53.2	51.9	48.5	45.9	47.1	38.8	50.8	—	52	52.6	45.2	

☆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、「反復横跳び」が低い傾向にあります。ラダーやミニハードルなどを使って、すばやい反応や動きが必要な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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	42	42	38	41	40	38	40	1	38	38	40	34
	平均	154.9	43.8	22	22	39.9	44.1	268.8	18	8.5	174.6	12.3	47.4
区市町村	平均	153.6	43.9	22.1	20.7	43.1	44.9	298.9	47	9.1	163.6	10.9	43.4
	Tスコア	52.2	49.9	49.7	52.8	46.5	48.4	58.1	34.1	59	55.1	53.9	
東京都	平均	153.4	44.2	21.6	20.7	43.7	45.7	305.2	46.2	9.1	164.8	11.2	43.7
	Tスコア	52.7	49.5	50.7	52.7	45.9	47.1	59.7	34.1	58.7	54.7	53	
全国	平均	152	43.4	21.9	21.1	43.7	45.5	298.6	53.4	9	165	11.9	45.4
	Tスコア	55.2	50.6	50.1	51.7	45.9	47.5	57.8	31.4	56.5	54.4	51.2	

☆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、「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。

【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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	31	30	31	29	31	29	30	0	30	30	30	29
	平均	156.3	44.9	21.6	22.1	40.8	46.4	279.7	—	8.6	172	12.3	46.9
区市町村	平均	156.4	47.2	23.6	21.5	44.4	45.6	301.7	48	8.9	166.5	12.1	45.8
	Tスコア	49.8	46.4	45.7	51.4	46	51.5	56.4	—	55.2	52.7	50.5	
東京都	平均	156	47.2	23.4	22.8	46.1	47	295.8	50.3	8.9	168.8	12.5	48.1
	Tスコア	50.6	46.4	45.9	48.8	44.5	49	54.6	—	54.7	51.5	49.6	
全国	平均	155	46.6	24.4	23.7	46.6	47	278.4	61.9	8.7	170.7	13.5	51.4
	Tスコア	52.4	47.4	44.1	47.1	43.9	48.9	49.6	—	51	50.6	47	

☆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。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。

【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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	46	46	45	39	45	39	43	0	43	44	45	34
	平均	157.5	46.5	21.5	22.2	45.4	43.1	282.5	—	8.5	173.7	12.6	47.9
区市町村	平均	157.5	48.4	24.7	23.3	49.6	47.8	295.2	53.5	8.8	176.7	13.2	51.1
	Tスコア	50	46.8	43.6	47.9	45.5	42.4	53.9	—	55	48.5	48.7	
東京都	平均	157.3	49.2	24.5	23.8	48.1	47.8	299.8	50.2	8.9	171.4	13.3	50.2
	Tスコア	50.5	45.7	43.1	47.1	47.2	42	54.9	—	55.7	51.1	48.3	
全国	平均	156.3	49.1	25.5	24.8	48.4	48	284	60.7	8.6	174.8	14.4	54
	Tスコア	52.3	45.8	40.8	45.3	46.9	41.6	50.4	—	52.3	49.5	45.8	

☆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。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多く取り入れていきましょう。

Tスコアは区市町村、東京都、全国それぞれの平均を50とした時の本校の偏差値で、青色は「本校が上回っている」、赤色は「本校が下回っている」、黒は「同じである」ことを表します。「同じである」は、偏差値の少数第1位を四捨五入して50になる場合です。

※東京都、区市町村、学校の平均は令和元年8月2日現在