



# 神明中だより

令和3年11月22日  
11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

## 令和3年度（2021年）東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果

副校長 大柴 浩一

【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	38	38	41	41	41	41	42	0	40	40	40	38
	平均	154.6	43.5	24.8	22.6	39.2	49	413	—	8.4	185.8	17.6	33.8
区市町村	平均	154.2	43.7	23.8	22.8	38.9	48.1	432.9	65.3	8.5	181.1	18.2	33.8
	Tスコア	50.5	49.7	51.7	49.5	50.3	51.5	53.5	—	50.5	51.9	48.8	
東京都	平均	154.3	44.2	23.5	23.1	39	48.3	436.1	63	8.5	180.9	17.3	32.4
	Tスコア	50.4	49.2	52.1	49.1	50.2	51	54	—	51.4	52	50.6	
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	51.5	49.5	50.4	46.4	48.7	49.2	50.5	—	50	52	47.7	

☆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る。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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	55	54	55	54	54	55	55	0	55	55	52	50
	平均	162.5	47.8	28.4	24.3	36.1	53.6	366.4	—	7.7	201	19.9	40.1
区市町村	平均	161	48.1	28.5	25.4	41.7	51	393.4	78.7	8	197.2	20.8	39.8
	Tスコア	51.9	49.6	49.9	47.9	44.1	54	55.8	—	55	51.5	48.4	
東京都	平均	161.3	49	28.6	25.8	42.4	51.5	396.7	76.6	7.9	196.6	20.1	40.1
	Tスコア	51.6	48.5	49.7	47.2	43.9	53.2	56.7	—	54	51.8	49.5	
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	53.1	49.3	47.4	42.7	42.1	50.9	51	—	51.6	51.4	46.9	

☆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、「長座体前屈」が低い傾向にあります。準備運動、体ほぐし運動などで、体の柔らかさを高めるための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	48	48	48	47	48	48	48	0	47	48	48	46
	平均	168	55.5	33.4	26.1	40.9	57.3	345.3	—	7.3	214.2	22.6	47.9
区市町村	平均	166.1	53.2	33.1	27.6	47	54.2	378.2	84.3	7.5	210.1	23.4	47.2
	Tスコア	53	52.8	50.4	47.2	44.4	54.7	57.2	—	53.6	51.7	48.8	
東京都	平均	166.5	53.6	33.2	28.1	46	54.4	382.8	85.1	7.5	211.2	22.9	47.2
	Tスコア	52.4	52.3	50.3	46.5	45.3	54.3	58.1	—	53.8	51.3	49.5	
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	54.6	52.8	47.3	42.1	43.9	51.9	54.3	—	51.9	50.8	47.2	

☆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	28	21	40	39	40	39	39	0	24	39	39	24
	平均	154.7	41.2	21.7	20.6	41.7	45.8	297.3	—	8.9	168.3	10.9	45.2
区市町村	平均	152.2	42.9	21	20.1	42.7	45.1	310.7	45.4	9.1	164	10.8	42
	Tスコア	54.3	47.7	51.6	51.1	48.9	51.3	53.6	—	53.4	51.9	50.2	
東京都	平均	152.5	43.5	21.1	20.4	43	44.8	312	45.5	9.1	164	10.9	42.5
	Tスコア	53.8	46.7	51.3	50.5	48.6	51.9	53.9	—	53	52	50.1	
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	54.9	47	49.4	49.2	47.8	50.7	50.3	—	51.7	51.5	47.2	

☆合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。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。ボールを投げる場面を増やし、体全体を使った大きなフォームで投げることを意識できるようにしましょう。

【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	42	42	40	39	39	39	39	0	40	39	39	34
	平均	157	47.2	23.9	21.1	44.5	48.9	275.4	—	8.6	178.5	13.2	51.8
区 市 町 村	平均	155.7	46.5	23	21.9	44.1	45.6	292.6	52.5	8.8	168.2	12.6	47.1
	Tスコア	52.5	51	51.9	48.2	50.5	55.4	54.9	—	53.5	54.6	51.6	
東京都	平均	155.5	46.9	23.1	22.4	45.5	46.3	295.8	51.7	8.8	168	12.3	47.6
	Tスコア	52.9	50.5	51.6	47.5	49	54.5	55.9	—	53.5	54.8	52.3	
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	53.7	50.8	49	45.2	47.8	53.2	50.9	—	51.1	53.6	49.3	

☆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、「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	立ち幅跳び	ハンドボール投げ	体力合計点
学 校	人数	32	32	32	32	32	32	32	0	31	32	32	31
	平均	157.2	46.7	23.7	22.1	49.2	49.8	284	—	8.5	178.9	13.1	51.8
区 市 町 村	平均	157.4	48.8	24.6	23.2	47.8	47.8	290.7	56.1	8.6	173.1	13.6	51.4
	Tスコア	49.6	46.6	48	47.7	51.5	53.6	51.9	—	51.7	52.6	48.8	
東京都	平均	157.1	49	24.4	23.7	47.5	47.4	295.5	52.6	8.7	171.4	13.3	50.6
	Tスコア	50.3	46.4	48.3	47	51.7	54.1	53.1	—	52.9	53.3	49.4	
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	51.7	46.1	45.8	45.2	50.8	53.1	50	—	51.6	51.8	46.8	

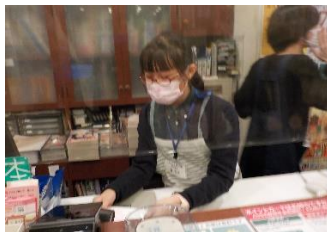
☆合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「上体起こし」が低い傾向にあります。補強運動など体幹の筋力を高める運動を取り入れましょう。

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3年8月6日現在

## 《10月のアルバム》

### 《職場体験2年生》10月27日（水）～29日（金）



### 《校外学習1年生》10月28日（木）



## 【12月の予定】

- |      |     |        |                |    |     |           |
|------|-----|--------|----------------|----|-----|-----------|
| 12/2 | (木) | ～8 (水) | 三者面談           | 12 | (日) | 中学校対抗駅伝大会 |
| 9    | (木) |        | 理科移動プラネタリウム(3) | 23 | (木) | 美化活動⑥     |
| 10   | (金) |        | 歯科口腔指導(1)      | 24 | (金) | 終業式       |
| 11   | (土) |        | 土曜授業(ICT)      |    |     |           |
|      |     |        | セーフティー教室③      |    |     |           |