



神明中だより

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

教育目標 創造・鍛錬・共生 校訓 自主・自律

令和5年12月 1日

11月号

杉並区立神明中学校

杉並区南荻窪2-37-28

令和5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

副校長 中里 勝司

今年度の調査結果より、本校は、特に、基礎体力・柔軟性を高める必要があると捉えました。昼休みに校庭で身体を動かすよう促すなど、学校生活全体を通した体力・健康の増進に、取り組んでまいります。

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	体力合計点
神明中	人数	40	40	40	39	40	40	40	0	39	40	40	38
	平均	153.7	45.1	22.8	22.3	39.9	48.5	443.4	—	8.8	182.1	20.9	33.1
杉並区	平均	154.7	44.3	23.9	23.4	40.2	48.8	438.4	66.9	8.5	184.4	18.4	33.7
	Tスコア	48.8	51.0	48.2	47.7	49.7	49.5	49.2	—	46.7	49.1	54.4	
東京都	平均	154.6	44.4	23.6	23.2	39.4	48.7	438.8	64.4	8.6	181.0	17.4	32.7
	Tスコア	49.0	50.9	48.6	48.3	50.5	49.8	49.2	—	47.3	50.4	56.2	
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	50.4	51.5	47.1	45.8	49.5	48.4	45.2	—	45.4	50.4	54.6	

＜学年別コメント＞ 合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっています。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、エアロビクスなど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	体力合計点
神明中	人数	47	47	44	43	44	43	39	0	44	43	30	25
	平均	162.4	51.4	29.6	24.9	40.6	52.7	386.6	—	8.2	193.6	24.8	40.6
杉並区	平均	161.5	48.7	28.9	26.7	43.4	51.5	394.7	78.8	7.9	199.6	21.2	41.7
	Tスコア	51.1	53.2	51.0	46.8	47.4	51.8	51.7	—	45.3	47.7	55.7	
東京都	平均	161.8	49.3	28.9	25.9	43.2	51.8	397.5	77.9	7.9	198.3	20.4	40.9
	Tスコア	50.9	52.5	51.0	48.1	47.5	51.2	52.4	—	46.0	48.2	57.2	
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	53.0	53.7	49.2	43.7	46.6	49.4	46.3	—	43.5	48.3	56.3	

＜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、「50m走」が低い傾向にあります。走り方のポイントがあることを理解し、フォームの改善を意識しながら走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	体力合計点
神明中	人数	39	39	39	39	39	39	38	0	39	39	39	38
	平均	167.3	54.2	32.8	26.2	41.9	55.9	372.4	—	7.6	204.5	28.3	48.0
杉並区	平均	166.7	53.9	33.8	28.1	46.7	54.4	384.1	88.1	7.5	211.8	24.1	48.0
	Tスコア	50.9	50.4	48.7	46.6	45.8	52.5	52.6	—	49.7	46.9	56.6	
東京都	平均	166.7	53.8	33.4	28.0	46.5	54.4	386.4	84.9	7.5	211.6	23.0	47.4
	Tスコア	51.0	50.4	49.2	46.8	45.8	52.3	53.0	—	49.8	47.1	58.3	
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	53.6	51.2	46.5	42.2	44.9	49.8	48.4	—	47.7	46.5	57.3	

＜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、「上体おこし」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ための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	体力合計点
神明中	人数	33	33	33	33	33	33	32	0	33	33	33	32
	平均	152.3	44.1	21.0	20.4	46.0	47.0	326.7	—	9.1	166.2	14.0	44.8
杉並区	平均	152.9	43.5	21.3	20.1	44.2	44.8	322.2	44.0	9.1	165.4	11.0	42.8
	Tスコア	49.0	50.8	49.3	50.7	51.9	54.3	48.8	—	49.9	50.4	58.2	
東京都	平均	153.0	43.9	21.1	20.2	43.4	44.7	321.0	44.5	9.2	162.8	10.7	41.9
	Tスコア	48.8	50.3	49.6	50.5	52.7	54.0	48.5	—	50.5	51.5	59.3	
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	50.6	51.0	47.8	48.8	52.5	52.8	42.7	—	47.9	50.5	56.0	

＜学年別コメント＞ 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、「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、エアロビクスなど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	体力合計点
神明中	人数	34	34	31	31	31	30	29	0	32	31	21	17
	平均	156.9	49.0	22.6	21.0	42.3	48.0	293.3	—	9.0	163.0	15.2	48.2
杉並区	平均	155.6	46.6	23.1	22.5	45.1	45.9	302.1	51.8	8.8	167.3	12.1	47.1
	Tスコア	52.4	53.7	48.9	47.2	47.3	53.7	52.6	—	46.9	48.0	58.0	—
東京都	平均	155.5	46.6	22.9	22.0	45.6	45.9	301.7	50.3	8.9	167.4	12.1	46.8
	Tスコア	52.6	53.6	49.2	48.1	46.7	53.5	52.4	—	47.5	48.1	57.8	—
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	53.4	53.4	46.2	45.1	45.5	51.7	45.7	—	44.4	46.4	54.1	—

<学年別コメント> 合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「50m走」が低い傾向にあります。走り方のポイントがあることを理解し、フォームの改善を意識しながら走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	体力合計点
神明中	人数	39	39	39	39	39	38	35	0	37	38	39	35
	平均	158.0	48.4	23.4	23.0	43.7	48.0	291.7	—	8.6	163.9	15.9	50.0
杉並区	平均	157.1	48.2	24.0	23.2	47.0	46.7	300.5	54.3	8.8	169.7	13.4	49.6
	Tスコア	51.8	50.3	48.8	49.7	46.8	52.1	52.3	—	51.7	47.5	55.7	—
東京都	平均	156.9	48.7	24.1	23.0	47.2	46.6	302.4	50.7	8.8	169.4	13.1	49.2
	Tスコア	52.0	49.7	48.5	50.0	46.6	52.2	52.7	—	52.2	47.6	56.7	—
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	53.1	48.9	45.3	46.8	45.2	50.0	48.1	—	49.9	45.2	53.5	—

<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、体ほぐしの運動などで、体の柔らかさを高めるための運動を取り入れましょう。

①「Tスコア」は、杉並区、東京都、全国それぞれの平均を50とした時の、神明中学校の偏差値です。

- は「神明中学校が上回っている」■は「神明中学校が下回っている」□は「同じである」ことを表します。
- 「同じである」は、偏差値の小数第1位を四捨五入して50になる場合(49.5~50.4)です。

② <学年別コメント>は、東京都教育委員会から送付された「令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 中・高用学校票」に記載された内容です。

《10月・11月のアルバム》

《2年 職場体験学習》10月24日(火)～26日(木)



おにぎり屋さん

スーパー

西荻図書館

荻窪郵便局

《1年 校外学習》11月28日(火)



カンナ削り

彫金指輪づくり

風鈴づくり

キーホルダーブルーバーづくり

【12月の予定】

12/4 (月)	～8 (金)	三者面談	10 (日)	杉並区中学校対抗駅伝大会
9 (土)	土曜授業・スキーレッスン	保護者会 (2)	14 (木)	口腔保健指導 (1)
	震災救援所訓練 (1)		22 (金)	美化活動⑥
	校舎改築に向けた感謝祭イベント		25 (月)	終業式

