



高中だより



令和4年 1月 12日

1月号

杉並区立高井戸中学校

杉並区高井戸東1-28-1

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

教育目標 ゆたかな人 ねばり強い人 たくまい人 よく考える人

令和3年度 東京都生徒体力・運動能力調査結果

主幹教諭 高橋 健二

今年度の『東京都児童・生徒体力・運動能力調査』の結果です。概ね平均的な値となっていますが、2年男子と3年女子は、区・都・全国の平均を大きく上回っています。結果を分析し、来年度の保健体育授業等を通して、更なる向上を目指していきます。（※持久走（20mシャトルラン）に関しては、新型コロナウイルス感染拡大防止やマスク着用による安全性を考慮し、実施しませんでした。そのため、体力合計点の人数も「0」になっています。）

【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
学校	人数	79	79	79	78	79	78	0	0	78	78	78	0
	平均	154.2	45.2	22.4	22.6	40.9	48.0	—	—	8.5	185.6	18.5	—
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	33.0
	Tスコア	50.0	51.8	47.7	49.6	52.2	49.8	—	—	49.6	51.8	50.6	—
東京都	平均	154.3	44.2	23.5	23.1	39.0	48.3	436.1	63.1	8.5	180.9	17.3	32.4
	Tスコア	49.9	51.3	48.1	49.2	52.0	49.5	—	—	50.4	51.9	52.3	—
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	51.0	51.7	46.5	46.5	50.7	47.6	—	—	49.0	51.9	49.6	—

〈学年別コメント〉 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	体力合計点
学校	人数	69	69	69	69	69	69	0	0	69	69	69	0
	平均	160.9	47.7	26.3	26.2	44.9	53.4	—	—	7.8	203.8	22.6	—
区市町村	平均	161.0	48.1	28.5	25.4	41.7	51.0	393.4	78.7	8.0	197.2	20.8	39.8
	Tスコア	49.9	49.5	46.9	51.5	53.3	53.6	—	—	52.6	52.6	53.1	—
東京都	平均	161.3	49.0	28.6	25.8	42.4	51.5	396.6	76.6	7.9	196.6	20.1	40.1
	Tスコア	49.6	48.4	46.8	50.7	52.3	52.9	—	—	51.7	52.9	54.3	—
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	51.0	49.1	44.5	46.0	50.9	50.5	—	—	49.2	52.5	52.2	—

〈学年別コメント〉 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。

【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
学校	人数	88	88	89	88	88	85	0	0	85	85	86	0
	平均	165.3	52.6	33.4	28.1	47.5	55.6	—	—	7.6	212.2	24.3	—
区市町村	平均	166.1	53.2	33.1	27.6	47.0	54.2	378.2	84.3	7.5	210.1	23.4	47.2
	Tスコア	48.6	49.3	50.4	50.9	50.5	52.1	—	—	49.4	50.9	51.5	—
東京都	平均	166.5	53.7	33.3	28.1	46.0	54.4	382.7	85.1	7.5	211.2	22.9	47.2
	Tスコア	48.1	48.8	50.2	50.0	51.4	51.7	—	—	49.6	50.4	52.3	—
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	50.4	49.3	47.3	45.7	50.5	49.1	—	—	47.7	49.9	50.3	—

〈学年別コメント〉 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	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
学校	人数	58	58	58	58	58	57	0	0	58	57	58	0
	平均	152.2	44.4	20.4	20.3	43.1	44.9	—	—	9.0	168.4	10.8	—
区市町村	平均	152.2	42.9	21.0	20.1	42.7	45.1	310.7	45.4	9.1	164.0	10.8	42.0
	Tスコア	50.0	52.0	48.7	50.6	50.5	49.7	—	—	52.0	52.0	49.9	—
東京都	平均	152.5	43.5	21.1	20.4	43.0	44.8	312.0	45.6	9.1	164.0	10.9	42.5
	Tスコア	49.4	51.2	48.3	49.9	50.2	50.2	—	—	51.7	52.1	49.8	—
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	50.3	51.4	46.4	48.6	49.4	49.1	—	—	50.3	51.6	47.0	—

〈学年別コメント〉 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
学校	人数	63	63	63	63	63	63	0	0	62	63	63	0
	平均	155.2	46.6	23.5	23.3	45.8	46.7	—	—	8.6	166.5	11.7	—
区市町村	平均	155.7	46.5	23.0	21.9	44.1	45.6	292.6	52.5	8.8	168.2	12.6	47.1
	Tスコア	49.2	50.0	51.1	52.8	51.8	51.9	—	—	53.2	49.2	47.7	—
東京都	平均	155.5	46.9	23.2	22.4	45.5	46.3	295.6	51.8	8.8	168.1	12.3	47.6
	Tスコア	49.5	49.5	50.8	51.7	50.3	50.7	—	—	53.2	49.3	48.3	—
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	50.4	49.9	48.2	49.2	49.2	49.5	—	—	50.8	48.0	45.4	—

〈学年別コメント〉 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。

【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
学校	人数	62	62	61	59	59	58	0	0	60	58	59	0
	平均	158.2	49.7	24.9	23.7	48.4	48.8	—	—	8.5	177.1	14.1	—
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	51.5	51.5	50.6	51.0	50.6	51.8	—	—	52.3	51.8	51.2	—
東京都	平均	157.1	49.0	24.4	23.7	47.5	47.4	295.4	52.7	8.7	171.4	13.3	50.6
	Tスコア	52.2	51.1	50.9	50.0	50.9	52.4	—	—	53.5	52.5	51.8	—
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	53.7	51.0	48.5	48.0	49.9	51.3	—	—	52.2	51.0	49.1	—

〈学年別コメント〉 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とした時の当該校の偏差値で、青色は「当該校が上回っている」、赤色は「当該校が下回っている」、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

杉並区中学校対抗駅伝大会2021

女子準優勝！ 男子11位！！

12月12日に絶好のコンディションの中で行われた杉並区中学校対抗駅伝大会2021で、本校女子チームは見事準優勝を飾りました。

女子は常に上位を争う展開となりました。一時はトップを走る場面もありましたが、どの学校もそれぞれベストに近い走りで見事に抜かれついでにトップになり、最後は地力に勝る中瀬中にこそ突き放されましたが、3位とは20秒近く差を開きフィニッシュ。今年の女子は2年生が1名であとはみんな1年生。全員が今秋に都大会に出場したバスケットボール部のメンバーです。日ごろから相手チームには走り負けなトレーニングを積んできました。来年はぜひ優勝を目指してほしいです。

今年の男子は学校での練習にも皆休まず、まじめに取り組む選手たちでした。持久走のトレーニングは「インターバルトレーニング」といって不完全回復をはさみながら運動を繰り返すトレーニング方法です。400mくらいを全力で走ってはちょっと休む、を繰り返します。なかなか地味で、きついトレーニングですが、彼らは黙々と、時には明るく走り込みをしてきました。しかし、他校は3年生中心のチームが多く、中学生の体力勝負ではやはり3年生に分がありました。できればこのままトレーニングを続け、体が出来る頃にまたこのメンバーでレースに参加したいです。

(女子成績)

1区	2.2km	武田 こり	1年	7分59秒	
2区	1.4km	今駒 樺乃	1年	5分14秒	* 区間賞
3区	1.8km	横山 しえ	1年	6分48秒	
4区	1.4km	荒井 香乃	1年	5分40秒	
5区	1.8km	金田 真紘	2年	7分25秒	
		総合		33分6秒	総合2位
		優勝		中瀬中	32分29秒

(男子成績)

1区	2.2km	古賀 幹人	2年	7分19秒	
2区	1.4km	住谷 拓都	2年	4分41秒	
3区	1.8km	橋本 和磨	1年	6分12秒	
4区	1.4km	松野 祐太	2年	4分49秒	
5区	1.8km	鈴木 睦長	2年	6分14秒	
		総合		29分15秒	総合11位
		優勝		中瀬中	27分19秒



中学生税についての作文

全国納税貯蓄組合連合会及び国税庁が主催する中学生の「税についての作文」において、本校では3名の生徒が各賞に選ばれました。

さらに渡邊さんは「杉並区学校文化栄誉顕彰」にも選出されました。3名の皆さんおめでとうございます。

3E	渡邊 杏香	東京国税局長賞	
	題名	『幸せのサイクルの「鍵」』	
3A	田野崎 理咲	杉並納税貯蓄組合連合会	銀賞
	題名	『「小さな募金」を通して』	
3B	工藤 大和	杉並納税貯蓄組合連合会	銀賞
	題名	『祖母が元気であるために』	