



高中だより



令和5年11月30日

11月号

杉並区立高井戸中学校

校長 高津 憲

教育目標

ゆたかな人 ねばり強い人 たくましい人 よく考える人

令和5年度 東京都児童・生徒体力・運動能力調査結果

保健体育科 鈴木 明

今年度の『東京都の児童・生徒体力・運動能力等調査』の結果を学年別に分析しました。生徒が自ら課題を明らかにし、その達成に向かって学習内容を工夫しながら学び合う、主体的で対話的な保健体育の授業を実施するとともに、理論的な理解を深めることで具体的に体力の向上に結び付けていきたいと考えております。

【1年男子】

【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	67	64	83	77	81	79	71	0	81	81	78	64
	平均	155.1	42.3	22.5	23.8	43.4	50.1	432.4	—	8.4	189.4	16.9	34.6
区市町村	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	50.4	47.6	47.9	50.8	53.2	51.9	51.0	—	52.0	52.1	47.4	
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	17.3	32.7
	Tスコア	50.6	47.6	48.3	51.2	54.1	52.1	51.1	—	52.3	53.3	49.1	
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	52.1	48.2	46.7	48.7	53.5	51.0	47.1	—	50.6	53.5	46.3	

＜学年別コメント＞ 全国、都平均に比べ、柔軟性や瞬発力については上回っていますが、握力やハンドボール投げの筋力について下回っています。「力強さ」や「動きを持続する能力」を高める運動を補強運動に取り入れ、改善を目指します。

【2年男子】

【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	71	71	73	69	71	70	70	0	69	71	66	59
	平均	164.4	49.4	30.4	28.2	50.0	52.9	402.5	—	7.4	228.5	21.6	45.9
区市 町村	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	53.8	50.8	52.1	52.8	56.1	52.0	48.3	—	56.5	57.3	50.6	
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	53.6	50.2	52.1	54.2	56.5	51.5	48.9	—	57.4	57.9	52.0	
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	55.7	51.3	50.3	49.7	56.0	49.7	42.5	—	55.8	58.6	52.0	

＜学年別コメント＞ 「素早い動き」および「動きを持続する能力」について平均を上回っています。持久走の数値が課題となっていますので、走能力を高める運動を工夫し授業に取り入れていきます。

【3年男子】

【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	74	74	74	72	72	73	71	1	75	74	73	67
	平均	168.1	53.6	33.7	28.2	52.9	55.8	401.6	—	7.3	215.9	24.9	49.8
区市 町村	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	52.1	49.7	50.0	50.2	55.5	52.3	46.1	—	54.0	51.7	51.3	
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	52.2	49.7	50.5	50.4	55.8	52.1	46.8	—	54.1	51.8	53.0	
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	54.7	50.5	47.7	45.8	55.8	49.6	42.2	—	52.1	51.6	51.4	

＜学年別コメント＞ 体格的にも体力的にも昨年度の数値より向上が認められ、評価することができます。特に全身持久力の向上が顕著で、今後も日常生活を通して行える簡単で効果的な運動に進んで取り組んでほしいと思います。

【1年女子】

【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	40	40	51	49	51	50	48	0	51	51	49	46
	平均	153.4	43.4	21.2	20.0	46.9	45.3	337.1	—	9.0	175.3	10.4	42.0
区市町村	平均	152.9	43.5	21.3	20.1	44.2	44.8	322.1	44.0	9.1	165.4	11.0	42.8
	Tスコア	50.8	49.8	49.9	49.9	52.9	50.9	45.9	—	51.8	54.6	48.4	
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	50.7	49.3	50.2	49.7	53.7	51.0	45.8	—	52.4	55.6	49.2	
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	52.5	50.0	48.3	48.1	53.6	49.6	40.4	—	49.9	54.7	45.9	

＜学年別コメント＞ 測定種目において、全国および都の平均値とほぼ等しい結果が出ていますが、持久走ハンドボール投げや上体起こしの「力強さ」や「素早い動き」が課題となります。体力を高める運動等を授業にも取り入れていこうと考えます。

【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	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	74	73	73	71	73	72	73	0	68	71	72	66
	平均	155.9	46.4	24.4	23.0	47.1	47.6	308.3	—	8.5	171.6	11.2	48.6
区市 町村	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	50.6	49.8	52.5	51.0	52.0	53.0	48.2	—	54.4	51.9	47.7	
東京都	平均	155.5	46.6	22.9	20.2	45.6	45.9	301.7	50.3	8.9	167.4	12.1	46.8
	Tスコア	50.8	49.7	52.9	51.9	51.5	52.8	48.1	—	55.0	51.9	47.7	
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	51.6	49.7	49.8	48.7	50.5	51.0	41.2	—	52.2	50.4	44.2	

＜学年別コメント＞ 全体的に昨年度の数値より向上が認められます。投球能力や走能力に課題が残りますので、「体の柔らかさ」や「運動を調整する」能力の向上を目指すとともに筋力のアップにも取り組んでいきたいと思ひます。

【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	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	55	54	56	56	56	56	53	0	56	56	55	53
	平均	158.4	48.1	24.3	24.2	50.5	47.5	314.1	—	8.5	173.7	13.1	50.9
区市 町村	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	52.7	49.7	50.7	51.8	53.4	51.2	46.5	—	54.3	51.7	49.5	
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	52.9	49.1	50.4	52.2	53.2	51.4	47.0	—	54.8	51.9	50.1	
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	54.0	48.3	47.2	48.9	52.1	49.1	42.6	—	52.4	49.5	46.9	

＜学年別コメント＞ 昨年度も課題であった持久走やハンドボール投げの記録に課題が残ります。「素早い動き」や「運動を持続する能力」を高めるため、瞬発力の向上および粘り強く運動に取り組む授業内容の工夫を考えていきます。

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。

【第2学年 職場体験学習】

10月31日から11月2日にかけて、杉並区内の事業所の協力を得て、職場体験を行いました。職場体験学習は、様々な職場で実際に働いてみる中で、働くことの喜びや厳しさを知り、自立した社会人となるための望ましい勤労観・職業観を育成する目的があります。

生徒たちは、3日間の体験を通して、働くことの意義や仕事ということについての考えを深めていました。日頃の学校生活とは違う環境だからこそ心に刻まれることも多かったのではないのでしょうか。新たな自分を発見できた人や、コミュニケーション能力・社会的スキルが身についた人もたくさんいます。

職場体験の事後学習としてまとめ新聞を作成し、学級内で発表会を行いました。各教室の廊下に掲示してありますので、教育相談にお越しの際に、是非、ご覧ください。

＜生徒たちの感想より＞

- ・仕事ではチームワークが大切だと学んだので、これからの人生でチームワークを大切にしたい。
- ・仕事はどれだけ大変でも、その分やり終えたときに達成感を感じられるし、やりがいも感じられるのだと思った。将来、自分が就いた仕事に誇りをもち、楽しみながら働けるようになりたい。
- ・自分が少しずつ大人に近づいていることを実感した。仕事や社会に触れて焦る気持ちと、少し楽しい気持ちとが混ざって、不思議な気持ちになった。



- ・職場体験を通して、周りとの協力することの大切さを学んだ。働いている中で、大変なことや諦めたくなることもたくさんあると思うので、一緒に働いている仲間との協力し支え合って乗り越えていけるようにしたい。
- ・仕事をこなすには、知識や技能が必要だと改めて思ったので、自分将来について考える良いきっかけになった。
- ・働くときには、常に周囲の人のことを考え、人のために工夫することが大切だと分かったので、普段の生活でも視野を広げていきたい。



日	曜日	給食	12 月 行 事 予 定					
12/1	金	○	教育相談 始	安全指導	13	水	○	部活再登校
2	土				14	木	○	避難訓練
3	日				15	金	○	入試相談③
4	月	○	生徒朝礼		16	土		
5	火	○	駅伝前健康相談		17	日		ESAT-J 予備日
6	水	○			18	月	○	朝礼（表彰）
7	木	○			19	火	○	
8	金	○	教育相談 終		20	水	○	学校運営協議会
9	土		高中ミニコンサート		21	木	×	美化活動
10	日		中学校対抗駅伝大会		22	金	×	終業式
11	月	○	保護者会②	入試相談準備③	23	土		冬季休業日 始 1月8日（月）まで
12	火	○	移動プラネタリウム③		○数字は学年			