



体力調査結果を受けて

保健体育主任

保健体育の授業では、夏季の水泳指導を無事に終え、2学期はバレーボール、長距離走、マット運動の単元に入っていきます。バレーボールでは、安定したフォームやチームワークでラリーを継続できるよう、学習カードやタブレットPCを活用して学びを深めています。

さて、本校では、4月～7月にかけて東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査を実施しました。この調査は、長期的に低下している子供の体力向上を目指し、総合的な子供の基礎体力向上のために各校の実態を把握するために行われています。

本調査では、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、ハンドボール投げの種目を実施します。筋力、筋持久力、柔軟性や俊敏性、巧緻性や俊敏性など、多方面から基礎体力を調査していきます。そして、A～Eの総合評価を出していきます。

下記に本校生徒の調査結果を示させていただきます。

〈課題〉

～1年男子～

合計得点は東京都平均とほぼ等しくなっています。特に「握力」が低い傾向にあります。

| (平均) | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起 | 長座体前屈 | 反復横跳 | 50m走 | 立幅跳 | ハンドボール投げ | 持久走 | 体力合計点 |
|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|----------|-------|-------|
| 本校 | 155.7 | 45.9 | 21.4 | 22.3 | 38.0 | 47.63 | 8.88 | 179.2 | 19.21 | 427.6 | 32.3 |
| 都 | 154.1 | 45.6 | 23.7 | 23.2 | 40.3 | 48.5 | 8.75 | 179.4 | 17.81 | 460.4 | 33.1 |
| 全国 | 154.6 | 44.99 | 24.6 | 23.6 | 40.6 | 50.1 | 8.37 | 186.1 | 17.9 | 418.4 | 35.4 |

～2年男子～

合計得点は東京都平均とほぼ等しくなっています。特に「長座体前屈」が低い傾向にあります。

| (平均) | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起 | 長座体前屈 | 反復横跳 | 50m走 | 立幅跳 | ハンドボール投げ | 持久走 | 体力合計点 |
|------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|----------|-------|-------|
| 本校 | 162.0 | 48.8 | 28.2 | 25 | 37.7 | 49.7 | 8.1 | 205 | 23.1 | 374.5 | 40.7 |
| 都 | 161.7 | 50.7 | 29.4 | 25.6 | 43 | 51.5 | 8.1 | 198.8 | 20.5 | 423.0 | 40.7 |
| 全国 | 161.3 | 49.4 | 30.2 | 26.5 | 45.1 | 52.9 | 7.8 | 203.7 | 21.0 | 396.5 | 44.1 |

～3年男子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「長座体前屈」「持久走」が低い傾向にあります。

| (平均) | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起 | 長座体前屈 | 反復横跳 | 50m走 | 立幅跳 | ハンドボール投げ | 持久走 | 体力合計点 |
|------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|----------|-------|-------|
| 本校 | 166.2 | 54.0 | 31.6 | 28.6 | 40.4 | 53.5 | 7.7 | 203.4 | 24.8 | 377.3 | 44.6 |
| 都 | 166.6 | 55.5 | 33.6 | 27.7 | 47 | 53.7 | 7.7 | 210.7 | 23.3 | 402.1 | 47.2 |
| 全国 | 166.0 | 53.7 | 34.5 | 28.6 | 49.2 | 56.0 | 7.4 | 217.3 | 23.8 | 378.0 | 50.5 |

～1年女子～

合計得点は東京都平均より高い水準にあります。特に「握力」が低い傾向にあります。

| (平均) | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起 | 長座体前屈 | 反復横跳 | 50m走 | 立幅跳 | ハンドボール投げ | 持久走 | 体力合計点 |
|------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|----------|-------|-------|
| 本校 | 152.5 | 42.9 | 20.4 | 22.4 | 46.1 | 44.8 | 9.3 | 158.6 | 10.9 | 314.3 | 46.9 |
| 都 | 152.7 | 44.2 | 21.2 | 20.3 | 43.6 | 44.5 | 9.2 | 162.6 | 11.2 | 331.5 | 42.1 |
| 全国 | 152.3 | 43.5 | 21.3 | 19.9 | 44.4 | 45.2 | 9.02 | 167.0 | 11.5 | 308.6 | 44.6 |

～2年女子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「握力」「反復横跳び」「50m走」が低い傾向にあります。

| (平均) | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起 | 長座体前屈 | 反復横跳 | 50m走 | 立幅跳 | ハンドボール投げ | 持久走 | 体力合計点 |
|------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|----------|-------|-------|
| 本校 | 155.4 | 44.5 | 20.4 | 20.8 | 45.5 | 42.2 | 9.37 | 156.4 | 10.3 | 307.7 | 39.2 |
| 都 | 155.1 | 47.2 | 23.2 | 21.2 | 45.5 | 45.8 | 9.07 | 165.6 | 12.1 | 312.8 | 46.2 |
| 全国 | 155.2 | 46.7 | 23.9 | 22.5 | 47.3 | 47.8 | 8.76 | 172.9 | 13.3 | 289.7 | 51.0 |

～3年女子～

合計得点は東京都平均より低い水準にあります。特に「50m走」が低い傾向にあります。

| (平均) | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起 | 長座体前屈 | 反復横跳 | 50m走 | 立幅跳 | ハンドボール投げ | 持久走 | 体力合計点 |
|------|-------|------|------|------|-------|------|------|-------|----------|-------|-------|
| 本校 | 157.5 | 48.7 | 23.8 | 23.7 | 45.4 | 44.0 | 9.21 | 171 | 15.4 | 306.2 | 46.9 |
| 都 | 157.0 | 49.4 | 24.3 | 22.4 | 46.8 | 46.5 | 8.92 | 169.6 | 13.4 | 310.5 | 48.8 |
| 全国 | 156.5 | 48.8 | 25.2 | 24 | 49.3 | 48.5 | 8.68 | 176.0 | 14.0 | 294.1 | 53.39 |

上記の課題を受けて、今年度から体育の授業導入に筋力トレーニング、昼休みの校庭開放でのキャッチボールを実施して筋力全般や投げる力の向上を目指しています。また、12月には陸上競技（持久走）の単元を実施します。12分間走（クーパーテスト）やペース走などの心肺機能を鍛えるトレーニング等を計画的に取り組み、体力の向上を目指します。

合唱祭を終えて

ある生徒の作文に、「課題曲に続いて自由曲を歌っているとき、合唱祭が終わって欲しくないという気持ちになった。」と書かれていました。そんな、生徒たちを虜にする「合唱祭」とは一体、何なのでしょう。

各クラスの合唱祭への取り組みは、1学期に遡ります。音楽科から提示されたリストをもとに自由曲が選曲され、続いてピアノ伴奏者が決定。ここから、夏休みを挟んだ伴奏者の孤独な戦いの日々が始まります。2学期には実行委員やパートリーダー、そして指揮者などが相次いで決まり、いよいよクラスの合唱祭への動きが本格化します。音楽は瞬間の芸術といいますが、その準備には相当の時間と労力が注ぎ込まれます。わずか演奏時間3分あまりの曲を完成させるために、どれほどの汗と涙が流されるのだろう…考えると気が遠くなります。そうやってつくり上げられステージで披露される作品の数々は、その一つひとつが生徒たちの努力の結晶であり、合唱祭はそんな宝石が詰まった宝箱のようなものです。

今年の合唱祭は、昨年スタートして2年目を迎えたPTA合唱に加え、2年ぶりに有志合唱が復活するなど、ここ数年で最も充実した内容になりました。練習の仕方から何から分からないことだらけで、迷い悩みながら本番を迎えた1年生。去年の経験をもとに緻密な練習を重ねてきた2年生。「最後の」という枕詞とともに、中学時代の様々な思いを歌に織り込む3年生。各クラスのパートリーダーや、もっと歌いたいという思いをもつ仲間が集った有志合唱団。昨年から人数もレベルもアップしたPTA合唱団、合唱祭では何足もの草鞋を履きながら演奏もこなす吹奏楽部。音楽だけではありません。事前準備から当日の司会進行まで合唱祭運営の全てを支えた12名の実行委員。めくりプログラムの毛筆書きを引き受けてくれた各クラスのボランティアメンバー。昨年に続き巨大なスローガンを描き上げた美術部の精鋭たち。そんな、合唱祭をめぐる熱いうねりの中に自分もいるのだと感じたとき、身震いするような一体感や達成感とともに「終わって欲しくない」という感情が込み上げてくるのかもしれない。

行事は生徒を育てると言われますが、その言葉には若干の違和感を覚えます。行事は、生徒だけでなく、教員も、保護者も、関わったみんなを育ててくれるものだと、今年の合唱祭を終えて感じました。

(合唱祭実行委員長)

第1学年校外学習

10月4日（金）に、校外学習として都内巡りを行いました。大きな事故やけがなどもなく、無事に全班が戻ってくることができました。

今年度は、クラスの垣根を超え、校外学習で学びたいテーマを決定し、班を編成しました。グループで行き先やルートを選択することが多く、準備が忙しかったようです。行動計画を作成しましたが、現地で迷子になったり、うまく電車に乗り換えられなかったり、計画通りに行動することが難しいと感じているようでした。今回の経験を活かして、計画を立て、うまくいかなくても、修正する力を身に付けられたと思います。

事後学習の発表は10月31日（木）に行います。班で校外学習の体験を1枚の新聞にまとめて、発表します。新聞は第1学年の廊下に掲示する予定です。11月9日の土曜授業に来校した際、ぜひご覧ください。（第1学年）



第2学年 地域人材による教育（性教育）

男子：クラスの女子がとてもダルそう。僕たちに何ができるだろうか。

女子：自分たちが辛いときに家族や先生、男子友達にどんな声をかけてもらいたい？

10月17日（木）に性教育が行われ、助産師の南先生をお招きして授業をしていただきました。上記はその質問の一部で、男女分かれてグループになって話し合いがされました。これから身体が成長していく過程で出てくる男女の違いについて、考えを深めることができました。

その中で、月経や生理の時に実際に使われている道具を見る体験を通して、「自分の身体は自分だけの大切なものである」ということ、「自分と相手の違いを受け入れたうえで、相手を尊重する」ということを学ぶことができました。（2学年）



合唱祭の様子



ほけんコラム

保護者の皆様、地域の皆様突然ですが、がん検診受診されていますか？

「我々中学生の役目はがん検診の存在や必要性を親や祖父母世代に伝えること、その動きが社会全体に拡がれば良いのと思う」これはがん教育を受けた2年生生徒の感想です。

がんは「早期に見つければ治りやすい！」「正しい情報を求め、正しく恐ろしいことが大切！」というメッセージを講師の慶応義塾大学病院の田村先生からいただき、50%に満たないがん検診の受診率を上げるためにどんな取り組みが必要なのかを考える素敵な時間となりました。

詳しくは「10月ほけんだより」をご覧ください。学びポケットにて送付しています。

*高南中生の活躍（敬称略、順不同）

○卓球部

杉並区新人卓球大会 男子シングルス 第3位

11月下旬までの予定

| | | |
|-------|---|----------------------------------|
| 10/30 | 水 | 三者面談（3年生）【高南プラン】 |
| 31 | 木 | 三者面談（3年生）【高南カフェ】 |
| 11/1 | 金 | 安全指導 三者面談（3年生） |
| 2 | 土 | 連合文化祭（始） |
| 3 | 水 | 文化の日 連合文化祭 |
| 4 | 月 | 振替休日 連合文化祭（終） |
| 5 | 火 | 全校朝礼 三者面談（3年生） |
| 6 | 水 | 【高南プラン】 |
| 7 | 木 | 専門委員会【高南カフェ】 |
| 8 | 金 | 中央委員会 避難訓練 |
| 9 | 土 | 土曜公開授業 学校運営協議会 |
| 11 | 月 | 生徒朝礼【期末テスト前自習室】 |
| 12 | 火 | 【期末テスト前自習室】 |
| 13 | 水 | 職員会議 【期末テスト前自習室】 |
| 14 | 木 | セーフティ教室（薬物乱用防止教室）生徒朝礼【期末テスト前自習室】 |
| 15 | 金 | 【期末テスト前自習室】 |
| 18 | 月 | 期末考査（社会・美術・技術家庭） |
| 19 | 火 | 期末考査（国語・理科・保健体育） |
| 20 | 水 | 期末考査（数学・英語・音楽） |
| 21 | 木 | 高南プレゼンツ |
| 23 | 土 | 勤労感謝の日 |
| 24 | 日 | 英語スピーキングテスト（ESAT-J・3年生） |
| 26 | 火 | 専門委員会 |
| 27 | 水 | 職員会議 プラネタリウム（3年生） 【高南プラン】 |
| 28 | 木 | 中央委員会 【高南カフェ】 |
| 29 | 金 | 校外学習（2年生） |

上記の予定は、令和6年10月29日現在のものであり、今後、変更する場合があります。

【 】は、希望者のみ

学校運営協議会

学校運営教委会の委員の方々には10月は合唱祭を参観していただきました。生徒が一生懸命取り組んでいる姿に、皆様よりお褒めの言葉をいただきました。

学校運営協議会は、希望するすべての方に公開しています。参観希望のある方は、本校副校長までご連絡ください。

次回は、11月9日（土）10時30分より視聴覚室にて開催します。