



高中だより



令和6年11月21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 たくまい人 よく考える人

令和6年度 東京都児童・生徒体力・運動能力調査結果

保健体育科 小林 祐哉
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年生男子		身長	体重	BMI指数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	得点
学校	人数	83	83	83	81	83	81	81	0	81	80	79	81	73
	平均	154.42cm	45.48kg	18.87	23.27kg	22.23回	43.04cm	48.42回	0回	8.71秒	182.84cm	17.8m	472.32秒	32.56
	標準偏差	7.48	12.39	3.75	6.34	6.46	11.09	12.92	0	0.98	36.46	5.77	88.67	9.84
	Tスコア(府全国)	49.68	50.57	-	47.72	47.3	52.38	47.47	0	45.7	48.71	49.67	41	46.72
	Tスコア(府東京都)	50.24	49.88	-	49.25	48.35	52.66	49.87	0	50.24	50.99	49.98	49.11	49.4
東京都	平均	154.1cm	45.66kg	19.23	23.76kg	23.27回	40.3cm	48.52回	63.49回	8.75秒	179.49cm	17.81m	460.4秒	33.14
	標準偏差	13.14	14.67	-	6.56	6.3	10.31	7.97	23.97	1.7	33.88	6.12	133.78	9.72
全国	平均	154.68cm	44.99kg	18.8	24.69kg	23.68回	40.67cm	50.14回	67.24回	8.37秒	186.11cm	17.98m	418.49秒	35.47
	標準偏差	8.13	8.66	-	6.23	5.37	9.94	6.8	24.03	0.79	25.35	5.39	59.82	8.87

<学年別コメント>

全国平均と比べると「柔軟性」は上回っています。都平均と比べると「瞬発力」もやや上回っていますが、その他の項目については下回っています。授業や普段の生活の中で運動や補強運動を取り入れ、改善を目指します。

2年生男子		身長	体重	BMI指数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	得点
学校	人数	82	82	82	78	77	77	77	32	77	77	75	72	73
	平均	160.76cm	48.56kg	18.77	27.51kg	26.03回	46.75cm	49.99回	78.5回	7.98秒	200.71cm	20.6m	423.76秒	40.73
	標準偏差	7.19	8	2.74	6.85	5.65	10.93	9.67	24.62	0.66	26.2	4.7	73.13	9.43
	Tスコア(府全国)	49.12	48.89	-	46.2	49.01	51.5	45.95	48.15	47.79	48.76	49.27	45.22	46.53
	Tスコア(府東京都)	49.2	48.62	-	47.5	50.61	53.41	48.06	51.1	50.82	50.51	50.05	49.95	49.98
東京都	平均	161.7cm	50.75kg	19.41	29.4kg	25.67回	43cm	51.52回	75.49回	8.1秒	198.89cm	20.57m	423.08秒	40.75
	標準偏差	11.82	15.86	-	7.56	5.9	11.01	7.9	27.33	1.46	35.88	6.52	140.89	10.75
全国	平均	161.39cm	49.49kg	19	30.21kg	26.59回	45.14cm	52.95回	83.08回	7.83秒	203.79cm	21.03m	396.52秒	44.11
	標準偏差	7.15	8.36	-	7.11	5.66	10.76	7.31	24.77	0.68	24.75	5.91	57.03	9.73

<学年別コメント>

全国平均と比べ、「柔軟性」は上回っています。握力・反復横跳び・持久走の「力強さ」や「素早い動き」、「持久力」が課題となります。それらの項目が高まる運動等を授業や生活の中にも取り入れていこうと考えます。

3年生男子		身長	体重	BMI指数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	得点
学校	人数	78	78	78	71	71	71	68	21	70	69	69	68	64
	平均	168.69cm	54.38kg	19.02	35.3kg	28.79回	53.85cm	54回	82.29回	7.42秒	224.46cm	24.09m	426.06秒	51.11
	標準偏差	6.36	13.15	3.99	8.56	6.35	13.36	8.59	20.46	0.83	26.66	7.03	92.75	12.14
	Tスコア(府全国)	54.14	50.76	-	51.05	50.28	54.12	47.17	46.48	51.08	52.92	50.48	40.6	50.54
	Tスコア(府東京都)	51.76	49.17	-	52.23	51.82	56.14	50.32	50.86	52.68	54.02	51.09	47.74	53.42
東京都	平均	166.62cm	55.57kg	20.02	33.63kg	27.71回	47cm	53.75回	79.94回	7.75秒	210.72cm	23.3m	402.18秒	47.27
	標準偏差	11.78	14.35	-	7.48	5.95	11.16	7.91	27.26	1.23	34.19	7.24	105.87	11.22
全国	平均	166.02cm	53.75kg	19.5	34.53kg	28.63回	49.23cm	56.01回	90.8回	7.49秒	217.3cm	23.8m	378.05秒	50.55
	標準偏差	6.45	8.3	-	7.32	5.73	11.21	7.09	24.15	0.65	24.53	6.01	51.1	10.31

<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みられ、評価することができます。「持久力」に課題がみられるが、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み体力向上を目指してほしいと思います。

1年生女子		身長	体重	BMI指数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	得点
学校	人数	59	59	59	59	59	59	59	0	54	59	57	55	50
	平均	152.89cm	44.02kg	18.73	20.76kg	18.41回	49.53cm	43.44回	0回	9.15秒	155.97cm	11.44m	346.47秒	42.44
	標準偏差	5.86	8.47	2.94	4.44	5.15	7.86	10.22	0	0.87	35.71	3.68	62.52	11.2
	Tスコア(府全国)	50.95	50.72	-	48.6	47.06	55.15	47.07	0	48.27	44.81	49.63	40.41	47.84
	Tスコア(府東京都)	50.18	49.73	-	49.01	46.63	55.73	48.26	0	50.99	47.51	50.58	47.68	50.31
東京都	平均	152.75cm	44.27kg	18.97	21.23kg	20.32回	43.63cm	44.57回	43.6回	9.27秒	162.69cm	11.2m	331.56秒	42.11
	標準偏差	7.84	9.31	-	4.77	5.67	10.29	6.48	16.99	1.21	26.99	4.12	64.2	10.7
全国	平均	152.35cm	43.53kg	18.75	21.38kg	19.93回	44.4cm	45.2回	49.37回	9.02秒	167.06cm	11.58m	308.69秒	44.62
	標準偏差	5.66	6.79	-	4.44	5.17	9.97	6.01	18.3	0.75	21.38	3.75	39.38	10.11

<学年別コメント>

全国平均と比べると「柔軟性」は上回っています。都平均と比べると「走力」「投力」もやや上回っていますが、その他の項目については下回っています。授業や普段の生活の中で運動や補強運動を取り入れ、改善を目指します。

2年生女子		身長	体重	BMI指数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	得点
学校	人数	54	54	54	50	48	49	48	21	49	50	49	49	46
	平均	156.03cm	47.14kg	19.3	22.86kg	21.23回	50.16cm	45.06回	58.9回	8.75秒	172.06cm	12.78m	339.67秒	47.43
	標準偏差	5.43	6.95	2.12	5.76	5.89	12.44	6.22	21.09	0.73	20.48	4.82	64.43	12.48
	Tスコア(府全国)	51.55	50.59	-	47.47	47.65	52.77	45.37	51.35	50.14	49.59	48.73	37.67	46.69
	Tスコア(府東京都)	51.15	49.84	-	49.12	49.98	54.37	48.84	54.83	52.52	52.28	51.38	46.01	51.07
東京都	平均	155.19cm	47.27kg	19.63	23.29kg	21.24回	45.55cm	45.82回	49.49回	9.07秒	165.64cm	12.17m	312.84秒	46.21
	標準偏差	7.3	7.9	-	4.88	5.67	10.56	6.58	19.47	1.27	28.1	4.42	67.16	11.36
全国	平均	155.24cm	46.77kg	19.41	23.99kg	22.54回	47.3cm	47.86回	56.25回	8.76秒	172.96cm	13.32m	289.74秒	51.04
	標準偏差	5.1	6.26	-	4.47	5.58	10.31	6.05	19.65	0.74	21.96	4.25	40.51	10.9

<学年別コメント>

全国平均と比べ、「柔軟性」は上回っています。握力・反復横跳び・持久走の「力強さ」や「素早い動き」、「持久力」が課題となります。それらの項目が高まる運動等を授業や生活の中にも取り入れていこうと考えます。

3年生女子		身長	体重	BMI指数	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ	持久走	得点
学校	人数	78	78	78	75	74	75	74	18	74	75	72	74	70
	平均	157.88cm	48.57kg	19.42	25.19kg	22.42回	50.67cm	46.59回	47.28回	9.42秒	174.68cm	12.13m	327.86秒	50.26
	標準偏差	6.02	7.25	2.17	5.52	5.8	10.83	7.63	21.83	6.31	26.5	4.22	53.94	11.59
	Tスコア(全国)	52.54	49.51	-	49.89	47.19	51.28	46.73	45.55	39.86	49.42	45.56	41.63	47.07
	Tスコア(東京都)	51.42	48.98	-	51.71	49.97	53.64	50.1	48.94	45.24	51.83	47.02	46.95	51.18
東京都	平均	157.03cm	49.48kg	20.07	24.34kg	22.44回	46.86cm	46.52回	49.24回	8.92秒	169.63cm	13.47m	310.5秒	48.89
	標準偏差	5.99	8.89	-	4.98	5.86	10.48	6.68	18.45	1.05	27.59	4.5	56.88	11.58
全国	平均	156.54cm	48.88kg	19.95	25.24kg	24回	49.39cm	48.59回	56.21回	8.68秒	176.01cm	14.05m	294.17秒	53.39
	標準偏差	5.28	6.28	-	4.44	5.63	10.03	6.12	20.06	0.73	23	4.32	40.25	10.69

<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。

※1年生は20mシャトルランを実施しませんでした。

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。標準偏差は、データの散らばりの大きさを示す指標です。標準偏差の値が大きい場合、平均から遠いデータが多いことを示し、標準偏差の値が小さい場合、データが平均に近くまとまっていることを示します。

学芸発表会を終えて

学芸発表会担当 鈴木 翔大

10月18日(金)に国立オリンピック記念青少年総合センター大ホール(オリンピックセンター)にて、第77回学芸発表会を行いました。昨年度より会場が学校体育館からオリセンとなり、オリセンでの一日開催は今年度が初めてでした。午前中に1・2年生の合唱、午後3年生の合唱と文化部の発表を行い、日々の活動の成果を披露しました。コロナ禍から徐々に通常の生活に戻り、生徒たちの歌声も、年々、以前のものに戻ってきたように思います。

クラス紹介では練習で苦戦したエピソードが多く語られていましたが、当日の合唱は人の心に響く素晴らしい歌声が響いてました。文化部の発表も、日ごろの成果が発揮され、よく盛り上がっていました。

今年度は学芸発表会当日に至るまで、様々な企画が生徒の手で行われました。そのため、全校で合唱の雰囲気を作れていたように思います。特に自由曲のイメージ画は各クラスの団結を深め、発表会の雰囲気を高めるものとして素晴らしいものでした。また、学芸発表会の2週間前からはお昼の放送時に各クラスの自由曲紹介などの企画、図書委員は合唱がうまくなる本のコーナー設置などを行ってくれました。指揮者、伴奏者、パートリーダー、学級委員、実行委員もクラスの合唱のために自分たちの時間を使いながら懸命に努力してくれていたとの声もアンケートに多く挙がっていました。

多くの生徒が参画し、協力しながら作り上げた学芸発表会は史上最高のものになったように感じています。体育大会に続き、生徒が主体となって学芸発表会を運営できたことが、当日の感動的な雰囲気につながったと考えます。今後も生徒が主体となりながら学校行事を進め、多くの自信を手に入れてほしいと思います。

お弁当の準備や当日集合のサポート、参観をしてくださった保護者の皆様、ありがとうございました。

杉並区中学校対抗駅伝大会に向けて

保健体育科 小林 祐哉

12月8日(日)に開催される「杉並区中学校対抗駅伝大会2024」。全学年の希望者で朝練習を重ねてきました。毎回多くの人数の生徒が参加し一生懸命練習に励みました。その結果から先日代表選手が決まりましたが、練習に参加したすべての生徒が高井戸中の選手だと考えています。これからも全校を挙げて応援して盛り上げていきましょう。

12月の予定

2(月)	生徒朝礼 安全指導	17(火)	5時間授業
	上級学校の先生の話聞く会(2年)	18(水)	職員会議(放) アンネのバラ委員会
	教育相談(3年:4時間授業 ~10(火))	19(木)	避難訓練
4(水)	職員会議(研修)	20(金)	5時間授業 職員会議(研修)
5(木)	教育相談(1・2年:4時間授業 ~12(木))	23(月)	3時間授業 ③美化活動 [給食なし]
8(日)	杉並区中学校対抗駅伝大会	24(火)	2時間授業 ①終業式・学年集会 ②学活
13(金)	理科出前授業(3年)		[給食なし]
15(日)	ESAT-J 予備日(3年)	25(火)	冬季休業日(~1/7(火))
16(月)	朝礼		

