



生涯に渡って運動に親しむ

明けましておめでとうございます。2024年が幕を開けました。お正月から心が痛む出来事が続き、お亡くなりになった方のご冥福をお祈りするとともに、被災した方々へのお見舞いを申し上げます。そんな中ですが、1月9日の始業式には、生徒たちの元気な顔が見られて大変嬉しく思いました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、今年度1学期に実施いたしました「体力・運動能力調査」の結果をご報告させていただきます。

	体力・運動能力調査の結果の考察	傾向と対策
1年男子	身長は全国平均とほぼ等しいですが、体重は5kgほど軽いことが分かります。体力・運動能力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、「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が高く、「長座体前屈」が低い傾向にあります。	「身体の柔軟性を高める運動」や「動きを持続する能力を高めること」に取り組んでいけると良いでしょう。準備運動やストレッチ、体ほぐしを大切にすること、縄跳びや
2年男子	体格は全国平均とほぼ等しく、体力・運動能力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」と「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が高く、「上体起こし」「長座体前屈」「シャトルラン」が低い傾向にあります。	長距離走など、有酸素運動が効果的です。ダンスなども楽しみながらできる運動です。
3年男子	体格は全国平均を上回っており、体力・運動能力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、「長座体前屈」「50m走」「立ち幅跳び」「ハンドボール投げ」が高く、「上体起こし」「反復横とび」「シャトルラン」が低い傾向にあります。	
1年女子	体格は全国平均とほぼ等しく、体力・運動能力は全国平均・東京都平均より高くなっています。多くの種目でよい数値が出ていますが、その中で、「握力」「シャトルラン」が低い傾向にあります。	全体的に田柄中の結果は良いようです。その中で「握力」が低い傾向ですので、鉄棒など、握る動作のある運動を取り入れると良いでしょう。そういう意味では、縄跳びは握力もつきますし、有酸素運動でシャトルランの数字も高くなる効果が見込めます。
2年女子	身長は全国平均とほぼ等しく、体重は3kgほど軽いことが分かります。体力・運動能力は全国平均・東京都平均より高くなっています。多くの種目でよい数値が出ていますが、その中で、「握力」「上体起こし」「シャトルラン」が低い傾向にあります。	
3年女子	身長は全国と東京都の平均を1cmほど上回っており、体重はほぼ等しいことが分かります。体力・運動能力は全国平均・東京都平均より高くなっています。多くの種目でよい数値が出ていますが、その中で、「握力」「上体起こし」「シャトルラン」が低い傾向にあります。	

田柄中の生徒は、学習にも運動にも積極的に取り組んでいます。そのため、各種調査結果を見ると、おおむね良い傾向にあります。基本的な生活習慣がしっかりしているということだと思います。ひとえにご家庭での教育の賜物だと感じております。学校としては、現在の取組を継続しながら、課題克服のための方策を取り入れていこうと考えています。例えば、田柄中学校の昼休みは、校庭だけでなく体育館も開放し、様々な運動用具を積極的に貸し出しています。そして、多くの生徒が楽しそうに遊んでいます。大きな活動ではありませんが、こういった日々の遊びの中でも体力や運動能力の向上につながっていると考えられます。中学生時代からスポーツに親しむ基盤が作れば、社会に出てからも自らストレス解消や気分転換ができるようになると思います。生徒たちが生涯に渡って笑顔でスポーツに親しむことができるよう、これからも意図的・計画的に教育活動を行っていきます。

田柄中レポート

★12月7日（木）第七地区中学生ゴルフ教室

恒例の中学生ゴルフ教室が開催されました。ゴルフクラブを握ったことがない生徒も、レッスンを受けて、気持ちよく打てるようになりました。青少年第七地区委員の皆様ありがとうございました。



★12月12日（火）～15日（金）eライブラリ活用週間



田柄中もICT機器の活用が進んでいます。この週は田柄タイムを使って、それぞれの学習進度に合わせた勉強が可能なソフトウェア「ライズeライブラリアドバンス」を操作してみました。

苦手分野の克服にも活用できるので、個別学習には最適です。家庭学習でぜひ使ってほしいです。

★12月20日（水）

生徒・校長ミーティング



毎月一度、生徒会本部役員が校長と意見交換する場を設けています。生徒の声を直接校長に届けることができます。

★12月26日（火）

東京都生徒会長サミット



東京都内の中学生（会長や役員）が集まるサミットに参加しました。様々な取組を知り、刺激を受けることができました。

★冬季休業中

質問教室を行いました



参加生徒は、それほど多くありませんが、熱心に学習を進めていました。一人一人にじっくり時間をかけられます。

【表彰】生徒の活躍紹介！＜敬称略＞

硬式テニス部

第3ブロック新進テニス選手権大会
女子5位・男子11位

陸上競技部

練馬区民大会 駅伝競技大会 女子2位
⇒区間賞獲得 2年女子

女子バスケットボール部

第23回練馬ジュニアカップ1年生交流大会 女子優勝
⇒優秀選手賞 男子・女子各1名
光が丘カップ 女子 準優勝
⇒優秀選手賞 男子・女子各1名

第17回自分でつくる朝ごはんコンクール

特別賞（ねり丸賞） 1名
奨励賞 5名

今後の予定

- 1月13日（土）生徒作品展（区内中学校）
～17日（水）※15日（月）会場休館日
19日（金）
～21日（日）スキー移動教室（2年）
22日（月）振替休業日（2年）
23日（火）振替休業日（2年）
連合ダンス発表会（代表）
27日（土）生徒書初展（区内中学校）
～28日（日）
- 2月 5日（月）校内作品展 始
7日（水）区中研 研究発表会
10日（土）校内作品展 終
新入生説明会



バスケットボール部
表彰の様子
【全校集会にて】