

令和7年11月14日

開進三中だより

< 第7号 >

—◆たぐましい人◆考える人◆心豊かな人◆助け合う人—

練馬区立開進第三中学校

体力・運動能力調査結果より

校長 堀 健一

【全国・東京都との比較】 全学年 1学期実施 _____→低い ~~~~~→高い

	令和7年度 体力・運動能力調査の結果の考察	アドバイス
1 年 男 子	体格は、全国平均をやや上回っており、体力・運動能力は <u>全国平均より低く</u> 、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では「 <u>長座体前屈</u> 」「 <u>50m走</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>握力</u> 」「 <u>ハンドボール投げ</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	立ち幅とび は、瞬発力を測る種目です。脚の筋力だけでなく上半身と下半身の連動した体の使い方が重要です。腕の反動を使い、膝と腰をしっかり曲げ、手足のタイミングを合わせて跳びましょう。 歩幅を広くして1歩1歩高く跳ねるように走る運動や様々なジャンプトレーニングで瞬発力を鍛えましょう。
2 年 男 子	体格は、 <u>全国平均・都平均を下回</u> っており、体力・運動能力は <u>全国平均、都平均より低く</u> なっています。測定種目の中では、特に「 <u>反復横とび</u> 」「 <u>立ち幅とび</u> 」「 <u>50m走</u> 」が低い傾向にあります。	長座体前屈 は、体の柔らかさを測る種目です。柔軟性は、可動範囲を広げ運動やスポーツの動作を大きくしたり、怪我を予防したりするために重要です。
3 年 男 子	体格は、全国平均とほぼ等しく、体力・運動能力は、 <u>全国平均より低く</u> 、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「 <u>立ち幅とび</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>上体起こし</u> 」「 <u>長座体前屈</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	運動前後や家で体の各部位をゆっくり伸展するなど様々なストレッチを行い、柔軟性を高めましょう。
1 年 女 子	体格は、全国平均とほぼ等しく、体力・運動能力は <u>全国平均、東京都平均より低く</u> なっています。測定種目の中では、特に「 <u>長座体前屈</u> 」「 <u>20mシャトルラン</u> 」「 <u>50m走</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>ハンドボール投げ</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	それ以外にも、腹筋・背筋のトレーニングや腕立て伏せを行い、体幹を鍛え、力強い動き・瞬発力を高めましょう。日常での「姿勢」もしっかりするでしょう。
2 年 女 子	体格は <u>全国平均をやや上回り</u> 、体力・運動能力は、 <u>全国平均より低く</u> 、 <u>東京都平均より高</u> くなっています。測定種目の中では、「 <u>反復横とび</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>長座体前屈</u> 」「 <u>ハンドボール投げ</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	
3 年 女 子	体格は、全国平均とほぼ等しく、体力・運動能力は <u>全国平均より低く</u> 、 <u>東京都平均より高</u> くなっています。測定種目の中では特に、「 <u>20mシャトルラン</u> 」「 <u>立ち幅とび</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>上体起こし</u> 」「 <u>長座体前屈</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	

【校内経年比較】

次に、全国、東京都との比較とは別に、本校の経年比較です。現2、3年生については、昨年度後半より、投力・瞬発力を高める取組を行った結果、全体の傾向として「ハンドボール投げ」「立ち幅跳び」の数値が向上しています。一方で、「上体起こし」「20mシャトルラン」が低下傾向です。

今の課題として受け止め、保健体育科、部活動を中心に取り組んでいきます（但し2，3年女子、3年男子の「長座体前屈」「上体おこし」は都平均以上です）。また、3年女子「ハンドボール投げ」が低下傾向に見えますが、今年も女子は全学年とも都平均を上回っています。

測定項目	R 7 今年	R 6 昨年	差	経年比較
ハンドボール投げ(1年男子)	20.9	17.3	+3.6m	△
ハンドボール投げ(2年男子)	20.7	20.3	+0.4m	△
ハンドボール投げ(3年男子)	22.9	21.9	+1.0m	△
ハンドボール投げ(1年女子)	13.3	12.3	+1.0m	△
ハンドボール投げ(2年女子)	14.3	12.3	+2.0m	△
ハンドボール投げ(3年女子)	13.6	14.7	-1.1m	▼
長座体前屈 (1年男子)	34.7	36.6	-1.9cm	▼
長座体前屈 (2年男子)	41.8	48.3	-6.5cm	▼
長座体前屈 (3年男子)	51.5	51.0	+0.5cm	△
長座体前屈 (1年女子)	38.4	39.9	-1.5cm	▼
長座体前屈 (2年女子)	47.3	52.8	-5.5cm	▼
長座体前屈 (3年女子)	54.0	54.2	-0.2cm	▼
上体おこし (1年男子)	23.2	23.4	-0.2回	▼
上体おこし (2年男子)	25.1	29.4	-4.3回	▼
上体おこし (3年男子)	31.5	31.6	-0.1回	▼
上体おこし (1年女子)	20.0	21.0	-1.0回	▼
上体おこし (2年女子)	22.1	25.8	-3.7回	▼
上体おこし (3年女子)	27.2	28.7	-1.5回	▼
20m シャトルラン(1年男子)	63.3	61.5	+1.8回	△
20m シャトルラン(2年男子)	69.6	74.7	-5.1回	▼
20m シャトルラン(3年男子)	80.2	81.1	-0.9回	▼
20m シャトルラン(1年女子)	39.2	43.2	-4.0回	▼
20m シャトルラン(2年女子)	49.4	44.1	+5.3回	△
20m シャトルラン(3年女子)	45.4	51.3	-5.9回	▼
立ち幅とび (1年男子)	180.3	166.4	+13.9cm	△
立ち幅とび (2年男子)	189.3	184.4	+4.9cm	△
立ち幅とび (3年男子)	194.6	197.3	-2.7cm	▼
立ち幅とび (1年女子)	160.3	147.3	+13.0cm	△
立ち幅とび (2年女子)	164.8	159.4	+5.4cm	△
立ち幅とび (3年女子)	160.8	169.2	-8.4cm	▼
50m 走 (1年男子)	8.7	9.0	-0.3秒	△
50m 走 (2年男子)	8.4	8.2	+0.2秒	▼
50m 走 (3年男子)	7.7	7.6	+0.1秒	▼
50m 走 (1年女子)	10.8	9.4	+1.4秒	▼
50m 走 (2年女子)	9.0	9.2	-0.2秒	△
50m 走 (3年女子)	9.0	8.7	+0.3秒	▼

本校では、コロナ禍が長期化して生徒の体力レベルが低下していた時期に、体育科を中心に授業の工夫改善に取り組んできました。「体育の授業が楽しい」「運動やスポーツをすることが好き」「運動やスポーツは大切」という意識を大切に育てています。学習指導要領では、全ての生徒を運動好きにすることが目指されています。話し合いや振り返り等を授業中に位置づけ、仲間と関わりながら、より楽しく取り組めるようにしています（協働的な学び）。生徒が肯定的に運動に取り組み、上達を実感し、「楽しい」「好き」という気持ちにつながって（個別最適な学び）、継続的に運動が習慣化されるように働きかけています。今後もより健やかでたくましい生徒の姿を期待しています。

【直近5年間の部活動の活躍】 都大会出場など

令和3年度	夏	剣道部	卓球部	女子バスケットボール部※	※4年ぶり
	秋	剣道部	女子ソフトテニス部	女子バスケットボール部	
令和4年度	夏	剣道部	女子ソフトテニス部	男子ソフトテニス部	
	秋	剣道部	卓球部	男子ソフトテニス部	
令和5年度	夏	剣道部	男子ソフトテニス部	野球部※	※25年ぶり
	秋	剣道部	卓球部	男子ソフトテニス部	
令和6年度	夏	剣道部	卓球部	吹奏楽部（金賞）※	※5年ぶり
	秋	剣道部	卓球部	男子ソフトテニス部 サッカー部※	※18年ぶり
令和7年度	夏	剣道部	卓球部	男子ソフトテニス部 吹奏楽部（金賞）	
	秋	剣道部	卓球部	男子ソフトテニス部	

〇〇の秋 各学年の学習の取組

【第1学年 校外学習】

10月24日（金）、時々雨がちらつく中ではありましたが、1年生の校外学習を実施しました。当日までに訪問する企業を事前に調べ、訪問先での質問を考え、そして、当日に見学する施設やめぐるルートをそれぞれの班で相談して当日を迎えました。初めての活動が多いため、わからないことやうまく調整できないため悩むこともありました。当日は大きなトラブルもなく活動することができました。

企業見学の時に、緊張しながらも事前に考えた質問をしている姿に校外での学習はやはり大切だと感じています。生徒にとっては、自分たちで考え、行動する一つの実践でしたが、これは、2年生の職場体験やスキー教室、3年生の修学旅行につながる良き学びになったと思います。

これから事後学習として、訪問した企業について発表するスライドを作成します。校外学習を経て、一つ成長した姿が見られる発表ができるように指導していきます。



【第2学年 職場体験】

10月30・31日、2学年は職場体験を実施しました。本校隣の33か所の事業所の皆様にお世話になりました。この2日間のために、生徒は事前学習として自分が体験する事業所のことを調べたり、マナー講座で社会人としての立ち振る舞いを学んだりして当日



生花店で、黙々と茎の棘などを取り除く作業。



保育園で、1歳児クラスの食事の準備

を迎えました。当日が近づくにつれて、生徒たちの緊張が高まっていくのを感じていましたが、現地では、それぞれが一生懸命取り組んでいました。1日が終わり帰校した生徒たちの顔は、達成感に満ちあふれていたり、疲れ切っていたりと様々でしたが、充実した様子でした。

あっという間の2日間でしたが、働くことの尊さや厳しき、やりがいを感じることができたと思います。2日間の体験を終えて、これから学びのまとめに入ります。各事業所で学んだことをまとめて、学年で共有しますが、中身の濃い時間になることを期待しています。



スーパーマーケットで、品出しの作業



コンビニエンスストアで、品物を期限の早いものを手前に並べる作業



ファストフード店で、〇〇バーガーを作成中

【第3学年 修学旅行 事後学習会 学年発表会】

～修学旅行事後学習発表会を終えて～

11月7日（金）修学旅行事後学習発表会が行われました。各クラスの代表班が、自分たちの修学旅行で学んできたことや感じたこと、体験談などをスライドにまとめ発表を行いました。どの班も、修学旅行への思いだけでなく、これまでの約2年半の活動が詰まったような集大成と言えるべき発表を見せてくれました。

生徒たちがこの修学旅行を経て、何を学び、どのようなことを感じたのか、そのすべてを把握することはできません。

しかし、それぞれの班ごとの思いがあり、上手いこともあれば、上手いかなかったこと、楽しかったことや苦しかったこともあったと思います。

さて、長かった中学校生活も残り約5か月となりました。

今後の人生を豊かにする取組はまだまだ続きます。「今」を生きる生徒たちの背中を支え、未来へとつないでいけるようにしたいと思います。



令和7年度 合同防災訓練

11月8日(土)に開進第三中学校避難拠点運営連絡会と連携した「合同防災訓練」を実施しました。本訓練は、コロナ禍による未実施期間もありましたが、20年程前から実施されている「中学生も参加する避難拠点訓練」です。

ここ数年は、1年生は「DIG (ディグ)」、2年生は「簡易担架組立訓練」・「初期消火訓練」・「備蓄倉庫見学」、3年生は「避難者用テント設置」・「避難者受付訓練」・「AED訓練」・「スタンドパイプ設置・操作」を行っています。

特にDIGは、Disaster (災害)、Imagination (想像力)、Game (ゲーム) の頭文字をとった防災に関するイメージトレーニング訓練で、本校では、学区の危険箇所の把握のねらいもあり、毎年1年生で実施しています。

避難所では、「中学生は大きな戦力」と言われています。3年生が実践したテントの設置。わざわざ大人がやる必要も



強力バーナーの着火訓練も実施

ありません。中学生でも十分その役割は果たせます。避難所での炊き出しなど、かまどの管理も重要な役割になります。

そして開進第三中学校は、医療救護所にも指定されています。多くのけが人、病人の搬送・移動には人の手が必要です。その時の戦力になれるよう、校内にある

木材と避難所にある毛布を使って搬送する方法を消防署の方に伝授していただきました。



保護者・地域の皆様の見学

今回の訓練で、災害時に必要な知識や技能のすべてが身に付けられるわけではありませんが、この経験の積み重ねは間違いなく「災害時の力」になります。

ご多用のなか、ご来校いただいた保護者・地域の皆様、訓練にご尽力くださった関係者の皆様、ありがとうございました。



地域の方の助言を受けたDIG (ディグ) 体験



見事な協力! 3年生のテント設置



木材と毛布を使用した搬送方法の実演

※給食着の運用について

給食当番では、共用の給食着 (白衣・エプロン) を使用することを基本としていますが、柔軟剤の香りや衛生面での不安、その他のご事情がある場合には、各ご家庭で用意した給食着 (エプロン等) を使用することも可能です。希望する場合は、担任の先生へご連絡ください。

また、給食着をご家庭で洗濯される際には、香りの強い柔軟剤等の使用を控えていただくようご配慮をお願いします。香りによって体調に影響を受ける生徒もいますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。