令和８年１１月１３日

開進三中だより

＜ 第７号 ＞

―◆たくましい人◆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

体力テスト結果より

校長　堀 健一

体力テスト 学年・男女別 Tスコア（偏差値）比較表

※全国基準平均 = 50.00 | Tスコア50.0以上は強み、45.0未満は改善項目

体力テスト種目	1学年			2学年			3学年			全体平均	全国基準	評価・傾向
	男子	女子	1年平均	男子	女子	2年平均	男子	女子	3年平均			
握力	50.4	49.7	50.0	52.9	49.1	51.0	47.6	49.1	48.4	49.8	50.0	標準
上体起こし	44.7	51.2	47.9	47.2	47.8	47.5	45.2	48.0	46.6	47.3	50.0	標準
長座体前屈	44.4	48.1	46.2	46.5	46.9	46.7	43.2	45.3	44.3	45.7	50.0	標準
反復横跳び	49.6	50.1	49.9	48.2	49.1	48.7	39.3	41.5	40.4	46.3	50.0	標準
50m走	45.1	45.2	45.1	44.5	43.5	44.0	41.9	44.7	43.3	44.2	50.0	▲重点改善
20mシャトルラン	49.8	47.3	48.5	46.2	45.6	45.9	44.1	43.9	44.0	46.1	50.0	標準
立ち幅跳び	47.1	47.9	47.5	45.6	44.3	45.0	44.8	44.2	44.5	45.7	50.0	標準
ボール投げ	49.6	52.2	50.9	53.1	50.8	52.0	50.1	52.0	51.0	51.3	50.0	★強み種目
学年別平均Tスコア	47.6	48.9	48.3	48.0	47.1	47.6	44.5	46.1	45.3	47.1	50.0	全種目総合

【1】全8種目

全国平均基準（Tスコア = 50.0）を境に、高い種目を太字斜体、低い種目を下線で分けています。
強み（太字斜体）：ボール投げ（2年男子: 53.1、1年女子: 52.2、3年女子: 52.0など）と握力（2年男子: 52.9、1年男子: 50.4）は、ほぼすべての学年・男女で全国平均（50.0）以上をキープしています。
課題（下線）：50m走は全学年・男女で41.9～45.2と一貫して低調です。特に反復横跳びは1・2年生（48～50前後）から3年生（男子: 39.3、女子: 41.5）にかけて大きくスコアが低下し、赤色（課題が顕著）になっています。

【2】傾向（握力・ボール投げ vs 50m走・反復横跳び）

強み：筋力・投力（握力・ボール投げ）：1～3年を通じて全国基準と同等またはそれ以上の高い水準を維持しています。
課題：走力・敏捷性（50m走・反復横跳び）：50m走は全学年で一貫して基準を下回り、反復横跳びは3年生で男女平均が40.4まで落ち込んでいます。

【3】改善策

（1）50m走（走力）の改善ポイント
スタートダッシュ：前傾姿勢を保ち、地面を斜め後ろへ強く押し出す。
中間疾走のフォーム：母趾球（つま先付近）での接地、大腰筋を意識した太ももの引き上げ、肘を約90度に曲げた素早い腕振り。
フィニッシュ駆け抜け：フィニッシュ手前での減速を防ぐため、フィニッシュラインの5m先まで全力で駆け抜ける。
練習の一例：もも上げドリル、10m～30mのショートダッシュ、高反発スキップ動作。
（2）反復横跳び（敏捷性）の改善ポイント
低重心の保持：膝と股関節を軽く曲げ、上半身をやや前傾させる。
頭の軸を中心（中央ライン上）に残す：体全体を大きく左右に動かすのではなく、頭を中心付近に留（とど）めて足元をスライドさせることでタイムロスを短縮する。
つま先での切り返し：母趾球で地面を捉え、腕振りの反動（振り子運動）を利用して一定のリズムを刻む。
練習の一例：サイドステップ切り返し練習、股関節周りと体幹（軸）の安定化トレーニング。

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げて（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	
令和８年度	夏	剣道部	男子ｿﾌﾄﾃﾆｽ部	吹奏楽部（金賞）	
	秋	卓球部			

○○の秋　各学年の学習の取組

【第１学年　校外学習】

１０月２３日（金）、秋空の下、１年生の校外学習を実施しました。訪問する施設や移動ルートを班で相談して当日を迎えました。道に迷ったり、時間の調整に悩んだりしましたが、大きなトラブルもなく活動することができました。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い学びになりました。



【神田明神】



【浅草寺】



【清澄庭園】

【第２学年　職場体験】

１０月１５日（木）と１６日（金）、２学年は職場体験を実施しました。近隣の３７か所の事業所の皆様にお世話になりました。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を迎えました。２日間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。





【第３学年　修学旅行】

１０月１８日（日）～２０日（火）の２泊３日で奈良・京都に出かけてきました。

「実際に現地を訪れたからこそ気付くことができた」、「実際にその場所を訪れることの価値を感じた」、「班行動では自分の意見だけを優先するのではなく相手の考えにも耳を傾け、みんなで納得できる方法を考えることが大切だと感じた」、「協力とは、ただ一緒に行動することではなく、互いに相手を思いやり、同じ目標に向かって力を合わせることだと感じた」・・。生徒の作文からも収穫が多かったことが分かります。

後日、事後学習発表会を行います。現在、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ています。どの班も、修学旅行への想いだけでなく、これまでの約２年半の活動の集大成と言える発表を披露される予定です。









【当面の予定】

１１月２１日（土）部活に挑戦（校庭）　周年行事委員会
　　２２日（日）３学年　ＥＳＡＴ-Ｊ

１２月１１日（金）１学年校内ダンス発表会
　　１２日（土）土曜授業　部活に挑戦（屋内）
　　２４日（木）大掃除
　　２５日（金）終業式

１月　８日（金）始業式
　　１９日（火）練馬区連合ダンス発表会
　　２６日（火）・２７日（水）都立推薦入試（合格発表2/2）

２月　７日（日）～９日（火）２学年スキー移動教室
　　２１日（日）都立入試（一次募集）（合格発表3/1）