

令和5年12月15日

開進三中だより

< 第8号 >

—◆たかましい人◆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5年度 体力・運動能力調査の結果の考察	アドバイス
1年男	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、「 <u>50m走</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>上体おこし</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	縄跳び（体幹も鍛えられる）や長距離走（例：20分間走）等をねばり強く続け、 動きを持続する能力 を高めましょう。
2年男	体格は、全国平均とほぼ等しく、体力・運動能力は全国平均、東京都平均より低くなっています。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>長座体前屈</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	はじめは無理せず、心拍数120～130拍/分を目安にして、運動の強さや時間を調整しましょう。
3年男	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、「 <u>20mシャトルラン</u> 」が低い傾向にあります。「 <u>上体おこし</u> 」「 <u>ハンドボール投げ</u> 」「 <u>長座体前屈</u> 」「 <u>反復横とび</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	慣れてきたら、下記の①インターバル・②サーキット・トレーニングにも挑戦してみましょう。
1年女	体格は、全国平均をやや上回り、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、「 <u>20mシャトルラン</u> 」「 <u>50m走</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。	【例】 ①20秒ダッシュ+40秒歩き、もしくはジョギング。これを10回繰り返す。
2年女	体格は全国平均をやや上回り、体力・運動能力は、全国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、「 <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>長座体前屈</u> 」「 <u>上体おこし</u> 」「 <u>反復横とび</u> 」が都平均、全国平均を上回りました。	②室内なら、バービー運動を素早く10回全力で行い30秒休憩。これを10回繰り返すことを5セット。 ハーフスクワット、腹筋・背筋のトレーニングや腕立て伏せを行い、 力強い動き・瞬発力 を高めましょう。
3年女	体格は、全国平均をやや上回り、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、「 <u>立ち幅とび</u> 」「 <u>20mシャトルラン</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。	立ち幅とびは、脚だけでなく体全体を使ったフォームで跳ぶことを意識しましょう。

【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、動きを続ける力を高める取組を行った結果、全体の傾向として「上体おこし」と「20m

シャトルラン」の数値が向上しました。しかし一方で、「長座体前屈」と「立ち幅とび」の低下がみられ、今の本校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。3年男女「長座体前屈」の低下が目立ちますが、今年も全国平均より高い値です。

測定項目	R4 昨年	R5 今年	差	経年比較
ハンドボール投げ(1年男子)	15.9	17.5	+1.6m	△
ハンドボール投げ(2年男子)	21.2	19.5	-1.7m	▼
ハンドボール投げ(3年男子)	24.4	25.6	+1.2m	△
ハンドボール投げ(1年女子)	11.5	11.2	-0.3m	▼
ハンドボール投げ(2年女子)	13.1	13.5	+0.4m	△
ハンドボール投げ(3年女子)	13.4	14.6	+1.2m	△
長座体前屈 (1年男子)	35.6	39.8	+4.2cm	△
長座体前屈 (2年男子)	47.6	46.0	-1.6cm	▼
長座体前屈 (3年男子)	52.4	48.2	-4.2cm	▼
長座体前屈 (1年女子)	41.2	46.0	+4.8cm	△
長座体前屈 (2年女子)	49.7	47.9	-1.8cm	▼
長座体前屈 (3年女子)	53.2	47.0	-6.2cm	▼
上体おこし (1年男子)	23.9	26.1	+2.2回	△
上体おこし (2年男子)	27.4	28.0	+0.6回	△
上体おこし (3年男子)	32.1	32.4	+0.3回	△
上体おこし (1年女子)	23.1	24.1	+1.0回	△
上体おこし (2年女子)	23.9	25.3	+1.4回	△
上体おこし (3年女子)	27.3	26.7	-0.6回	▼
20m シャトルラン(1年男子)	60.6	63.0	+2.4回	△
20m シャトルラン(2年男子)	75.9	76.0	+0.1回	△
20m シャトルラン(3年男子)	80.1	82.9	+2.8回	△
20m シャトルラン(1年女子)	47.4	42.9	-4.5回	▼
20m シャトルラン(2年女子)	46.7	49.6	+2.9回	△
20m シャトルラン(3年女子)	49.8	48.6	-1.2回	▼
立ち幅とび (1年男子)	164.2	175.8	+11.6cm	△
立ち幅とび (2年男子)	184.1	177.1	-7.0cm	▼
立ち幅とび (3年男子)	207.1	203.9	-3.2cm	▼
立ち幅とび (1年女子)	158.8	157.4	-1.4cm	▼
立ち幅とび (2年女子)	149.2	158.3	+9.1cm	△
立ち幅とび (3年女子)	163.2	160.6	-2.6cm	▼
50m 走 (1年男子)	8.6	8.8	+0.2秒	▼
50m 走 (2年男子)	8.2	8.0	-0.2秒	△
50m 走 (3年男子)	7.5	7.7	+0.2秒	▼
50m 走 (1年女子)	9.0	9.4	+0.4秒	▼
50m 走 (2年女子)	9.0	8.8	-0.2秒	△
50m 走 (3年女子)	8.9	8.8	-0.1秒	△

進路講演会

本校の卒業生であられるジャーナリスト池上 彰さんを講師にお迎えし、「21 世紀の君たちへ～開三中の生徒に送るメッセージ～」をテーマに PTA 主催で進路講演会が行われました。「世の中の一般常識は中学校で学ぶ」など中学校の勉強の大切さについて、ご自身の経験談を交えながら心に響くお話を聞かせていただきました。



障がい者理解教育

1 学年で“視覚障がい理解”の授業を行いました。視覚障がいとはどのようなものか、介助体験や擬似体験で、実際にユニバーサルデザインの道具に触れたり、アイマスクをして歩いてみました。また、視覚障がいのある八方さんにご講演をいただきました。「難しいことはありますか？」という質問を受けても、「特に何もない」とおっしゃっていました。キャベツの千切りも完璧でした。ただ、目が見えないので、困っている時には助けてほしいともおっしゃっていました。



校外学習事後学習

1 学年



2 学年



1 学年は「東京の魅力を世界に発信しよう（都内巡り）」、2 学年は「自分ではない誰かのための旅行プランを作ろう（古都鎌倉巡り）」をテーマに見学先やコースを考えて実際に現地を訪れました。事前に調べ仮説を立てたり、当日に発見して学んだことをスライドにまとめました。どの班も工夫を凝らし、分かりやすい発表でした。クラスで発表した後、代表の班が学年全体で発表しました。