



北中だより

校長 平本 浩実

〒170-0001 豊島区西巣鴨 3-17-1

電話 3918-2144 FAX 5394-1009

持久力をつけよう！

ー平成 27 年度 体力・運動能力、生活運動習慣等調査の結果（速報値）からー

身体計測・スポーツテストや体育の授業時に計測した体力テストの数値をまとめた「体力・運動能力、生活運動習慣等調査」の結果（速報値）が届きました。毎年、東京の中学生は自然環境に恵まれている地方の中学生に比べて数値が低く、体力向上が東京都全体の課題となっています。巣鴨北中の結果を見ると、学年が上がるにつれて少しずつ改善されていますが、やはり男女とも全国平均を下回っています。さらに生活環境が似ている東京都全体や豊島区全体の数値と比べても多くの種目で下回っている学年があることから意識して体力向上を図っていく必要があると言えます。中でも巣鴨北中の生徒に必要な力は持久力です。なわとびや長距離走など長時間粘り強く続けていく運動に取り組んで持久力をつけていきましょう。体力は、人間のあらゆる活動の源であり、病気やけがになりにくいだけでなく、意欲、気力、忍耐力などの精神面の充実にも深く関わる大切な力です。毎日の勉強で学力をつけるのと同じように、体育の授業や部活動等にしっかり取り組んで、体力をつけていきましょう。以下に各学年の結果概要をまとめました。



<1年男子> 「ハンドボール投げ」以外のすべての種目で区の平均を下回っています。特に「持久走」と「上体起こし」が低くなっています。

<1年女子> 「持久走」の他「長座体前屈」も区の平均を大きく下回っています。「握力」「50m走」「ハンドボール投げ」は区の平均を上回りました。

<2年男子> 「持久走」以外にも「50m走」「立ち幅跳び」で区の平均を下回っています。「上体起こし」「長座体前屈」は区の平均を上回りました。

<2年女子> 「ハンドボール投げ」以外のすべての種目で区の平均と同じか下回っています。特に低いのは「持久走」と「反復横跳び」です。

<3年男子> 「持久走」以外の種目は区の平均と同じか上回っています。特に「握力」が大きく上回っています。

<3年女子> 「持久走」は区の平均とほぼ同じです。「立ち幅跳び」「長座体前屈」「反復横跳び」が低く、「50m走」「ハンドボール投げ」は高くなっています。

10月は東京都体力向上努力月間です

東京都では毎年10月を体力向上努力月間として、運動の習慣化や生活スタイルを活動的なものにして体を積極的に動かすことを呼びかけています。運動部に所属している生徒は運動時間が確保されているようですが、そうでない人たちは体育の授業以外では運動の機会が少ないようです。秋はスポーツをするのによい季節です。休み時間に校庭や体育館で体を動かしたり、地域のスポーツ行事に積極的に参加したりするなど、一人一人が体力向上を意識しましょう。

北中れんが祭に向けての取組が始まっています

今年の「第15回北中れんが祭」は10月31日（土）です。9月から実行委員会が組織され、先日スローガンも各クラスからの案をもとに、「響け 無限のハーモニー！奏でろ 心の旋律！」に決定しました。19日（月）からは特別時程となり、朝と放課後に合唱練習が始まります。一人一人が自分の役割を果たし、クラス全体で素敵なハーモニーを作り上げてください。

図書館司書 富塚さんが着任しました

主に火曜日に来校し、図書の整理や本を探す手助けをしてくれていた図書館司書の豊田さんが9月いっぱい交代となり、新たに 富塚 愛美 さんが着任しました。秋は読書にもよい季節です。希望の本を探したいときなどにお手伝いしてもらえます。よろしくお願いします。

家庭学習の時間を取りましょう

2年生対象 都学力調査の結果から



7月に2年生で実施した都の学力調査（児童・生徒の学力向上を図るための調査）の結果がまとまり、先日個人票を返却しました。国社数理英の5教科について「教科の内容」と「読み解く力に関する内容」の出題があり、意識調査も行われました。巣鴨北中の生徒は「教科の内容」では数学と理科で都の平均を上回りました。数学は意識調査でも学習内容が「よく分かる」と答えた生徒が43.9%と他の教科に比べかなり高くなっています。習熟度別少人数学習を進めている成果が表れているものと思います。

一方、意識調査の「学校以外で、毎日およそどのくらいの学習をしますか」という質問に対して「学習することはない」または「毎日30分未満」と答えた生徒が30%以上います。習ったことを定着させるためには、自分で練習をしたり、問題を解いてみたりすることが大切です。家庭で学習する習慣がついていない人は、2年生のうちに習慣をつけましょう。

豊島区中学校陸上競技大会で活躍しました

9月21日の敬老の日に夢の島陸上競技場で、豊島区中学校陸上競技大会が開催されました。当日は運動に自信のある区内の公立・私立の中学生が集まり、練習の成果を競いました。巣鴨北中からも、約40人の生徒が朝練習でしっかり準備をして参加しました。本校は定期考査の直前だったため、待っている時間はテスト勉強を進める生徒もたくさんいました。生徒たちは最後まで諦めずにがんばり、仲間の応援もしっかり行いました。今年十分に力が発揮できなかった人や参加できなかった人も来年の大会を目標に、日々の活動の中で運動能力を向上させましょう。以下にメダルと賞状を受けた表彰者と入賞者を掲載します。

<表彰者>

女子中学3年走り高跳び	第2位	**** (3年)	1m30
男子中学3年走り高跳び	第3位	**** (3年)	1m50
女子中学3年800m	第3位	**** (3年)	2'40"87
女子中学共通1500m	第3位	**** (1年)	5'27"85

<入賞者>

男子中学3年砲丸投げ	第4位	**** (3年)、第5位	**** (3年)
女子中学1・2年走り高跳び	第4位	**** (2年)	
男子中学共通4×100mリレー	第4位	****、****、****、****	(3年)
女子中学2年4×100mリレー	第4位	****、****、****、****	(2年)
男子中学3年100m	第5位	**** (3年)	
男子中学1年1500m	第5位	**** (1年)	
女子中学3年走り幅跳び	第5位	**** (3年)	
男子中学2年4×100mリレー	第5位	****、****、****、****	(2年)
男子中学2年110mハードル	第6位	**** (2年)	
男子中学1・2年砲丸投げ	第6位	**** (2年)、第8位	**** (1年)
女子中学3年800m	第6位	**** (3年)	
女子中学1年4×100mリレー	第6位	****、****、****、****	(1年)
男子中学共通200m	第7位	**** (3年)	
男子中学3年走り高跳び	第7位	**** (3年)	
女子中学2年100m	第7位	**** (2年)	
女子中学3年100m	第7位	**** (3年)	
女子中学1・2年100mハードル	第7位	**** (1年)	
女子中学共通4×100mリレー	第7位	****、****、****、****	(3年)
男子中学3年110mハードル	第8位	**** (3年)	
女子中学共通200m	第8位	**** (2年)	
女子中学1・2年走り幅跳び	第8位	**** (2年)	
女子中学1・2年砲丸投げ	第8位	**** (1年)	

※総合得点では、男子8位、女子6位でした。



生徒の活躍

○バレーボール部 豊島区中学校秋季体育大会

女子：第2位（ブロック大会出場権獲得）	優秀選手賞	**** (2年)
男子：第3位（ブロック大会出場権獲得）	優秀選手賞	**** (2年)