

千川中学校だより

10月号 平成26年10月3日(金)

10月は東京都体力向上努力月間です

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っています。ところが、東京の中学生は体力テストの結果が全国水準と比較して低く、大きな課題となっています。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(アクティブライフ)にして体を積極的に動かすことを呼びかけています。千川中生も運動部に属している生徒は運動時間が確保されていますが、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。日常生活における炊事、洗濯、掃除、手伝い、買い物などをなるべく身体を動かして行うように努め、移動も階段を使うように心がけましょう。休日は屋外に出かけ、運動やスポーツを含めた活動的な生活を送りましょう。



平成26年度 体力・運動能力調査の結果(速報値)から

4月に実施した体力・運動能力調査の結果(速報値)が届きました。自然環境に恵まれている地方の中学生の方が都市部の生徒よりも体力がついているようで、東京都全体と同様に千川中の生徒も3年女子を除き、多くの種目で全国平均を下回っています。しかし、その中で生活環境が似ている豊島区の平均を下回っている種目については、意識をもって運動能力の向上を図っていく必要があります。以下に各学年の課題のある種目と留意点についてまとめました。

- <1年男子> 「反復横跳び」が区の平均を下回っています。素早い反応や動きを鍛えましょう。
- <1年女子> 「持久走」が低い傾向にあります。長時間ねばり強く続けていく運動をしましょう。
- <2年男子> 「反復横跳び」「50m走」「立ち幅跳び」が区の平均を下回っています。脚筋の瞬発力をつけましょう。
- <2年女子> 「長座体前屈」が区の平均を下回っています。柔軟性を高める運動をしましょう。
- <3年男子> 「反復横跳び」「ハンドボール投げ」が区の平均を下回っています。敏捷性を鍛え、全力でボールを投げる場面を増やしましょう。
- <3年女子> どの種目も区の平均、全国の平均を上回っています。引き続き受験前でも運動を続けましょう。

自分で勉強する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、併せて意識調査が行われました。千川中の生徒は教科では数学だけが都の平均を下回りました。

しかし、意識調査では数学の学習が「よく分かる」または「どちらかといえばよく分かる」と答えた生徒が85%と他の教科よりも高くなっています。学んだことを定着させる練習が足りないのではないかと思います。「分かる」だけでなく「できる」まで自分で練習することが大切です。

その他にも、家庭での学習時間が少ないのが気になります。「毎日30分未満」が30%(昨年より約5%増)、「学習することはない」が18.3%(昨年より8%増)でした。2年生でもまだ家庭学習の習慣がついていない人がいるようです。自分で学習する時間をとらなければ、できるようにはなりません。しっかり勉強しましょう。



豊島区中学校陸上競技大会で活躍しました

9月13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。今年は例年会場として使用していた国立競技場が東京オリンピック開催に向けての改修工事に入るため、会場を変更して開かれました。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。参加した生徒は最後まであきらめずにがんばり、仲間の応援もしっかりと行いました。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、また自分の部活動等で運動能力向上に励みましょう。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>

男子中学3年砲丸投げ	第1位	**** (3年)	10m25
女子中学2年100m	第1位	**** (2年)	13" 48
男子中学2年100m	第2位	**** (2年)	11" 79
女子中学共通4×100mリレー	第2位	****、****、****、****	(3年) 54" 52
女子中学1・2年走り高跳び	第2位	**** (2年)	1m25
女子中学1・2年砲丸投げ	第2位	**** (2年)	7m59
女子中学2年4×100mリレー	第3位	****、****、****、****	(2年) 57" 34
女子中学3年砲丸投げ	第3位	**** (3年)	8m39

<入賞者>

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

※総合得点では、男子8位、女子5位でした。

文化祭 一人一人が自分の役割を果たそう

9月に3年生は修学旅行、2年生は職場体験、1年生は区内巡りと時間をかけて準備してきた大きな行事が終わりました。それぞれ、自分を成長させる何かが得られたことと思います。これからの生活にぜひ生かしていきましょう。

さて、今月は2学期最大の行事である文化祭があります。千川中の文化祭の中心はクラスがー丸となって取り組む合唱です。歴代の先輩たちが作り上げてきた一生懸命歌う伝統を引き継いで、素晴らしい文化祭にしてくれることを期待しています。

合唱で美しいハーモニーをつくり出し、聞いている人に感動を与えるような楽曲にするためには、クラスの一人一人が自分のパートをしっかりと歌い、役割を果たすことが大切です。歌が得意ではない人も一生懸命自分の役割を果たすことで、よい作品を作り上げていきましょう。

お互いに欠点というものはたくさんあり、何もかも満点というわけにはいかない。だから、自分の足りないところは他の人に補ってもらわなければならないが、そのためには自分自身が自分の職責を強く自覚し、その職責に対して懸命に打ち込むという姿勢が大切である。

松下 幸之助

東京都道徳教育教材集「心みつめて」 より