



「たくましい“みそめっ子”を目指して！！ 「親子で運動教室」は今年度も実地
溝辺中学校では、「一校一運動」や「一家庭一運動」をはじめ運動体力・運動能力向上に取り組んでいます。今年度もPTA保体部と連携して、11月に「親子で体力向上」を今年も実施します。今号では、5月に実施した子どもたちの新体力のテストの結果(速報値一欠席者の記録を含まない)を報告します。

体力テストの結果



▼←県・市(R1)・全国平均(H30)を下回っている



中学1年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
男子	クラスの平均	23.79	23.00	39.93	48.00	62.83	8.71	176.36	18.62
	市平均	22.80	21.18	36.52	47.30	66.92	9.79	176.72	17.68
	市との比較	0.99	1.82	3.41	0.70	▼4.09	1.08	▼0.36	0.94
	県平均	22.87	22.90	37.35	48.15	67.19	8.70	177.90	18.96
	県との比較	0.92	0.10	2.58	▼0.15	▼4.36	▼0.01	▼1.54	▼0.34
	全国平均	23.94	24.63	39.97	50.32	73.19	8.42	182.78	18.39
	全国との比較	▼0.15	▼1.63	▼0.04	▼2.32	▼10.36	▼1.29	▼6.42	0.23
女子	クラスの平均	21.71	21.47	40.53	46.41	53.13	8.99	163.36	13.40
	市平均	21.48	18.95	39.36	44.01	48.34	9.24	165.53	12.12
	市との比較	0.23	2.52	1.17	2.40	4.79	▼0.25	▼2.17	1.28
	県平均	21.10	20.16	41.38	45.22	50.55	9.14	163.68	11.66
	県との比較	0.61	1.31	▼0.85	1.19	2.58	▼0.15	▼0.32	1.74
	全国平均	21.85	21.34	44.14	46.77	54.07	8.93	168.32	12.09
	全国との比較	▼0.14	0.13	▼3.61	▼0.36	▼0.94	▼0.06	▼4.96	1.31
中学2年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
男子	クラスの平均	31.00	29.29	44.64	53.79	81.00	8.10	197.21	21.77
	市平均	28.51	25.74	41.10	51.62	83.58	9.63	195.85	20.97
	市との比較	2.49	3.55	3.54	2.17	▼2.58	1.53	1.36	0.80
	県平均	28.00	26.38	41.29	52.07	83.75	8.14	195.59	21.35
	県との比較	3.00	2.91	3.35	1.72	▼2.75	▼0.04	1.62	0.42
	全国平均	30.39	28.26	45.31	54.19	90.40	7.77	203.56	21.40
	全国との比較	0.61	1.03	▼0.67	▼0.40	▼9.40	▼0.33	▼6.35	0.37
女子	クラスの平均	23.80	20.87	41.47	48.27	54.07	8.98	171.53	14.43
	市平均	24.03	22.66	43.17	46.84	59.97	8.91	170.39	13.72
	市との比較	▼0.23	▼1.79	▼1.70	1.43	▼5.90	▼0.07	1.14	0.71
	県平均	23.56	22.78	44.11	46.97	58.22	8.92	169.74	12.88
	県との比較	0.24	▼1.91	▼2.64	1.30	▼4.15	▼0.06	1.79	1.55
	全国平均	24.32	24.43	47.39	48.71	64.45	8.59	176.45	13.92
	全国との比較	▼0.52	▼3.56	▼5.92	▼0.44	▼10.38	▼0.39	▼4.92	0.51
中学3年生		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
男子	クラスの平均	37.50	31.88	47.19	56.44	89.75	7.60	222.69	27.50
	全国平均	34.81	30.35	47.89	56.85	96.80	7.42	215.59	24.26
	全国との比較	2.69	1.53	▼0.70	▼0.41	▼7.05	▼0.18	7.10	3.24
女子	クラスの平均	28.36	25.45	41.55	40.73	56.55	8.81	177.09	16.20
	全国平均	25.71	25.21	48.66	49.51	62.66	8.53	177.11	14.65
	全国との比較	2.65	0.24	▼7.11	▼8.78	▼6.11	▼0.28	▼0.02	1.55

達成率
女子 21.52
0.5%
(21/88)
63.27
5.5%
(53/88)

達成率
女子 13.27
5.5%
(13/88)
57.05
0.0%
(46/88)

達成率
女子 35.10
5.0%
(34/88)

※達成率とは、全国(県)平均を上回った種目の割合。

上段が全国平均との比較、下段は県平均との比較↑



「三年間の部活動を通して」 バレーボール部

S・Y

私は、約二年二ヶ月間の部活動を通して学んだことが二つあります。

一つ目は、相手とのコミュニケーションです。私はバレーボールの練習やゲームでは、声かけや仲間とのコミュニケーションがとても大切だと思いました。また、コミュニケーションはバレーボールだけでなく、団体競技や日々の学校生活の中でも必要で大切なものだと思います。そのことはキャプテンとして活動していたので、チームメイトや顧問の先生方とのコミュニケーションの重要性を学ぶことができました。

二つ目は、“日々の生活が勝負に繋がる”ということです。バレーボール部の合い言葉で、「コートの中に生活あり、生活の中に勝負あり」という言葉があります。これは、日々の生活の姿が、練習や大事なゲームの場面で現れるという意味です。日々の提出物や清掃、あいさつなどの学校生活がおろそかな人は、コートの中では十分に力を発揮できずに戦えないということです。私は、この言葉を聞いて、すべての行動は日々の生活と繋がっているのだと思い、生活習慣を見直すきっかけとなりました。

このように、あっという間の約二年二ヶ月の部活動は私にとって、これからの人生に必要な知識を学ばせてくれました。活動を振り返ると、数々の壁にぶつかることもありました。ですが、その壁への挑戦をあきらめることなく、仲間と協力したり、学んだことを活かして乗り越えていくことが大切なことを学びました。私はこれからもたくさんの壁を経験すると思います。でも、それを乗り越えて、その先にある大切なものを掴むための挑戦を続けていきたいです。



「部活動の中で学べたこと」 ソフトテニス部 N・T

「臨時休業を要請します。」二月二十七日、A総理がそう述べたときから私たちの生活は“当たり前”ではなくなってきました。学校は休校になり、部活動も停止となりました。だんだんと日々の暮らしが制限され、高校総体や甲子園の中止が次々と決まってくる中、ついに県総体の中止も発表されました。「もしかして・・・地区総体も」という悪い予感を感じていました。久しぶりの部活動で、先生から「まだ何も分からない。」と話がありました。私たちは地区総体があると信じて練習するしかありませんでした。そして、二度目の臨時休業があり、ついに担任の先生から“中止”と告げられました。その日は、現実味がわからずに、ただただ“ポカン”としてしまいました。ミーティングをして、どのような“終わり方”をしたいか話し合いました。そして、話し合っているうちに、これまでの二年半のことが思い浮かびました。

すべてが初めてで戸惑ってばかりだったこと。先輩からいろいろ教わったこと。初めての大会で体操服で少し恥ずかしかったこと。後輩ができたこと。先輩方がいなくなり不安だったこと。ケンカしたこと。くだらない話で盛り上がったこと。そのすべての中にみんながいて、とても楽しかったこと。

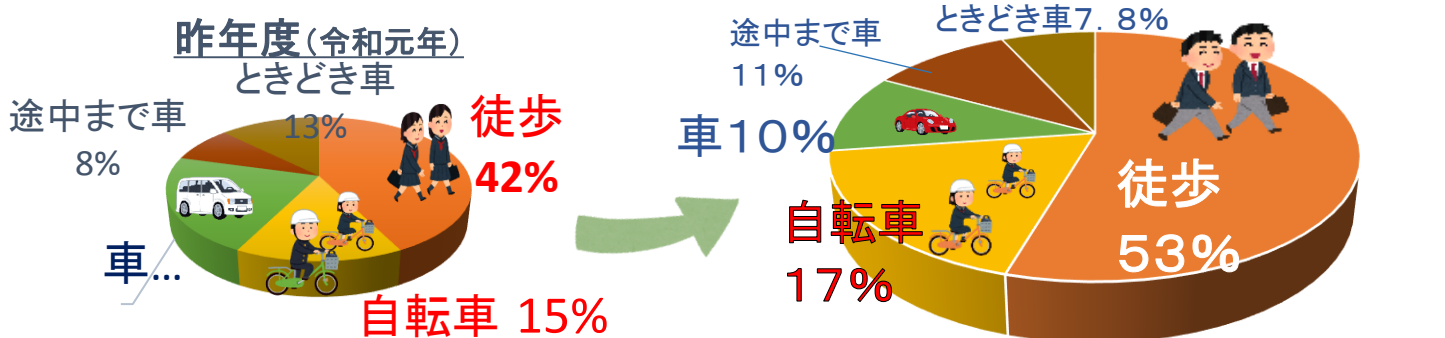
思い出すのは苦しかったことだけではなく、笑い合っていたことの方が多かったです。こんな終わり方になってしまったからこそ、気づけたことがたくさんありました。みんながいたから、部活を続けることができました。“当たり前”の日々がどんなに大切なものなのかを知ることができました。これまで支えてくださった、N先生や顧問の先生方、コーチ、保護者の方々がいたからこそ、最後の大会をすることができました。感謝の気持ちを忘れずにこれから進んでいきたいです。ありがとうございました。

○自力登校のすすめ ～日常生活の中に運動を取り入れましょう～

日常生活の中に運動やスポーツを積極的に取り入れること、「運動」「食事」「睡眠」の3つのバランスのとれた規則正しい生活が「心と体の健康」の基本です。まずは、自力登校を積極的におこないましょう。

自力登校率 目標 80% (73名)

今年度(令和2年度)



令和元年度					令和2年度					
ときどき	途中で車	車	自転車	徒歩	通学方法	徒歩	自転車	車	途中で車	ときどき
11	7	19	13	37	人数	48	16	9	10	7
(50/89) 56.1%					自力登校	(64/91人) 71.1%				