



教育目標 英知の風かおり 友愛の情ふかく 精励の志つねに

中野中学校だより

令和5年7月20日（木） 発行 第4号

『 体力の向上に関する研究 』

校長 田代 雅規

毎年6月1日から6月30日の期間で「体力にかかわる調査」が中野区の小中学校で実施されます。対象は、全学年で中学校では、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、ボール投げ、持久走（男子1500m、女子1000m）が行われます。中野区では、区独自の「中野スタンダード」という目標値を設定しており、令和4年度は、男女ともに握力やハンドボール投げ、シャトルランに課題があることが分かりました。東京都の平均値と比べても他の種目は都平均を上回っているのに、ハンドボール投げは東京都の平均値を下回っていました。

また、同時期に実施した「生活・運動習慣に関する実態調査の結果でも

(1) 質問1：1日に運動やスポーツを何時間くらいしますか

中1 30分から40分 中2 30分から40分 中3 40分から60分

(2) 質問2：毎日朝食を食べていますか

中全 80%が食べている。

(3) 質問3：1日の睡眠時間は8時間以上取れていますか

中1 30%から40% 中2 20%程度 中3 10%程度

以上の調査結果から、中野区の生徒たちは、体力にかかわる課題だけではなく、基本的な生活習慣を確立するためには、食事・運動・休養及び睡眠の「調和の取れた生活の必要性」について考えていく必要があることが分かりました。

中野中では、上記の課題を解決するために令和5年度・6年度の中野区学力向上事業の研究指定校として「学校教育全体で取り組む生徒の体力向上と健康教育」をテーマに研究することになり、また、東京都教育委員会からも体育健康教育推進校として指定を受け、2年間取り組むことになりました。具体的には、東京学芸大学と連携し、大学院生の協力も得ながら、生徒が主体的に運動に取り組む姿勢や健康教育に関心をもち、自ら努力していく態度を育てていこうと考えています。研究成果については、令和6年度に研究発表会を実施し、他の学校にも還元していきます。

令和5年度は、保健体育の授業改善を主に取り組み、その他にも部活動や連合陸上競技大会等にも生徒たちが主体的に取り組めるように支援していきます。健康教育についても、家庭科の教員と栄養士で食生活についての授業や調べ学習を行ったり、養護教諭を中心に健康教育に取り組んだり、全教科で横断的に食育や健康教育に取り組んでいます。

そして、生徒たちがさらに主体的に運動に取り組む資質を高めるために「スポーツの楽しさ」を知ってもらう講演会を9月に予定しています。現在、日程調整中ですが、WBC前監督の栗山英樹さんが講師として、中野中に来てくれることになっています。どのような話をしていただけるのか、今から楽しみです。



京都・奈良

修学旅行



6月28日(水)~30日(金)



新幹線の車内

奈良公園 鹿

■ 3年生の感想 佐藤 亘 さん

6月28日(水)から3日間、中学校生活の集大成ともいえる修学旅行がありました。事前学習や準備、京都・奈良での行動など、ほとんど全てを班行動で行いました。もちろん、トラブルや上手くいかないこともありました。

しかし、経験を生かして前に進めることができましたと思います。そんな中、僕が感じたことや学んだことはたくさんありました。そのうちのいくつかを紹介したいと思います。ただそれは、普段の学校生活で言えることもあれば、京都や奈良に行ったことで言えることでもあります。

一つ目は、文化の大切についてです。実際に文化財を訪れたり、能を見たりして、たくさんの人たちが協力して守ってきたものであることを痛感しました。また、そのことが、昔から今まで続いてきていることにも驚きました。奈良時代、平安時代、そして室町時代の文化が今も伝わってきているということは、何百年もの時を経ても、後世へと伝える人たちがいて、大切にされてきたのだと感じられました。高台寺の能を見学に行ったときも、言われましたが、どんなに素晴らしいものでも後継者がいなければ伝統は終わってしまいます。だから、人々がみんなもっと日本の文化の大切さを知るべきだと思いました。

二つ目は、普段の学校生活でも言えることですが、班長の存在の大きさを感じました。班行動では、班員をしっかりまとめ、係会ではどの係よりも長時間かけて、どうすれば良いかをよく考えてとても立派でした。ただ、班長の負担が大きすぎたという面もあったので、班の中でもっと仕事を分担して、うまく協力できるようにすればもっと良かったと感じました。

今回の修学旅行は、よく学び、とても楽しめました。ただ、課題もありましたので、反省して次の生活に生かしていきたいと思いました。

〔3年 修学旅行〕

6月28日（水）から2泊3日で京都・奈良に3年生が修学旅行に行きました。

予定していた生徒は、全員参加しました。今回は、実行委員会を中心にICTを活用して、しおりや事後学習用の写真撮影など、iPadですべて行いました。初日は、奈良の班行動でした。東大寺や唐招提寺、宇治の平等院を見学した班もありました。2日目は、ガイドさんと一緒に京都市内を班行動しました。当日の京都は、暑く、途中具合が悪くなった生徒もいましたが、班員で助け合い楽しく班行動ができました。最後に清水寺を見学した班が多く、時間をかけて楽しそうにお土産を選んでいました。夕食は、祇園でとり、夜は高台寺で能の鑑賞をしました。ライトアップした境内でみんな真剣に能を鑑賞していました。最終日は、班ごとのタクシー行動でした。伏見稲荷や二条城等、タクシーの運転手さんに説明してもらいながら京都市内を観光しました。最後の集合は、京都駅でバイキングでした。カレー、パスタ、唐揚げ、サラダ、わらび餅等、たくさん食べていました。途中、少し雨が降られた時間もありましたが、みんな元気な3日間を終えられました。

宿舎の夕食



金閣寺

北野天満宮



清水の舞台

高台寺の能

■ 3年生の感想 実行委員長 妻倉 千華子さん

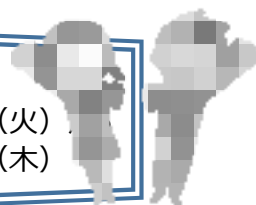
今回の修学旅行は、私たちにとって最高の思い出になりました。私は、実行委員長だったので、人一倍楽しめたと思いました。まず、班行動については、よく協力できました。修学旅行は、班行動がメインで事前学習から事後学習まで協力して行います。私の班では、それぞれが行きたい場所を出し合って、みんなで話し合い見学ルートを決めました。宿舎での生活班は、自分の係を一生懸命にこなしている人がほとんどで、入浴や食事、就寝など、班長が大変なときには、みんなで呼びかけ合っていたのがとても印象的でした。

次に、京都や奈良の歴史の学習については、自分の班は「仏像」が主なテーマになっていました。そのため見学した場所は、仏像の置いてある神社や仏閣が多かった。様々な仏像を見ている中で、時代ごとにデザインや造りが異なり、歴史の深さを感じることができました。例えば、鎌倉時代に造られた仏像の目には水晶が入っていることが多いと、ガイドさんの説明で分かりました。仏像の造りによって、時代や歴史が分かるのは、とてもロマンを感じました。私は、特に高台寺の能に感動しました。もともと劇は好きでしたが、能はひと味、ふた味も違って芸者さんの工夫が素晴らしかったです。高台寺の中で見られる能は、人生の中でとてもかけがえのない時間になりました。

最後に、私は実行委員長として修学旅行の目標やルール、企画や運営など陰ながら頑張りました。でも、それに応えられた班員やクラスメイト、学年のみんなにとっても感謝しています。修学旅行を通して、この喜びを感じることができて、私は実行委員になって本当に良かったと思っています。この経験をこれからの学校生活に生かしていきたいと思っています。

職場体験

2年生
7月4日(火)
6日(木)



7月4日(火)から3日間、36の事業所の皆様をお願いして、2年生の職場体験を実施しました。

暑い中でしたが、事業所の皆様のご協力もあり、働くことの難しさ、挨拶や礼儀の大切さ等、普段の学校生活の中では学ぶことができないことを教えていただきました。



時間に遅れたり、途中で体調が悪くなったりした生徒もいましたが、温かくご指導いただき、多くのことを学ぶことができました。本当にありがとうございました。

鈴テツ

洋服：青山

東京土建

桃花小学校

大竹餃子

あずみ苑

■職場体験の感想 藤田 晴 さん(2年B組)

職場体験では、普段見えていなかった仕事の大切さがよく分かりました。理由は2つあります。

1つ目は、清掃業者の方の仕事です。今回の職場体験では、普段学校に来てくれている清掃の方のお仕事も体験させていただきました。今回、清掃業者の方の仕事をしてみて、僕たちが日常的に使っている廊下やトイレなども清掃の方の努力が反映されているのだと知りました。モップがけの体験では、先端がすぐに回ってしまいうまく拭けずに時間がかかってしまいました。その後、お手本を見ると僕の5倍くらいのスピードで進めていて、改めてすごさが伝わってきました。2つ目は、大学の事務の仕事です。事務の仕事では、主に広告作成やパウチ、SNSの作成をしましたが、特に広告作成では、学校でパワーポイントを使わないものもありましたが、イラストの配分・見えやすい文字の大きさなど、こだわりだすとやりがいがなく難しかったです。これを毎日仕事でやっていると思うと本当に大変な仕事だと思いました。2つの仕事を体験して、僕たちが普段使っているトイレや廊下、ましてや学校までも様々な職業の人たちに支えられていることが分かりました。中野中にもある一つ一つのものの見方が変わるきっかけとなりました。

■職場体験の感想 宮 捷真さん(2年C組)

3日間の職場体験でとても感じたことが一つあります。それは、働くことの大変さです。最初、仕事の説明を聞いた時、簡単そうだと思っていましたが、実際にその仕事をやってみるととても大変でした。特に品出しはとても簡単そうに思えましたが、お客様に質問されて案内したり、いろいろな場所を行ったり来たりしていると精神的にも肉体的にもとても疲れました。でも、仕事が終わった後の達成感自分の疲れと比例していて一生懸命働くことは、大切なことだと改めて思いました。また、働くと言うことは、お金のことだけではなく、この達成感のためでもあるのだと職場体験を通して学ぶことができました。僕は、コミュニケーションを取るのが下手だと分かっていたので、今回の職場体験でコミュニケーションを上手にとることの大切さも学びました。

パティスリー レザネフォール

文化学園大学

サミットストア



2年間新型コロナウイルスの影響で中止になり、昨年3年ぶりに開催できた中野区連合陸上競技大会が、第45回大会以来10年ぶりに新国立競技場で開催されることになりました。生徒たちは東京オリンピックの応援にも行けませんでした。今回は国立競技場で実際に競技することができます。また、国立競技場は東京で唯一の9レーンのコースがありますので、特別競技で公立中学校9校の3年生40人の全員リレーも実施されます。

保護者の方の応援も可能ですので、是非、中野中生の応援に国立競技場に来てください。

【中野中連合陸上競技大会 出場選手一覧】

種目	学年	氏名	種目	学年	氏名
100m〔1年〕	1年	遠藤 悠斗さん	100m〔1年〕	1年	窪田 紗也加さん
100mH〔1年〕	1年	万 学斗さん			
4×100mR〔1年〕	1年	叶内 晴貴さん	4×100mR〔1年〕	1年	窪田 紗也加さん
		遠藤 悠斗さん			安田 紗那さん
		茂木 俊太郎さん			山本 はな乃さん
		ウナル メヒさん			村松 雪菜さん
100m〔2年〕	2年	西垣 凜久さん	100m〔2年〕	2年	今村 光希さん
4×100mR〔2年〕	2年	渡邊 珠生さん	4×100mR〔2年〕	2年	駒井 杏梨さん
		佐藤 誠さん			金野 朱里さん
		西垣 凜久さん			今村 光希さん
		原口 祐弥さん			高山 華映さん
1500m〔1・2年〕	2年	橋田 創太さん	100mH〔1・2年〕	2年	高山 華映さん
100m〔3年〕	3年	九澤 溪翔さん	100m〔3年〕	3年	若林 来実さん
200m〔共通〕	3年	笠井 樹生さん	200m〔共通〕	3年	小島 奈緒さん
400m〔共通〕	3年	山本 隆成さん			
800m〔共通〕	3年	水谷 湊都さん	800m〔共通〕	2年	白鷹 桜さん
1500m〔共通〕	3年	天谷 理久さん	1500m〔共通〕	3年	西郡 まいなさん
110mH〔2・3年〕	3年	大谷 日薩人さん	100mH〔3年〕	3年	武井 明万寧さん
4×100mR〔3年〕	3年	九澤 溪翔さん	4×100mR〔3年〕	3年	小島 奈緒さん
		坂崎 奏人さん			高橋 美友さん
		笠井 樹生さん			高時 碧さん
		大谷 日薩人さん			若林 来実さん
走り高跳び	2年	原口 祐弥さん	走り高跳び	3年	富田 恋さん
走り幅跳び	3年	佐藤 亘さん	走り幅跳び	3年	小松 舞夢羽さん
砲丸投げ	3年	山田 康太郎さん	砲丸投げ	3年	西口 滉乃さん

中学校 PTA 連合会主催 中学校合同進路相談会



中野総合体育館



ブース形式の説明



中 P 連主催の合同進路相談会が、7月8日（土）の午後、中野区総合体育館で実施されました。ブース形式の説明会で当日は、生徒と保護者で 2000 名以上の参加がありました。中野中も 2・3 年生で 300 人以上が参加しました。夏休み前の時期に進路にむけて、高校の先生から実際の話聞くことはとても参考になりました。実際に参加した生徒に聞いてみると、今まで知らなかったたくさんのことが分かって本当に勉強になりましたと言っていました。実際の高校の説明会は、10月1日からスタートします。特に3年生はそれまでにいくつかの学校に絞って、次は実際の学校を見学して、部活動の体験等をすると思いまして

さよなら NAKANOSUNPLAZA 感謝祭



中野サンプラザの閉館にともなう最後の
お祭り、「さよなら NAKANOSUNPLAZA 感謝祭」が
7月15日（土）から3日間行われました。初日には、
中野中吹奏楽部が大ホールで2曲演奏しました。

そして、最終日には、ギネス世界記録に挑戦ということで、東京音頭に約 3000 人で挑戦して、5分間踊りきればそれまでのギネス記録を更新するというイベントがありました。各団体から 30 人以上参加すれば、団体としてギネスから認定されるという企画でした。中野中にも依頼があり、ボランティアで 1・2 年生を中心に 60 人以上が参加しました。当日は、浴衣と甚平を着て、草履や下駄で踊らなければなりません。中野中生は、参加者全員の衣装や草履がなかったのですが、地域の方々のご協力で、プレゼントしていただき、みんな大喜びで参加しました。



熱中症が心配されましたが、中野中生のパワーでギネス世界記録に挑戦しましたが、残念ながらあと数人で世界記録達成にはなりません。でも、暑い中、協力してくれた生徒たちに感謝です。

