港南中だより

No. 4
平成２８年７月号
港区立港南中学校

体力を広く考えて実践

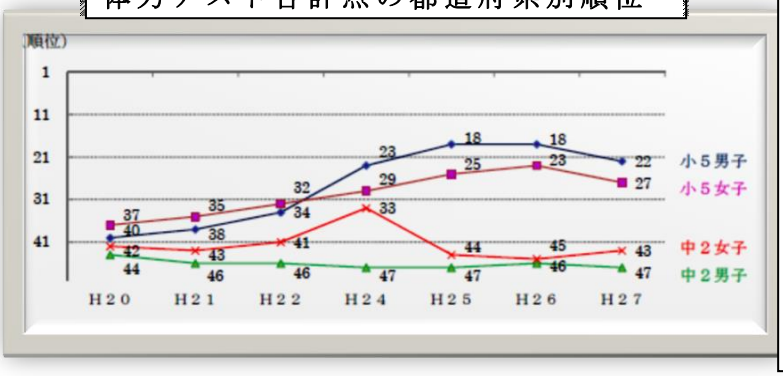
校　長　　渡辺　一信

１．平成２８・２９年度港区教育委員会研究奨励校
　　研究主題「グローバル社会を主体的に生き抜く生徒の育成」　　【知】
２．平成２８・２９年度　東京都研究指定校「道徳教育推進拠点校」　【徳】
３．平成２８・２９・３０年度　東京都研究指定校「スーパーアクテブスクール」【体】

私たちが生涯を通して充実した豊かな生活を送るためには、体力は欠くことのできない重要な条件であります。体力は、一朝一夕に身に付くものではありません。小さい時からの生活習慣や継続的な実践活動を通して、はじめて保持、増進が可能であると考えます。

体位体格の発育・発達に比して体力運動能力の発達が劣っていることが問題視されています。ここ数年の東京都中学２年生の体力テストの体力合計点平均値は、全国で都道府県別順位では男女ともに最低水準にあります（下図）。

体力テスト合計点の都道府県別順位



○小学生は、全国平均を上回る。中学生は最低水準。
　中２女子 43 位、男子 47 位。
○学年男女を問わず「ハンドボール投げ」が低下傾向。
○学年男女を問わず「反復横跳び」は、向上傾向。
○50ｍ走は同水準で推移。

知・徳・体のバランスの良い発達を目指す学校教育に一層期待が寄せられるところであります。港南中の昨年の体力テストの結果から傾向性を見ると、現 3 年生は、男女共に「反復横跳び」は全国よりも高水準。「ハンドボール」が全国・都・区平均より低水準であります。しかし、男女共に、合計点が都平均より高水準。現２年生は男子が、都平均より高水準で、女子は、区平均より低水準であります。このような体力課題を解決させるには、全校的な 体力向上の取り組みが必要であります。

体力は、行動体力、防衛体力に分けられます。行動体力は、走・跳・投の運動の基礎になるものです。防衛体力は、病気に対する免疫力やストレスに対する抵抗力を表します。これらの要素を総合して体力と呼びます。20 歳をピークに体力は衰え始め、そして、働き盛りに体力は加速度を付けて衰える反比例の関係にあります。心身の体力を若い時に高めておくことが、高齢時の健康を左右するともいわれています。中学校期の体力向上は、現在の学校生活を充実したものにするだけでなく、大人になった時の充実した生活を保障していくものです。

さて、港南中学校の捉える望ましい体力とは何かについて学校と家庭で共通理解をしておかなければなりません。①身長体重の調和がとれている②走跳投の運動能力が均衡とれている③柔軟性、敏捷性、持久力のバランスがとれている④病気で休むことがなく健康⑤三食、睡眠、休養等の生活が規則正しい⑥生活の中で適当に運動をしている⑦学習に目標を持って粘り強く努力する⑧悩みや苦しみに耐え自力で解決する力がある⑨意欲的に役割を果たし人と協力できる⑩楽しく明るい生活を送る。と体力を広くとらえていきます。「体力運動能力」と「生活体力」も高め調和のとれた子どもの発達を目指していきます。ご協力を！！

＜港南中生の様子＞

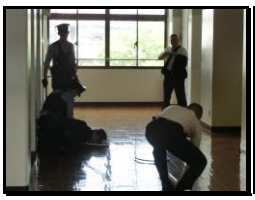
６／１８（土）道徳授業地区公開講座
「道徳教育における性に関する指導について」と題して道徳授業を行い、その後の講演会、協議会を行いました。

６／１０（金）港南幼稚園へ
３年生が夏まつりのお手伝いを行い、園児との交流活動を行いました。

７／２（土）スーパーアクティブスクール（体力向上）として縄跳び実施。

６／９（木）運河学習
東京海洋大学の先生のご指導の下、２年生が運河に生息する生き物を投網で採取する活動を行いました。

７／１（金）避難訓練
不審者の侵入を想定とした訓練について、高輪警察署にご協力いただきながら実施しました。



相談をご希望される方はお申し出ください。予約をとることもできます。

教育相談室直通電話　**03－5462－9100　（月・木　限定）**

〇ｶｳﾝｾﾗｰ　廣田久美子（月曜日）　　〇ｶｳﾝｾﾗｰ　奥村真紀（木曜日）

＜７月～９月　の主な予定＞

７月１５日（金）給食（終）
※１６日（土）芝浦２丁目夏祭り
港南ソーラン、お手伝い　参加
１８日（月）海の日
２０日（水）終業式・安全指導

（夏季休業期間中）
２１・２２日、２８・２９
１，２年補充教室及び水泳教室
２３日（土）こうなんふれあいクリーン作戦
２４日（日）～２７日（水）２年夏季学園
２６日（火）～２９日（金）入試対策講座

８月１０日（月）～１９日（水）
海外派遣（ｵｰｽﾄﾗﾘｱ・パース）
２０日（土）プラリバ花火大会
２３日（火）文章能力検定
２４日（水）～３１日（水）
夏季特別講座（英語・数学・国語）
２７日（土）こうなんふれあいクリーン作戦

※部活動等の活動は顧問より連絡があります。

９月１日（木）
始業式・防災訓練（集団下校訓練）
２日（金）給食（始）
３日（土）学校公開（土曜授業）
５日（月）朝礼・安全指導
６日（火）１年運河学習、英検申込み締切
７日（水）区水泳記録会
８日（木）修学旅行前検診
１０日（土）土曜授業
１２日（月）１年救命救急講習
１２日（月）～１４日（水）修学旅行
１９日（月）敬老の日
２０日（火）専門委員会
２１日（水）職員会議
２２日（木）秋分の日・水辺フェスタ
２３日（金）生徒会役員選挙

港区立港南中学校　電話 03(3471)0238　ファクシミリ03(3471)0239
電子メール　konan-js@minato-tky.ed.jp
ホームページ　http://konan-js.minato-tky.ed.jp/