



# 新しい朝

府中市立府中第十中学校  
学校だより No. 9  
令和 3 年 10 月 29 日  
校長 芹澤 敏光

## 体験活動

校長 芹澤 敏光

このところ朝夕はだいぶ冷え込むようになり、紅葉の便りも届き秋の深まりを感じるようになりました。コロナに関しては東京都では、10月25日～11月30日までの基本的対策徹底期間に移行しています。この間の教育活動につきましては、これまで繰り返しお願いをしておりました基本的な感染防止対策の徹底を行いながらの活動となります。各ご家庭におきましても引き続きご協力のほどお願いいたします。最近では東京都も含め全国的に感染者が減少していますが、第6波の襲来も懸念されていますので決して油断することのないようにしてください。この一月くらいのコロナの減少傾向については、ここまで減少するということはマスコミ報道の中では専門家の方々も言及していなかったと思いますが、自然の動きは人々の予測が及ばないということを見せつけられているようです。

以前、東日本大震災の発生1年後くらいに、当時勤務していた市の教員向けのある講演会に参加したことがありました。地震の研究者の方による「地域防災力向上と防災教育」というテーマの話でした。その講演の中で、東日本大震災が発生した当時、「あの時期に、あの場所で、あの規模の大地震が起こるということは、地震研究の専門家でも誰一人予想していなかった」と仰っていたことが今でもとても強く印象に残っています。古来人々は自然に対する恐れをいろいろな形で表現してきました。現在のコロナ禍に関しては、具体的な感染予防、感染後の対応ももちろん重要ですが、自然に対する恐れのお気持ちをしっかりと胸に刻んでおくことも忘れてはならないのだと思います。

さて、先週22日（金）には2年生の校外学習の引率で鎌倉に行ってきました。学校としても久しぶりの遠方まで出かけての校外学習、体験的な活動となりました。コロナの感染予防のために当初の電車での往復の予定からバス移動に変更になりましたが、心配された雨も現地では傘が必要ないくらいの状況で、生徒にとって鎌倉の歴史や文化に直に触れる貴重な経験となりました。最近はインターネットやテレビ等を介して自然や文化財に関する様々な情報に接することができますので、現地に足を運ばなくても、それらを通したいわば間接的な体験から感覚的に学びとることもできます。また今回も各班でテーマを設定し、事前学習・事後学習に取り組んでいますが、ほとんどのことはインターネット上で検索をかければ分かります。しかし神社仏閣一つをとっても、その建造物がある場所に造られている地理的な意味・状況や周囲の環境も含めたたずまいなどは、自分の足で歩いたり自分の目で直接見たりすることによってしか感じ取れないものが必ずあるはずで、当然同じものを見ても人によって感じ方の違いはありますが、一人一人が、自分が感じた受けとめを大切にしてほしいと思います。

校外学習などの体験的な活動は、豊かな人間性、自ら学び、自ら考える力などの生きる力の基盤、子どもたちの成長の糧としての役割も期待されています。自らの考えや知識を働かせ、実践して、よりよい生活を創り出していくために体験が必要であると考えられています。

校内での活動、体験ももちろん大切ですが、中学生や高校生の時期に、できるだけ多くのヒト・モノや実社会に実際に触れ、関わりあう直接的な体験も非常に重要です。それらを積み重ねることによってその後の人生が大きく左右されることもあるかもしれません。今後も生徒一人一人が様々な体験を通して感性を磨き、豊かな人間性を培い、充実した生活を送ることを願っています。

## ■令和3年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活運動習慣など調査■

1学期に実施した『体力・運動能力調査』の結果についてお知らせします。全般的な傾向としては、男女とも筋力、筋持久力が、都の平均よりも低い傾向にあります。全身持久力、瞬発力は高い値を示しています。

本校では、体力調査の結果を受けて、保健体育の授業を中心に補強運動を取り入れながら体力アップを目標に取り組みます。個人票も配付されているので、この機会に自分の課題を見つけて、学校外でも体力向上を図ってみてください。

総合評価基準表(体力合計点)

段階	12歳	13歳	14歳	15歳
A	51以上	57以上	60以上	61以上
B	41~50	47~56	51~59	52~60
C	32~40	37~46	41~50	41~51
D	22~31	27~36	31~40	31~40
E	21以下	26以下	30以下	30以下

1年男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
	(筋力) k g	(筋持久力) 回/30秒	(柔軟性) c m	(敏捷性) 点/20秒	(全身持久力) 1500m	(全身持久力) 回	(スピード) 秒	(瞬発力) c m	(瞬発力・巧緻性) m	
十中	22.7	21	39.1	47.2	433.1	61.6	8.6	180.9	16.6	31.3
府中市	23.1	22.6	39.5	47.1	438.9	65	8.5	178.9	17.4	32.2
東京都	23.5	23.1	39	48.3	436.1	63	8.5	180.9	17.3	32.4
全国	24.6	24.5	40.3	49.5	416.1	73.1	8.4	181	18.7	35.5

合計得点は全国平均、東京都平均より低い水準にあります。測定種目の中では、「上体起こし」が低い傾向にあります。補強運動など体幹の筋力を高める運動を取り入れましょう。

2年男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
十中	26.7	26.7	49	51.2	385.8	83.3	8	207.1	21	42.6
府中市	27.8	25.5	43.5	50.9	395.9	78.9	7.9	194.8	20.9	40.1
東京都	28.6	25.8	42.4	51.5	396.7	76.6	7.9	196.6	20.1	40.1
全国	30.1	28.4	44	53.1	370.8	90.8	7.8	197.7	21.5	44.7

合計得点は全国平均より低く、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。鉄棒などを使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを取り入れましょう。

3年男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
十中	38.3	26.9	45.8	51.6	385.4	87.8	7.7	212.8	23.2	46.9
府中市	32.7	27.7	47.4	55.5	384.2	86.6	7.5	210.3	22.7	47.6
東京都	33.2	28.1	46	54.4	382.8	85.1	7.5	211.2	22.9	47.2
全国	35.4	30.5	47.1	56.1	365.1	97.7	7.4	212.4	24.1	51.6

合計得点は全国平均より低く、東京都平均とほぼ等しくなっています。測定種目の中では、「反復横跳び」が低い傾向にあります。ラダーやミニハードルなどを使って、すばやい反応や動きが必要な運動を取り入れましょう。

### 学校生活の様子



体育の授業：幅跳び



保健委員会の活動  
夏休み明け測定



地域貢献プロジェクト  
委員会の活動 種まき



昼休み 体育館で  
バレーボール

1年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
	(筋力) k g	(筋持久力) 回/30秒	(柔軟性) c m	(敏捷性) 点/20秒	(全身持久力) 1000m	(全身持久力) 回	(スピード) 秒	(瞬発力) c m	(瞬発力・巧緻性) m	
十中	21.2	19.3	41.4	45.6	306.4	47.5	9.1	170.3	12.5	44.9
府中市	21.2	20.8	43.2	44.4	314.3	47.3	9	164.3	11.3	43.2
東京都	21.1	20.4	43	44.8	312	45.5	9.1	164	10.9	42.5
全国	21.9	21.1	43.7	45.5	298.6	53.4	9	165	11.9	45.4

合計得点は全国平均とほぼ等しく、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「上体起こし」が低い傾向にあります。補強運動など体幹の筋力を高める運動を取り入れましょう。

2年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
十中	22.8	23.4	47.8	48	279.5	58.9	8.7	177.5	13.8	51.7
府中市	23.1	22.5	46.2	46.7	294.3	56.3	8.7	168.6	12.7	48.7
東京都	23.1	22.4	45.5	46.3	295.8	51.7	8.8	168	12.3	47.6
全国	24.4	23.7	46.6	47	278.4	61.9	8.7	170.7	13.5	51.4

合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。鉄棒などを使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを取り入れましょう。

3年女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	体力合計点
十中	23.4	24.8	52.5	47.5	297.4	55.5	8.5	186	16.1	55.6
府中市	24.4	24.6	49.1	48.5	290	57.4	8.7	172.7	13.8	52.3
東京都	24.4	23.7	47.5	47.4	295.5	52.6	8.7	171.4	13.3	50.6
全国	25.5	24.8	48.4	48	284	60.7	8.6	174.8	14.4	54

合計得点は全国平均、東京都平均より高くなっています。測定種目の中では、「握力」が低い傾向にあります。鉄棒などを使った様々な運動やタオル絞りなどの握る動きを取り入れましょう。

### 北多摩地区読書感想文コンクール (敬称略)

佳作 2年2組 渡邊 あまね

### 高円宮杯日本武道館書写書道大会<毛筆の部>

大会奨励賞 2年1組 北原 心琉      2年3組 福島 奈緒  
 特選 2年2組 杉屋 悠菜  
 金賞 2年2組 亀上 乃碧  
 銀賞 2年2組 天野 絢美

### 学校生活の様子



43期生徒会役員選挙



選挙管理委員開票作業



後期委員会認証式



2年生鎌倉校外学習

## 部活動大会などの結果

(敬称略)

### 【男子バスケットボール部】

第9ブロック新人大会 府中市予選 8位 優秀選手賞 石川 拓矢

男子バスケットボール部へのご支援・御協力ありがとうございます。  
2回に分けて行われた大会でしたが選手のけが等もあり、なかなか思うような結果につなげることができませんでしたが、練習試合ができない中、チーム全員で試合に臨む意識を再確認できた試合になりました。試合経験を積み、次の大会に向けて頑張ります。

### 【女子バスケットボール部】

第9ブロック新人大会 府中市予選 7位 優秀選手賞 天野 絢美

いつも女子バスケ部の活動にご理解とご協力ありがとうございます。  
選手は全力を尽くしましたが思うような結果につながりませんでした。この大会で感じた課題から逃げずに向き合い、11月から始まるブロック大会に向けて頑張ります。  
これからも温かいご声援をお願いします。

### 【剣道部】

第9ブロック中学校秋季剣道大会（団体戦） ●1-3 明星中

新しいメンバーも加わっての大会でした。大会を終えて、ひとりひとりが課題をみつける等、有意義な大会となりました。

### 【サッカー部】

中体連サッカー第9ブロック新人大会 Bトーナメント 1回戦敗退

11人でサッカーは行いますが、部員10人で対戦しました。部員不足もあり、残念ながら負けてしまいましたが、試合を楽しむことができました。

### 【バドミントン部】

調布・狛江・府中地区新人大会

男女団体戦：1回戦敗退

男子ダブルス：第2位（鈴木紅晴・稲田康士組）Dブロック大会進出

新しい代にかわり初めての大会でした。団体戦は惜しくも1回戦敗退という結果でしたが、男子ダブルスで準優勝という結果を残すことができました。個人競技ではありますが、チーム一丸となって楽しく、そして厳しく練習に励んだ結果だと思えます。年度当初に比べ、確実に上達をしていることが伺え、次の大会も楽しみです。

### 【女子バレーボール部】

府中市第9ブロック新人大会 府中市予選 ●0-2 二中

初めての公式戦でしたが、思うような試合ができず、負けてしまいました。反省点も多く見つかри、次の大会に向けて、練習に一層励んでいきたいと思えます。

### 【女子硬式テニス部】

東京都新人戦団体予選 1回戦敗退

八王子みなみ野中が相手で、クレーバーな強豪相手に善戦しましたが、惜敗しました。

### 【水泳】

第69回東京都中学校学年別水泳競技大会

1年男子 200m個人メドレー 第1位 2分15秒26 1年4組 河西 泰知  
2年女子 100m背泳ぎ 第5位 1分6秒32 2年2組 高桑 颯乃