



〒157-0067 東京都世田谷区喜多見4丁目20番1号 TEL 03-3417-4971(代)

E-mail: dai131@setagaya.ed.jp

http://school.setagaya.ed.jp/tkitami/

「体力調査」から

校長 紺谷 祥一

「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」の結果が昨年暮れに公表されました。本来は小5児童と中2生徒を対象とする全国規模の調査ですが、都では子どもの体力向上をめざして全学年を対象に実施しています。本校の結果と併せて俯瞰すると、学年男女の一部に課題はあっても、総じて特定の種目に偏りは見られませんでした。しかし、運動には得意や苦手があるもの。自己のめざす体力目標を確認し、増進の機会を大切にすることが大切です。

「人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである（武者小路実篤）」— この言葉は、今日このコロナ禍で特に重さが増すように感じられます。健康で丈夫な身体は、本当にかけがえのないものです。健康の維持に留意しながら、子どもたちが将来の夢に一步一步近づく姿を喜多見中は応援します。

		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	持久走 (秒)	50m走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ハンドボール投げ (m)	総合得点
1 年 男	喜多見中	22.69	26.16	43.93	48.07	434.58	8.49	189.95	16.38	36.08
	世田谷区	23.56	23.85	39.47	48.30	438.22	8.54	182.33	17.25	33.01
	東京都	23.76	23.21	39.39	48.56	438.01	8.52	181.68	17.27	32.73
2 年 男	喜多見中	27.64	25.90	44.02	53.80	409.50	7.85	203.27	19.93	41.06
	世田谷区	28.45	25.97	43.28	51.53	399.15	7.90	197.90	20.76	40.94
	東京都	28.82	25.82	42.75	51.58	397.15	7.91	197.63	20.18	40.54
3 年 男	喜多見中	34.33	28.73	48.57	54.54	372.12	7.32	221.50	24.23	51.40
	世田谷区	33.35	28.52	47.10	54.79	385.59	7.52	213.34	22.93	47.87
	東京都	33.29	28.02	46.19	54.45	385.54	7.55	210.88	22.80	47.20
1 年 女	喜多見中	19.98	19.85	42.51	43.47	313.36	9.03	159.23	9.24	40
	世田谷区	20.87	20.95	43.69	44.52	316.69	9.11	163.38	10.15	41.81
	東京都	21.14	20.32	43.18	44.83	316.24	9.09	163.63	10.71	42.29
2 年 女	喜多見中	23.29	22.61	47.86	44.67	291.47	8.68	176.48	11.93	49.15
	世田谷区	22.80	22.60	46.38	45.73	298.90	8.84	168.52	11.86	47.22
	東京都	22.92	22.02	45.34	45.99	299.28	8.84	167.67	12.13	46.92
3 年 女	喜多見中	23.78	23.61	45.95	44.68	310.03	8.53	179.70	12.53	50.03
	世田谷区	24.13	23.65	47.34	47.03	296.14	8.72	171.36	13.19	50.44
	東京都	25.53	24.83	48.41	48.03	284.04	8.78	169.91	13.19	49.80

保健体育科主任 石川 美穂 先生から一言メモ

喜多見中学校の体力の総合得点は、一部を除き、概して世田谷区と東京都の得点を上回っています。1年女子は区や都の平均を下回るものの、授業ではどの課題にも全力で取り組もうとする姿勢があります。各学年他の種目より比べてスコアが低い種目（ピンク色で示したところ）があるので、それを強化する必要があります。体育の授業では毎回筋力トレーニングを行って、基本的な体力づくりの工夫をしています。継続的に行うことが大事だと考えるからです。体育の時間だけに限らず、運動をする習慣をつけていきましょう。正しい方法で練習すること、また運動のポイントを掴むことも非常に大切です。また、学校全体としてハンドボール投げの結果が低い傾向にあります。3学期に授業でソフトボールを行う学年が多いですが、投げ方のフォームや自分なりのコツを押さえ、投げることに多く触れると良いと思います。

1 年 生 の 様 子 か ら (小 池 紗 貴)

1 年生の集大成としての学年末考査に向けて、それぞれ目標を掲げて学習に取り組んでいます。学級委員と各教科係は担当の教員に学習のポイントを確認し、テストの予想問題を作りました。どの教科も、重要な点がわかりやすくまとめられていて、朝学習の時間の課題として、多くの生徒に活用されています。また、休み時間に課題に取り組む人や学習計画表を使って計画的に学習に取り組む人が増えているように感じます。先日、ある生徒が「授業で学んだことをすぐにワークで復習する習慣をつけたら、勉強がわかるようになりました！」と報告してくれました。中学生になって5回目のテスト、自分に合った勉強方法を見つけることができているな、と感じました。まずは宿題や提出物など、指示されたことをこなすことも大切ですが、自分の苦手や課題に合わせて、「自分から」行動することも大切です。わからないことはどんどん質問をして、自分に合った学習方法を確立させていきましょう。学年末考査を機に、自分の学習に対する姿勢を振り返ってみてください。2年生のスタートが大きく変わってきますよ！



2 年 生 の 様 子 か ら (杉 本 祥 太)

2 学年は学年末考査がある中、鎌倉の校外学習に向けての準備で大忙しです。コース決めでは、「初めての電車だから乗り換えに余裕をもたせよう。」「帰りのチェックポイントが鎌倉駅だから、最初に北鎌倉駅の方で降りて、そこから鎌倉駅に向かって見学していこう。」など、班で活発に話し合いながら決めていました。事後学習では、鎌倉の魅力を紹介するCMを作成します。テーマは「自分たちが見学したコースを紹介する」です。1人1人、見学場所の見どころを調べたり、撮影する画角を考えたりと、一生懸命準備をしています。どのようなCMができるのか楽しみです。20日の月曜日には校外学習に向けて、学年集会を行いました。実行委員で考えた「協力・礼儀・自律」のスローガンのもと、班長や各係の係長が係の仕事や校外学習を成功させるためのお願いなどを伝えました。中には、内容を全て覚え、みんなの顔を見ながら伝えた人もいました。素晴らしかったです。校外学習は3月3日。定めた目標が達成できるよう、班で協力をして頑張っていきましょう。



3 年 生 の 様 子 か ら (望 月 亘)

2月6日から卒業に向けてのカウントダウンが始まりました。「卒業まで残り30日」。1人1人が作った個性的なカレンダーが1日1日を大切にしようと語りかけています。1月22日の私立推薦入試から始まり、1月26日の都立推薦入試、2月10日の都内私立入試を経て、各クラスの半数の生徒の進路が決まりました。3学期になり、受験が近づいても1、2学期と変わることのない学年の雰囲気、そして授業への取り組み。その姿勢は今もなお続いています。3年の間、コロナ禍の厳しい環境を乗り越えた強さを3年生から感じます。

2月21日(火)都立入試の日。喜多見中学校では、進路が決まった生徒から2年生に向けて進路を「伝える」授業が行われました。進路を不安に感じる2年生に、自分たちの失敗や成功の体験を直接伝える充実した時間になりました。2月27日(月)「卒業まで残り16日【定期テスト3日目】中学校最後のテストをがんばろう！」のメッセージからも今を大切に作る生徒の姿がうかがえました。予報によると2月28日からは、暖かい日が続くようです。3月1日の合格発表が少し早い「桜咲く」の報告で満たされることを祈っています。

わたしの 授業

今月号は齋藤優太先生(1D担任、技術科担当、教務主幹、サッカー部顧問、本校1年目)の紹介です。いつもにこやかで優しい口調の先生は、生粋の世田谷子。松沢中時代は渋谷のクラブチームに属し、キーパーだったとか。生活信条「一日一笑」そのままに、周りをほんわか明るくしてくれます！

【教科「技術・家庭科」の目標】 生活の営みに係る見方・考え方や技術の見方・考え方を働かせ、生活や技術に関する実践的・体験的な活動を通して、よりよい生活の実現や持続可能な社会の構築に向けて、生活を工夫し創造する資質・能力を育成すること。

そのために私が大切にしていることは、技術を楽しみ教材と思ってもらうことです。

「ものづくり」「コンピュータ操作」などの苦手意識が出やすい単位では「成功体験」をたくさんしてもらうために簡単な操作から時間をかけて進めています。最終的には自分から作品を作り、完成させるなど達成感を感じられる授業を心がけています。

専門的な「エネルギー変換」「生物育成」など、新しく学ぶような単位では、日常生活を関連付けながら分かりやすい実践的体験的な授業を心がけています。

喜多見中学校の生徒は素直に興味関心をもち、楽しく授業を受けてくれるので、今後の成長が楽しみです。日頃の些細なことでも興味をもち、それを人のため自分のためにどう役立てるかを形にするときに、少しでも技術で勉強したことが助けになれば嬉しく思います。





今号の「わたしのきたみち」は、小日向 葵 先輩（H.27 卒）。—「発する者のところに情報は集まる」— 思いを言葉にして伝えることの大切さについて、力強く語っていただきました。この小さなスナップ写真からも、小日向先輩の奏でるパッションあふれる音色が聞こえてきます！

こんにちは。私は、H27 年度に喜多見中学校を卒業し、都立小山台高校に進学しました。現在は、東京藝術大学の音楽学部・音楽環境創造科に在学しており、作曲や映像音楽の勉強をしています。（“Taeuru”という名前でアーティスト活動も行っています！）3月に大学を卒業予定で、4月からはCM 音楽のプロデューサーとして働きます。

このように、私はこれまでの進路選択の中心軸には「音楽」があります。幼い頃からピアノをやっていたことがきっかけで、喜多見中学校では吹奏楽部に所属し、高校は、吹奏楽と勉強面共に力を入れていることに魅力を感じて都立小山台高校に決めました。大学も、最も好きで興味のある作曲を学ぶために東京藝術大学に進学し、卒業後の仕事も、音楽プロデューサー。ここまで一貫してこれたのは、音楽が好きで得意であったことももちろんありますが、自分の周りの人達に、これでもか！というほど、「自分はこうなりたい」「これがしたい」ということを言葉にして発し続けたからだと思っています。中学高校時代は、ふざけ半分に、親友や先生にひたすら「私は天才。東京藝大に行って作曲をする」と言い続け、うんざりされていました(笑)。今思えば、なんと傲慢なんだろう、と自分でも呆れてしまいますが、このような言動は、知らず知らずのうちに良い意味で自分を追い込み、後に引くことのできない状況を作りあげました。そして、先生方も、「あなた、音楽の道に進むんでしょう？同じような進路の知り合いがいるけれど、会ってみる？」というように、情報を提供してくださるようになりました。



人間は、言葉にしてまとめられないことについては、それ以上考えることができません。そして、口に出して発する言葉には、何かしらの力があります。実現したい夢がもしもあるのならば、それについて大きな口を叩いてみるのも手です。現時点で具体的な夢がない人も、「やりたいことがない！」と周りに発してみてもいいのでしょうか。思いがけず、周りの人と何か一緒に考える機会が生まれるかも知れません。大切なのは、言葉にして周りの人に伝えることです。そして、発する者のところに情報は集まります。

ここで、最後に私も、今後の目標を言葉にしておきたいと思います。「良い音楽作って億万長者になって、山奥でスローライフを送るぞ！！」

学習成果展覧会（1月31日～2月4日）

ご来校、ありがとうございました！

学習成果展覧会ならびに学校公開日にご来校いただき、ありがとうございました。特に生徒による口頭発表等の活動を重ねることが定着したことから、4日（土）には非常に多くの保護者の皆様に参観いただきました。本校の学習成果展覧会では、美術科、技術科、家庭科、国語科、社会科、理科、英語科など各教科の作品だけでなく、各学年の取組や美術部の作品、生徒会、保健給食委員会の取組の報告の他、喜多見児童館の活動の報告や、地域・保護者の皆様からの写真や書、手芸等の出品があり、たいへんアットホームな雰囲気があることが自慢です。



令和4年度「生徒会サミット」報告会



土曜授業日の2月4日（土）午後、区立教育総合センターにて「生徒会サミット」が開催されました。今年度のテーマは、「**せたがや A.M.P.M.2022 学校自慢**」～対話を通して、自分たちでよりよい学校を継承していくために～ — 区内29校が各自の学校の良さを見つめ直し、言葉で確認したのちに短編のプロモーションビデオを製作し、発表し合いました。90秒という限られた時間の中で、各校の思いや工夫が凝縮されたビデオは非常に見応えがあり、魅力的で刺激に満ちていました。注目の喜多見中のプレゼンでは、高野会長と藤山副会長の二人が大勢の聴衆の前で、胸を張って本校を自慢する姿が印象的でした。活発な挨拶、様々なボランティア活動、昼休みに象徴される仲の良さ、そして熱い学校行事が二人の明るい笑顔で紹介されました。他校のビデオを含め、給食の時間を使うなどして全校で鑑賞をする予定です。また、間もなく区ホームページにも掲載予定です！

2月4日（土）「学校保健委員会」の報告

令和4年度学校保健委員会を開催しました。今年度は、快眠セラピスト・睡眠環境プランナーである 三橋 美穂 先生を講師としてお招きし、2 学年生徒及び保護者を対象に「ぐっすり眠って心も体もすっきり」というテーマでご講演頂きました。

睡眠がいかに大切か、睡眠不足が身体や心、そして日常生活に及ぼす影響などについての話は、誰にとっても高い関心ごと。平素の自分の生活を振り返りながら、睡眠について再度見つけ、改善していきたいという前向きな思いを持った参加者が多かったようです。

生徒の感想



- ★睡眠時間は、ただ長ければいいというものではないことを知った。
- ★朝、太陽の光を浴びることが大切なんてびっくりした。カーテンを開けてしっかり浴びるようにしようと思う。
- ★普段枕のことなど考えたこともなかったが、枕を変えてみようかと思った。
- ★照明より、曇りでも太陽の光が強いことを知った。体内時計をリセットする大切さも分かった。
- ★ベッドでスマホを見ることが多いので、これからはなるべく寝る直前は持ち込まないようにする。
- ★寝だめはできないとわかった。休みも日もなるべくいつもと同じ時間に起きるようにしようと思う。
- ★睡眠は、学力や体に大きな影響を及ぼすことを学んだ。自分の生活を改善していきたい。

平日の睡眠時間は？
(床上時間＝寝床にいる時間)



講演会の後、会場を図書館に移し、ご参会の保護者の方を交えて懇談会をもちました。保護者の方も関心が高く、三橋先生にはたくさんの質問や意見が寄せられていました。『スヌーズ機能で30分近く眠ったり目を覚ましたりするの、もったいない！ その分、しっかり睡眠時間を確保する方が大切です。』など、指摘もありました。

「学校保健委員会」は、子どもたちの健康問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを推進する組織です。お子様の身体や心に関することで、次年度以降の本企画についてご提案やご意見を受け付けます。皆さまのお声を副校長までお寄せください。お待ちしております。



何でもご相談ください

進級や卒業を控え、新しい学級や環境に対しては期待を大きくする一方で、不安を感じているお子様も少なくないと思います。お子様の心や身体は日々成長をしていますので、発達のことで気になったり、子育てについて悩んだりしている保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。悩みを一人で抱えることなく、ぜひ、学校を頼ってください。原則、火曜日と木曜日にはスクールカウンセラーも勤務しています。また、本校では入学を予定されている児童の保護者の方を対象にもご相談を受け付けます。4月からのスムーズなお子様の生活に向けたサポートができれば幸いです。遠慮なくご相談ください。ご相談は、担任はもちろん、副担任、教科担当教員も、また、校長も、副校長等も対応します！！

3月の予定から

- 3月 1日（水）都立高校一次・分割前期入試合格発表
3日（金）2年生鎌倉校外学習
6日（月）1,2年生保護者会、PTA 運営委員会
8日（水）「DJがやってくる！」（3年生：④⑤校時）
9日（木）都立高校分割後期・二次学力検査
11日（土）土曜授業（服装を考える日）
「国境なき医師団」講演会（3年生：②③校時）
14日（火）都立高校分割後期・二次合格発表
17日（金）3年生ミニ文化祭（①②校時）
20日（月）第41回卒業式
24日（金）修了式



※8日、11日、17日：保護者の皆様、ぜひ、ご参観ください！

地域の皆様へ（卒業式のご列席について）

卒業式等については、生徒の健康・安全を第一とし、参加者の感染リスクを低くするために可能なすべての対策を講じうえて、開催します。また、生徒等の活動を最優先とし、式典での挨拶や来賓紹介の時間は極力短くする予定です。なお、昨年度は1名とした卒業生保護者の入場制限を原則2名までとすることから、2年生のみの参列とし、1年生は自宅学習とします。ご理解のほどよろしくお願いします。

3月の相談室の開室日

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	1	2	3	4
		□		○		
5	6	7	8	9	10	11
		□		○		
12	13	14	15	16	17	18
		□		○		
19	20	21	22	23	24	25
				○		
26	27	28	29	30	31	1
		□				

【担当SC】□：相川 ○：高瀬

【場所】相談室は中央校舎1階 保健室の隣です

職員室：03-3417-4971

相談室直通ダイヤル
03-3417-5372