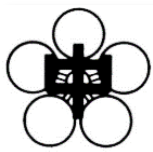


＜校訓＞白梅の においゆたかに 明るく強く 毎日必ず 一歩前進



# 輝く未来へ

教育目標「自ら学び 創造する生徒」「豊かな心で 思いやりのある生徒」「ねばり強く 健康な生徒」

板橋区立加賀中学校  
学校だより  
平成30年度 第12号  
平成30年10月10日  
校長 水谷 智子

## 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果から

爽やかな秋空が広がっています。一昨日は体育の日でした。各部活動では2年生が主力となって新人戦を戦っています。夏の練習の成果を出して、良い結果が得られることを期待しています。

さて、6月にスポーツテストを行いました。このたび、その結果がまとまりました。本校生徒は、持久走や50m走、握力、立ち幅跳びなどの項目で東京都の平均を上回っています。一方、ハンドボール投げや反復横跳び、長座体前屈などの項目では、都の平均を下回っています。1年生に比べて、2・3年生の結果が良いのも特徴です。

本校では、体育の授業の始めに通年で3分間走を行うなど、走力を高めることに意識的に取り組んでいます。持久走は、すべての学年男女ともに区・都・全国平均を大きく超えています。今回の結果はその成果の一端でもあります。さらに、今回の結果を受けて、男子は上体起こし、女子は長座体前屈を授業の中に取り入れるなど、柔軟性や筋持久力を高める補強運動にも取り組み始めました。今後は、勉強に疲れた時、寝る前などに軽く体を動かすストレッチをするなど、普段からちょっとした時間にも体を動かすことを意識していくと良いと思います。

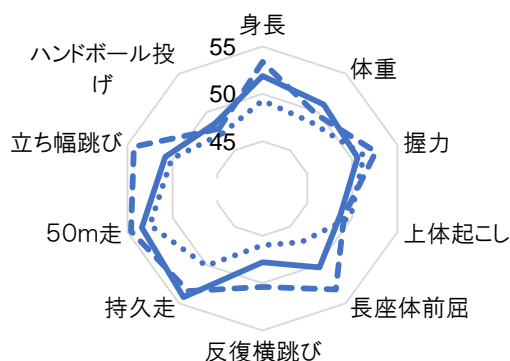
運動習慣については、部活動等で体を動かすことの多い生徒と、体育の授業以外、ほとんど体を動かす習慣のない生徒に二極化しています。中学生の時期に運動をすることは、骨や筋肉の成長を促すなど、体の成長にとっても大変重要です。体力には、運動がよくできる「行動体力」と病気にかからない「防衛体力」がありますが、防衛体力を高めることも

大変重要です。適度に運動をすると同時に、十分に睡眠や休養をとったり、バランスの良い食事を摂ったり、生活リズムを整えたりすることで、免疫力が上がり、健康な生活を送れるようになります。

体育祭、中間テストが終わり、次は白梅祭。来週からは各クラスでの合唱練習も始まります。体調管理をしっかり行い、最高のパフォーマンスができるようにしましょう。

◎男子（都平均を50とした時の偏差値）

..... 1年男子    - - - 2年男子    ——— 3年男子



◎女子（都平均を50とした時の偏差値）

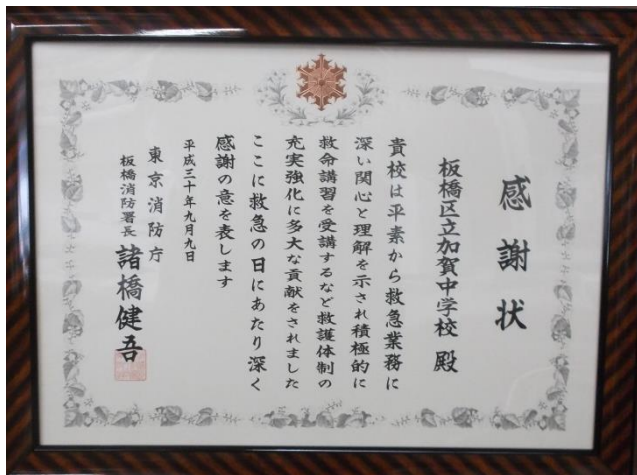
..... 1年女子    - - - 2年女子    ——— 3年女子



## ○「救急の日」表彰

9月9日は「救急の日」です。9月13日(木)に板橋消防署で救急業務協力者感謝状贈呈式がありました。この感謝状は、3年生対象に実施している救急救命講習など、本校の長年の取組みに対して贈られたものです。

最近では、街のあちこちで「AED」を見かけるようになりました。万一の際には、119番通報をして一刻も早く救急車を呼ぶことが大切ですが、救急車が到着するまでの間、周りにいる人たちが心臓マッサージや人工呼吸、AEDの使用など、積極的な救命処置をすることで助かるケースも多いです。とっさの場面で学んだことが活かせるよう、普段から救急救命への意識を高めておきましょう。



## ○白梅学びのエリア小中連携研修会

10月24日(水)に加賀小学校において「白梅学びのエリア研修会」が行われます。この研修会は、「学びのエリアごとに保幼小接続・小中一貫教育推進に向けて継続的に取り組むことにより、基礎学力の定着や幼児・児童・生徒の健全育成の推進、学校不適應の解消等、様々な教育課題に効果的に対処する」という目的で、区内全域で実施されているものです。

今回は、13:45~14:30に加賀小学校の全クラスで授業公開が行われ、その後、分科会に分かれて小中の教員が様々な課題について協議します。外国語と算数の授業には、本校の英語科・数学科の教員もT2として加わります。授業は地域の皆様にも公開していますので、お時間のある方は、是非、ご参観ください。

## ○生徒会役員選挙

10月5日(金)に生徒会役員選挙が行われました。今回は、2年生3名、1年生3名が立候補し、それぞれが「生徒会役員として、加賀中学校をより素晴らしい学校にしていきたい」という決意を力強く述べてくれました。

選挙の結果は、以下の通りになりました。選挙管理委員会の皆さん、ありがとうございました。

後期からは、2年生が加賀中学校の中心となって、生徒会活動、委員会活動、部活動を進めていきます。1年生も活躍の場面が増えてきます。毎日の学校生活を充実させるとともに、学校行事など様々な場面で「自分たちで創り上げる」感動が味わえるよう、学校全体で盛り上げていきましょう。

会長	2年	S.K.
副会長	2年	T.H.
	2年	N.H.
役員	1年	S.A.
	1年	N.A.
	1年	I.K.

## ○活躍の記録

夏の大会後、各学校新チームになり、新人戦が行われています。区の大会を勝ち上がって、ブロック大会や都大会に進んだ部活動もあります。

これからの一年間、この新人戦の結果から課題を見つけ、練習を重ねていきましょう。

### ■野球部

板橋区中学校秋季野球大会 準優勝  
第4ブロック秋季野球大会勝ち上がり 都大会出場

### ■剣道部(西台中・加賀中合同チーム)

板橋区中学校秋季剣道大会女子団体 第2位  
第4ブロック秋季剣道大会女子団体 第3位 都大会出場

### ■男子バレー部

板橋区中学校秋季バレーボール大会 第3位

### ■卓球部

第71回区民体育大会中学生女子団体 第3位

来週からは白梅祭に向けての練習期間です。各クラス合唱コンクールを目指して、学校中に歌声が響きます。文化部の発表にも、乞うご期待!



Kaga junior high school  
60th Anniversary