



西中学校だより

令和7年11月11日
東久留米市立西中学校

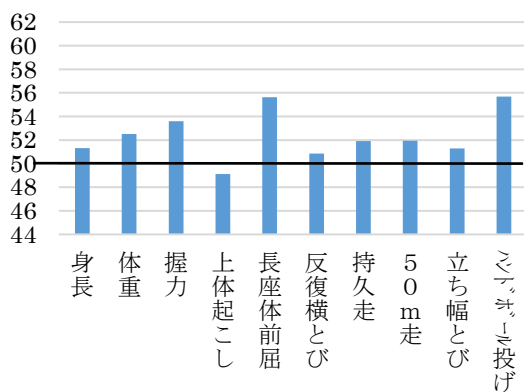
東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果より

校長 小川 高弘

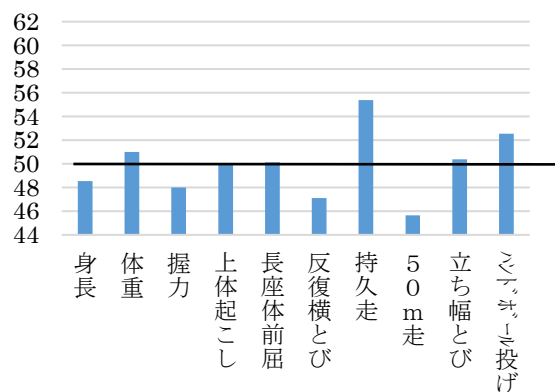
令和7年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の結果が届きましたので、概要をお知らせします。中学生の体力は、以前より長期的に低下傾向にあると言われ、東京都でも中学生の体力向上が重要課題とされてきました。その取組の成果が徐々に表れ、東京都の中学生の体力は全国平均値と比較すると低くはありますが、年々向上している状況です。下のグラフは、東京都の平均値を「50」としたときの西中生の偏差値です。「50」を超えている種目については、東京都平均を上回っていることになります。

西中の生徒は、体格に関しては1年男子、3年男子、2年女子は東京都を上回っていますが、他はやや下回っています。特に3年男子は、昨年度は身長・体重とも都平均を下回っていましたが、今年度大きく向上しています。運動能力の数値においては、東京都平均を上回る種目が多くあります。学年によって数値が高い種目にばらつきがありますが、全学年で共通して持久走とハンドボール投げが高いことが確認できます。要因として、①運動に親しみ、保健体育科授業の見学者が少ないこと、②部活動が盛んで、競技性も高く、競い合う習慣が身に付いていること、③西中ならではの環境（広いグラウンド）と地域のご理解（50年以上続くロードレース大会）があることが挙げられると考えます。

1年男子



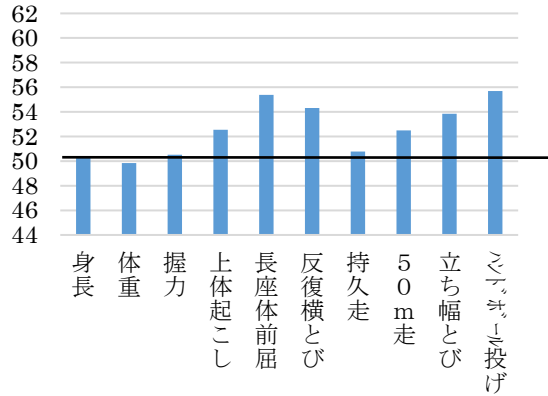
1年女子



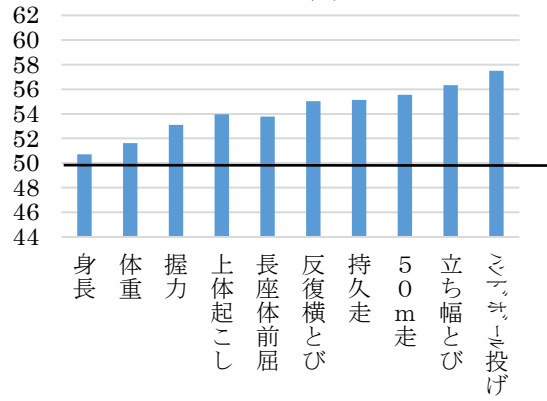
男子は、合計得点で東京都平均より高いものの、全国平均よりは低くなっています。体育の授業開始時のW-upで、各自が伸ばしている筋肉を意識している取組をしていることもあり、「柔軟性」に成果が見られます。

女子は、合計得点で全国平均・東京都平均より低くなっています。「50m走」と「反復横跳び」に共通する「スピード」「敏捷性」を高められるよう、球技の中でオフ・ザ・ボール・ムーブメントを増やせるような授業展開をしていきます。

2年男子



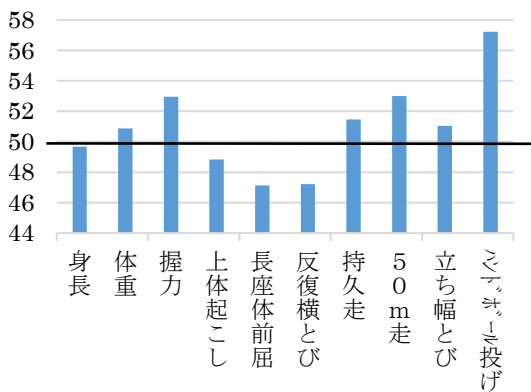
2年女子



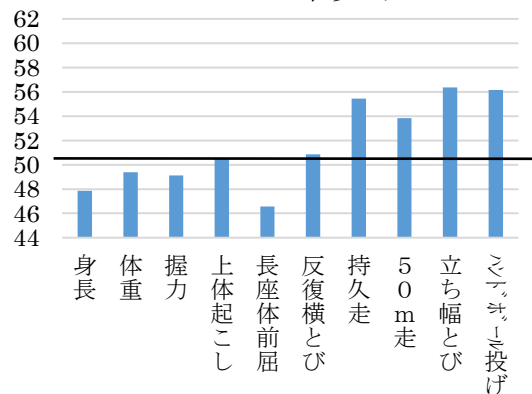
男子は、合計得点で全国平均・東京都平均より高くなっています。昨年と比較すると「ハンドボール投げ」と「反復横跳び」においてかなりの向上が見られ、一年間の運動経験によって高められた体力の成果だと考えられます。

女子も、合計得点で全国平均・東京都平均より高くなっています。昨年と比較すると、「反復横跳び」と「上体起こし」においてかなりの向上が見られ、一年間の運動経験によって高められた体力の成果だと考えられます。

3年男子



3年女子



男子は、合計得点で東京都平均より高いものの、全国平均よりは低くなっています。昨年と比較すると、「ハンドボール投げ」においてかなりの向上が見られ、一年間の運動経験によって高められた体力の成果だと考えられます。

女子は、合計得点で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。昨年と比較すると、「持久走」と「50m走」においてかなりの向上が見られ、一年間の運動経験によって走力を高められた成果だと考えられます。

3年生修学旅行

9月30日(火)～10月2日(木) 実行委員で目標を「たかめると ㊦⇒他者視点、㊧⇒考えて行動する、㊨⇒巡り合った出会い、㊩⇒ルールを守る、㊪⇒友と笑う」と決め、2泊3日で京都・奈良方面の修学旅行へ行ってきました。



1年生校外学習

10月10日(金) 川越校外学習へ行ってきました。中学校入学してから初めての校外学習で東久留米駅から川越まで班行動を行いました。当日は時間通り行動することができました。



ロードレース大会

10月18日(土) ロードレース大会が行われました。男子約4.1km、女子約3.05kmのコースをそれぞれのペースで走りました。多くの保護者の方に応援をしていただきました。ありがとうございました。



【ロードレース大会の振り返り 3年A組 岩田 乃々】

本当にやりたくなくて、人生で一番嫌いな行事だったけど終わった後は達成感があって、すごく楽しい行事だと感じられた。同じ学年に2人も大会記録更新(新記録 3年A組 篠田 琉成、(歴代記録を更新 3年D組 松島 璃空))の人がいて、本当に私までうれしくなったし感動した。昨年よりもタイムも順位も下がってしまったけど、学校の授業以外でも自主的に練習できて、自律できたと思う。走り終わった後はみんな他学年の応援もしていて本当に楽しかったし、良い思い出ができたと思うから、この行事でお互いに励まし合うということが深まったと思う。日常生活、特に受験でも励まし合って頑張ろうと思う。

【ロードレース大会の振り返り 3年B組 古澤 蓮大】

応援されているときに頑張るのは当たり前、応援もあまりされないところで自分の世界で自分と戦うことが多い。自分に勝つためには体力でも技術でもないと思った。心の中にある自分の意思がどれだけ強いかによって勝負が決まる。今日は相手がどうかではなく自分と正面でぶつかり負けた時も少

しあったけど、勝った時の方が多かった。自分に勝つことで自分が成長できそれを見ることで相手が成長する。それがロードレース大会の良いところだと感じます。

I 組宿泊学習

10月29日(水)～31日(金)群馬県に宿泊学習へ行ってきました。こんにやくパークや鬼押し出し園、ハッ場ダムなどを見学してきました。



輝け！ 西中 部活動等の活躍

女子ハンドボール部東京都選抜 第34回関東中学生選抜ハンドボール大会 兼

第34回U-15ジュニアセレクトカップハンドボール大会関東地区予選会 優勝 全国大会出場

男子ハンドボール部東京都選抜

ジュニアセレクトカップハンドボール大会

全国大会出場

女子ソフトテニス部

11ブロックソフトテニス新人大会

準優勝

東京都大会出場

男子バレーボール部

11ブロック男子バレーボール新人大会

優勝

東京都大会出場

<

各部活動の紹介

	部長	目標・決意
男子バレーボール部	2年A組 吉田 太陽	僕たち男子バレーボール部は関東大会出場を目標に日々練習に励んでいます。これからも支えてくれる人などへの感謝を忘れずチーム全体で支え合い努力していきたいと思っています。
男子ソフトテニス部	2年B組 塚原 綾人	目標としては技術面の向上や試合に勝利するだけではなく、部活動をより安心安全に行い「部活動に行きたい」「練習をしたい」など一人一人が部活動をプラスに考え、楽しく行っていけるチームを目指して部員全員を引っ張っていきたいです。
サッカー部	2年A組 渡邊 隼	西中サッカー部では都大会出場を目標にし、練習に励んでいます。その目標を達成するために部長として、日々の練習からチームを支え、公式戦で活躍できるようなチームにしたいです。
音楽部	2年D組 金澤 怜士	まずより良い合唱にできるよう円滑に部活動を進められるようにしていきたいです。来年のコンサートでもあっと驚くものになりたいと思っています。先輩方が作ってくれた部活動の雰囲気を守り部員全員が安心して無理せず取り組める部活動を作りたいです。そのために周り協力して頑張っていきたいです。
美術・イラスト部	2年B組 上岡 ゆら	美術部では主に個人製作をメインとして、油絵やタンブラーの制作、夏休み中には大型制作・ポスター制作をしています。大型制作などの部員全員でやる制作ではコミュニケーションや教え合いが大切になってきます。そのため大型制作に限らず、普段からコミュニケーションをとったり教え合いをしていけるような部活にしていきたいと思っています。