



東中だより 第6号
 令和6年9月24日
 上尾市立東中学校
 校長 石田 賢一
 上尾市大字上尾村479
 TEL 048-775-6566
 FAX 048-775-1165

学校教育目標

【志を持って学ぶ たくましい 心と体の東中生】

学力と体力について

校長 石田 賢一

8月26日から始まった2学期も1カ月が過ぎました。9月に実施した1年生の林間学校や2年生の職場体験学習では、多くの生徒が自分の役割を理解し活動に取り組むことができていました。また、新人体育大会では多くの部活動で今までの練習の成果を発揮することができました。現在は、11月の合唱祭に向けてクラスで一丸となり取り組んでいるところです。

さて、10月は「体力づくり強調月間」となっています。これは昭和39年(1964年)のオリンピック東京大会を契機に、国民の積極的な健康・体力づくりの取組を進め、保健・栄養の改善や、体育・スポーツ・レクリエーションの普及などを推進するための体力づくり国民運動が始まったことがきっかけとなります。特に昭和44年(1969年)からは、毎年10月を「体力づくり強調月間」とし、国民一般に健康・体力づくりを呼び掛けるなどの運動が展開されています。

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査では、埼玉県の中学校2年生は、「運動・スポーツが好き」「体育・保健体育の授業は楽しい」と回答した生徒の割合が、全国と比較して低い結果でした。東中学校では、これらの調査結果を踏まえ、生徒が運動・スポーツを好きになり、生涯にわたりスポーツを続ける基礎となるように体育の授業を行っております。

ところで、最近の研究によると学力と体力には密接な関係があることが明らかになってきているそうです。例えば、スウェーデンの研究では、毎日体育の授業を受ける子どもたちの学力が、週に2回だけ体育を受ける子どもたちよりも高いことが示されています。また、アメリカの大規模調査でも、体力が高い子どもほど学力も優れているという結果が出ています。

運動による体力向上が学力向上に結び付く理由として次の6点が考えられます。

- (1)認知機能の向上 運動は脳の血流を増やし、認知機能を高める効果があります。
- (2)集中力の向上 適度な運動は集中力を高め、勉強に対する持続力を向上させます。
- (3)思考力の向上 運動によって体幹が鍛えられ、勉強時の姿勢が良くなることで思考力が高まります。
- (4)ストレスの軽減 運動はストレスホルモンであるコルチゾールのレベルを下げ、リラックス効果をもたらします。これにより学習時のストレスが軽減され、集中力が向上します。
- (5)睡眠の質の向上 定期的な運動は睡眠の質を向上させ、十分な休息を取ることで学習効率が上がります。
- (6)自己効力感の向上 運動を通じて達成感を得ることで、自信が付き、学習に対するモチベーションも高まります。

これらの要素が組み合わさることで、体力と学力の間には強い相関関係が生まれると考えられます。

残暑もようやく落ち着き、秋本番を感じる日々が多くなりました。この爽やかな季節に東中学校では生徒が楽しく運動・スポーツに取り組み、体力向上と共に学力向上が達成できるように学校教育を進めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

※9月24日現在の予定です。やむを得ず変更になる場合もあります。ご了承ください。



10月の行事予定

【完全下校17:00】

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	火		16	水	上尾市中学校駅伝大会 生徒会役員改選 立会演説会
2	水		17	木	ななくみ校外宿 泊学習
3	木	専門委員会	18	金	ななくみ校外宿 泊学習
4	金		19	土	
5	土	テスト前部活動 休止	20	日	
6	日	テスト前部活動 休止	21	月	
7	月	3年生進路保護 者説明会 テスト前部活動 休止	22	火	後期時間割試行
8	火	テスト前部活動 休止	23	水	生徒会役員改選 立会演説会
9	水	テスト前部活動 休止	24	木	第3回学校運営 協議会
10	木	テスト部活動休 止 中間試験1日目	25	金	第2回中学校長 会学力検査 専門委員会 生活アンケート
11	金	テスト部活動休 止 中間試験2日目	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	合唱祭リハーサ ル
14	月	スポーツの日	29	火	市委嘱研究発表 (特別日課)
15	火	後期教育実習開 始(～11/1)	30	水	ななくみ体験入 学
			31	木	ななくみ体験入 学

11月の行事予定

【完全下校17:00】



日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	金	彩の国教育の日 学校公開1 彩の国教育週間 (～11/7) 生徒朝会	16	土	
2	土		17	日	
3	日	文化の日 北辰テスト	18	月	3年 期末試験 1日目
4	月	振替休業日	19	火	3年 期末試験2 日目 3年がん教育
5	火	学校公開2	20	水	三者面談1 5時間授業
6	水	合唱祭 給食なし	21	木	三者面談2 5時間授業 テスト前部活動 休止
7	木	後期時間割開始	22	金	生徒朝会(専門委 員会交替式) 三者面談3 5時間授業 テスト前部活動休 止
8	金	南部北地区音楽 祭	23	土	勤労感謝の日 テスト前部活動 休止
9	土		24	日	テスト前部活動 休止
10	日		25	月	テスト前部活動 休止
11	月		26	火	三者面談4 テスト前部活動 休止
12	火		27	水	三者面談5 テスト前部活動 休止
13	水	上尾市小・中学 校音楽会 拡大中央委員会	28	木	1・2年期末試 験(1日目) 3学年三者面談 6
14	木	県民の日 学校閉庁日 部活動休止	29	金	1・2年期末試 験(2日目) 3学年三者面談 7
15	金	東側中学校交流 会	30	土	

