



# 園田中だより

No. 18

尼崎市立園田中学校

TEL 06-6491-0775

令和4年2月21日

(文責 澤嶋 伸)

さとく・  
うつくしく・  
たくましく

園田中学校ホームページ : <http://www.ama-net.ed.jp/school/j20/>

## 個性を受け止める

人には誰でも個性があります。個性は、他の人と少し違う、その人らしさです。ですから、長所でも短所でもあります。クラスの中に、こういう人はいませんか。意見をはっきり言えるけど、相手に失礼なことも言うてしまう人。反対に、人を傷つけることは言わないけど、自分の気持ちも言えない人。親切だけど、関係ない時もおせっかいをしてくる人、いろいろ思い当たりますね。

大事なことは、自分とは違う個性の人を嫌ったり、攻撃したりするのではなく、その人の個性を別の見方で受け止めることができないかと考えてみることです。おしゃべりであるさい人は、明るい雰囲気をつくってくれる人でもあります。

でも、いつも自分が我慢して相手を受け止めればいいというわけではありません。例えば、勝手にしゃべるのが嫌だなと感じるときには、「うる

さい」とか「黙れ」とか攻撃するのではなく、「今、先生の話を知りたいから、自分のことばかり話すのはやめてほしい」と相手の行動がどんなふうになっているかを感じて自分の迷惑になっているかをきちんと伝えることが大切です。相手も迷惑を掛けていることに気がきます。

大抵は、自分が他の人に迷惑を掛けているとは思っていないことが多いのです。それなのに責められたら、互いに嫌な気持ちになります。その行動がどう迷惑なのかを伝えられるということは、相手の個性を受け止めているということです。

「あの子がいるから、うちのクラスは楽しくない」と考えるのは大間違い。その子を攻撃する人がいるから楽しくないのです。機嫌が悪い人がいると、それだけで周りの空気を悪くします。いつも優しい気持ちで人を受け止めることができるといいですね。

個性は大切です、自分と違う感じ方

をする人と一緒のチームにいられることは、自分の個性も受け入れてもらえているということです。そしていろいろな人がいるチームは素晴らしいことを成し遂げる最強のチームになれるのです。そんな、クラス・学年・学校にしていきたいと思います。



## 新体力テスト結果

令和3年度に実施した新体力テスト結果を県・全国と比較した表です。

県・全国の数値は、令和元年度の結果です。

### 3年男子

種目	校内	県	全国
握力(Kg)	30kg	33kg	34kg
上体起こし(回)	27回	30回	30回
長座体前屈(cm)	42cm	45cm	49cm
反復横跳び(点)	51点	56点	57点
持久走(秒)	6分55秒	6分00秒	6分06秒
50m走(秒)	7秒9	7秒2	7秒5
立ち幅跳び(cm)	191cm	212cm	214cm
ボール投げ(m)	21m	22m	23m

### 3年女子

種目	校内	県	全国
握力(Kg)	27kg	25kg	26kg
上体起こし(回)	20回	25回	25回
長座体前屈(cm)	46cm	47cm	49cm
反復横跳び(点)	48点	49点	49点
20mシャトルラン(回)	50回	63回	62回
50m走(秒)	8秒7	8秒6	8秒6
立ち幅跳び(cm)	171cm	175cm	178cm
ボール投げ(m)	13m	13m	14m

### 2年男子

種目	校内	県	全国
握力(Kg)	26kg	29kg	30kg
上体起こし(回)	24回	27回	28回
長座体前屈(cm)	40cm	41cm	45cm
反復横跳び(点)	47点	53点	54点
持久走(秒)	7分28秒	6分20秒	6分18秒
50m走(秒)	8秒5	7秒8	7秒8
立ち幅跳び(cm)	182cm	198cm	201cm
ボール投げ(m)	18m	20m	21m

### 2年女子

種目	校内	県	全国
握力(Kg)	25kg	24kg	24kg
上体起こし(回)	24回	24回	24回
長座体前屈(cm)	50cm	44cm	46cm
反復横跳び(点)	51点	48点	49点
20mシャトルラン(回)	57回	62回	63回
50m走(秒)	8秒7	8秒6	8秒6
立ち幅跳び(cm)	184cm	174cm	175cm
ボール投げ(m)	15m	13m	13m

### 1年男子

種目	校内	県	全国
握力(Kg)	22kg	24kg	24kg
上体起こし(回)	26回	24回	24回
長座体前屈(cm)	40cm	38cm	40cm
反復横跳び(点)	49点	50点	51点
20mシャトルラン(回)	63回	71回	72回
50m走(秒)	9秒3	8秒4	8秒4
立ち幅跳び(cm)	179cm	182cm	182cm
ボール投げ(m)	18m	17m	18m

### 1年女子

種目	校内	県	全国
握力(Kg)	23kg	22kg	22kg
上体起こし(回)	21回	21回	22回
長座体前屈(cm)	45cm	42cm	43cm
反復横跳び(点)	43点	46点	47点
20mシャトルラン(回)	49回	54回	56回
50m走(秒)	8秒9	8秒6	8秒6
立ち幅跳び(cm)	164cm	166cm	169cm
ボール投げ(m)	11m	11m	12m

体力・運動能力の向上には、日常生活における運動習慣と生活習慣を改善することが必要です。まずは、自分の記録結果を自覚することから始めましょう。

健康の保持増進のためには、年齢、生活環境等に応じた適切な運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが必要です。