

# 常進NEWS (1月号)

## 外に出よう！

スポーツ庁は昨年末、「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を公表しました。それによると、体力合計点については、令和元年度に比べ(令和2年度はコロナの影響により調査を中止)、小中男女ともに低下しました。

低下の主な要因として、「令和元年度から指摘されていた、①運動時間の減少、②学習以外のスクリーンタイム(平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間)の増加、③肥満である児童生徒の増加、について新型コロナウイルス感染症の影響を受け、さらに拍車がかかったと考えられる。また、コロナの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられる」としています。

### スクリーンタイムの長い男子に女子が迫る

男子は小学生・中学生ともに、体力合計点は平成20年度以降の調査では最低点となりました。またスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向が見られます。男子は女子よりもスクリーンタイムが長い傾向にあり、スポーツ庁は男子の長時間化を懸念しています。しかしそれ以上に懸念すべきは中学生女子のように感じます。

	体力合計点			スクリーンタイム2時間以上の割合		
	R1	R3	増減	R1	R3	増減
小学生男子	53.6	52.5	-1.1	59.1%	62.4%	+3.3
小学生女子	55.6	54.7	-0.9	46.7%	53.2%	+6.5
中学生男子	41.6	41.1	-0.5	63.5%	70.1%	+6.6
中学生女子	50.0	48.4	-1.6	60.3%	67.7%	+7.4

それは体力合計点の落ち込みが最も激しいのも、スクリーンタイム2時間以上の割合の増加が最も大きいのも、中学生女子だからです。そして小学生ではスクリーンタイム増加傾向は女子が男子より顕著で、いずれは男女差がなくなるのではないのでしょうか。

### スクリーンタイムは学力にも影響

スクリーンタイムは、学力にももちろん影響します。文部科学省が毎年4月に実施する全国学力・学習状況調査では、児童生徒質問紙に「普段(月曜日から金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)をしますか」との問いがあります。言うまでもありませんが、時間が長いほど、学力は低くなります。「4時間以上」のグループは、「全くしない」のグループよりも、中学国語で約15点、小学国語・算数および中

学数学では約20点低くなっており、体力以上に大きな影響を及ぼしています。

### 屋外活動は良いことだらけ

冒頭の3つの要因は、②スクリーンタイムの増加により、①運動時間が減少し、③肥満である児童生徒が増加するというつながりで、②スクリーンタイムの増加が諸悪の根源のように思えてしまいます。体力向上にも学力向上にも、スクリーンタイムを減らすことが必須と言えそうです。いわゆるネット依存やゲーム依存症(WHO—世界保健機関は、2018年6月からゲーム依存を疾病と定義しています)の治療法の一つが、スポーツなどをして、ネットやゲーム以外の活動の楽しさを知ることです。スクリーンタイムが増えたと感じる人は、屋外での活動を心掛けましょう。

さらに最近の研究で、屋外活動にはこんな効果があることもわかってきました。それは、1日約2時間の屋外活動で、近視が抑制されるということです。屋外活動120(1日なるべく120分以上を屋外で過ごそう)という目標を政府が掲げる台湾は、世界で唯一、近視の子供が減少しているそうです。

新型コロナ感染症拡大当初は、外出自粛が声高に叫ばれていましたが、健康を維持するための散歩やジョギングは、不要不急の外出には当たらないとされていました。感染対策を講じた上での屋外活動は良いことだらけです。今後また部活動が制限されるなどしても、屋外での活動時間の確保に努めてほしいものです。

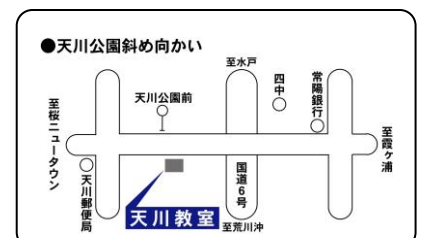
## 1・2月の予定



月	日	曜	行事予定
1月	27	木	2月分授業料等口座振替日
	29	土	中3県立入試対策ゼミ①
	30	日	新年度保護者説明会／統一テスト(中3)
2月	4	金	漢字検定 小学生の通常授業は休講
	5	土	中3県立入試対策ゼミ②
	11	金	学年末テスト対策(中1・2) 通常授業休講
	12	土	中3県立入試対策ゼミ③
	13	日	学年末テスト対策(中1・2)
	19	土	中3県立入試対策ゼミ④
	23	水	中3県立入試対策ゼミ⑤ 通常授業休講
	26	土	中3県立入試対策ゼミ⑥
3月	27	日	中3県立入試対策ゼミ⑦
	28	月	3学期通常授業終了 新年度諸経費・3月分授業料等口座振替日



めんどろみ 地域ナンバーワン宣言！  
**JOYO 常陽進研 ☎824-9136**



思考力の九九

## 聖徳太子 その後

先月のお知らせを配布して間もない日のこと。授業開始直前に提出された宿題を添削していると、一人が「ねえ、先生」と高橋先生に話しかけます。すると堰をきったように、ほかの子たちも「あのねえ」「今日ねえ」と一斉に話しかけます。高橋先生は添削に追われながらも「うん、うん」と何人もの子たちに相槌。

「先月の常進NEWSであんな記事を書いたからじゃないの?」と、ほくそ笑みながら、私は素知らぬ顔で同じく宿題の添削に勤めます。

どうやら常陽進研の教師には聖徳太子の資質が求められるようです。(A)



### がんばりました!

**名文暗誦** (12月の課題: 論語 全15枚)

13枚 ○○○ ○○ 12枚 ○○ ○○  
10枚 ○○ ○○○ ○○ ○○ ○○ ○○ ○○  
○○ ○○

**名文暗誦** (冬期講習の課題: 金子みすゞの詩 全14編)

11編 ○○ ○○ ○○○ ○○ 10編 ○○ ○○  
9編 ○○ ○○ 8編 ○○ ○○  
7編 ○○ ○○ ○○ ○○

### 学校の授業だけでは書けない?

中2の2学期の数学のメインは図形の証明です。冬期講習の授業では、定着度をみるために、まず証明の問題を一問解かせてみました。塾生は2名ほど途中までしか書けない生徒がいましたが、他は全員書けました。ところが2学期の授業を受けていない一般生(講習生)は、誰一人として最後まで書くことができません。

証明は一問解くのに時間がかかります。学校の授業だけでは、練習問題を解くのに十分な時間が取れないのでしょう。だから学校の勉強プラスアルファが、どうしても必要です。学校の授業についていけていることで、満足してはいけませんよ。

### 人の話を聞け!

2学期最後の授業日のこと。中1のクラスで、1コマ目の終了時に、冬期講習の日時についての確認をしました。

「次に来るのは、25日の土曜日、7時10分だからね」と。

すると生徒たちから矢継ぎ早に質問が。

「先生、冬期講習は何日からですか?」

「何時からですか?」

一カチン。人の話をちゃんと聞け!

2コマ目の授業が始まり、教師が教室に入ると、すかさず生徒から質問が飛んできます。

「先生、冬期講習はいつからですか?」

……。こいつら、わざとか?

中1諸君、人の話はちゃんと聞きましょう。



## 入試スタート

1月9日(日)に私立高校の推薦入試が実施されました。当教室からは、2名が先陣をきって受験。無事2名とも合格。おめでとうございます。私立の推薦はよほどのことがない限り落ちることはありませんので、本番はこれからです。中3生諸君、目指すは全員合格ですよ。



### 合格おめでとう! —私立推薦—

土浦日大高校 ○○ ○○ ○○ ○○

## 統一テスト成績上位者

\*中3\*

英語	数学	国語
1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○
2位 ○○ ○○	2位 ○○ ○○	2位 ○○ ○○
3位 ○○ ○○	3位 ○○ ○○	3位 ○○ ○○
理科	社会	
1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○	
2位 ○○ ○○	2位 ○○ ○○	
3位 ○○ ○○	○○ ○○	

\*中2\*

英語	数学	国語
1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○
2位 ○○○○○	○○ ○○	2位 ○○○○○○○○
理科	社会	
1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○	
2位 ○○ ○○	2位 ○○ ○○	

\*中1\*

英語	数学	国語
1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○
2位 ○○ ○○	2位 ○○ ○○	○○ ○○
理科	社会	<実施日>
1位 ○○ ○○	1位 ○○ ○○	中3: 1/8(土)
2位 ○○ ○○	2位 ○○ ○○	中1・2: 1/9(日)

### やったぜ、満点! —2学期—

**英語** ○○ ○○(期末) ○○ ○○(8月統一)  
**数学** ○○ ○○(期末) ○○ ○○(8月統一・期末)  
○○ ○○(期末)  
**国語** ○○ ○○(8月統一)  
**理科** ○○ ○○(期末) ○○ ○○(11月実力)  
○○ ○○(期末)  
**社会** ○○ ○○(9月実力) ○○ ○○(11月実力)  
○○ ○○(期末) ○○ ○○(期末)  
○○ ○○(期末)

