

# 平成26年度第28回毎日カップ中学校体力づくりコンテスト

青森県十和田市立十和田中学校

はじめに

ここ数年、キャリア教育が大きく取り上げられ、各方面で様々な取組が行われているが、「健康こそが生徒が将来を生き抜くために最も重要な要素である」と考えており、自信をもって本校の活動を進めていこうと考えている。本活動の価値を再認識しながら、その波及効果の大きさにも注目したい。

【 文部科学大臣賞 受賞 】



## 1. 地域の状況

〒034-0035 青森県十和田市東十六番町27-1

当地区は、十和田湖・奥入瀬溪流で有名な「十和田八幡平国立公園」の東側入口、八甲田連峰の裾野に位置している。学区は、3つの小学校から生徒が通学しており、今年で創立34年を迎える。

## 2. 生徒数

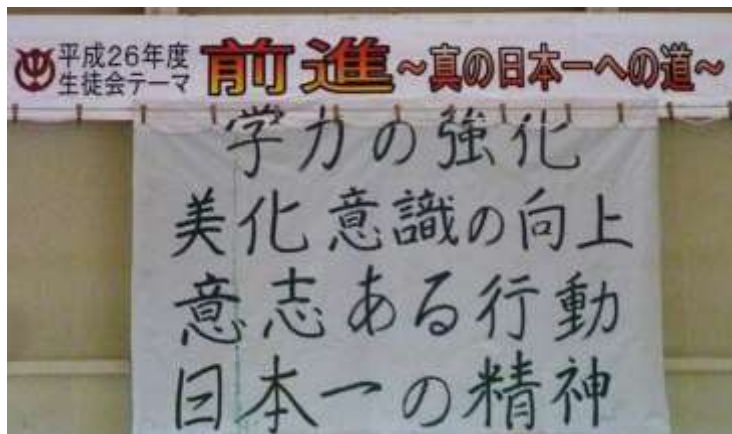
1年生：134名      2年生：126名      3年生：141名      合計：401名

## 3. 学校経営方針～「健やかな体を基盤とした心や学力の伸長」

教育目標 ～「すすんで学習にとりくむ生徒」「すすんで美しさを求める生徒」「すすんで正しく行動する生徒」「すすんで体をきたえる生徒」

生徒会テーマ・・・「前進～真の日本一への道～」

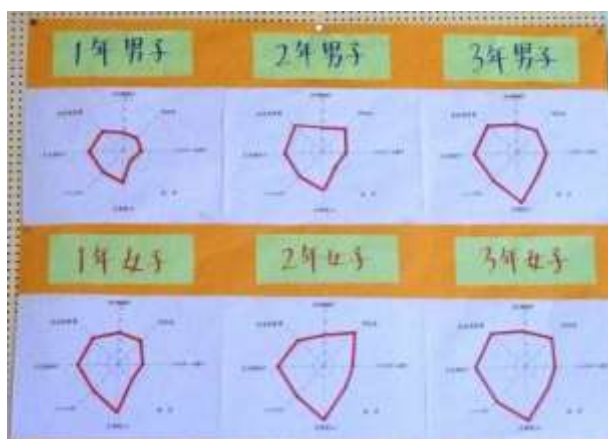
(1) 学校運営の中で「生徒の体力づくり」の位置づけ



体育館後ろに大きく掲示してあり、主に生徒朝会で唱和して全校生徒の意識を統一している。

(2) 学校での体力向上への取り組み

①保健体育科の授業での工夫



学年毎や部活動毎、出身小学校毎の体力測定データを掲示し、主に体育の補強運動でバランスのとれた体力づくりに取り組んでいる。また、全体の目標と個人の目標を設定し、体力づくりに取り組んでいる。



全学年、準備・後片付けは全員で5分以内を徹底し、授業中の運動量を確保している。

②体力向上に関して学校教育全体での取り組み



### ハッスルタイム (清掃班)



曜日毎に場所を区切り、毎日タワシがけを行い、ワックスは一切塗らない。今年度は、BGMを変えて『気づき清掃』、金曜日の『無言清掃』に取り組んでいる。

### ハッスルタイム (体力づくり班)



夏・冬メニューがあり、オールシーズンでフォークダンス、今年度から『ラジオ体操第2』にも取り組んでいる。

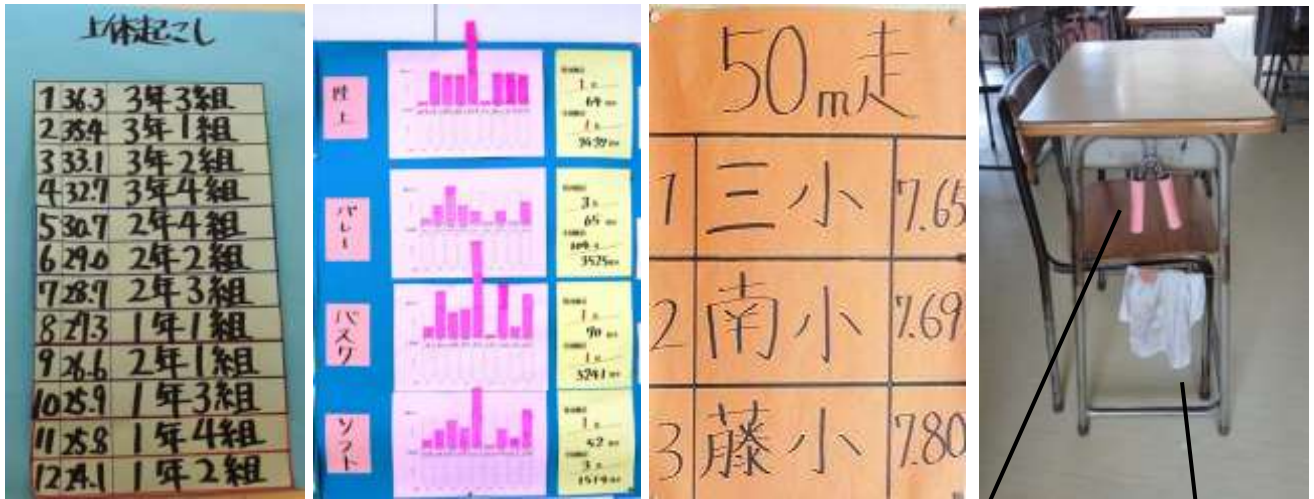
▲ミニマラソン (M1・M2 に分かれて)

▲冬メニュー (そり引きリレー)

### ③効果的な体力向上



体力づくりや部活動で『メンタルトレーニング』を取り入れ、やる気や集中力を高めている。



様々な分野での掲示物を作成し、学級や部活動で劣っている体力の向上を図っている。また、出身小学校毎のデータも作成し、小学校との連携も図っている。

ハンドグリップ

マイ雑巾で掃除をする

### 3. 体力向上への取り組みの成果



年間を通して縦割り活動での生活改善運動（UPカップ）を実施し、常に基本的な生活習慣を意識して生活している。各委員会が1週間毎に項目を決めて実施。

多くの卒業生が進学先で活躍している。高校に入学してから学習面での頑張りやリーダーとして活躍する生徒、部活動での活躍が多く見られる。▶十和田市から初の箱根駅伝出場を果たした駒沢大学其田健也選手（H20 卒サッカー部・駅伝部）



### 4. その他の取り組み



駅伝部（創部11年目）全校からの有志で結成され、自分の部活と両立しながら夏休みから朝練習に励んでいる。県では毎年上位に入賞し、全国・東北大会にも出場している。（部員40名、担当教師7名）



合唱クラブ（創部3年目）有志で結成され、NHK音楽コンクールに向け、自分の部活動と両立させながら主に夏休みやコンクール前の夕方に練習しており、県大会にも出場している。（部員28名、担当教師4名）



新入生は3年生の清掃を見学し、初めは3年生が1年生に掃除のしかたを教える。（全校統一の清掃手順）

▼JSS（ジュニアスポーツスクール）

JSS（ジュニアスポーツスクール）市内の小学生を対象に運動の楽しさを広める取り組みをしている。また、保護者を対象としたフォークダンススクールを実施し、運動会では生徒、保護者、教師、卒業生、地域の方々を交えて実施し、保護者・小学校・地域との連携を図っている。



▲保護者フォークダンススクール

▲運動会でのフォークダンス



標語コンクールや体力づくりアンケートを実施し、体力づくりについての意識・意欲向上に取り組んでいる。今年度は十和中カルタを全校生徒から公募し、体力づくり委員会が作成した。



## 5 成果

### (1) 元気がよく、行動が早く速い

大きな声であいさつや返事をしようとする。授業や給食準備等の諸活動の移動が早い。

### (2) 素直で前向きである

親や教員の思いに応えようとする。積極的に協力しようとする思いやりもある。

授業においても、積極的に発言し、活性化しようとしている。

規範意識が高く、「悪いことはしない。したら謝る」という思いが強い。

### (3) 縦割りブロックの効果

ここ数年、全学年4学級編制が続いており、いわゆる縦割り4ブロックを編成し、3年生がリーダーとして全校の中心となり、下級生をリードしようという意識はとても強い。また、下級生も3年生を支えよう、付いていこうという意識も十分ある。

## 6 今後、目指すこと

### (1) 心の伸長 ～集団から個人へ、規律から自律へ～

上記のように生徒の様子から、心も育っていることは間違いないが、個人の時や場に応じた挨拶ができなかったり、周囲に流されやすい生徒もいる。

そのような現状を踏まえ、今後は自主性や判断力、自らを律する力を育てたい。

### (2) 学力の向上 ～体力づくりを生かして～

全国や県の学習状況調査の結果において、運動面での頑張りに比べると、まだ伸びることができると感じている。今後は体力づくりで培った「集中力、忍耐力、積極性、仲間意識」などを生かして学力の向上を図っていききたい。また、運動部活動等で学んだ目標達成のための様々なノウハウを生徒自身が学習に生かすように仕向けていききたい。