

岩手県住田町立有住中学校

〒029 2501 岩手県気仙郡住田町上有住蚊櫃割 12-1 電話 0192-48-2020
ホームページアドレス <http://www.town.sumita.iwate.jp/kakuka/kyoui/arityuu/>

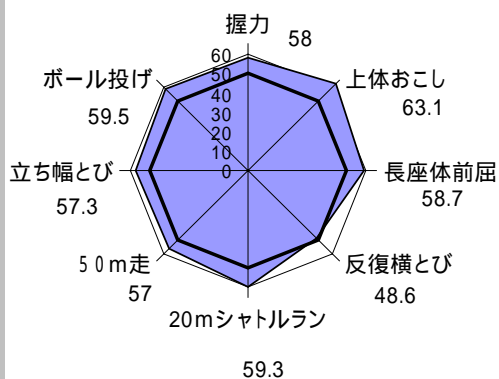
学校長 菊池 宏

生徒数 77名 教職員数 14名

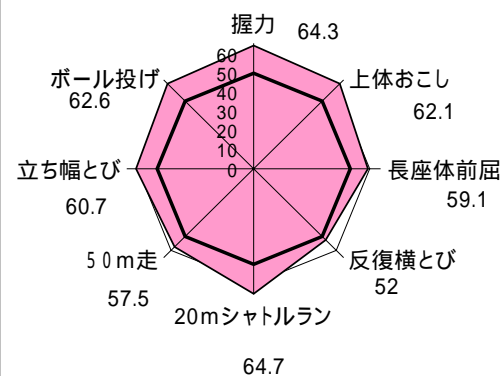
学校紹介 岩手県の沿岸南部と内陸をつなぐ中山間地の、四方山に囲まれた農山村にあり、学校経営方針を「社会に貢献できる人間性豊かでたくましい生徒の育成」を願い、知・徳・体の調和をとれた学力の伸長を目指して取り組んでいる。
平成8年度から本格的に取り組んだ、体力づくりは、毎日カップ中学校体力づくりコンテストに10年度から連続して入賞を続けており、16年度、悲願の文部科学大臣奨励賞（日本一）を受賞することができた。

体力テストの結果（全国平均50）

3年生男子



3年生女子



取組みの内容

1 保健体育授業の充実

自主トレ（準備運動：体づくり，補強運動）の実施【解説1】

体育授業を好きにさせる工夫（記録への挑戦，ルールの工夫）

2 体育的諸活動の充実

全校トレーニング【解説2】

体育館雑巾がけ（清掃時の全校当番制）【解説3】

特設陸上競技部の設置（全校生徒対象）

3 地域や家庭との連携

ランニングによる通学【解説3】

地域のロードレース大会へ参加（自主参加率99%）

科学的側面からの体力づくり【解説4】



学校からのひと言

体力づくりは全教職員，全生徒が一致した姿勢で取り組まなければ成果はあがらない。目標を掲げて，担当者を中心に推進することが大切である。また，「体力づくりは人づくり」学力向上とも正の相関関係があることがよく分かった。

解説 1

自主トレの実施

体育の授業前に自主的なトレーニング（準備運動）
2人組の馬跳び，おんぶ走，手押し車，グーチョキパージャンプ等

解説 2

「全校トレーニング」の実施
毎日（放課後
20分間）

肥満防止から始まった，全生徒，全教職員が一緒に実施する全校トレーニングは，今や体力の向上だけでなく，走ることで精神力も鍛えられ，大切な伝統として引き継がれている。また，標高差 80m のクジラコースが，全国中学校陸上競技大会男子 400m 優勝者を育んだ。

走ることが苦手な生徒も，仲間と一緒に走ることによって好きになってきた。

やらされているのではなく，生徒自身の意思で行う継続的な活動となっている。

曜	校外の「あぜ道や山道」コース
月	カエルコース(670m)
火	カエル・クジラコース(1860m)
水	100mリレー
木	北の覇者コース(1740m)
金	400mリレー



肥満生徒の解消に創めた活動と成果

肥満生徒の割合の推移(H8～H17)

年度	H8	H9	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17
肥満 (%)	25.8	22.4	16.5	12.8	12.9	7.8	12.7	12.4	13.8	13.0

解説 3

雑巾がけ，
ランニング通学

【日常生活の中で体力づくり】

清掃時の全校での雑巾がけ

- ・ 1年，3年が当番制で実施
- ・ 体育館3往復

ランニング通学

- ・ 夏 80%，冬 30～40%実施
- ・ 遠距離生徒は途中下車して実施
- ・ カバンは保護者が運ぶ場合もある。



解説 4

科学的側面から
の体力づくり

岩手県立大学との連携（骨密度測定と食事調査）

H12 から，骨密度測定と食事調査を実施し，そのデータを活用して栄養摂取の面から改善に取り組んでいる。また，講演会等を通して家庭との連携を図っている。成果として，学校給食を残す生徒はゼロ。保健室の利用も少なく，生徒の学校生活は活気に満ち溢れている。