



ミニマラソン大会、ゴール目指して駆け出す生徒たち

身体を鍛え、心を鍛える

体力づくりコンテストの上位常連校として名を馳せる十和田中の中心となる取り組みが「ハッスルタイム」。

最終授業終了後、全クラスの生徒が清掃班と体力づくり班に分かれる。それぞれの活動を行うための準備に要する時間約5分。無駄話をする生徒、だからだと歩く生徒は一人もいない。自分がやるべきこと、役割をよく理解し、機敏に行動する。

取材で訪れた5月23日、この日の体力づくり班の種目は毎週木曜日恒例の「ミニマラソン大会」。校庭に素早く集合し、準備体操を始める。一方、校内では、アップテンポな曲に合わせて清掃が始まり、学校全体がにわかに活気づく。

ミニマラソン大会はそれぞれの体力に合わせて1・4kmと0・7kmのコースに分かれる。生徒たちは、真剣な表情を見せながら校庭を駆け抜け、敷地内を走る。校舎付近を通過すると校内から「頑張れ！」と、励ましの声援が掛けられていた。

清掃班だって負けてはいない。力を入れて床を拭き、磨く。机を運ぶのも早い。まさにトレーニング。清掃だって立派な体力づくりだと改めて実感させられる。

平成24年度スポーツテストの結果から

	2年男子 (現)	3年男子 (現)	高1男子 (現)	2年女子 (現)	3年女子 (現)	高1女子 (現)
握力 (kg)	24.69	31.04	35.82	22.03	24.47	25.67
上体起こし (回)	23.78	27.41	29.95	20.55	22.78	23.84
長座体前屈 (cm)	39.50	43.53	47.35	42.00	45.04	46.57
反復横とび (点)	48.51	54.08	62.70	47.43	50.88	56.54
20mシャトルラン (回)	70.86	89.44	95.57	50.87	60.02	56.35
50m走 (秒)	8.56	7.88	7.51	9.03	8.81	8.73
立ち幅跳び (cm)	181.05	198.26	213.12	164.21	170.12	171.71
ハンドボール投げ (m)	18.89	21.93	24.41	12.40	13.89	14.59

※赤字が全国平均を上回っている数値

資料提供) 十和田中学校

この取り組みが毎日行われる。当然のように体力は自然とついていく。それは数値にも表れ(左図参照)、スポーツテストのほとんどの種目で全国平均を上回っている。しかし、ハッスルタイムの目的は体力の向上だけではない。一つの目的に向かって動く集団行動能力の向上。下級生らを導くリーダーシップの育成。自ら進んで取り組む自立心の育成など精神力(心)の向上にも大きく寄与している。準備から後片付けまでわずか20分間の出来事。しかし、ハッスルタイムから得られるものは計り知れないものがある。

体力づくり



ハンドボールなどの5種目を1日ごとにローテーション、木曜日は敷地内を走るミニマラソン大会が行われる。

「少しでもいい記録を」、「あの人に近づきたい」生徒はそれぞれの目標を胸に取り組みむ。



ゴールまであと少し。仲間への声援だけではない。共に走り、ゴールへ導く

校内の至る所に体力づくりのメニューや結果が掲示されている



清掃



床清掃の雑巾がけ「1本目!」「2本目!」。机運び「1個目!」「2個目!」校舎のあちらこちらから元気で威勢の良い声が聞こえる。

清掃も体力づくりのトレーニングの一環。力を入れて自分たちの学び舎をきれいにする。



年末の大掃除を思わせるくらい丁寧な床磨き

隅々まできれいに! スローな曲が流れる最後の5分間は気づき清掃。自ら積極的に動いて清掃箇所を見付ける



特集 受け継がれる思い

十和田中学校「毎日カップ中学校体力づくりコンテスト」全国3連覇への挑戦

先輩から受け継いだ大きな目標

市立十和田中学校(小川和俊校長、以下「十和田中」)の朝。午前7時30分、一クラス約30人が玄関前に並び、登校する生徒や先生に、一人一人交代しながら「おはようございます」と、大きな声であいさつを行う。登校する生徒の中には、立ち止まり「おはようございます」と、一礼する生徒もいる。最後はアカペラでの校歌斉唱、敷地内に大きな歌声が響き渡る。

朝のあいさつ運動は20年目を迎える。「小学校ではない取り組みで、1年生のときは驚きました。3年生の今は下級生の手本となるように大きな声を出すようにしています」と、話すのは3年1組の小笠原大剛くん。



▲登校する生徒たちに「おはようございます」と、大きな声であいさつ

先輩から学んだことを今度は自らの行動で後輩へ伝えていく。今年度、十和田中生徒は先輩たちから「毎日カップ中学校体力づくりコンテスト 全国第1位!」という大きな目標を受け継いでいた。このコンテストは、毎日新聞社が主催し、中学生の体力づくりに意欲的に取り組み「たくましい力」の育成に成果を上げてきている中学校を表彰することを目的に開催している。今年で27回目を数え、参加校は全国4341校にも及ぶ。このコンテストに十和田中は生徒指導面での改善と清掃時の生徒の活動の保障を目的に平成15年度から参加。着実に成果を積み重ね、23年度には念願だった文部科学大臣賞(第1位)を受賞、24年度も同賞を受賞し、史上3校目となる全国2連覇を達成した。今年度はいまだ達成されたことのない3連覇に向けて、全校生徒400人が「3連覇!僕らが刻み新たな歴史!」を生徒会テーマに掲げ、一致団結、力を合わせ、全力で挑戦した。