

令和4年度「60（ロクマル）プラス」優良実践校 実践校報告書

1 実践校名	奥州市立衣川中学校
2 実践名	「60プラスプロジェクト」 ～健やかな体づくりに主体的に取り組む生徒の育成を目指して～
3 実施対象者	衣川中学校 1～3年生（90名）
4 目標	「60プラスプロジェクト」の推進を通して、心身の健康を自己管理できる意識や知識、実践力の向上を図る。
5 実践内容	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動を補完する地域活動（保護者会練習）の実施。 ・「毎日カップ～中学校のからだづくりコンテスト～」への応募。 ・保健だよりを活用（生徒が作成）したストレッチの紹介(図1)や衣川地域散歩コースの提案。 ・ダンス的な運動を取り入れた部活動の準備運動。 ・残食調査や栄養士による食育指導等を通じた食習慣の形成。 ・家庭科と連携し、市が主催する給食レシピコンテストに応募。今年度、学校賞を受賞。（地産地消・食への関心の向上）
6 成果	<ul style="list-style-type: none"> ・「体力・運動能力調査」の「20Mシャトルラン」において、県との比較で良好な結果が出ている。毎日カップへの応募等、体力向上の成果を実感する機会を大切にすることが、生徒の運動意欲を喚起し、よい変容につながったものと思われる。 ・保健だよりや保健掲示を活用して曜日ごとに行うストレッチを紹介したり、衣川地域散歩コースを提案したりする等、けがをしにくい身体づくりとともに、日常生活の中に自然な形で楽しみながら運動を行う機会を取り入れることで、望ましい運動・生活習慣の形成が図られた。 ・栄養士による食育指導、給食レシピコンテストへの応募をはじめ、SDGsを推進する生徒会活動との関連を図った残食調査を通して、バランスのよい栄養摂取が成長期の身体づくりに欠かせないことを学び、よりよい食習慣の形成を考えることにつなげることができた。
7 課題	<ul style="list-style-type: none"> ・肥満傾向の生徒については、肥満の解消に向けて、継続的な運動習慣の確立とともに、食習慣と生活習慣の改善も求められる。それらを相互に関連付けた取組を家庭とも連携して進めていく必要がある。 ・多くの生徒がスクールバス通学であり、登下校で歩く距離は決して長くはない。日常生活に運動が位置付いていない生徒もいることから、学校生活の中で、生徒が主体的に取り組むことができる活動を工夫していきたい。
8 来年度以降の予定	<ul style="list-style-type: none"> ・1学期の早い時期に、新入生を含めた全校生徒の「運動」・「食」・「生活」習慣の実態を把握し、よりよい生活の確立が図られるよう各担当者が連携して取組を進める。 ・令和4年度の実践を継続しつつ、生徒がより主体的に取り組むことができる活動を検討していく。



【図1】保健だよりのストレッチの紹介

2022衣川中学校の教育

I 本校教育の基本方針

生徒一人一人の生涯にわたる幸せを願い、保護者や地域の皆様と力を合わせて、生徒に「心豊かにたくましく生きていける力(バランスのとれた知・徳・体)」を育む。

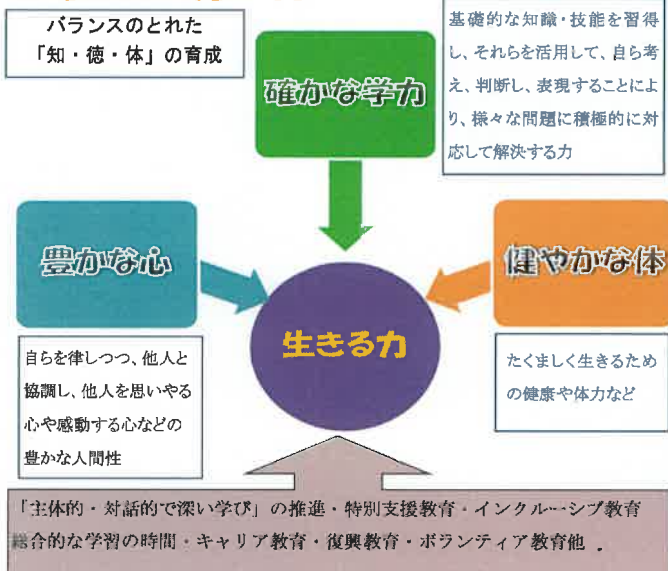
II 学校教育目標 (目指す生徒の姿)

よく思いやる生徒・・・[団結] 心をつなぎ
 よく学びとる生徒・・・[自主] 自ら意欲的に学び
 よく鍛える生徒・・・[健康] 力を合わせて高め合い
 よく創りあげる生徒・・・[創造] 質の高い文化を創造する

III 目指す学校の姿

1 安全安心な学校 (守り) 事故・いじめ・災害を防ぐ
 2 人間関係の良い学校 (支え) 生徒・教師・保護者の信頼
 3 生徒が成長する学校 (伸ばす) 生徒の知・徳・体を伸ばす

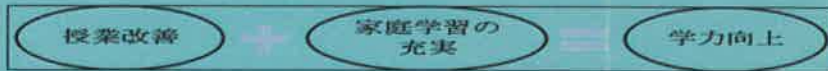
IV 生きる力の育み



V 本年度の重点

1 諸テストで60% (5教科 300点) 以上を達成できる学力を目指します。
 半数以上の生徒が達成できることを目指します。

(手だて1) 授業を改善し、家庭学習と連携させます。



- (1) 各教科の「基礎基本」を明確にして、その定着を図る授業を展開します。
 (2) 生徒の「基礎基本」の活用力を伸ばします。
 (3) 5教科の家庭学習(宿題)を提示し、家庭学習の習慣化を図ります。
 (4) 「考えの交流」「振り返り」を大切に授業を展開します。

(手だて2) 生徒の家庭学習を充実させます。

- (1) その日の授業の復習ができるように、教科ごとに「家庭学習ノート」に毎日2ページ以上取り組む指導をします。
 (2) 授業プリントをファイルに綴じて管理し、復習に活用する指導をします。
 (3) 毎日90分以上の家庭学習に取り組む生徒の割合が全校の80%以上になるように生徒に意識させ、習慣化を目指す指導をします

(手だて3) 文章の読解力を養うため、年間を通じて読書に取り組む指導をします。

- (1) 朝の読書時間(10分間)を有効に活用し、本に親しむことを指導します。
 (2) 図書室の本を積極的に利用し、年間20冊以上の本を借りて読む生徒の割合が全校の50%以上になるように指導します。

(手だて4) 定期テスト前に「学習のポイント」を提示し、テスト前学習を充実させます。

(手だて5) 国数英の基礎確認テスト(KKJアップテスト)を実施します。

確かな学力「知」

2 活力ある生徒会活動で自主性と思いやりの心を育てます。

- (手だて1) 「合唱」を生徒会活動の中心に置き、心が通い合う人間関係を創ります。
 (手だて2) 非行0運動や新モバイル宣言を大切に、自分たちで生活を向上させます。
 (手だて3) 生活学習委員会を中心に、全校で学力向上に取り組みます。
 (手だて4) 「一人一活動」で感動的な三大行事(体育祭・文化祭・感謝祭)を創ります。
 (手だて5) 「深い友情・強い精神力・実行力」を修得する部活動を目指します。
 (手だて6) 各種活動を充実させます。

- (1) 「ボランティア活動」に積極的に参加します。(衣川スノーバスターズ他)
 (2) 各種の活動で上級生が下級生に手本を示し、生徒の一体感を深めます。

豊かな心「徳」

3 生涯の宝となる健やかな心身を育みます。

- (手だて1) 生徒の心に寄り添い、明るく温かい学校環境づくりに努めます。
 (手だて2) 自分の健康を自己管理できる意識や知識、実践力の向上を図ります。
 (1) 「60プラスプロジェクト」の推進(よりよい「運動習慣」「食習慣」「生活習慣」の形成)を目指します。
 (手だて3) 体力の向上を図ります。
 (1) 新体力テストA-B判定生徒数について、以下の達成率を目指します。
 1年男子50%、1年女子80%、2年男子20%、2年女子52%
 3年男子68%、3年女子84%
 (2) 授業における継続的な体力作りプログラムを実施します。
 (手だて4) 運動やスポーツに親しむ取組を実施します。

健やかな体「体」

衣川中学校まなびフェスト

KKJ アップテスト出題内容

<国語> 基本漢字
 <数学> 計算力
 <英語> 単語力、基本文型の定着
 (全学年共通問題)
 (2週ごとに実施)

VI 各家庭へのお願い

- (1) 基本的な生活習慣の確立
 (2) 温かい食事と十分な睡眠の確保
 食事で伝わる「家庭の愛情」
 早寝・早起き・朝ご飯
 (3) 見守りと励まし
 ① 家庭学習ノートの継続
 ② 1日90分以上の家庭学習
 ③ ノーメディア週間の実施
 (年間4回)
 ④ 進路実現や部活動への支援
 (4) 新モバイル宣言への協力

VII 協働実践と検証

この「まなびフェスト」の内容を含む、本校教育の全ては、教職員・生徒・保護者・地域の皆様が協働で実践していかなければ達成できないものであり「生徒の生涯の幸せのために」ご協力お願いいたします。


また、「本年度の重点」の達成度については、下記の各種調査等を用いて検証し、お知らせします。
 ・実力テスト・全国や県の学力調査
 ・標準学力検査(CRT)
 ・新体力テスト・各種大会結果



毎日カップ 「中学校体力づくり」コンテスト

～生きる力を培う学校体育の取り組みを応援します～

2022年入賞校発表!

入賞校はこちら 

開催概要

毎日カップ「中学校体力づくりコンテスト」は、「体力づくり」の実践を通して「たくましく生きる力」の育成に取り組み、成果をあげている学校を表彰するコンテストです。
このコンテストによって学校体育の向上に寄与するとともに、生徒自らが進んで運動に親しみ、生涯にわたって体力・健康づくりに取り組むきっかけとなるよう願っています。

応募から表彰式までの流れ



応募

各学校で毎年、実施している新体力テストの種目ごとの平均値データ（中学3年生また2年生時秋）を、応募用紙（本サイトからダウンロード）に記入の上、郵送かメールに添付して下記応募先へお送りください。

（〒111-8601 文京区千石1-1-1 文京区立千石中学校）

毎日カップ 「中学校体力づくり」コンテスト

一次審査

応募された全学校の平均値データを独自にスコア化し、上位校約10%を選びます。
※一次審査で選ばれた学校へは、体力・健康づくりの方法や目標などの、実践例を書いていただくアンケートを送付します。

アンケート「[調査票](#)」=締切 9月29日(木)、「[調査票の手引き](#)」はこちら。

二次審査

回答いただいたアンケートの内容と、各スコアとを併せて審査し、現地訪問校を選びます。

現地審査

学校へ訪問し、校長先生・保健体育担当先生から日常の取り組みや活動を取材します。

最終審査

各審査データと現地審査の結果をもとに、体力・健康づくりの工夫や成果、新体力テストの結果を日常活動にどう生かしているか・・・などを総合的に審査し入賞校を決定いたします。

審査委員

- ・スポーツ庁政策課教科調査官
- ・大学教授
- ・日本中学校体育連盟、日本学校体育研究連合会などスポーツ団体関係者
- ・中学校校長経験者など

応募方法

応募は締め切りました

本サイトから「応募用紙」をダウンロードし、記入の上、学校単位でエントリーしてください。

※「応募用紙」には中学3年生(または中学2年時秋)のデータを記入してください。

**毎日カップ
「中学校体力づくり」コンテスト**

応募は締め切りました

2022年9月20日(火)

審査

お送りいただいた「応募用紙」をもとに一次審査、二次審査、現地審査、最終審査を行い、各賞を決定します。

賞

文部科学大臣賞(大規模校)

文部科学大臣賞(小規模校)

毎日新聞社賞

日本中学校体育連盟賞

日本学校体育研究連合会賞

第一学習社賞

優秀賞、優良賞、努力賞

注意事項

審査内容については公表しません。応募された学校データ等については本事業の応募、審査、入賞発表の目的で使用します。

応募先、問い合わせ

毎日新聞社 毎日カップ「中学校体力づくり」コンテスト係

〒100-8051(住所不要)

✉ mainichi_cup@mainichi.co.jp

主催：毎日新聞社

後援：スポーツ庁、公益財団法人日本中学校体育連盟、公益財団法人日本学校体育研究連合会

協賛：株式会社第一学習社

個人情報について | 著作権について



令和3年度 体力・運動能力調査結果一覽(県比較)

《男子》

《女子》

種目	学年						
	1 学 年	2 学 年	3 学 年	1 学 年	2 学 年	3 学 年	
握 力 (kg)	衣 川	26.57	36.19	37.31	23.50	25.44	25.75
	県	24.60	30.18	35.40	21.94	24.28	26.03
	比較指数	108.01	119.91	105.40	107.11	104.78	98.92
上体起こし (回)	衣 川	17.36	29.70	29.94	15.90	30.31	27.83
	県	23.35	27.02	29.53	20.36	22.88	24.85
	比較指数	74.35	109.92	101.39	78.09	132.47	111.99
長座体 前屈 (cm)	衣 川	32.23	51.86	49.06	41.70	45.71	48.08
	県	41.27	45.61	49.57	44.22	47.57	50.92
	比較指数	78.10	113.70	98.97	94.30	96.09	94.42
反復横 とび (点)	衣 川	52.54	57.81	61.94	51.10	53.12	53.17
	県	48.64	52.54	55.62	45.37	46.95	48.49
	比較指数	108.02	110.03	111.36	112.63	113.14	109.65
20Mシャト ルラン (回)	衣 川	82.23	104.38	126.13	78.00	68.27	96.17
	県	67.59	83.78	92.19	53.62	57.20	59.29
	比較指数	121.66	124.59	136.82	145.47	119.35	162.20
50 M 走 (秒)	衣 川	9.45	7.82	7.89	9.56	8.70	8.98
	県	8.64	8.00	7.57	9.14	8.91	8.71
	比較指数	90.63	102.25	95.77	95.40	102.36	96.90
立ち幅 とび (cm)	衣 川	157.85	200.52	209.50	147.25	164.75	168.83
	県	183.38	201.74	216.17	165.84	171.32	175.90
	比較指数	86.08	99.40	96.91	88.79	96.17	95.98
ハンドボー ル投げ (m)	衣 川	17.00	21.76	24.44	12.60	13.81	16.25
	県	18.21	21.41	24.78	12.01	13.62	14.89
	比較指数	93.36	101.63	98.63	104.91	101.40	109.13

※ 県は、令和3年度体力・運動能力調査による
 ※ 比較指数は、県平均を100としたもの

令和4年度 体力・運動能力調査結果一覽 (R3県比較)

《男子》

《女子》

種目	学年		1 学 年	2 学 年	3 学 年	1 学 年	2 学 年	3 学 年
	握力 (kg)	R4 衣 川		28.25	31.93	41.57	22.75	25.80
R3 県			24.60	30.18	35.40	21.94	24.28	26.03
比較指数			114.84	105.80	117.43	103.69	106.26	108.14
上体起こし (回)	R4 衣 川		20.00	23.64	36.52	20.50	17.10	31.23
	R3 県		23.55	27.02	29.53	20.36	22.88	24.85
	比較指数		84.93	87.49	123.67	100.69	74.74	125.67
長座体前屈 (cm)	R4 衣 川		36.63	40.71	47.76	40.67	41.90	47.54
	R3 県		41.27	45.61	49.57	44.22	47.57	50.92
	比較指数		88.76	89.26	96.35	91.97	88.08	93.36
反復横とび (点)	R4 衣 川		48.19	51.29	63.24	50.50	48.30	51.00
	R3 県		48.64	52.54	55.62	45.37	46.95	48.49
	比較指数		99.07	97.62	113.70	111.31	102.88	105.18
20Mシャトルラン (回)	R4 衣 川		68.56	71.21	121.05	61.00	56.60	85.25
	R3 県		67.59	83.78	92.19	53.62	57.20	59.29
	比較指数		101.44	85.00	131.30	113.76	98.95	143.78
50 M 走 (秒)	R4 衣 川		8.50	8.31	7.20	8.67	8.82	8.31
	R3 県		8.64	8.00	7.57	9.14	8.91	8.71
	比較指数		101.62	96.13	104.89	105.14	101.01	104.59
立ち幅とび (cm)	R4 衣 川		174.88	164.36	200.57	160.83	149.90	179.38
	R3 県		183.38	201.74	216.17	165.84	171.32	175.90
	比較指数		95.36	81.47	92.78	96.98	87.50	101.98
ハンドボール投げ (m)	R4 衣 川		16.94	18.79	23.81	10.67	14.90	15.54
	R3 県		18.21	21.41	24.78	12.01	13.62	14.89
	比較指数		93.03	87.76	96.09	88.84	109.40	104.37

※ R4は、令和4年度岩手県体力・運動能力調査による
 ※ 比較指数は、R3県平均を100としたもの

すこやか

タイトル字

1A 三浦大弥さん

奥州市立衣川中学校

保健だより No.10









文責 佐藤

2022年11月15日(火)

60運動、続けよう。

11/7～11/13の週で取り組んでいた60運動でしたが、もう少し続けてみましょう。3年生のRくんに聞くと、「毎日走っている」とのこと。部活引退しちゃうと、運動不足になりがちだけど、ちゃんと運動を続けて体調管理をしているRくん、えらいなあ〜々と、思いました。

毎日、激しい運動はできないです。という人でも「安心して下さい。」柔軟を高める運動を毎日5分ずつやってみましょう。肩まわり、腰まわり、股関節を柔らかくすることで、けが予防にもなり、運動レベルもアップします。1週間のプログラムに挑戦してみよう!

MON	TUE	WED	THU	FRI
<p>回転運動</p> <p>・腰、肩、肘を ゆっくり回転させる。</p>  <p>10回×2</p>  <p>左右5回 ×2</p>  <p>左右5回 ×2</p>  <p>左右10回</p>	<p>あぐら移動</p> <p>・両足裏を合わせ、 少し前に出し座る。 ・おしりをかかとの方へ 移動させる。 ・おぞこを床につける イメージで前に 倒れる。</p>    <p>おぞこを つけて 10秒×3</p>	<p>股関節の柔軟</p> <p>・足を開いた状態 からゆくりと体を 前に倒していきます。 わきを閉めた状態 でひじを床につけて みる。 無理せずつける範 囲からやしていこう。</p>  <p>ひじを床につけて 10秒×3</p>	<p>ひざ裏伸ばし</p> <p>・仰向けになり両手 で足のひざ裏を 持つようにしてゆく りと上げていきます。 床面から90度ほど 上げる。</p>  <p>左右10秒×2</p>	<p>リンパ流し</p> <p>・イスなどに片方の 足を乗せ、もう片 方の足のひざを 90度に立て、両 手をひざにのせる。</p>  <p>左右10秒×2</p>

モデル協力 2A 菅原一紀さん

もぐもぐキッチン



☆給食レシピコンテスト☆

審査結果発表!

平成24年度から胆江地区全体で行っている給食レシピコンテスト。昨年度に引き続き、応募テーマは3つ(地場産物を使ったメニュー・かみかみメニュー・朝食メニュー)でした。今年度の応募総数は368点で、その中から、会長賞1点と優秀賞5点を決定しました。さらに今年度は学校全体で素敵なレシピを数多く応募してくれた胆沢中学校、衣川中学校の2校に「学校賞」が贈られることになりました。受賞者(学校)は、1月28日(土)に開催されます「胆江地区学校給食校協議会研究大会」にて表彰いたします。受賞したレシピと受賞者をみなさんに紹介いたします。

＜胆江地区学校給食校協議会会長賞＞ 胆沢中学校 2年B組 ^{わたなべ ひなた}渡辺陽向さん

選んだテーマ

地場産物メニュー

☆はとむぎ入りミネストローネ☆

材料(4人分)★印の食材は地場産物です。	作り方
★はとむぎ 24g	①はとむぎは流水で洗い、30分浸水させ、たっぷりのお湯で20分位ゆでる。 ②かんぴょうは塩もみして水で戻し、下茹でする。その後1センチの長さ切る。 ③ベーコンは千切り、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、皮をむき8ミリの角切りにする。 ④セロリは硬い筋を取り、2センチ幅のスライス、パセリはみじん切りにする。 ⑤鍋にベーコンを入れ、脂が出るように炒めたら、玉ねぎ、セロリ、にんじん、じゃがいもの順に加え中火で炒める。 ⑥⑤に水、コンソメ、かんぴょう、はとむぎを入れ、中火で5分位煮て、ケチャップ、ピューレを加えてさらに弱火で具が柔らかくなるまで煮る。 ⑦塩、こしょうで味を調え、器に盛りパセリをちらす。
・ベーコン 2/3枚	
★玉ねぎ 2/3個(80g)	
★にんじん 1/5本(40g)	
★じゃがいも 中1個(130g)	
・セロリ 1/5本(30g)	
★かんぴょう 4g	
・トマトケチャップ 大さじ1	
・トマトピューレ 大さじ2	
・コンソメ 小さじ1(固形2個)	
・塩 少々	
・こしょう 少々	
・パセリ 少々	
・水 500ml	

おすすめポイント

地場産物の「かんぴょう」や、「はとむぎ」がミネストローネに合うと思ったので作ってみました。

＜優秀賞＞佐倉河小学校 6年1組 ^{いしだそあら}石田聖翼さん

選んだテーマ

地場産物メニュー

☆奥州包み焼き☆

材料(5人分)★印の食材は地場産物です。	作り方
≪具≫ ★しいたけ 4個 ★ピーマン 4個 ・はちみつ梅 4個 ・ひき肉 255g ★りんご 1/4個 ・チーズ 4枚 ・ごま油&ガーリック ドレッシング(市販) 適量 ・ぎょうざの皮 25枚 ≪ソース≫ ★りんご 1/4個 ・溶かしバター 20g ・黒こしょう 適量	①しいたけ、ピーマンをみじん切りにする。 ②りんごをスライスし、チーズは16等分に切る。 ③ボウルに①とはちみつ梅、ひき肉を入れ、すりおろしたりんご、ドレッシングも加えて手でこねる。 ④ぎょうざの皮に③を置き、②をのせて包む。 ⑤フライパンで、火が通るまで蒸し焼きする。 ⑥りんごをすりおろし、溶かしバターを合わせ、お好みで黒こしょうを入れてソースを作る。 ⑦ソースをのせて完成。

おすすめポイント

- ・しいたけ、ピーマン、りんごは奥州市の産直を利用しました。
- ・味付けはドレッシングを使用し、なるべく簡単に作れるようにしました。
- ・コロナに負けないために、ビタミンD(免疫調節)が多い食品を選びました。
- ・親子で、たくさんの奥州市の食材で具を作って包んだらおいしいはず!から始まり、どうせならコロナにかからない体を作りたいね!と食材も考えてみました。お肉だけど、とってもしんごがさわやかなのでおいしいです。

＜学校賞＞

- ★ 奥州市立胆沢中学校
- ★ 奥州市立衣川中学校

こちらの2校は学校全体で取り組み、数多くのレシピを応募してくれました!

