



湯前中通信

R5.5.2

文責 新川

未来へ

The future we want

部活動改革シリーズ ～24時間をデザインする～

部活動の課題として、「長い活動時間」が挙げられます。本校では、これまで、最長で2時間の練習、さらに前後に準備（15分）、片付け（15分）を設定し、活動時間は、1日2時間30分に及んでいました。さらに、週末の試合や練習があり、生徒や指導者には疲労も見られ、家庭学習をはじめ、自分の生活時間をコントロールできていない状態があると感じていました。このような状態の改善を図り、効率的な部活動をめざし本年度は以下の取組を行います。

① 活動開始時刻を10分早める

- ・生徒の安全確保を図るため日没までに帰宅できるようにします。
- ・活動時間が短くなる冬季の練習時間を確保します。

② 平日の活動時間の最長時間を縮小

- ・1学期の平日の活動時間を120分から100分へ縮小します。前後の準備・片付け時間を含め、限られた時間を有効に使う指導を行います。

③ オフシーズン（部活動休止期間）を設定

夏季：8/11～20（10日間）

冬季：12/27～1/3（8日間）

- ・生徒や指導者の心身のリフレッシュを図ります。
- ・家庭の行事等に計画的に活用できる期間とします。

④ 月に1回以上、土曜の活動をしない日を設定

- ・第1日曜（家庭の日）の前日の第1土曜を基本とします。（各部によって異なります。）
- ・家庭の行事等に計画的に活用できる週末とします。

これらの取組は、熊本県教育委員会の部活動の指針にも応じたものです。

熊本県教育委員会 中学校における学校部活動の指針（R5.3.23）

…部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養等を適切に取る必要があること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的なトレーニングの積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

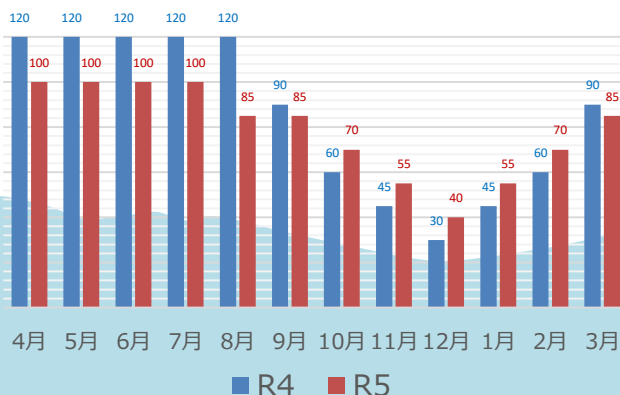
全国高校サッカー大会常連校となった大津高校サッカー部 平岡 和徳 総監督はこう述べています。「大津高校サッカー部のトレーニングは100分しかない。その理由は、人間は終わりをつくらないと途中を頑張らないから。「24時間をデザインする」とは、常に終わりを意識しながら積み上げていく作業。24時間は有限でみんなに平等に与えられるが、その使い方、工夫の仕方は無限。そこが人生に差をつけることになる。」



限られた時間を効率的に使うことを目指して、本校の部活動改革を進めていきます。

平日の活動時間

部活動	16:20 ~
下校	18:15 (4~7月)
	18:00 (8~9月・3月)
	17:45 (10月・2月)
	17:30 (11月・1月)
	17:15 (12月)



<R5 部活動担当者>

野球部 茗ヶ迫・河野
 陸上部 井上・酒井・矢野
 ソフトテニス部 磯部・加藤
 柔道部 荒嶽
 吹奏楽部 中野・森下

