

休養日と活動時間を見直しました

【沼田市立沼田西中学校 バスケットボール部】

〈休養日〉
月曜日と土曜日または日曜日
〈活動時間〉
平日2時間・土日3時間程度



限られた時間の中で行う練習は、最後まで集中力を切らさず取り組むことができます。休養日は、地域のクラブチームに参加して技術力向上に努めたり、疲れを残さないよう体を休ませたりしています。

活動時間が限られるので、その時期に強化したいポイントを絞って練習メニューを考えています。部活動以外に使える時間が増えた分、授業の準備や教材づくりなどに取り組む時間が増えました。



【伊勢崎市立殖蓮中学校 合唱部】

〈休養日〉
月曜日と土曜日または日曜日
〈活動時間〉
平日2時間・土日3時間程度



活動時間が短くなったことで、勉強や自主練習の時間が取れるようになりました。疲れも取れ、ベストな状態で活動に取り組んでいます。

平日は塾もあり、忙しく過ごす日が多いため、決まった曜日に必ず休みがあることで、心身共に余裕ができたようです。

また、休みが週2日になったことで、家族の会話が少し増えたように感じます。



部活動指導員が活躍しています

【沼田市立白沢中学校ソフトテニス部】

部活動指導員にお話を聞きました

部活動指導員としては今年度からですが、ボランティアとして8年くらい前から部活動に関わってきました。

学校の先生ではないので、以前は生徒指導のようなことまでは踏み込むことができず、どうしたら良いか迷うこともありました。

顧問の先生とのコミュニケーションを大切にし、お互いに話し合って役割分担をして、生徒の皆さんにテニスを楽しんでもらえるよう心掛けて指導をしています。



【長野原町立東中学校バレーボール部】

週3日、部活動指導員
(宮崎 幸夫さん)が
指導をしています



顧問の先生だけの日は基礎練習を中心に活動し、部活動指導員の方がいる日は技術面や戦術面の練習をしています。県大会出場を目指して一緒に頑張っています。

バレーボールの経験が無く、指導に不安がりましたが、部活動指導員が入ってくださって、専門的な部分まで指導が行き届くのでありがたいです。



休養日は地域活動に参加しよう

休養日は何をしようかな？

- ・自然体験やボランティアなど、いろいろな体験がしたい
- ・スポーツの専門的な技術を学びたい
- ・勉強を教えて欲しい

各地でさまざまな活動が行われています

ボーイスカウト・ガールスカウト

たくさんの仲間が待ってるよ！

自然との関わり、学校の友達や家族以外のいろいろな人との関わりの中で、自分の持っているさまざまな可能性を伸ばすことができます。



日本ボーイスカウト
群馬県連盟



ガールスカウト
群馬県連盟



新町スポーツクラブ(高崎市)

体を動かすことを好きになろう！

県内で最初に設立された総合型地域スポーツクラブ。会員数420人(うち中学・高校生は約60人)。

毎週土曜日の18時~20時にバスケットボールやバレーボールで汗を流しています。初心者でも指導者が基礎から教えてくれます。

練習の様子



県内の総合型地域スポーツクラブについては、県ホームページでご確認ください。



千代田未来塾(千代田町)

勉強したい子集まれ！

中学生を対象に、毎週水曜日と日曜日(千代田中学校の部活動休養日)に開催。元高校の先生が勉強を教えてください。時間内であればいつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。

