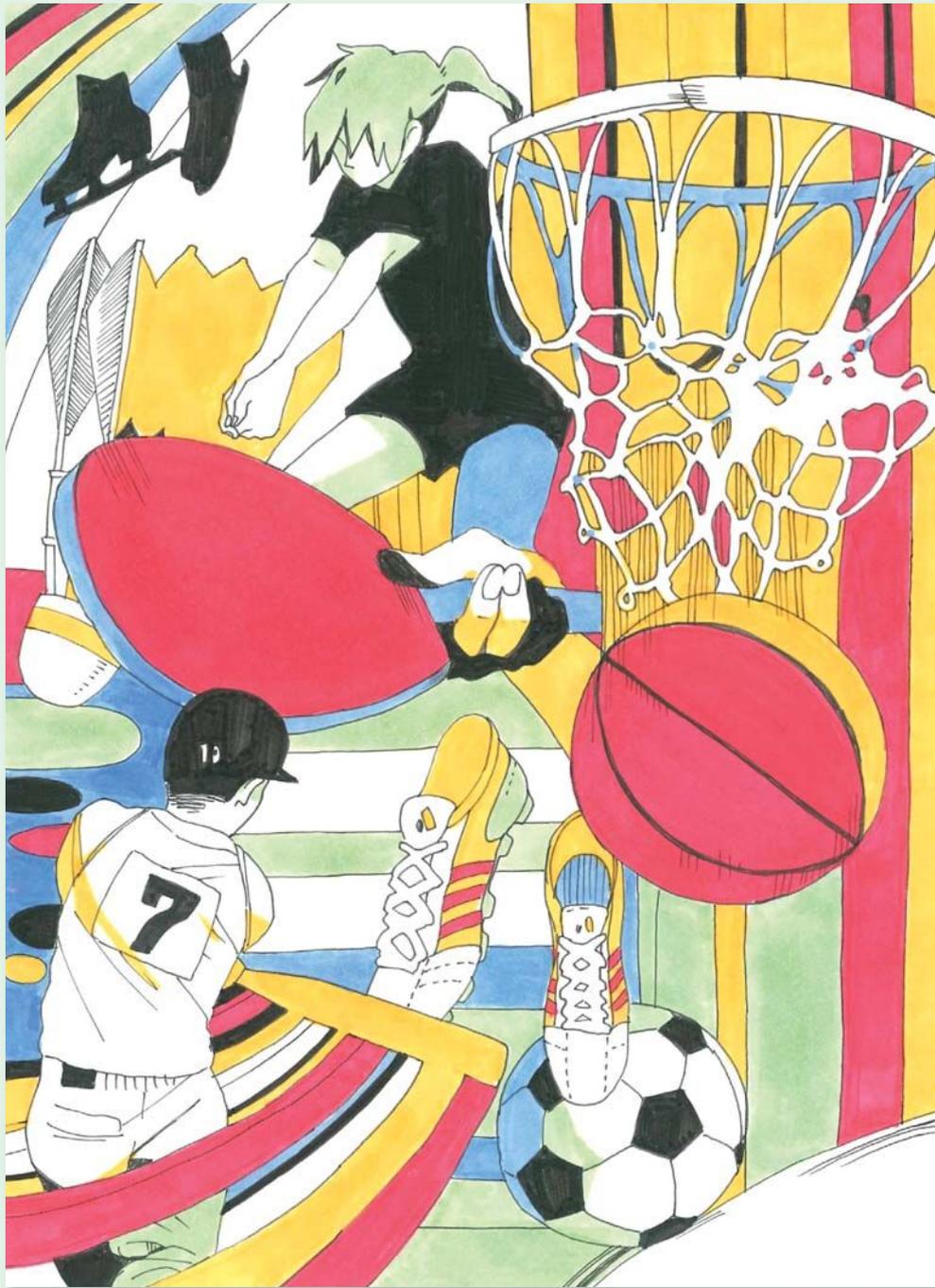


別冊

平成22年度

運動部活動運営ガイド



愛媛県教育委員会

平成22年度地域スポーツ人材活用促進委員会

資料編

目 次

第1章 実践事例

1	部活動の校内規定等	1
2	入部に関する資料	9
3	活動計画	17
4	部活動の目標、目的等	26
5	キャプテン会資料	39
6	部活動通信（便り）	40
7	保護者への連絡等	51
8	部活動日誌	56
9	サーキットトレーニングの紹介	60
10	保護者会規約	64

第2章 競技別安全対策

	全競技共通の安全対策のポイント	68
	競技別の危険因子と具体的対策	70

第3章	文部科学省関係通知文	97
-----	------------------	----

第4章	参考様式	109
-----	------------	-----

第 1 章 实践事例

1 部活動の校内規定等

西条市立西条東中学校（平成22年度）

西条市立西条東中学校部活動規約

1 部活動の目的

本校の教育目標の具現化を図るための方法として、部活動を通して心身ともに健康な生徒の育成を目指す。

2 部活動生の心得

- (1) 勝敗のみにこだわらず、自己の人間性の伸長に努めよう。
- (2) 感謝の気持ちを忘れることなく、日々の活動に取り組もう。
- (3) よいマナーを身につけ、あいさつや奉仕活動を率先して行おう。

3 部活動生の遵守事項

- (1) 校舎外で活動する部活は、原則として終学活終了後、校舎内に入らなくてもよいようにして練習に臨むこと。ただし、特別の事情がある場合には、顧問及び管理責任者の許可を得て、許可された場所を適切に使用すること。
- (2) 校舎内で活動する部活については、原則として許可された場所で活動し、活動終了後は戸締まりを確実にすること。
- (3) 部室の管理を徹底すること。
- (4) 活動の服装は、体育授業時の服装または顧問が指示した服装で行うこと。
- (5) 全部員が協力して練習の準備や後片付けを行い、活動終了後は速やかに下校すること。
- (6) 部活動で自転車を使用する場合は、交通ルールを守り、必ずヘルメットを着用すること。

4 練習時間

- (1) 原則として、放課後に活動を行うが、年間の練習時間（下校時間）は次の通りとする。

月	練習時間	月	練習時間	月	練習時間
4月	19:00	8月	18:30	12月	17:00
5月	19:00	9月	18:30	1月	17:30
6月	19:00	10月	18:00	2月	18:00
7月	19:00	11月	17:30	3月	18:30

- (2) 中間テスト時は3日前より、期末テスト時は5日前より部活動を休止する。
- (3) 特別な事情（試合など）がある部については、学校長の許可により、練習時間を延長することができる。

部活動について

中学校において部活動は重要な教育の**柱**である

学級でできないことが部活でできる。

新しい自分・自分の魅力が発見できる。



生活面・・・これができていないと技術面での伸びも少ない！

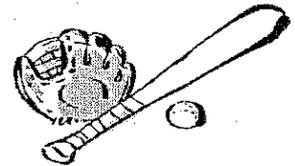
まず、あいさつをしよう

1. 元気のよいあいさつができる。
2. 休み中の練習で登校するときは制服または、体操服・各部で定めた服装で来る。
3. 勉強をおろそかにしない。

技術面・・・わからないこと・疑問に思うことは先生に聞こう！

まず、参加しよう

1. 素早く練習に取り掛かり、下校時間を守り、練習後は早く帰宅する。
2. チーム内の自分の役割をよく果たし、チームワークを大切にする。
3. 練習場や用具を大切にする。
4. 上級生は下級生の模範になるように練習に励み、よい人間関係をつくる。
5. 大会や練習試合では他校の生徒が「どんな練習をしているか？」観察し、自分たちの練習に取り入れよう。



部活動生の心得

勝敗のみにこだわらず、自己の人間性の伸長に努めよう。
感謝の気持ちを忘れることなく、日々の活動に取り組もう。
よいマナーを身につけ、あいさつや奉仕活動を率先して行おう。



努力する人間は、夢を語る
怠ける人間は、不満をいう

西条市立小松中学校部活動規約

平成18年度改訂

1 部活動の目的

本校の教育目標の具現化を図るための方法として、部活動を通して心身ともに健康な生徒の育成を目指す。

2 部活動生の心得

- (1) 勝敗のみにこだわらず、自己の人間性の伸長に努めよう。
- (2) 感謝の気持ちを忘れることなく、日々の活動に取り組もう。
- (3) よいマナーを身につけ、あいさつや奉仕活動を率先して行おう。

3 部活動生の遵守事項

- (1) 校舎外で活動する部活は、原則として終学活終了後、校舎内に入らなくてもよいようにして練習に臨むこと。ただし、特別の事情がある場合には、顧問及び管理責任者の許可を得て、許可された場所を適切に使用すること。
- (2) 校舎内で活動する部活については、原則として許可された場所で活動し、活動終了後は戸締まりを確実にすること。
- (3) 部室の管理を徹底すること。
- (4) 活動の服装は、体育授業時の服装または顧問が指示した服装で行うこと。
- (5) 全部員が協力して練習の準備や後片付けを行い、活動終了後は速やかに下校すること。
- (6) 部活動で自転車を使用する場合は、交通ルールを守り、必ずヘルメットを着用すること。

4 練習時間

- (1) 原則として、放課後に活動を行うが、年間の練習時間（下校時間）は次の通りとする。

月	練習時間	月	練習時間	月	練習時間
4月	18:30	8月	18:30	12月	17:15
5月	19:00	9月	18:30	1月	17:30
6月	19:00	10月	18:00	2月	18:00
7月	19:00	11月	17:30	3月	18:30

- (2) 中間テスト時は3日前より、期末テスト時は5日前より部活動を休止する。
- (3) 特別な事情（試合など）がある部については、学校長の許可により、練習時間を延長することができる。

部 員 心 得

- 1 . 元気のよいあいさつができる。
- 2 . チーム内の自分の役割をよく果たし、チームワークを大切にする。
- 3 . 早く練習に取り掛かり、下校時間を守り、練習後は早く帰宅する。
- 4 . 練習場や用具を大切にする。
- 5 . 上級生は下級生の模範になるように練習に励み、よい人間関係をつくる。
- 6 . 休み中の練習で登校するときは制服または、体操服・各部で定めた服装で来る。
- 7 . 勉強をおろそかにしない。

東温市立川内中学校（平成22年度）

東温市立川内中学校部活動規程

（部活動の種目）

第1条 川内中学校の部活動の種目は、次の種目を置く。

水泳部、剣道部、男・女バレーボール部、女子バスケットボール部、女子ソフトテニス部、軟式野球部、サッカー部、柔道部、男・女バドミントン部、陸上競技部、吹奏楽部、パソコン部、美術部、家庭部、習字部(休部)

（部の新設、休部、廃部）

第2条 部の新設、休部、廃部については、次の規程の基づき、職員会議で協議し、後援会に諮り、校長が決定する。

(1) 部の設置は、団体種目としてチームが組めること 部活動として機能することができること 部活動担当者をつけることができることを充たすこととする。

(2) 上記の部の設置条件を充たすことができなくなった場合は、休部、廃部の検討に入るものとする。

（部の入部）

第3条 全員部活動制をとる。生徒は原則として全員いずれかの部に入部しなければならない。

1 年生は、体験入部の期間を経て、正式入部する。体験入部期間中の練習時間は午後5時迄とする。

2 ただし、身体的、家庭事情等により、部活動をしない生徒は、保護者の同意を得て、学級担任に申し出ることとする。

（転部）

第4条 転部については、生徒本人からの申し出により保護者及び現所属部の部活動担当者、転部希望部の部活動担当者の教師の同意を得て、転部の手続きを行うこととする。運動部間の転部については、1年生の部活編成時までが望ましい。

（練習時間）

第5条 練習時間は、次の表の時間を原則とする。

	練習終了時刻	完全下校
4 月	～ 6 : 0 0	6 : 1 5
5 月～ 総体	～ 6 : 3 0	6 : 4 5
総体～ 7 月	～ 6 : 1 5	6 : 3 0
9 月～ 新人	～ 6 : 0 0	6 : 1 5
新人～ 10 月	～ 5 : 1 5	5 : 3 0
11 月	～ 5 : 0 0	5 : 1 5
12 月	～ 4 : 4 5	5 : 0 0
1 月	～ 5 : 0 0	5 : 1 5
2 月	～ 5 : 1 5	5 : 3 0
3 月	～ 5 : 4 5	6 : 0 0

< 午後バス便 >

バス通学生の配慮をお願いします。

海上線	1:40	4:05	5:27
井内線	1:17		5:07
白猪滝線	12:30	4:38	6:10

2 テスト前練習停止は、期末テストの7日前からとする。

（休日等の練習）

第6条

(1) 土・日の練習について

原則として土・日のいずれか1日を練習日にする。ただし、総体・新人戦については、4週間前から土・日両日の練習をしてもよいこととする。また、協会等の大会においては、校長の許可を得て3週間前から両日の練習をしてもよいこととする。

(2) 朝練習について

原則として、しない。ただし、生徒・保護者から申し出があれば、担当者のもと自主的に

行ってもよいこととする。

(3) 延長練習について

中体連・協会等の大会とも保護者の同意をとり、学校長の許可を得て、3週間前から練習をしてよいこととする。時間については、保護者の迎えができることを条件とし、年間を通して最長19時までとする。

(4) 月曜日の練習について

教育相談、ボランティア活動を優先するものとする。

(5) 長期休業中の練習について

春休み、夏休み、冬休みの練習時間については、休みの前の「しおり」に練習計画を入れ、周知する。土・日の練習については原則としてしないが、大会・練習試合では校長の許可を得ることとする。

(対外試合)

第7条 練習試合については、1週間前迄に所定の用紙に記入し、校長に提出し、許可を得なければならない。結果については、翌日までに報告する。

2 中体連の大会については、大会2週間前迄に所定の用紙に記入し、校長を通じて教育長の承認を得なければならない。なお、旅費請求についても届け漏れのないよう手続きを行わなければならない。

3 協会等主催の大会に出場する場合は、月間行事予定表に表記することとする。

(部室の使用)

第8条 部室は放課後に利用する。部室を整理整頓し、部室内外を清潔に使用する。施錠を確実にし、顧問が確認をする。

(練習試合費・備品・消耗品購入)

第9条 予算執行については、計画に従い所定の用紙に記入し、許可を得てから購入することができる。

(外部指導者)

第10条 部活動保護者の同意書とともに外部指導者許可願に記入し、校長に提出し許可を得なければならない。

附則

(施行期日)

この規程は、平成 7年4月10日から施行する。

この規程は、平成16年4月21日改訂する。

この規程は、平成20年4月25日改訂する。

(経過措置)

部活動規程第2条に則り、平成21年度より部活動編成を次のように行う。

1 陸上競技部、水泳部については、平成23年度から休部とする。なお、陸上競技大会及び水泳大会に出場希望者は参加することができる。

2 そのため、陸上競技部、水泳部については、原則的に平成21年度新生から入部募集をしない。

3 ただし、平成23年度に休部となることを納得した上で、陸上競技部及び水泳部で活動をしたい強い意志をもっている新生は保護者の了解のもと、陸上競技部及び水泳部に入部することができる。

4 陸上競技部、水泳部以外の部活動については、部活動規程第2条の部活動設置規程である団体種目としてチームが組めること 部活動として機能することができること 部活動担当者をつけることができることを充たすこととする。 ~ の条件を充たすことができない場合は、休部の手続きを行うものとする。

附則

この規程は、平成20年12月4日から施行する。

平成22年度 部活動ガイドライン

愛南町立城辺中学校

1 目的

学年を越えた仲間づくりやコミュニケーション能力の育成、規範の習得などを通して社会性・人間性の育成を図る。

2 努力目標

- (1) 練習の厳しさや楽しさを知り、試合やコンクール等での喜びや苦しさを体験し、充実した中学生生活が送れるようにする。
- (2) 自ら活動方法を工夫し、意欲的に取り組む生徒を育てる。
- (3) 毎日の活動を通して、体力・技術を高めることや美的感覚を養うとともに、好ましい人間関係を育て、集団の中でのきまりを守り、協力し合う態度や礼儀を身につける。
- (4) 安全面と環境の整備に留意し、事故や怪我の防止と活動場所や部室の整備に努める。

3 規定

- (1) 入部は、本人の希望により保護者の同意を得て、本人が入部願いを学級担任へ提出する。〈原則として全員いずれかの部活動に入部する。〉 **1年時入部願提出**
- (2) 事情により変更する場合は、必ず学級担任と顧問に連絡し、退部届を提出してから新しい部活動に入部する。 **退部願・入部願提出**
- (3) 1年生の正式入部は4月26日（月）とする。ただし、正式入部以前でも各部の見学はもちろん、仮入部として参加をしてもよい。
- (4) 原則として週1回休みをとる。また、部員や顧問の健康管理や家族の一員としての生活を考慮し、練習が過重にならないように留意する。（土・日・祝日で月に2回以上休む。）
- (5) 最終下校時刻を下記の通り定める。（部活動は終了時刻を厳守する。）

月	1学期	月	2学期	月	3学期
	時刻		時刻		時刻
4	18:30	9	18:30	1	17:15
			18:15		17:30
5	18:45	10	18:00	2	17:30
			17:45		17:45
6	18:45	11	17:30	3	18:00
			17:15		18:15
7	18:45	12	17:00		

※ 長期休業中の最終時刻は、原則18時とする。ただし、冬季休業中は17時とする。

※ 15分前に予鈴を設定し、顧問は責任を持って、下校指導を行う。

※ 長距離通学者、天候等による最終下校時刻は、各部で配慮する。

※ 正式入部までは、1年生の最終下校時刻を18時とする。

- (6) 期末テスト期間中（テスト発表からテスト終了前日まで）は、原則として部活動を中止する。
ただし、県大会または県大会につながる大会を1ヶ月以内に控えている場合は、1時間以内の練習を認める。（テスト前日とテスト中は中止）
- (7) 朝練習は、学校長の許可と保護者の同意を得て、部活動顧問の管理のもと実施する。（練習時間は準備・片付けを含み7時10分～7時45分とする。） **朝練習参加承諾書提出**
- (8) 県大会につながる大会またはそれに準ずる大会などの事情により、部活動練習時間を延長（1ヶ月前から最終時刻を1時間程度延長）する場合は、事前に学校長の許可と保護者の同意を得た上で、生徒の下校の安全を確保する。 **延長練習参加承諾書提出**
- (9) 大会に参加する場合は、事前に学校長の許可を得て、必要書類（対外運動競技参加届出書・結果報告書）を提出する。また、練習試合や合同練習、校外練習についても、事前に学校長の許可を得て行う。 **対外運動競技参加届出書・結果報告書提出（大会のみ）**
- (10) 部活動の予算は、体育・文化後援会の予算によって運営される。
- (11) 部活動の種類及び担当者は以下の通り定める。

部 活 動 名	担 当 者	部 活 動 名	担 当 者
軟 式 野 球	中 田	卓 球 男 子	成 宮 (橋本)
サ ッ カ ー	山 川	卓 球 女 子	宮 崎 (橋本)
バスケットボール	市 橋	剣 道	児 島
バレーボール	下 田	陸 上 競 技	岡 原・高 木
ソフトテニス男子	松比良	吹 奏 楽	濱 見
ソフトテニス女子	近 藤	美 術	加 洲

※ 総体2部（陸上・水泳・相撲）・県駅伝・町マラソン等へは、保健体育科を中心に全校体制で対応する。

4 その他

- (1) 学級担任は入部願い確認した後、データベースの該当欄に記載する。（4月30日厳守）
- (2) 各部活動担当者は、部室及び使用教室、体育館、グラウンドの管理をする。
- (3) 部活動で弁当を持参した場合は、指定した場所（会議室、生徒会室等）を使い、担当者が指導・管理をする。
- (4) 徒歩生徒が部活動を校外（学校からの移動又は帰宅に時間がかかると判断される場合）で行う場合は、学校長の許可を得て自転車の使用を認める。 **自転車特別願提出**
- (5) 長期休業中や休日の部活動も普段の学校のきまりに従う。〈服装や登下校など〉
- (6) 部活動の指導に関しては部活動担当者が全てを行う。ただし、部活動担当者が必要と認めた場合は、外部指導者に依頼することができる。〈外部指導者は、校長の承認を得た者に限る。〉
- (7) 大会・練習試合等の生徒の運搬は、教員が運転をする車を使用することはできない。

2 入部に関する資料

新居浜市立川東中学校（平成22年度）

平成22年度 部活動 入部のきまり

1年生の入部手続き

- 4月 9日（金） 入学式後に部活動顧問の発表
- 12日（月） 部活動紹介（手続きについての説明 - 山下）
終わりの会で入部届け配布
- 12～20日 **部活動見学期間**
・顧問の許可があれば練習に参加してもよい。
・部活動見学の時間は17時30分までとする。
- 21日（水） **入部手続き完了**
6校時終了後、1年生全生徒と各部顧問が体育館で入部手続き
記入し保護者印・担任印のある入部届けを顧問に提出

[入部の流れ]

本人・保護者（印） 担任（印） 本人 各部顧問 手続き完了

～5月21日（金） **入学当初調整期間**

入部した部が自分にどうしても合わない場合はこの期間に転部をおこなう。その際には、保護者・学級担任とよく相談する。自分一人の勝手な判断での転部は認めない。顧問には転部の意志を確実に伝える。（学級担任と顧問の間でも情報交換し、生徒の行動を確実に把握するようにしてください。）

この期間に限り、退部届は必要ない。入部届けは菅のところまで取りに来る。

[1年生の活動時間について]

市総体まで6時を原則とする。

ただし、1年生を参加させなければ市長旗・市総体に出場できない部については、保護者・学校長の承諾を得て時間を延長して活動させてもよいこととする。また、職員会等で連絡し、共通理解できるようにする。

2. 3年生の入部手続き

4月 9日(金) 入学式後に部活動顧問の発表

4月12日(月) 入部願配布(各学級で全生徒に)

4月18日までに保護者印・担任印等必要事項を記入し、各顧問に各自で提出する。

現在部活動に入部していない生徒にも一応入部を勧め、入部願が提出できるような声かけを各学級担任でお願いします。

3学期以降の活動で、特に気になる生徒がいる場合は、各部顧問で把握できる範囲でかまいませんので、学級担任にひと言連絡をしていただいておくとうれしいです。

退部の手続きは顧問・担任・保護者との話がきちんとできた時点で部活担当(菅)まで退部届をとりに来させてください。必要事項を記入後、保護者・担任印をもらい顧問に提出。退部完了後他の部へ入部する際は、菅まで入部届をとりに来させてください。

1～3年生の入部手続き終了後、5月21日以降に、各部顧問に全校生徒の名簿をまわしチェックしてもらいます。その名簿を各学級担任にお渡しします。

[部活動生の自転車通学について]

許可される場合

- ・部活終了が遅くなる場合
- ・学校外で活動する場合
- ・土日休日および長期休業

上記の要件に当てはまらない日にも自転車で登校する場合があるので、各部顧問のほうで確実に指導をお願いします。

その他

今年度、水泳部・柔道部は学校外で活動している生徒のみの入部とします。

平成22年4月12日

保護者様

新居浜市立川東中学校長 真鍋 智明

部活動入部のきまり

1 本校部活動実施の趣旨

- (1) 部活動は生徒の可能性を伸ばし、団体生活における規則と責任感を養い、豊かな人間性を育成し、中学校生活の充実を図ることをねらいとしています。
- (2) 顧問教師は生徒の技術や精神面の向上のために、練習場所や時間の関係等から、勤務時間外に及びながらも指導にあたっております。このことを十分にご理解していただき、ご協力をお願いいたします。
- (3) 本校では生徒の個性伸長、健全育成推進の立場から、全校生徒に部活動への入部を勧めています。

2 事故について

部活動時には、事故や災害の起こらないように細心の注意を払っておりますが、万一思いがけない事故や災害が発生した場合には、学校としてもできる限りの処置をとり、保護者と協力してその回復に最善の努力を払います。この点をあらかじめご了承の上入部をお願いいたします。(なお、部活動中の事故における医療費はスポーツ振興センターからの保険の対象となります)

3 本校の部活動

運動部	野球	サッカー	ソフトボール女子	
	ソフトテニス男子	ソフトテニス女子	陸上競技男女	
	水泳競技男女	バレーボール男子	バレーボール女子	
	バスケットボール女子	卓球男子	卓球女子	
	剣道	柔道	バドミントン男女	
文化部	吹奏楽	家庭	美術	科学

今年度、水泳部、柔道部については学校で練習を行いません。学校外で活動している生徒のみの入部とします。

平成 22 年 月 日

部 活 動 入 部 願

新居浜市立川東中学校長 真鍋 智明 様

() 部顧問 () 様

私は川東中学校のきまり、部活動内のルールなどを守り、精いっぱい活動しますので、入部させていただきますようお願いいたします。

年 組 番 氏名 _____

平成 年 月 日生 _____

保護者氏名 _____ 印

住所 792 -

新居浜市

電話 (0897) -

緊急連絡先 (携帯電話等) - - ()

記入例
母携帯・父勤務先など

学級担任 _____ 印

平成 22 年 月 日

部 活 動 退 部 届

新居浜市立川東中学校長 真鍋 智明 様

() 部顧問 () 様

年 組 番 氏名 _____

この度、下記の理由により () 部を退部いたします。

(保護者の言葉)

保護者氏名 _____ 印

平成22年4月13日

保護者 様

松山市立拓南中学校
校長 渡部 明

部活動入部手続きについて

陽春の候、皆様方にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素より、学校教育活動に格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、拓南中学校では、部活動を学校教育活動の一環として、下記の目的が達成できるよう、一層力を注ぎたいと思います。

つきましては、お子様と相談の上、下記の入部申込書に必要事項を記入され、部活動の顧問教師に提出されますようお願いいたします。

なお、活動時間を示しておきますので、参考にしてください。

【目的】

- (1) 学校教育活動の一環として、強健な身体とたくましい精神力を養う。
- (2) 集団の活動を通して、礼儀を重んじ、規則を守り、社会性を養う。
- (3) 練習を通して技術の向上を図るとともに、連帯意識の高揚を促し、愛校心を養う。
- (4) 健康安全に留意して活動を進める態度を養う。

【練習時間】

◎ 火曜日～金曜日

	部活終了	完全下校
4月～7月	18:30	18:45
9月～新人大会	18:00	18:15
新人大会終了後～1月	17:15	17:30
2月	17:30	17:45
3月	17:45	18:00

◎ 土・日・祭日 各部の日程による

----- 切り取り線 -----

入 部 申 込 書

平成22年 月 日

松山市立拓南中学校長 様

部に入部し、部活動のきまりに従って、練習・活動に励み、

心身の鍛錬に努めます。

生徒氏名

年 組 番 氏名

保護者氏名 _____ 印

住 所 _____ ☎ ()

緊急連絡(職場・携帯など) _____ ()

平成 年 月 日

保護者 様

松山市立拓南中学校 _____ 部

顧問 _____

延長・早朝練習のお願い

日頃より本校部活動にご理解、ご協力いただき、感謝しております。

さて、_____部は、来る ____月 ____日に行われる _____大会
に出場するため、毎日練習に励んでおります。そこで下記のように延長・早朝練習
を計画しております。保護者の皆様には、下校等ご心配をおかけいたしますが、ど
うか趣旨をご理解の上、ご賛同いただきますようよろしくお願いいたします。

記

1 練習期間 月 日 ~ 月 日

2 練習時間 時 分 ~ 時 分

(下校時間 時 分)

-----切り取り線-----

承諾書

_____部の延長・早朝練習の趣旨に賛同し、
参加いたします。

____年 ____組 生徒氏名 _____

保護者氏名 _____ 印

部活動（延長・早朝）練習許可願い

平成 年 月 日

校長	教頭	担当者	部活動名
			指導者名 ㊟

大会名			
大会期日	平成 年 月 日 ()		
練習期間	平成 年 月 日 () ~ 月 日 ()		
練習時間	時 分 ~ 時 分	完全下校	時 分
参加人数	1年生 名、 2年生 名、 3年生 名		
保護者承諾	承諾済		(○印)

退 部 届

松山市立拓南中学校長 渡 部 明 様

私は () 部に入部していましたが、今回次のような理由から退部したいと思います。今後は、これまで部活動を通して学んだことを生かし、規律正しく有意義な学校生活を送ります。

理 由

平成 年 月 日

年 組 番 氏名 _____

保護者氏名 _____ ㊟

3 活動計画

(1) 週間計画

新居浜市立北中学校駅伝部（平成22年度） 井上 博先生、矢野 有香先生

平成22年度新居浜北中駅伝部

最後の1週間 練習予定

曜日	朝練習	放課後練習	確認事項	本番まで
27 (水)	・2000m ビルドアップ ・1000m ビルドアップ	学校 ※体をしっかり暖まるまで基本ステップを必ず入れる。by勝正		7
28 (木)		陸上競技場	遠足終了後、すぐに移動！！	6
29 (金)		学校 ◎ユニフォーム配布	2年生帰校	5
30 (土)	7:30 学校集合	陸上競技場 ☆タイム測定		4
31 (日)	7:30 学校集合	陸上競技場 ☆タイム測定		3
1 (月)		学校 ◎メンバー発表 ・壮行会 (戦う決意を持って)	※タスキの受け渡しの中で相互確認、チームの団結力向上 ※ゼッケン配布	2
2 (火)	放課後、陸上競技場集合・ミーティング(学校) 明日のイメージを持って、コース・自分の走りをしっかりと確認しよう。さあ、明日お前達が新居浜の歴史を変える！！		優勝をイメージし最終確認。	1
3 (水)		平成22年度新居浜市駅伝競走大会	北中魂で悲願のアベック優勝！！	本番

【チーム目標】 ☆男女アベック優勝！

【個人目標】 ☆区間新記録を出す！

ゴールデンウィーク無敗練習計画

日	29日(祝)	30日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(祝)	4日(祝)	5日(祝)
練習内容	練習試合	普通練習	練習試合	練習試合	大会	練習試合	練習休み
場 所	BG武道場	BG武道場	愛媛県武道館	一本松中学校	一本松中学校	一本松中学校	
対 戦 校	東予河北中 今治明徳中	放課後練習	勝山中・松山北 他市内中学校	一本松中城辺 中土庄中他	一本松少年剣 道大会	一本松中城辺 中土庄中他	
練習詳細	集合8:00 午前 8:00~ 12:00 午後 13:00~ 15:00	放課後練習	7:00集合 7:10出発 8:00着 9:00~練習試 合 16:00終了 帰校	6:00集合 6:10出発 8:30到着 9:00~練習試 合 13:00~練習 試合 17:00終了 18:00入浴 19:00夕食 22:00就寝	5:30起床 6:00運動 6:30朝食 7:30事前練習 9:00開会式 16:00終了 ~17:30稽古	5:30起床 6:00運動 6:30朝食 8:00事前練習 9:00練習試合 13:00終了 昼食 14:00~ 17:00移動 17:00解散	
備 考	弁当持参		弁当持参	宿 泊	宿 泊		

自らの精神力と体力・技能を高める1週間にしよう。自分を鍛えて鍛えて鍛えぬこう！

(2) 月間計画

新居浜市立角野中学校陸上部・駅伝部(平成22年度) 河村 公寿先生

平成22年度 夏季休業中練習計画表

月日	曜日	行事	陸上部		駅伝部(早朝ランニングクラブ)		練習記録(自主トレ内容)	担当
			練習場所	開始時刻	練習場所	開始時刻		
7/20	火	終業式	河川敷	15:00	学校	7:05	A:ロングジョグ	
21	水	県総体	河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
22	木	〃	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
23	金	〃	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
24	土		学校	7:30	学校	7:30	C:インターバル	
25	日	合唱コンクール	*	*	*	*	完全休養	
26	月		河川敷	8:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
27	火		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
28	水	合唱コンクール	河川敷	8:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
29	木		学校	7:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
30	金	リーグ-研	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
31	土		*	*	自主トレ	7:30	F:自主トレーニング	
8/1	日	佐々木記念	佐々木記念	*	*	*	完全休養	
2	月		学校	7:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
3	火	生徒会交流会	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
4	水		学校	7:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
5	木		学校	7:30	学校	7:30	C:インターバル	
6	金	合唱コンクール	河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
7	土	四国総体	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
8	日	〃	*	*	*	*	完全休養	
9	月		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
10	火		河川敷	8:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	

練習内容は計画(予定)であり、天候等の条件により変更していきます。

月日	曜日	行事	陸上部		駅伝部(早朝ランニングクラブ)		練習記録(自主トレ内容)	担当
			練習場所	開始時刻	練習場所	開始時刻		
8/11	水		河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
12	木		河川敷	8:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
13	金		河川敷	8:30	学校	7:30	C:インターバル	
14	土	お盆	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
15	日	〃	*	*	*	*	完全休養	
16	月	〃	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
17	火		学校	7:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
18	水		河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
19	木		自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
20	金		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
21	土		自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
22	日	奉仕作業	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
23	月		*	*	*	*	完全休養	
24	火		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
25	水		河川敷	8:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
26	木	水泳新人戦	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
27	金		河川敷	8:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
28	土		ジュニア選考会	自主トレ	*	*	F:自主トレーニング	
29	日		〃	*	*	*	完全休養	
30	月		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
31	火		自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
9/1	水	始業式			学校	7:05	A:ロングジョグ	

	A: ロングジョギング	B: ATトレーニング	C: インターバルトレーニング
グランド	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) ジョグベース-5秒(2周) ATベース走(残り)・以上17分 ジョギング(5分) ペット補強 3セット	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) ATベース走(10~20分) もしくは ATインターバル走(3分+1分)×5 ジョギング(5分)	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) 快調走(100m×5本) インターバル走(ペース-15%) (200~1000m×3~20本) ジョギング(5分)
ロード・外周	ジョグベース+20秒(2周) ジョギング(3~4周) ジョグベース+20秒(1~2周) ジョギング(1~2周)	ジョギング(2周) ATベース走(4~6周) ジョギング(1~2周)	ジョギング(2周) 体操・ストレッチ インターバル(1周×2~3本) ジョギング(1~2周)

	D: ビルドアップトレーニング	E: タイムトライアル	F: 自主トレーニング
グランド	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(2周) ジョグベース-5秒(2周) ATベース走(残り)・以上17分 ATベース-5秒(2周) ジョギング(5分) ペット補強	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) 快調走(100m×5本) タイムトライアル・レース (ペース-1000~3000m) ジョギング(5分)	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(20~40分) もしくは、ロードメニュー 体操・ストレッチ 補強運動(2~3セット)
ロード・外周	ジョギング(2周) ATベース走(3~5周) ATベース-20秒(2~3周) ジョギング(1~2周)	ジョギング(2周) 体操・ストレッチ タイムトライアル(2~3周) ジョギング(1~2周)	室内トレーニング(体育館) ランニング 動き作り 補強運動 縄跳び ミニハードル・ラダー など

補強運動・・・腕立て15~20回+腹筋30回+背筋30回+スクワット30回+腿上げ30回
休む場合は、あらかじめ連絡をしましょう。当日、急に休む場合は必ず連絡しましょう。

部活動に所属していない生徒は、陸上部の練習に参加してもかまいません。
予定が変更される場合があります。欠席した場合は、翌日の練習の有無を確認しましょう。

今後の練習予定

《11月練習予定》

日	月	火	水	木	金	土
	1 学校	2 学校	3 文化の日 学校 (午前)	4 学校	5 学校	6 県新人
7 県新人	8 繰替休業 学校 (午前)	9 学校	10 学校	11 波方	12 学校	13 東予大会
14 学校 (午前)	15 学校	16 学校	17 学校	18 学校	19 学校	20 文化祭 学校
21 学校 (午前)	22 テスト発表 休み	23 勤労感謝の日 休み	24 休み	25 休み	26 休み	27 休み
28 休み	29 期末テスト 休み	30 期末テスト 休み				

《今後の予定》

11月5日(金)～7日(日) 愛媛県中学校新人体育大会 (別紙参照) in 伊予三島体育館 (5、6日)、川之江体育館 (7日) 開場 8:30 開会式 9:30 競技開始 9:45 (5日) 9:30 (6、7日)
11月13日(土) 東予地区中学校新人バレーボール大会 in 伊予三島体育館 開会式 9:00 競技開始 9:30
12月4日(土)～5日(日) 東予地区強化練習会 in 菊間総合体育館 (選抜者のみ参加)

※休日・祝日に練習試合が入る予定です。

～つぶやき～

●あきらめた瞬間に勝利は逃げる。

あきらめは最大の敵である。あきらめの考えは、結果ばかりを追いかけている証拠。あきらめないという習慣が日頃からできてこそ、肝心なときにもできるのである。

●ブラジル代表監督ベルナルド・レゼンデ

『チームを成功させるためには、土台が二つ必要である。一つは練習。その中には、汗と涙、そして頑張る心、意欲、すべてが含まれる。そしてもう一つが、チーム力である。偉大な結果を残そうと思ったら、偉大な選手ではなく、偉大なチームが必要である。選手ひとりひとりが自分のことを、バイオリンのソリストではなく、オーケストラの一員として考えなければいけない。一人でも「私は特別だ」と思ってしまったら、もうダメだ。』

『君が今日することは、明日結果として表れる。今日いいことをすれば、明日はいい実を収穫できる。でも、何もしなければ、何の結果も得られない。』

八高陸上競技部 中・長距離練習計画 = 11月 = 祝 四国・全国大会出場 **今心を継ぐ瞬間（とき）**

曜	行事等
11/1 月	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP シャフトブッシュ スプリントドリル FREE JOG40分 快調走 手押し車 竹踏み 希望者 門石先生 創立110周年記念講演会 朝倉先輩
2 火	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 W-UP 体幹 ミニH ビルド3000m 1000x1 試走 快調走 竹踏み 10:00 学校出発予定 駅伝出発 西条ひろち 文化祭準備
3 水	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 全国高校駅伝県予選 強い者が勝つのではなく 勝った者が強い 終わって泣くな! 全国高校駅伝
4 木	代休 7:20~早朝練習 各自 休養 温泉 代休 各種模試
5 金	7:20~早朝練習 ラダー ベース走6000m 快調走 W-UP シャフト補助 ハードル補助 JOG50分 竹踏み 漢字検定
6 土	早朝練習 FREE JOG 補助 スポーツパーク W-UP 体幹 ミニH ビルド12000m 快調走 手押し車 竹踏み 17:00~ 慰労会 三瓶 [いこい] 祝賀会 慰労会 三瓶いこい
7 日	早朝練習 FREE JOG40分 補助 休養 温泉
8 月	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP メディソン スプリントドリル 諏訪崎 JOG50分 快調走 手押し車 竹踏み
9 火	7:20~W-UP ラダー ベース走6000m 快調走 減量に休みはない W-UP 体幹 ミニH ミニH快調走 ビルド6000m 500x3~5 快調走 手押し車 竹踏み
10 水	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 FREE JOG 門石先生 温泉 保健体育初任者研修 門石先生
11 木	7:20~W-UP スプリントドリル ベース走6000m 快調走 平野 選考会 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド2000m 男子4000m 女子3000m +1000+500x5 +1000 (男子のみ) 快調走 竹踏み 公務員模試
12 金	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP シャフト補助 ハードル補助 諏訪崎JOG50分 快調走 竹踏み 温泉 門石先生 全校集会 表彰伝達
13 土	早朝練習 FREE JOG 補助 高知 試走 弱いのとは身体ではない「心」 3年模試 1. 2年土曜補習
14 日	早朝練習 FREE JOG 補助 休養 各自温泉 弱いのではない重だけ 珠算・電卓検定
15 月	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP メディソン スプリントドリル 諏訪崎JOG50分 快調走 手押し車 竹踏み
16 火	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 平野 W-UP 体幹 ミニH ミニH快調走 ビルド2000m 2000 (男子) 1000+1000+500x3+1000 快調走 手押し車 竹踏み
17 水	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 W-UP シャフトブッシュ スプリントドリル FREEJOG 快調走 手押し車 竹踏み 治療より予防 門石先生
18 木	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 平野 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド8000m+1000m 快調走 竹踏み
19 金	7:20~W-UP スプリントドリル FREEJOG15分 ベース走3000m 快調走 9:00 四国大会出発 泉豊陸上競技場 W-UP 体幹 ミニH ビルド8000m 午後試走 宿舍 ロスイン高知 088-884-1110 身だしなみ指導 四国駅伝出発
20 土	6:00 早朝練習 JOG40分 補助 午前 試走 1000x1 監督会議 15:00 開会式 16:00 高知工業高等学校 088-831-9171
21 日	5:30 早朝練習 FREEJOG 補助 ホテル出発 めざせ4連覇 男子8位入賞 男子スタート 10:01 女子スタート 10:00 閉会式 高知南高等学校 088-831-2811 四国駅伝 三連覇
22 月	7:20~W-UP ラダー FREEJOG 快調走 休養 温泉 期末考查時間割発表
23 火	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP スプリントドリル FREEJOG諏訪崎50分 快調走 手押し車 竹踏み
24 水	7:20~W-UP スプリントドリル ベース走5000m 快調走 スポーツパーク W-UP ミニH ミニH快調走 ビルド9000m 快調走 手押し車 竹踏み 門石先生
25 木	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 平野 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド4000m 500x3x3 快調走 竹踏み
26 金	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 W-UP シャフト補助 ハードル補助 榎木峠JOG50分 竹踏み
27 土	各自 6:00~ 早朝練習 JOG50分 補助 平野 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド4000m 2000+500x3+300x3+1000 快調走 竹踏み
28 日	各自 6:00~ 早朝練習 JOG50分 補助 休養 12/3.4.5 全国駅伝試走(考査終了後出発) 全国高校駅伝出発 12/22(水) 補員出発 12/24(金) 開会式12/25(土) 大会12/26(日) 12/27福浜 12/28'30(合宿(北条)) 11/29~12/3期末考査 試走 試走 12/3~5 京都

120%の力を発揮するためには自分を壊すことである。こわがるな・人間一度こわがると癖になる 弱気になった瞬間・・・3年間の努力が水の泡になる。
負けん気は・負けたくないくらい練習したものに与えられるもの。新しい生活が新しい記録を生む。回りを見て安心するな・・・
我々には3つの敵がいる 1 相手 2 自分 3 環境(楽することだけを求める人間・楽するための言い訳だけを探している人間) =感動は人を変え 出会いは人生を変える=
謙むことは幅広い人間を 書くことは確かな人間を そして 語ることは己を勇気と決断力のある人間にする
記録向上の基は学習能力の向上 =調子は作るもの・チャンスはつかむもの・素質は見つけるもの =
★ 走ることは生きること・苦しさも・楽しさも・悔しさも・生きていることを常に感じる人生であれ!! 自分が天才と思えない選手はインターハイへは行けない
感謝・・・努力できる人間に育ててもらった親に感謝せよ。 幸せだから感謝するのではなく 感謝の毎日を過ごしているから幸せなのである。
潜在能力+学習能力+発揮能力=記録 ★自己の欠点に気づけ・・・今なら間に合う ★大会明るく日の新聞が楽しみな大会とせよ。
★今の自分があるのは当然ではない特別である 今の環境は当然ではない特別である 無くなって気づくな・・・

野球部トレーニングスケジュール(1月)

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
メイン		守備	守備・攻撃	守備・攻撃	攻撃	守備・攻撃	守備・攻撃
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考		OB戦(午後)	球場練習	球場練習			

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
メイン		守備	攻撃	守備	攻撃	守備・攻撃	
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考		始業式					駅伝大会

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
メイン	守備	守備	攻撃	守備	攻撃	守備・攻撃	守備・攻撃
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考							簿記検定

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
メイン		守備	攻撃	守備	攻撃	守備・攻撃	守備・攻撃
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考						県学力テスト	情報検定

31日(月)オフ

(3) 中期、長期計画

松山南高等学校バレーボール部 (平成19年度) 辻岡 英幸先生

今後の試合予定

中予総体 (4月28日・29日 松山西高校、新田高校)

優勝する



県総体 (6月2~4日 松山西・東・松前公園体育館)

四国大会出場を決める



四国大会 (6月15~16日 徳島県)

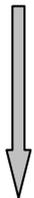
1勝する



3年生引退

チーム目標及び具体的内容

現在



[具体的目標]

回復期

- ・基礎体力の向上
 - ・基礎練習・・・個人技のレベルアップ
 - ・部日誌、個人ノートによる目標の明確化と現状の的確な把握
- 自己を見つめ知る 自立した選手になる

(~3月11日)

『1人1人が自立した“闘う集団”に生まれ変わる』

NEWS杯優勝

短期目標の達成



鍛錬期

- ・サーブ力、レシーブ力の向上、応用技術の習得
- ・基礎体力の向上、意識の向上

(~3月末)

『ポイントを突いた戦術サーブと確実かつ粘り強いレシーブからスピーディーな攻撃を実践する』

中期目標の達成



完成期

試合期

- ・実践的な練習、戦術の徹底
- ・試合に向けた準備

長期目標の達成

『四国大会に出場して1勝する』

(4) 年間計画

大洲市立大洲北中学校バレーボール部 (平成22年度) 市川 努先生、米澤 光先生

平成22年度

バレーボール部 年間計画

指導者 市川 努 米澤 光

【目標】

部活動を通してバレーボールの楽しさを味わい、生涯教育に生かすとともに、礼儀や仲間づくりなど人間としての健全な成長を目指した活動を行う。

【努力点】

- (1) 礼儀正しくあいさつのできる生徒
- (2) 仲間への思いやりを持てる生徒
- (3) 最後までねばり強く忍耐力の持てる生徒

月	練習内容	試合予定	
4	体カトレーニング 個人技 (スピード・持久力) チームプレー・コンビプレー 練習試合	基礎体力 フォーメーション 総合練習 試合形式	完成期
5		【練習試合】 【南予選手権】 5/ 【県選手権】 5/	
6	チームプレー・コンビプレー ゲームトレーニング 練習試合	総合練習 レシーブ強化 試合形式	試合期
7		【練習試合】 【市郡総合体育大会】 6/ 【県総体】 7/	
8	体カトレーニング 個人技 (スピード) パス・サーブ スパイク・レシーブ ルール 夏季合宿	基礎体力 フットワーク 基礎技術 ルール学習 総合学習	移行期
9		【練習試合】 【喜多カップ】 【練習試合】	鍛錬期
10	体カトレーニング 個人技 練習試合 チームプレー・コンビプレー	フォーメーション 総合練習 試合形式	
11		【市郡総体新人大会】 10/ 【練習試合】	試合期
12	体カトレーニング 個人技 チームプレー・コンビプレー ゲームトレーニング練習試合	総合練習 個人技強化 総合力強化 試合形式	完成期
1		【練習試合】 【県新人大会】 11/ 【練習試合】 【南予シード予備予選】 【南予選手権新人大会】 12/	
2	体カトレーニング 個人技 (スピード・持久力)	基礎体力 スピード 跳躍 筋力	試合期
3		【練習試合】 【県新人選手権】 1/ 【南優大会】 【練習試合】 【喜多カップ】 【練習試合】	鍛錬期

4 部活動の目標、目的等

公立中学校バレーボール部

(平成22年度提供)

部活動を通して身につけるべき態度

1 全力で走ること

- ① 運動能力に関係なく、気をつけていれば誰にでもできること
- ② 「集合」という号令に、いかに早く反応するかが、ゲーム中の反応の早さにつながる。
- ③ 全力で走ることそのものがトレーニング

2 挨拶をすること

- ① 運動能力に関係なく誰にでもできること
- ② バレーボールは自分1人ではできない。周囲のあらゆる人たちのおかげで今の自分がある。
- ③ 練習場に顔を出す人は、チームの活動に関心を持ってきている。誰が来ても、挨拶することができなければならない。
- ④ 自分から先に挨拶をすることで、積極的な自分になる。プレーの積極性にも通じる。
- ⑤ 相手がされて嬉しい挨拶を目指す。

3 「はい」の返事

- ① 返事は、「自分がやります」という意志の表現、「責任を果たします」という意志の表現
- ② 「はい」の返事が言える自分は、素直な自分である。素直さは、上達のための最も重要な要素である。素直さがなければ、様々な人たちからのアドバイスが吸収できない。
- ③ 「はい」の返事は、意志を表現するものであるから、強さが必要である。「はあーい」のように間延びしては意味がない。

4 気を付けの姿勢

- ① 指導者やアドバイスをくれる人たちの話を聞くときは、最高の集中力が必要である。視線がそれたり、体が揺れるようでは自分の人間性も技術も向上することはない。
- ② 指先まで自分の意志で筋肉をコントロールできない者が、正確なボールコントロールができるはずがない。

5 大きな声を出すこと

- ① 運動能力に関係なく誰にでもできること
- ② 大きな声は、周囲の観客を味方につけ自分たちに良い流れを作り出すことができる。
- ③ 最後まで自分たちのリズムでゲームメイクするには、チーム全員の最大限の声が必要である。

泉川中野球部 再始動に向けて

新人戦、優勝して県大会出場を本気で目指して臨んだ1回戦、中継中に敗れ、部員全員でこの結果を話し合った。あれからずっと練習が満足にできなくて、今日が再始動1日目となった。今日、何気なく練習を始めてしまうと、また同じことを繰り返してしまう。今一度あの敗戦を通して感じたこと、考えたこと、学んだこと、悔しかったことを明確にして、強い意識を持ってスタートしたい。そして次戦からは強く自信を持って戦える集団にしたい。

1 目標を持つこと

何となく練習に参加している人もいるかもしれませんが、嫌々している人ももしかしたらいるのかな？ 練習に必要なのは「目標」だと思います。目指す目標があるから、がんばるのだと思います。例えばどうしても見たいテレビ番組があるから、時までには宿題を終わらそう、というものもレベルが低い例えですが、よくわかると思います。テレビが見たいから勉強する、から自分のために勉強するに変わればもっと良いと思います。野球でも一緒。目標がないと密度の濃い練習ができないと思います。まずはもう一度自分の目標を胸に描いてください。

先生は「県大会ベスト4」です！

2 大切にしてきたことの再確認と実践

早く集まる、早く準備する、早く始める

この意識をもう一度つくってください。そして今日からまた実践する。そして継続する。特に冬場は1時間程度しか練習できません。「早く」ということをとにかく実践。

あいさつ

4月から「あいさつ」にも意識してきました。あいさつは人間として大切。心からあいさつすること。部活動以外でも学校内外で気持ちよくあいさつできる集団、個人になってください。

整理整頓

強いチームの整理整頓を何度か見たことがありますね。もうわかっていますね。まずは着替えた後の自分の荷物を泉心館の壁にくっつけてきれいに整頓すること。そしてグローブ、道具の整頓を意識する。

道具やグラウンドを大切にすること

これはできていません。練習後ボールが散乱。2年生の一部以外はグラウンド整備せずに帰宅するのが当たり前。グラウンド整備は毎年1年生がしていたから…。ベース近くは低くへこんで雨の度に水がたまっている。

それはいつでもボールやバットがあり、グラウンドはいつでも同じように使えると思いこんでいるから。一度ボールを一切使わず、グラウンドも一切使わず練習を続けてみますか？ ボールやグラウンドのおかげで練習できているのです。

3 野球の練習に対する意識

走ること

すべてにおいての基本である「走る」こと。一部の選手以外は「嫌」だろうし、自ら進んで走りたいとは思わないでしょう。しかし、走る練習を続けることは本当に意味が大きい。特に「体力」の向上が大きい。体力のある選手は何試合でもベストなパフォーマンスを発揮できる。1試合目は良い守備ができて2試合目になったら足が動かさずさぼる選手など論外。

次は下半身の強化につながる。走るとは下半身の筋肉が鍛えられる。すると投げる、打つという動作に力強さと安定感ができてくる。体がどんどん作れているこの年代、土台作りが高校でも花開く基礎となる。

最後は、我慢すること。走ること特に持久走や早朝トレーニングは多くの方がさぼりたい、手を抜きたいと思うことでしょう。先生もそんな生徒でした。でもその弱い自分を乗り越えられた人は、自信と強さが身に付きます。その自信と強さは絶対にここぞというところで自分の味方になってくれます。華やかに活躍している選手のほとんどがボロボロになるくらい練習し、走っています。

朝練は野球部全員参加

バッティング

バッティングは、もうこの時期、フォームがどうのこうのよりバッティングスピードを上げましょう。とにかく強く早くバットを振ること。そしてその回数と振りの早さを意識すること。ティーバッティングとフリーバッティングと素振りをとことんやっつけていこう。

この冬、本気でやり通した人が来春大きく成長しているはずだ。

キャッチボール

毎日することは漫然とやっつけていても、気がついたらすごく進歩している。だとすると意識して毎日繰り返していたならもっと進歩できるはず。肩の強さはすぐには向上しないかもしれないが、送球の正確さは毎日のキャッチボールで進歩する。キャッチボールを大切にしよう。

ピッチャー

先生は「高橋賢」と「加納拓也」の2人をピッチャーとして練習させていきたいと考えている。後は練習と実戦経験を重ね、どちらがピッチャーとして安定した実力を発揮できるようになるかを見守っていききたい。2人の切磋琢磨に期待している。

守備

先生はがんばってノック打ちます。先生はバッティングは水物、守備は絶対だと思っている。相手のエラーでもなんでも1-0で勝ったらよい。自分たちの守備には自信のあるチームになりたい。

北郷中バレー部心得

顧問 大谷 隼

- ・ **和をもって挑もう。**
お互いがもたれ合う集団であってはならない。自分から行動できる自立した人間が集まり、和ができ、闘える集団を作ろう。
- ・ **自分で自分を信じよう。(Confidence)**
自信とは“自分を信じる”ことだ。自分のいいところを見て、そこを信じるのだ。自分が自分を信じないで、誰が自分を信じてくれよう。考え方が変われば、行動が変わる。行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、結果が変わるのだ。自分はできるということを信じてやるのが大切なのだ。
- ・ **今こそがすべて。**
“今”はもう戻ってこない。未来は今なのだ。常に一瞬一瞬“今”に集中することが大切だ。一瞬一瞬の積み重ねが、望む結果につながるのだ。
～いまやらねばいつできる、わしがやらねばたれがやる～
- ・ **“すべき事をする”。**
目標をただ追いかける(意識する)だけでは、よい“結果”はついてこない。目標達成のためには、“すべき事”をしなくてはならない。「口先だけの目標」にならないよう、目標に対する理解と覚悟、断固たる決意が必要だ。
①あなたの「すべき事」は正しいのか？
②あなたの「すべき事」は自分・チームがわかっているのか？
③あなたの「すべき事」をしっかりとっているのか？
④あなたの「すべき事」をするということをしっかり意識しているのか？
- ・ **一本目に全精力を注ごう。**
サーブレシーブがあってトスがあって初めて攻撃ができる。一本目のレシーブをすることに全神経を集中し、誰かが拾った瞬間には次への行動に緊張感を高めよう。
- ・ **切り替えろ、プラス思考だ。**
ミスをしたならしょうがない。不安に取りつかれていたのでは、次のプレイがおろそかになる。ミスをした点は取り返すしかないのだ。
- ・ **あきらめた瞬間に勝利は逃げる。**
あきらめは最大の敵である。あきらめの思考は結果ばかりを追いかけている証拠だ。あきらめないという習慣が日頃からできてこそ、肝心なときにもできるのだ。
- ・ **精神一到。(Concentration)**
集中していれば、どんな難しいことでも成し遂げられないことはない。
- ・ **本番も練習。**
本番の大会で同じメンバーでやるのは最後になるが、バレーボールはまだまだこれからだ。本番で覚えることはまだまだある。
- ・ **感謝。(Gratitude)**
感謝の気持ちを持つということは、プラス思考である。すべてのことに感謝。
- ・ **とにかく楽しめ。**
緊張感を大いに楽しめ。ピンチを大いに楽しめ。競り合いを大いに楽しめ。バレーを大いに楽しめ。

☆のびる選手とは

- ・目的、目標をしっかりと持っている。
- ・自己管理ができる。
- ・他人の話が素直に聞ける。
- ・計画性をもって生活できる。
- ・他人のいいところを素直に真似できる。
- ・自己に厳しく、他人に甘えない。
- ・心の持久力があり、我慢のできる人。
- ・感謝の心がある。
- ・常に積極的である。
- ・練習内容が理解できる。
- ・練習時間の少し早目に集合でき、練習の準備ができる。
- ・監督やコーチの近くでいられる。

★のびない選手とは

- ・自分勝手に、協調性に欠ける。
- ・ぐずぐずする。
- ・天狗の心がある、表面ばかり気にする。
- ・他校の選手と友達になれない。
- ・練習が始まるとおとなしく、夜になると元気が出る。
- ・挨拶がまともにできず、気が利かない。

毎日の生活、考え方を変えよう！！

1、時間を生む

われわれに与えられた時間は、おしなべて1日24時間。これはきわめて平等である。天才とは、最も有効に時間を使う者のことである。私たちは日頃から部活動で、朝早くから夜遅くまでやっている。そのため時間が限られてくるのは当たり前である。だとしたら時間を大切に有効に使わなければいけない。24時間を25時間、26時間にするのである。その具体的な方法は『今』やることだ。たとえば、先日学力診断テストがあった。どんな勉強をしてきたのだろうか？「まだ一週間あるから、今日は少し休もう」とか、「明日は部活が半日しかないから明日からしよう」などと甘えた気持ちがなかっただろうか？

『生』ある者は常に『死』と同居している。『死』と同居している以上『次』『後』『明日』はない。思ったこと、考えたことを着々と実行するのみだ。よく部活動の中で先生は「早く行動しなさい。最初の一步が大切」などと言っているが、早く計画的に取り組めば組むほど、後に余裕が生まれるのである。『今』が大切なのだ。学校の授業中に集中して聞いているだろうか？

宿題・忘れ物はないだろうか？朝になって時間割を合わせていないだろうか？今一度生活をふりかえてみてはどうだろうか。いくらでも自分の甘えが見えてこないだろうか？

テスト発表中は朝の練習がない。ある人は「あ～ゆっくり寝れる」と言ってぎりぎりまで寝ている。またある人は「朝の練習の時間を学校の教室で昨日覚えた勉強の復習をしよう」として実行しているとすれば、それだけでもずいぶん違うものである。時間を有効に使うとはそういうことを言うのではないだろうか？学校での授業と授業の間の10分を考えてみよう。どんな過ごし方をしているのか？友達としゃべるだけが、トイレへ行くだけが休憩の過ごし方ではないだろう。単語帳や年表を持ち、友達と質問のしあいを試してみても1日で1時間は違うのである。その積み重ねが『自信』になるのである。「チリも積もれば山となる」である。小さなことの積み重ねである。体育館を1日掃除しなかったら、あっという間に土ぼこりで真っ白になる。それが1週間続いたらどうだろう。歩いても足跡が残るくらい砂まみれになる。変なたとえになったが・・・

不平、不満はいつでも言える。「しんどい・・・」「眠たい・・・」など。バレーの練習よりしんどいものがあるか？あれだけ毎日毎日やっているバレーに比べれば、勉強なんてらくなもの、楽しいものである。

2、目標を持つ

以前「明日のために」のプリントの中に書いていたが、具体的な目標を持つことが励みになる。バレーで言えば、まず今治市のチームを倒すこと。それを乗り越えれば東予地区の代表になることなど常に具体的である。だからこそ頑張れるのである。「県大会に出るぞ」「四国大会に行くぞ」が合言葉だ！

勉強も同じだ。「診断テストは香奈子ちゃんに負けた。中間テストは必ず勝つ」とか「昨日は愛ちゃんが9時間勉強したから、今日は私は10時間頑張るぞ」などとね。松山千春の歌の中に「言い訳ばかりの毎日に、さよならしたいね今日限り。素直になれずに生きるのは今日限り」というのがある。言い訳ばかりしていないだろうか？「今日は忙しかったから・・・」「疲れていたから・・・」などと。そこに目標がなく、ただ何となく日が過ぎていくような毎日だけは過ごして

ほしくないのだ。

足跡を残していく。自分だけの足跡だ。たとえ今回めっちゃがんばっても、成績が落ちる場合だっている。しかし、今回頑張ったことが自分の中に必ず残り、それを継続していけば絶対力になるのである。ちょっと頑張っただめだったから、「私はだめだ」ではないのである。ちょっと頑張ってみて成績がすぐに上がるほど甘いものではない。いつも心に目標を持ち、継続して努力を続けていくことが大切なのである。

3、言われる前にやろう

よくこんなことを聞く。「お母さんが勉強しろ、勉強しろと言うから腹が立って勉強する気なくなる」と。それはおかしい。親がそういうことを言うのは、あなたたちの生活がいいかげん、見てもらえないからだろう。気分が悪くなるのだったら、なぜ気分よくできるようにしないのだ。自分から進んで取り組むほど気分よくできるものはない。人から言われてやっても効果なし。

先生をうまく利用しろ！（質問攻めにするくらい先生を使おう。ただである。）

わからないこと、疑問に思ったことはすぐに解決すること。次の日に伸ばすな！

トイレの中でも勉強できる！（トイレに座っていると落ち着くものである。単語の10個ぐらいはすぐに覚えられる。）

風呂の中では歌でも歌いながら覚えたことの暗唱、復習だ！（うまく聞こえる）

入部にあたって

今治市立玉川中学校ソフトテニス部

1 時間厳守

練習開始時間を守って、練習に遅れないようにしましょう。練習を始めるには、いろいろな準備もありますので、準備ができてきちんと時間通りに練習が始められるようにしましょう。もし休む時は、必ず連絡をして、無断で練習を休まないようにしましょう。

2 挨拶の徹底

大きな声で挨拶をしましょう。気持ちの良い挨拶をすることによって、お互いに心配りのある温かい人間関係をつくりましょう。また、技術的な面だけではなく、礼儀作法をはじめすべての面において、一番を目指そう。

3 部活と勉強の両立

部活動だけでなく勉強もしっかりしましょう。ひとつのことを一生懸命する人は他のことも同じように頑張れます。部活動をするときは部活動を、勉強をするときは勉強をけじめをつけてしっかり頑張りましょう。どちらも中途半端にならないようにしましょう。学習塾等で早く帰ることも結構ですので、遠慮しないで申し出てください。

4 活気のある練習

大きな声をかけてきびきびと行動し、活気のある練習をしましょう。そして、部活動を通して健全な精神と健康な体をつくりましょう。3年間一生懸命努力することによって、少々のことではへこたれない強い精神力と、強健な体をつくることができます。技術の習得のみではなく、人間的に大きく成長することを願っています。

「やる気」・「本気」・「根気」・「元気」

私はできる！

私はできる！
負けそうだなと思うと 私は負ける
もうダメかなと思うと そこからダメになる
できると思う心のどこかに 無理かもしれないという心がある
そして次から次へ 無理かもしれないという心が出てくる
失敗しそうだなと思うと 私は失敗する
不安が不安を生み 焦りが自信を失わせる

夢をつかんだ人を見よう
最後まで夢を追い続けた人だけが
最後まで自分を信じ続けた人だけが
夢をつかんでいるではないか
すべては 私の「心」が決めるのだ
もし私が願い続けるなら
私はそのとおりの人になる

さあやろう
強い人が夢をつかめるとは限らない
頭のいい人が夢をつかめるとも限らない
「私はできる！」
そう信じ続ける私だけが
夢をつかめるのだ

これからやっていくこと

2010/06/21

『基本的生活習慣の確立』

家に帰ったら、さっさと食べて、お風呂に入る。湯船につかる。
湯船につかると、乳酸(疲労物質)の解消率が違う。
翌日に疲れを残さないために、短い時間でもよいので必ず湯船につかる。
ファイルを書いて、さっさと寝る。
朝はさっと起きて、ぱっと行動を始める。
時間に余裕を持って行動できるようにすること。

◎自分でできる自分のことは、自分です。自分でできないことでも、
時間があるときや、できるときには自分です。もしくは手伝う。

『体を作る』

当たり負けしない、走り負けしない、走り勝てる体力・脚力を作る。
ケガ・故障をしない体を作る。たくさん練習できる体を作る。

『食べる練習』

体を作るのも、体を動かすのも、体を治すのも全部食べることから・・・。
食べた分だけしか動けない。『食い力』、食べる力をつける。
食べることを無理できない選手は、プレーでも無理が利かない。
朝15分(最終目標10分)夜30分(最終目標15分)でご飯600g
とおかずを食べられるようにする。(品数は多い方がよい。家の人が忙しければ、豆腐・納豆・卵やちりめんじゃこなどを買って置いて、自分で食べる。)
ゆっくりたくさんは食べられないし、試合や遠征では、時間がない。
『好き嫌いをしない』『好き嫌いをなくす』『いろいろなものを食べる』
好きのものだけ食べたり、食べたいものだけ食べている人はケガ・故障をする確率が高い。感謝の気持ちを持って、自分のために食べる。

『謙虚な気持ちを持つー感謝・感激・感動』

謙虚な気持ちを持てば、感謝の心が生まれる。バスケットボールができることも含めて、いろんなことに感謝ができる。感謝の気持ちを持つことで、激しく心で感じ、激しく心が動くようになる。

まずは、謙虚な気持ちを持つこと。

『バスケットボールをしてるから偉いのではない』

『バスケットボールをやらせてもらっている』ことを忘れない。

自分を大事にし(甘やかすことだけではない、『自分で自分を鍛える』ことであったり、向上心を持つことや、自分を磨くことなどいろいろある。)、身近な家族を大切にすること。それができなければ、他人である先生や仲間を大事にできるわけがない。

強くなれる選手

- (1) 目的、目標をしっかり持っている。
- (2) 自己管理ができる。
- (3) 他人の話が素直に聞ける。
- (4) 計画性を持って生活ができる。
- (5) 他人の良いところを素直にまねができる。
- (6) 自己に厳しく他人に甘えない。
- (7) 心の持久力（我慢、辛抱）のできることに。
- (8) 感謝の心がある。
- (9) 練習時間には少し早めに集合し、練習準備ができる。
- (10) 常に積極的である。
- (11) 練習内容が理解できる。
- (12) 監督の近くにおれる。
- (13) 朝練習が自主的にできる人。

強くなれない選手

- (1) 挨拶が大きな声でまともにできない。
- (2) 合宿に参加できない。
- (3) 自分勝手に協調性に欠ける。
- (4) 言われたことしかできず、自主性がない。
- (5) ぐずぐずする。
- (6) 好き嫌いがあり、食事が多くとれない。
- (7) 表面ばかり気にする。
- (8) 気が利かない。
- (9) 謙虚になれない。
- (10) 朝練習ができない。

新人選手育成マニュアル

Briskly、Enjoyably、Not injuriously

元気よく、楽しく、けが無く

新伊予高等学校野球部のために

- 1 日本一になろう。日本一になりたいと思わないものはなれない。
- 2 ENJOY BASEBALL（スポーツは明るいもの、野球は楽しいものだ。）
- 3 礼儀正しくあれ。どんな人に対しても、どんな場にあっても、通用するのは人間性。
一人ひとりの人間性が伊予高等学校野球部の評価を決める。挨拶が人との最初の勝負。
- 4 自分ひとりで生きていると思うな。自分ひとりで野球をやっていると思うな。周りの者に感謝の気持ちを持って。感謝の気持ちは「ありがとう」だ。世の中そう以心伝心はない。言葉は使うものだ。
- 5 時間厳守。組織が成り立つ、人の信頼を得る最大の約束事。
- 6 個と全。グラウンドに出たら個人の技術、精神を高めるために最大の努力をせよ。そして同時にチーム全体の流れ、ムードを考えてプレーせよ。一人ひとりがキャプテンだと思っているチームのみが勝つ。（自分がやって50。人にやらせて50。）
- 7 他者の悪口を言う者の周りにはいつもの悪口を言う者が集まり、自分の不幸をなげく者の周りにはいつも同じ類の者が集まる。結果とは関係なく自分のやっていることにプライドを持って。君は誇り高き我が伊予の同士だ。
- 8 グラウンド、用具は大切に、最後には神様が微笑んでくれる。
- 9 闘争心を持って。ただし口で相手を罵倒するような情けないことは止めよう。相手の好プレーには拍手を送れ。
- 10 グラウンドでは、上級生、下級生は対等。しかし下級生は上級生に敬意を払い、上級生は下級生に教え、叱り模範となる練習態度、学校生活を示せ。
- 11 理論武装をせよ。君たちは将来の指導者だ。子供たちに正しいことを教えるために、技術論、ルール、フォーメーション、勝負哲学、身体の構造、医学知識、栄養学、運動力学を知れ。（伊予は心・技・体・学・伝）
- 12 返事はただ。広いフィールドで大きな声と動作がコミュニケーション。
- 13 凡人は習慣で一日を送る。天才はその一日が生涯である。毎日が本番。大会前だけ盛り上がり過ぎて全国制覇ができるか。
- 14 今の自分を許すな。自分のプログラミングが出来ない人間が負ける。
- 15 文武両道。カッコイイ生き方をしたいな。
- 16 自分の評価は自分でしろ。人の目、人の評価を気にしてばかりいるとパイプがつまる。欲から入って、欲を離れる。
- 17 自分がどんなに頑張ってもダメという相手でも、絶対に負けるのを嫌う。勝ち負けの「勝負」にはとことんこだわれ。負けても淡々としていない。早すぎるんだよ切り替えが。30対0で、負けてても逆転すればいいんだ。世間の人々はそれを奇跡というんだ。自分で逃げ道を作るな。（コツコツと真面目じゃ我慢できない、とことん勝負）
- 18 男は危機に立って初めて真価がわかるものだ。チームもここぞという時に点をやらなきゃ

いいんだろ。

(雨と風と延長戦には絶対勝つ。これをチームのジンクスにしろ。)

19 もう一度言う「全国制覇」だ。

20 野球 4原則 リーダーシップ 自己発想 勇気 ユーモア

スポーツをする高校生のための**食事の注意 8カ条**

1 1日三回、必ず食事をとる。

2 毎食、バランスのとれた食事を用意する。

バランスのとれた食事とは、主食(ご飯、パンなど)と、蛋白質源の食品(卵・肉・魚・豆腐など)と野菜(料理として2~3品がそろっている食事)です。

3 間食で食べるものに注意する。

「清涼飲料水とお菓子類だけでは栄養不足！」

おすすめパターン 牛乳と果物、それにホットドック、チーズとクラッカー、ハンバーガー、サンドイッチ、おにぎり、などを組み合わせます。

4 夜食はなるべく食べない。

夜食を食べて朝食に食欲がない場合 夜食はやめる。朝食をしっかり取った方が身体のためには良いのです。

お腹がすいてつい夜食してしまう場合 夕食をきちんと食べるようにするとお腹がすくのを防ぎます。間食の食べすぎは、夕食のときに食欲がおち、きちんと食べられない原因になります。

5 牛乳を毎日2~3本飲む

6 米に“強化米”を加える

“麦”を加えるのもよいでしょう。または“胚芽精米”や“七分づき米”などもおすすめです。

7 油を使った料理は少なめに。

油を使った料理とは、揚げ物(フライ・天ぷら・唐揚げなど)炒め物(野菜炒め・ムニエル・ソテーなど)サラダなどです。こうした料理は毎食1~2品にしておきます。

8 肉の“あぶら身”はなるべく食べない。

肉の白い部分(あぶら身)は食べないようにします。鳥肉の皮をとって食べる、挽肉は赤身のものを選ぶなどもしていきましょう。

5 キャプテン会資料

新居浜市立川東中学校（平成22年度）

部活動 主将・部長会

平成22年度 夏休み

夏休み中の部活動についての注意事項・確認事項

- 欠席連絡を確実に → 顧問・主将・学校などに連絡をし、無断欠席をしない。
 - 練習の『始まり』『終わり』をしっかりと → 職員室の先生に練習の開始と終わりのときに連絡を入れ、部活動日誌を記入する。
『～部練習を始めます』『～部練習を終わります』
 - 片づけ・戸じまり・消灯・そうじなどを確実にこなう。
 - 部室の使用はルールを守る（戸じまり・そうじ）←使用状況によっては使用禁止にする
休み中に何回か抜き打ちで点検をします。
 - 交通ルールを守る → ノーヘル・二人乗り・並進などをしない。
※交通ルールの守れていない部は活動停止とする
自転車は決められた自転車置き場に置き、必ずカギをかける
 - 学校で昼食（弁当）を食べるときの場所は、顧問の先生の指示に従う。
 - 金銭は持って来ない → 行き帰りなど、ジュースやお菓子などの買い食いは一切禁止
 - 上履きと下履きの区別をしっかりと
 - 活動は体操服、部活動で決められている服装のみ 行き帰りも同様である
 - 熱中症に注意する → 水分補給や休憩をこまめに取ること
※各自水筒を用意し、生水（水道水）はできるだけ飲まない。
ペットボトルは禁止（服を着せる）
 - 気持ちのよいあいさつを！！ 先生・保護者・地域の方・部員同士
 - 活動中に事故やケガがあった場合にはすぐに顧問の先生や職員室に連絡し対応する。
 - 体育館トイレ・クラブハウス下の外トイレの清掃・トイレットペーパーの補充を当番でおこなう。
 - 校外の体育館をお借りして活動する場合は、迷惑かけることのないように正しい体育館の使用を。
- ☆新人戦に向けて、この夏にどれだけの“貯金”ができるかが勝負の別れ道！！
- 主将・副主将・部長は練習開始前・終了後職員室前に用意している部活動日誌を記入する。

顧問の先生方が出張やその他の用事などによって、部活動につけないこともあります。自分達だけでもどれだけの練習ができるかが、真価が問われるとき！

『誰のための練習か』『何のために練習しているのか』を自覚し、“やらされる練習”はやめよう。

掃除当番（外はクラブハウストイレ。下線は石灰倉庫の掃除も含む。中は体育館前掃除。トイレットペーパーの補充もおこなう）

7月24日	男子… 野球部	女子…テニス部	男子… バド部	女子… バド部
7月31日	男子… <u>サッカー部</u>	女子…ソフト部	男子… 卓球部	女子…バスケ部
8月7日	男子… <u>テニス部</u>	女子…テニス部	男子…バレー部	女子…バレー部
8月13日	男子… 野球部	女子…ソフト部	男子… バド部	女子… バド部
8月21日	男子…テニス部	女子… <u>テニス部</u>	男子…バレー部	女子…バスケ部
8月28日	男子… <u>サッカー部</u>	女子… <u>ソフト部</u>	男子… 卓球部	女子… 卓球部

陸上部は活動内容に応じて行う。（主に月曜日）

卓球部だより	No.4
	20.11.9.火
	三島東卓球部

新人戦おつかねさん!

県新人、おつかねさんでした。ねばってねばって、食いさかしてふんばって得た優勝。ようかんばりました。ほんとにおつかねさん。

話を聞いたら、自分の試合の時の100倍くらい緊張しました。

私は、人の必死な姿に弱いので、実は何度も泣きそうになっていました。やはり指導者には向いてないことを確信しました。

私は、1年生がいっぱいけんめい応援してくれてくれたことと、選手のみんなが必死になって、ねばりきる姿がうれしかった。保護者のみなさんもコーチも、教頭先生もみんな同じだったと思う。本当におつかねさん。

で、今日からが新しいスタートです。よかったです。自信にして、よくなったことはちゃんと振り返り、向き合って、よくいくことで、次の目標に向かって、みんなが前進していくかんね。さて、みんなは、自分の課題をどうとらえるかな。卓球の技術はもちろんです、その土台になる**気持ちの強さ**もつけていかなければいけません。どんな状況になっても、冷静に、強気で、戦い続ける

1年生おつかねさん!

二日間、心のこもった応援をありがとう。本当にありがとう。あの旗は、あなたの応援への優勝旗でもあるよ。あんなに声が、ただ選手のみんなにかき与えたか。それだけのことが出来るあなたなら、ほんとにすごい。お世辞めきな。その勢いで、先輩たちとともに卓球もどんどん強くなるだろう!

でこれから

- ・「優勝」は1回リセット。
- ・目標決める(チーム)
- ・で、そのために自分はどうがんばるか(自分の目標)

感謝の気持ちがあるかどうか?

- ・卓球合は? ビンゴ球は? 自分のもの以外のものは(自分のもの) 本当に大事にできているか。
- ・お家の人に対して、甘言でないか。自分のことは自分でできているか。
- ・まわりの人々を尊重しているか。いとも。

★水曜日の卓球は、みんなが清掃するよ。じこめな。

- ・コート(練習場)へのあいさつ
- ・時間

ただやるのではなく、成長の機会を捉えよう。その行動に、感謝の気持ちが表れる

ような練習精神が伝わっている。それは、自分のやったことにとだけ自信をもっているかということでもあるよな。どうことは、いざというときにがんばるために、日々の練習でとれただけではおぼろげに、むしろ、自分ががんばれたかどうか、そのまま「自信」につながってくるよな。大会の前に、山口さんのお母さんが、「練習をやらないことはできないよ」と話してくれたね。でも、同じ日の「大会前の練習をかいっぱいやる人?」という采の質問に手を挙げた人はいませんでした。

これからの練習で、もこれを覚えていければ、試合前のどかい言いのない不安や、追いつけなかったとおぼろげが、いざ、いざ、確実に自信に変えていくと思うよ。さああなたはどっち?

この大会で、みんなががんばった優勝はひと、自信にしよう。で、今日からは、次、自分はどなりたいたかをはっきりさせて、またみんなががんばっていきましょう。あなたもがんばるよ。

アスリートに必要な3つのK+1

- ・向上心 ものはなりたいもの、まくなりたいと思ふ心
- ・克服心 この苦手をなくそう、これをできる自分になろう
- ・工夫心 そのため、これをこうしてみよう、自ら工夫できる
- ・感謝心 できていたという気持ち、交わっているからやれているという気持ち

今回^{おかしたち}このチームが優勝できたのは、みんなの**がんばり**と、それ以上に**いろんな人が僕らに**応援して、支えてくれたから。コーチが一生懸命やってくれるから、**篠原さんや教頭先生**が気にかけてくださるから、みんな**家族の人**があたたかく見守り、応援して、支えてくれるから、優勝できたんです。

そこに、まず**感謝**しよう。そして、また**かいっぱい**がんばってみよう。みんなも。課題はあっても、いっしょにならないうるぞ。がんばるな。

保護者のみなさま

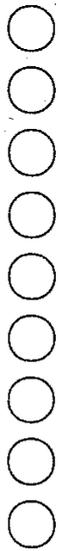
東中女子卓球部がこのような成績を収めたのは、温かく支えてくださるみなさまのおかげです。ことろは、この大会を通じてまた一つ、成長できました。いい経験をさせていただけました。今回の大会一つ自信と、また全員で、次の目標に向かおうとがんばっていきなさいと思います。今後ともよろしくお祈りいたします。ありがとうございます。

2010/4/8

平成22年度 ソフトテニス部 女子 練習計画

月	日	練習	時間	試合	対戦校	場所	備考
8	木		14:00~				始業式
9	金	○	13:30~				入学式
10	土	○	男子と調整				
11	日	○	男子と調整				
12	月	○	ずく				
13	火	○	ずく				
14	水	○	ずく				
15	木	○	ずく				
16	金	○	男子と調整				
17	土	○	徳田連絡				
18	日			○	未定	未定	
19	月	○	ずく				
20	火	○	ずく				
21	水	○	ずく				市長旗を目標に
22	木	○	ずく				
23	金	○	ずく				
24	土			○	市長旗	新居浜河川敷	
25	日			○	市長旗(予備)		
26	月	○	ずく				
27	火	○	ずく				
28	水	○	ずく				練習試合に向け、得点数を稼ぐ
29	木			○	未定	未定	
30	金	○	ずく				

練習試合の相手校は未定です。決定したらお知らせします。



↑ 部のスロウガンを決めます♪素晴らしい目標にしよう!

新居浜市立西中学校 女子ソフトテニス部広報 NO. 1

<顧問になりました…>

今年、主の顧問になりました「佐川 美咲」と申します。学年は2年生担当で、教科は国語です。ソフトテニスは一昨年に今治の某中学校で男子の顧問、昨年は新居浜西中で顧問として主に男子につくことが多かったように思います。

私自身はソフトボールを経験し、県大会・四国大会に出場しました。(その上実は○○○○○○○だったりします…) 部活動の楽しさ、苦しさ、勝つことの喜びや負けることの悔しさを感じた中学校生活でした。みなさんとは、一緒に悔しがったり喜んでいたりしたいと思います。みよろしくお願ひします♪



<女子ソフトテニス部規約>

○**覆さるる部活になる**

声を出す・気持ちのよいあいさつ・荷物の整理整頓

アドバイスに耳を傾ける すると…試合の誘いが増える♪

○**部日誌の導入…全員記入制。当番が責任を持って書きます☆**

○**コートに座らない…テニスプレーヤーである以上、コート内でのマナーを守りましょう。**

○**遅えませす！…走ります。筋トレします。**

○**Hじめのついた行動…休憩時間以外に休憩しない。**

ということでも…基本メニューを設定します。

○**言葉遣い…敬語を使いましょう。部員との間柄も礼儀正しく。**

○**私情を部活に持ち込まない…集団である以上いろいろな理由があります。**

○**唇う・れん・ぞう！(報告・連絡・相談)…欠席・早退連絡は理由を添えて必ず顧問に伝えてください。また、みなさんをより知るために…個人面談をします☆ご協力よろしくお願ひします！**

○**何より…勝つ！！勝ちたい！！この気持ちを心において、練習に励んでください。**

川東中サッカー通信

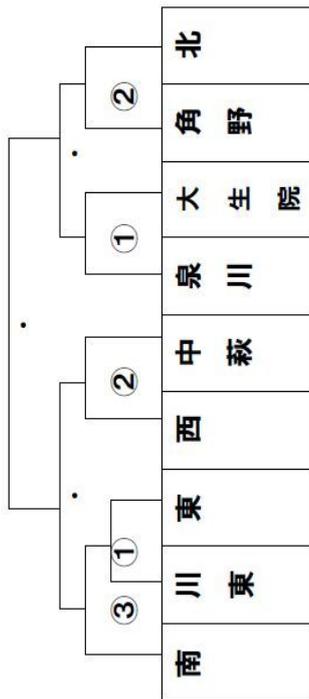
No.2 平成22年5月31日(月)

発行者 星加大輔 小田尚美



平成22年度新居浜市総体組み合わせ決定!!

上位2チーム県大会出場



6月1日(火) 新居浜グリーンフィールド ①10:15~ ②11:45~ ③13:15~
 6月2日(水) 新居浜グリーンフィールド (1) 13:00~ (2) 13:00~ (3) 15:30~

6月1日(火) 2日(水) に行われる、平成22年度新居浜市総体の組合せです。新居浜グリーンフィールドで、2日間トーナメント方式で行われます。3年生14名にとって、最後の市総体になります。3年間取り組んできた集大成です。しっかりと今までやってきたサッカーをこの大舞台でできるように頑張っていきたいと思っております。

総体当日の部員の動きについては、裏面にて確認下さい。保護者の皆様には、当日までの準備等で大変お世話になります。ご協力よろしくお願ひ致します。また、保護者の皆様におかれましては、お忙しいと思われまがグラウンドにて、部員に声援を送ってやってください。

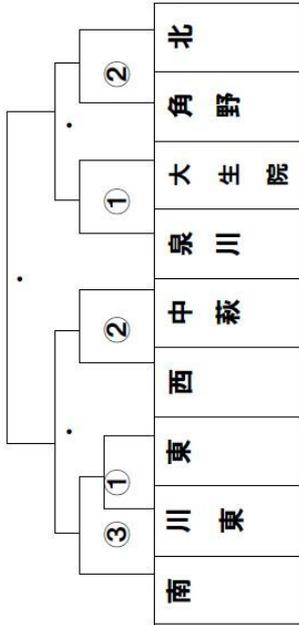
市総体後の試合等予定(5月末現在)

- 6月5日(土) Eリーグ (河川敷C) 対 河北
- 6月6日(土) Eリーグ (河川敷C) 対 東予東
- 6月12日(土) Eリーグ (東予運動公園) 対 大西 (11時学校出発予定)
- 6月13日(日) 午前河川敷Bコート之芝植え作業、午後トレセン4地区対抗戦 (河川敷)
- 7月10日(土) Eリーグ (河川敷C) 対 三島南
- 7月11日(日) Eリーグ (河川敷C) 対 東予西

川東中学校
 (緊急時以外)は学校か星加の携帯にご連絡をお願いします。
 顧問 星加携帯
 * 不在着信の場合は、留守番電話に用件をお願いします。
 * 休日、平日の遅刻の欠席連絡は、確實をお願いします。

平成22年度新居浜市総体組み合わせ

上位2チーム県大会出場



6月1日(火) 新居浜グリーンフィールド ①10:15~ ②11:45~ ③13:15~
 6月2日(水) 新居浜グリーンフィールド (1) 13:00~ (2) 13:00~ (3) 15:30~

時間	内容	会場
8:00	ウェーブメント集合 (右から4番目)	新居浜グリーンフィールド(西)
8:20~9:20	アップ (18名メンバーのみ) (バス、ホセセッション2種類) グラウンド準備手伝い (サポーターメンバー)	新居浜グリーンフィールド(西)
9:30~	開会式	新居浜グリーンフィールド(西)
9:45~	着替え (西コートベンチにて)	新居浜グリーンフィールド(西)
9:55~	ミーティング (西コートベンチにて)	新居浜グリーンフィールド(西)
10:15~	1回戦 対 東	新居浜グリーンフィールド(西)
11:30~	ダウン→朝食 (ウェーブメント内)	新居浜グリーンフィールド(西)
12:30~	アップ	新居浜グリーンフィールド(東)
12:55~	ミーティング	新居浜グリーンフィールド(東)
13:15~	2回戦 対 南	新居浜グリーンフィールド(東)
14:30~	ダウン	新居浜グリーンフィールド(東)
11:00	ウェーブメント集合→朝食	新居浜グリーンフィールド(東)
11:30~	アップ (18名メンバーのみ) (バス、ホセセッション2種類) グラウンド準備手伝い (サポーターメンバー)	新居浜グリーンフィールド(東)
13:15~	ミーティング	新居浜グリーンフィールド(東)
13:15~	試合決勝	新居浜グリーンフィールド(東)
14:30~	ダウン→朝食	新居浜グリーンフィールド(東)
15:15~	ミーティング	新居浜グリーンフィールド(東)
15:30~	決勝	新居浜グリーンフィールド(東)
17:00~	ダウン	新居浜グリーンフィールド(東)

ユニホームも持って行く!
 必ず水分を持って行く!
 (15分おきに1回とる)
 アップの服装でよい!

ダウンは必ずきっちりする。2試合
 目に向けて!
 水分をこまめにとること、しっかり汗をかく

サポーターの1、2年生でピッチ
 に冷たい水を置く (雑史)

必ず水分を持って行く!
 (15分おきに1回とる)

サポーターの1、2年生でピッチ
 ちに冷たい水を置く (雑史)

ダウンは必ずきっちりする。2試合
 目に向けて!
 水分をこまめにとること、しっかり汗をかく

テニス部通信 29号

2009. 10. 10

いざ新人戦！結果は正直！
守りの団体戦準優勝…攻めの個人戦優勝！

すっかり発行が遅くなってしまいました。すみません。新人戦直後から文化祭生徒会劇のシナリオ作成、中間テスト問題作成とてんやわんやで……。やっとなんか！

9月29日、(翌日30日は水入り)翌々10月1日よいよ新チームの真の力量が試される新人大会が、東予運動公園で開催されました。夏場新チーム結成以来順調な成長ぶりを見せていた南中ですが、団体戦は厳しい結果でした。決勝では東西と対戦、市民総合体育大会(2:0で東西を下し南中優勝!)の再現となりましたが、結果はまったく逆の0:2で完敗し、県大会出場権は獲得したものの、準優勝に終わりました。1日雨で順延になった翌々日の個人戦では、これまた夏休みのルーセントカップ(東西奥嶋・阿部組優勝)の再現で団体戦の顔合わせと同じく、南中川村・明比組対東予西奥嶋・大塚組の対戦となり、今度は川村・明比ペアがファイナル8:6の大接戦を制して見事優勝！団体のリベンジを果たしました。この決勝は県大会の決勝にしても良いほどの素晴らしい試合でした。それにしても結果は正直です。団体戦決勝は子どもたちだけでなく、私自身も知らず知らずのうちに「守り」に入ってしまった。個人戦では団体の結果から子どもたちは挑戦者の立場に立つことができ、攻めの姿勢を取ることができたペアが結果を残しました。それではいよいよ新チームの真価が問われた新人戦を振り返りたいと思います。

第1日目 決勝戦、思わず守りに入ってしまった！

9月30日は待ちに待った新人戦！団体戦が行われました。でもやっぱり他の大会とは違い緊張からかどうも初戦から様子がいつもと違いました。予選Aリーグ初戦は西条西、1・3・2のオーダーでずっと行くと決めていました。1番手の川村・明比は3:0で無難にとりましたが、第2戦に出た3番手の宝田・河野が不調でした。相手が1番手で前・後衛ともファーストがとても調子よくバシバシ決まったということもありますが、終始押されっぱなしでなんと1:3で完敗！一気に西中が盛り上がりました。その悪い流れを断ち切れず、3試合目の中川・渡辺組も立ち上がりミスの連発で2:4で1ゲーム落とします。予選リーグは5ゲームマッチ。これは恐ろしい。たった3ゲーム取られたら終わってしまう短期戦です。でもそこは経験豊富なうちの2番手でした。2ゲーム目からは自分のテニスを取り戻し、4:1、4:1、4:1と相手をつきはなし3ゲーム連取で逆転勝ち！これでなんとか初戦をものにし、足が地に着きました。残る西条東、丹原東戦をともに3:0で完封して危なげなくリーグ予選を3戦全勝で勝ち進み、決勝トーナメントへ進出しました。準決勝はBリーグの2位河北中との対戦、ここも予選の勢いそのまま川村・明比

<準決勝 ④:1 中野・阿部組(東予西)>

<決勝 ④:3 奥嶋・大塚組(東予西)>

この2人の試合は(決勝を除いては)どの試合も安心して見ることができました。そして何と言っても決勝は圧巻でした。試合前に明比に昨日の失敗の反省も込めて「奥嶋のレシーブの時どうする？」と私は本人に決めさせることにしました。すると一瞬考えて明比は「ネットにつきます」と笑顔ではっきり言い切りました。「これはいける！」と直感しました。

案の定、防戦一方だった団体戦とはガラリと違った空気の中、試合はすさまじい試合となりました。1:0、1:1、2:1、2:2、3:2、3:3とこちらが引き離しては追いつかれるという手に汗握る展開となりました。そしてとうとうファイナルゲームに突入りうちのペアが前半、相手前衛大塚を攻めに攻めて6:2でマッチを握りました。「攻めて、攻めて、攻めまくれ！」と応援しましたが、次のポイントでアクシデント発生！相手の軽く抜いたファーストがサーブスライン上に乗ったか乗らなかったかのきわどいところで落ちました。そこでうちの後衛川村が勝手にフォルトと判断してネットにボールをかけた。

ところが副審はインのサイン！

いやなポイントの失い方に超いやな予感……

6:3でまだトリブルマッチでしたが、ここでまだ川村はそのプレイに納得していない様子。「まずい！ひきつって」と思いました。案の定、そこからミス・ミス・ミスの連続であつという間に6:6のデュースへ突入しました。

でも、その次のポイントがすべてでした。相手後衛奥嶋がクロスボールを無理矢理サイドへもって来ました。ここでうちの前衛明比が完全に読み切ってサイドを固めていました。その横を無理矢理通そうとしたため、ボールはわずかにサイドを割りました。

7:6で再びマッチ、サーブは相手前衛です。

「こしかなチャンスはもうない！」

明比は夏場からこういうところでレシーブミスで流れを失うことが多かったのですが……。ここは意地を見せました。しっかり振り切った球は相手前衛大塚の懐深く入りました。苦し紛れに打った大塚の球は力なくネットにかり、その瞬間、優勝を決めました。なんとファイナル8:6の大接戦を制し、団体決勝のリベンジを果たしました。すばらしい決勝でした。こういう試合を経験していくとぐんぐん上達すると思いました。

試合内容もまったくの五分で全中経験者の奥嶋相手に川村がしっかりと深い球を打ち合い、お互いの前衛が要所・要所でポイントするという理想的展開でした。素晴らしい試合に終止符を打ったのもやはりアタックを恐れずネットにつき「攻めの姿勢」を貫いたキャプテン明比のプレイでした。

組が4:0、豊島・河野組が4:1で危なげなく勝利し、県大会出場権を獲得、決勝進出を決めました。

いよいよ決勝は市民総合体育大会の再現、ライバル東予西中が相手です。でもここで、私は大きなミスをつつ犯しました。まず一つ目はオーダーミス！「1・3・2」のまま不動のオーダーのつもりで行ったのですが、ここは攻めるべきでした。しかし私の頭は完全に「安全策」が支配してしまっていました。ふたを開けてみると相手はまさかの「1・2・3」捨て身のオーダーです。「しまった！」と思いましたが時すでに遅し。さらに私はそこで焦って二つ目のミスの上塗りをする。第1試合こちら1番手川村・明比組へのアドバースで前衛：明比に「相手1番手後衛奥嶋のレシーブではアタックを警戒してネットにつかずにベースラインまで下がれ！」と指示してしまいました。これも安全策です。オーダーで裏をかかれた焦りから思考が完全に守りになっていました。案の定これで流れは始めから相手に行ってしまう、川村・明比は1ゲーム取るのがやっとで1:4で完敗してしまいました。こうなると後がありません。しかも相手は2番手、こちらは3番手、実力から行く五分の相手なのですが、大将戦を取り、勢いに乗る相手。しかも市民総合で負けた借りを返そうと向かってくる相手に宝田・宮本は最初から防戦一方、まったくテニスをさせてもらえず、0:4の完敗でした。まさに完敗！屈辱の完敗でした。

この夏あれだけ終日練習をやりきり、遠征も1日雨で進捗することなくスケジュールを全てこなし、万全の大勢で挑んだつもりがこの決勝の惨憺たる有様。思わず、「これは決勝ではない、決勝の値打ちはない！」と子どもたちに厳しいことを言ってしまったが、結局その言葉は天に向かってツバを吐いているのと同じことだったと後で反省しました。私の采配ミスです。そして東予西の紀井先生のオーダーが素晴らしいのです。もし万が一負けるとしたら1・2・3しかない、でもそうはこないだろう。という私の甘い読みと安全策が子どもたちに伝染し、守りのテニスにさせてしまったのだと反省しました。あれだけ日頃から「守るな、受けるな！攻めろ！」と口を酸っぱくして言い続けてきたのに……。ふがいないやら情けないやら。家に帰ってから悔しくて悔しくてなかなか寝付けませんでした。

第2日目 個人戦！リベンジ！

翌30日は雨で順延となり新人戦個人部の部は10月1日に行われました。ここで1番手川村・明比組が見事に団体のリベンジを果たしました。

川村雄平・明比聡法組・・・優勝

<2回戦 ④:0 小寺・長谷川組(西条西)>

<3回戦 ④:1 佐々木・宮内組(西条北)>

<3回戦 ④:0 長谷部・松木組(河北中)>

ベスト8 中川和久・渡辺悠理ペア

2回戦 ④:0 森・八木(河北) 3回戦 ④:2 菅・山本(丹東)

4回戦 2:④ 宮本・橋本(西条北)

一昨日の団体戦以来、ずっと二人のコンビネーションもよく、中川のシュートとロブをしてもすくい粘りと渡辺の果敢な前衛プレイが光っていました。しかし、4回戦の宮本・橋本戦だけはいただけませんでした。2:1リードで迎えた4ゲーム目から2人とも勝ち急ぎ、ミスを連発。相手に流れをやってしまいました。後半は終始、相手のペースになりまずまず焦った2人、中川はなんとダブルフォルトまで連発し、押されっぱなしの状況で渡辺は宮本に逆・逆をつかれ、消極的になってしまっただけで勝てる試合も勝てません。余裕のある試合展開ができるようにすることが今後の課題です。

ベスト8 宝田英士・堀江浩輔ペア

2回戦 ④:3 藤本・白岡(西条東) 3回戦 ④:2 白石・尾野(西条西)

4回戦 2:④ 奥嶋・大塚(東予西)

宝田は、団体戦決勝のリベンジを果たすべく、4回戦奥嶋・大塚戦をしっかり攻めることができました。堀江最後まで大きな声を出しきり闘志満々の闘いぶりでした。しかし、試合巧者の奥嶋の前に今の二人の実力では2ゲームを取るのが精一杯でした。でもこの負けは次につながる負け方。意味のある敗北であったと賞賛したいと思います。

2回戦負け 河野 義・西原蓮以人ペア

1回戦 ④:0 三好・越智(東予東) 2回戦 2:④ 長谷部・松木(河北)

河野はしっかりねばり強くないで後衛としての役割を果たしました。西原は1年生ながらレシーブミスはほとんどなく、ボレー、スマッシュも決まり始めました。試合経験が少ないため、読みが甘く敗れましたが、これも将来につながるよい負けぶりでした。

2回戦負け 豊島大輔・宮本 遼ペア

2回戦 1:④ 矢野・阪本(西条北)

この負け方はいただけない！自滅の試合。相手は何もしていない。ただつないで来ただけ。それを大きくアウトミス、ネットミス、ボレーミス、スマッシュミスで体面と試合を失った。本来の自分のテニスさえすればなんら怖い相手でも何でもなかったはず。それは対戦した2人が一番分かっていたはず。今後の巻き返しを期待します！！

1回戦負け 菅・大西ペア

1回戦 0:④ 久万川・武田(河北)

1年生は参加することに意義があります。完敗でしたがこの経験が来年に生きます。この敗戦の反省をして自分たちのチームになったときの経験を活かしていきましょう。

団体決勝の悔しさをバネに、県大会は攻めて・攻めて・攻めまくるぞ！南中～ファイター！

心でつなげ

今日は2学期末テスト発表の日です。1年生は学級閉鎖もあり、勉強時間は今までも十分あったと思います。（時間は1日24時間 みんな平等）

たまに、「運動部や練習熱心な部活動に入ったら、勉強ができなくなる」という親がいます。ある本に「体力と気力がなければ本当の勉強はできません」と書いてありました。先生が出会った生徒の中で（バレー部以外も含む）、勉強がついていけないから部活動をやめるといって辞めた後、成績がアップした生徒に出会ったことがありません。（引退した後の受験勉強は違います。）

スポーツをやりながら、学校の勉強ができないようでは、将来伸びないと思います。極端ですが、東京大学にも野球部はあります。

やはり、勉強の仕方がわからない、など何らかの理由があると思います。自分でも考えてみてください。

人間は、自動車と同じで、フル回転を続けているとエンジンが焼けるし、ハンドルに遊びがないと運転ができません。自分の好きなことをしながら、勉強をしていた生徒が、学校を卒業してから大きく伸びていきます。

これが文武両道（両立）というのではないのでしょうか。

話は変わりますが、本当に人の言葉というものは恐ろしいものです。

ある時、たった一言で、身も世もなく落ち込んでいる人に光を与えることもあれば、逆にたった一言で、思わぬほど人を傷つけてしまうことだってあります。

言ってしまった言葉は、相手のこころの中に突き刺さったまま、もうもどってきません。

どんな言葉を使えばいいのか、常に相手の立場になって会話をしてほしいです。私はいつも反省しています。

言ってしまった言葉は返らない
なれ合いの中で笑いながらの一言が
思いがけない鋭さで人を
傷つけてしまうことがあるということ
恐ろしいのは
そのことに全く気づかずに
過ぎてしまうこと

(平成18年度)

Always On Top!

日吉中学校卓球部通信

平成18年4月25日

No. 112

- 1 親への感謝こそ、すべての感謝の源である。
- 2 卓球ロボットになるな、すばらしき卓球人であれ。
- 3 夢をかなえるために、努力を惜しまぬ人になれ。
- 4 自分の良さを見つけ、自分の可能性を追求せよ。
- 5 今できることを精一杯できる人になれ。
- 6 結果を求めず、原因を作ることに専念せよ。
- 7 言われる前に、自ら行動できる人になれ。
- 8 人に頭を下げる謙虚な人になれ。
- 9 言い訳をせず、自分を厳しく律する人になれ。
- 10 チームのために何ができるかを常に考える人になれ。

「部活動は何のためにするのか。」

「学校部活動は何のためにあるのか。」

「日吉中学校卓球部」は何を目標に、何を目的に活動しているのか。

それを常に忘れないでいたい。

たかが卓球。されど卓球。こんな小さなボールを毎日、毎日追うのはなぜか。

たかが卓球。されど卓球。夜も空けきらぬうちから、ラケット握るのはなぜか。

たかが卓球。されど卓球。悔し涙にむせびながら、どうしてまた練習するのか。

たかが卓球。されど卓球。全身がしびれる緊張の中に、なぜまた飛び込むのか。

卓球ロボットは誰からも愛されないし、誰を感動させることもできない。

卓球ロボットはラケットを置いたとき、社会で何の役にも立たない。

卓球人は多くの人から愛され、多くの人を感動させることができる。

卓球人はラケットを置いたとき、社会に求められる人になる。

日吉中学校卓球部顧問 高須昌寿

大洲南中女子庭球部だより



2月号

平成21年度

1月29日発行

女子ソフトテニス部顧問

濱本沙和佳 米田功

早くも1月が終わろうとしています。2年生にとって今までの集大成となる総体は6月最初に行われます。2年生が部活動に取り組むことができるのも、実質あと4か月ほどしかありません。この期間にどう取り組んでいくか。一生懸命頑張るからこそ味わえるものがあります。それを少しでも感じてほしいと思っています。

1月11日（月）には、大洲北中学校での合同練習に参加しました。大洲北中学校の部員たちの影響もあり、学校の練習では見たことがないくらい一生懸命取り組んでいる姿を見ることができました。みんなのやる気、集団の力を感しました。他校の部員たちが頑張っ練習に取り組む姿はいい刺激になったのではないのでしょうか。

また、こんなことがありました。17日（日）は完全休養日でしたが、その日、平野テニスコートに自主的に練習に行った部員たちがいたようです。さん、さん、さんです。私は、前向きに取り組もうとする気持ちがうれしかったです。

しかし、学校での練習は、スムーズに進むということはなかなかありません。練習開始時間が30分程遅れることがあったり、ボール拾いだけで時間が経ってしまったという状況です。

まずは、練習開始時間を守ることから、もう一度始めたいと思います。終礼15分後スタート、これが2月の第一の目標です。



【2月 女子ソフトテニス部 練習計画】

月	火	水	木	金	土	日
2 / 1	2	3	4	5 学校	6 学校 8:00 ~ 12:00	7 完全休養
2月の完全下校時刻は17:45です。						
8 学校	9 学校	10 学校	11 合同練習 練習試合	12 学校	13 学校 8:00 ~ 12:00	14 完全休養
15 学年末テ スト発表	16	17	18	19	20	21
学年末テスト期間 部活動中止（15日～23日）						
22	23	24 学校	25 学校	26 学校	27 合同練習 練習試合	28 学校 8:00 ~ 12:00

予定は変更になることがあります。決まり次第、連絡します。

2 / 11（木） 合同練習 + 練習試合 in 鬼北運動公園テニスコート
学校7:30集合 ~ 16:00 現地終了予定
配車当番Aをお願いします。

2 / 27（土） 合同練習 + 練習試合 in 津島プレーランド
学校7:00集合 ~ 16:00 現地終了予定
配車当番Bをお願いします。

保護者のみなさまへ

いつもお世話になっております。2月の練習を上記のように計画しております。11、27日の練習試合では、配車等お世話になります。もし、配車当番の御都合が悪いようでしたら、部員を通じて御連絡ください。

この一球は絶対無二の一球なり

ソフトテニス部通信

NO. 1

H 2 2 . 6 . 8

郡総体終了・新チーム、スタート！！

5月29日（土）、3年生最後の総体が終わった。四月以降、総体に向けて練習に取り組んできたが、昨年のリベンジとはならなかった。1番うれしかったことは、3年生3名が最後の総体に向けて全力で練習をしたことである。

橋村君、お疲れ様でした。テニスを通して学んだことを胸にこれからの生活にいかしてほしいと思う。これからの学校での活躍を期待しています。濱田・岩崎君は個人戦で県総体の出場を決めたが、「橋村君を含めた3人」という気持ちで練習に取り組んでほしい。

2年生11名、1年生4名の新チームがスタートした。ゼロからのチーム作りである。3年生の協力の下、少しずつレベルアップしていこう。やることは山ほどあるが、1段1段階を上っていこう。スポーツをやる以上、1番大切なことは、テニス部での活動を通して自分自身の「心を成長」させることである。1年後、テニスの技術の向上にともなって人間としても成長することを願っています。

* 新チームのキャプテン・副キャプテンを紹介します！！

キャプテン・・・尾上晃大君（全体のまとめ役）

副キャプテン・・・杉本虹太君（後衛のまとめ役）

副キャプテン・・・荒金梅吉君（前衛のまとめ役）

この3人を中心として、がんばっていきましょう！！

* 新チームのソフトテニス部「十箇条」を紹介します。

- ・大きな声であいさつのできるソフトテニス部男子！
- ・自転車での登下校で交通ルールを守るソフトテニス部男子！
- ・宿題を家で行い、忘れ物をしないソフトテニス部男子！
- ・授業態度の良いソフトテニス部男子！
- ・一生懸命清掃ができるソフトテニス部男子！
- ・大きな声で練習するソフトテニス部男子！
- ・準備、片付け、ボール拾いが速くできるソフトテニス部男子！
- ・自転車をきちんと並べ、道具を大切にできるソフトテニス部男子！
- ・朝練習、自主練習をがんばるソフトテニス部男子！
- ・仲が良く、チームワーク抜群で、いじめをしないソフトテニス部男子！

* ご家庭でも声をかけていただいて、励ましてやってください。

ご協力お願いします。



7 保護者への連絡等

新居浜市立角野中学校駅伝部（平成22年度） 河村 公寿先生

男子：2年連続『全国中学校駅伝』出場

県駅伝大会 H18年度 男子：7位 女子：9位 H19年度 男子：4位 女子：7位
H20年度 男子：優勝 女子：4位 H21年度 男子：優勝

早朝ランニングクラブ 参加者大募集！

4月20日(火)～23日(金)・26日(月)・27日(火)
午前7時05分 角中グラウンドに集合！！

- 参加資格** ※駅伝選手を目指す人は必ず！（特別な理由を除き、市・県駅伝の選手候補になります。）
※やるからには、週5日の練習が続けられる人（病気・故障等はこの限りではありません。）
※より長く、より速く走れるようになりたい人（常に、レベルアップしていく意思のある人。）
Ⓜ誰でも自由に加入できますが、「自由気ままに参加してよい」という意味ではありません。
- 練習場所** ※角野中学校・グラウンド 他
- 練習時間** ※平日 午前7：05～（水曜日なし）
ただし、15日(水)は募集期間のため、練習を実施します。
※土曜日 午前7：30～（部活等優先）
※変更がある場合は、事前に連絡します。
※長期休業中や駅伝シーズンは変更があります。
※5分以上遅刻した場合は、他の選手と同じ練習内容ができないことがあります。
- 練習内容** ※体力・走力別で徐々にステップアップ 平日：30分程度 休日：30～60分程度
※雨天時は、縄跳び・補強運動
- 服装・準備** ※学校規定の体操服(派手でないTシャツも可) 防寒用ウィンドブレーカー(冬季)
汗拭きタオル、練習後の着替え、縄跳びロープ(雨天時)
- 指導者** ※陸上競技部顧問 他
- 募集期間** ※4月20日(火)～27日(火) ※期間後も、希望があれば随時受け付けます。
(ただし、24・25は休日・休養日のため、練習がありません。)
- その他** ※参加生徒各自の「練習記録連絡表」を発行し、毎月の参加状況をお知らせします。
※ご家庭の負担軽減のため、練習日のみ自転車通学を特別許可します。
※特別許可の場合は、西運動場駐輪場を利用してください。
(ただし、交通法規や学校の規定違反・駐輪の仕方が悪い場合は、取り消します。)
※休日の練習を欠席する場合は、必ず連絡をお願いします。
※上記の参加資格に適さない場合や参加状況に改善が見られない場合は、参加を取りやめていただくことがあります。
※現在登録している生徒も、確認のため改めて申し込みをしてください。

キ リ ト リ 線

参加申込書

規則を守り、継続して、常に向上心を持って、早朝ランニングに参加します

年 組 番 生徒氏名 ()
自転車通学特別許可 希望 (有 ・ 無) 部活動名 (部)
電話番号 (-) 保護者氏名 (印)

「野球も上手な生徒の育成」

新年明けましておめでとうございます。

2010年は、上浦中学校野球部にとってさらなる飛躍の年となるように、精一杯努めていきますので、今年もよろしくお祈りします。

さて、毎年新年最初の野球部通信には、私なりのテーマをかかげているのですが、今回は初心に戻り「野球も上手な生徒（の育成）」とします。

この言葉は、私自身が考えた造語ですが、実は、今から10年もその上も昔、私が今治で初めて野球部の指導に携わらせていただいた頃の、ある人の言葉を参考にさせていただきつくったものです。当時、菊間中学校の野球部顧問であった菅先生（現今治南中野球部顧問）が、夏の県選手権大会（通称NTT）で優勝した際の勝利監督インタビューで「**野球で教える**」が指導方針であると言われました。

「**野球を教える**」のではなく、「**野球で教える**」ことにこだわっている菅先生については、以前にも紹介したことがありますし、南中とは昨年だけでも3度も対戦していますので、チームの様子からも、方針通りに指導されていることはお分かりいただけると思います。彼の素晴らしいところは、「生活指導」に加えて「**野球も**」きちんと指導されているところです。

菅先生を見習い、自分も志を同じ（だと自分で勝手に思っていますが）にして、早く追いつきたいと思ってこれまできましたが、残念ながら差は縮まるどころか開く一方です。しかし、理想を実現するために、あきらめずに頑張っていこうと思います。そこで、現上浦中学校野球部です。野球の戦績は、そこそこ周囲からも注目される程にはなってきましたが、今ひとつ壁を破って突き抜けられない感があります。その最も大きな要因は指導者にあることは理解していますが、部員の日々の言動を見ているとそれもやむを得ないかなと思える節もあります。

昨年の野球部員の学校での生活を思い起こしてみると、校内にお菓子を持ち込んで食べたり、ゲーム機等を持ち込んだりした者、毎日のように名札をつけ忘れたり、制服のスソからシャツを出していても平気であったり、宿題や勉強道具を頻繁に忘れたり、といった生徒に、ほぼ毎回野球部員誰かの名前があがってきていました。

では、グラウンドではどうかと言えば、すぐそばにボールが転がっていても拾おうとはしない、周りが整備や片づけに入っているにもかかわらず悠然と自分のことをする、自分の非が素直に認められず「ごめん」の一言が口にはできない、そんな姿勢がとてもしんどい感じがしています。この冬休みも、学校から一歩外に出た途端に、ヘルメットをきちっとかぶらず帰る者、列を広げて帰るユニフォーム姿の目撃情報が届いています。

全てのスポーツに共通しているものは何か、今さら問うまでもなくそれはルールです。そして社会生活においても有形のルールと無形のモラルがあります。まずは、きちんと定められているルールを守る人の育成、それも人が見ている・いないにかかわらず。この部分がクリアできなければ、当然野球もステップアップはできないと思います。

また、以前から気づいていたことではありますが、うちの生徒は「ムリ」とか「ダメ」というネガティブな言葉を頻繁に口にします。本当にそう思っていないのだとは思いますが、口グセになっています。これらの言葉を消していくことも、チームの向上につながるのかなと感じています。

「野球も上手な生徒の育成」口で言うほど簡単なことではないことは、私自身、身をもって体感しています。しかし、やはりここが私の原点なので、そこにこだわり、できるだけブレないように、自分と勝負していこうと思います。特に今年1年は、この言葉の達成度が野球の戦績にも大きく影響するような気がします。

上浦中学校野球部顧問 船端 崇

各位

平成22年9月吉日
拓南中学校男子バスケットボール部
保護者会代表 渡部 将康

「第40回全国中学校バスケットボール大会」お礼ならびに結果報告



新秋の候、皆様ますますご清栄のこととお喜び申し上げますと共に、拓南中学校バスケットボール部に多大なるご支援をいただき、誠にありがとうございました。

さて、8月22日（日）から広島県にて開催された、全国中学校バスケットボール大会に出場し、予選リーグを勝ち抜き、目標であった決勝トーナメント進出を果たすことができました。この決勝トーナメントでは、今大会の優勝校 本丸中（新潟県）に涙をのみましたが、全国一のチームと対戦できたことは、一生忘れることのできない貴重な経験となりました。

これもひとえに、一生懸命応援していただいた皆様方のお蔭と、部員、保護者一同心より感謝申し上げます。

今後とも、ご支援ご指導を賜ります様をお願い申し上げますと共に、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

（予選リーグ）

- ①拓南中 55—59 東海大四中（北海道）
- ②拓南中 55—54 口田中（広島県）

（決勝トーナメント）

- 拓南中 56—78 本丸中（新潟県）

平成22年度八西地区中学校総合体育大会について

- 1 日 時 平成22年5月29日(土) 団体戦 開会式 8:30 試合 8:45
平成22年5月30日(日) 個人戦 試合 9:00
※ 雨天時5月30日(日)・31日(月)に順延 中止連絡6時メール発信
繰り替え休日なしで 6/1(火)学校
- 2 場 所 伊方運動公園テニスコート
- 3 選手名 阿部・西谷・船山・松下・井上・上谷・藤原・宮本・塩崎・田中
- 4 持参物 ラケット、シューズ、帽子、ユニフォーム(ゼッケン)、冬体操服、タオル、着替え、水分、弁当、水、ノート、筆記用具
- 5 服 装 ・ 服装・用具の色等は華美(蛍光色等)にならない。
・ ソックスは白。ハイソックスは認められない。
・ はちまき、帽子(サンバイザー)には、正面に特別な文字や記号を書いたり、印刷してはいけない。
・ 手・腕などに文字などを書いてはいけない。

6 連絡先 三崎中学校
浅野 長武

7 当日の動き (□の後に自分が気をつけることを書こう。)

5/29(土)	団体戦(7ゲームマッチ)	県総体へは優勝チームのみ	選手	サポーター(支援者)
5:00	起床・軽い運動(体操・散歩など30分)	□	□	□
6:50	バス迎え出発(西部6:20、名取・二名津6:30、南部・与修6:40) 集合(体育館前)	□	□	□
7:00	出発	□	□	□
7:30	伊方町民グラウンド到着	□	□	□
7:50	コート練習(30分間)	□	□	□
8:30	開会式	□	□	□
9:00	1回戦開始(対双岩中)Cコート	□	□	□
10:30	2回戦開始(対瀬戸?)Cコート	□	□	□
12:00	決勝戦開始(対愛宕中?)Aコート	□	□	□
13:30	ミーティング、かたづけ	□	□	□
14:00	伊方町民グラウンド出発	□	□	□
14:30	三崎中学校到着	□	□	□
15:30	帰りバス出発	□	□	□
21:00	女子バレー以外、一緒に帰る。	□	□	□
	就寝	□	□	□

5/30(日) 個人戦(ゲームマッチ) 県総体へはベスト4まで

選手	サポーター(支援者)	
5:00	起床・軽い運動(体操・散歩など30分)	□
6:50	バス迎え出発(旧正野小前6:20、名取・二名津6:30、南部・与修6:40) 集合(体育館前)	□
7:00	出発	□
7:30	伊方町民グラウンド到着	□
7:50	開場 Dコート練習(30分間)	□
8:45	阿部・西谷・藤原・山西(保内)C 塩崎・田中・木村・寺田(八代)D 藤原・宮本・一宮・佐々木(保内)A	□
9:45	船山・松下・野本・松平(双岩)C 井上・上谷・岩村・新見(瀬戸)D	□
12:15	準々決勝(勝てばベスト4)	□
12:45	準決勝	□
13:15	決勝戦、3位決定戦	□
14:00	表彰式	□
14:15	ミーティング、かたづけ	□
14:30	伊方町民グラウンド出発、名取・二名津経由	□
15:10	三崎中学校到着	□
	西部・与修バス、南部一教員	

※5月29日(土)が雨天の時は、体育館で昼まで練習。11:30発。
5月30日(日)が団体戦。
5月31日(月)が個人戦。小学校が学校なので、各家庭で連れてきてもらう。
7:00三崎発。

- 9 理想の自分をイメージ(想像)する
大会が終わった時にどんな理想の自分でいたいと思うか。気持ち、表情などできるだけ具体的にイメージしてみよう。きつと、そんな自分になれるはずだから。
- ノートに、団体戦と個人戦に分けてまとめてみる。
個人戦については、団体戦の終わった日にまとめてもいい。
- 10 保護者のみなさま
テニスイベントへの自働車の出入りは、八西振興センターからは遠慮していただき、伊方側から利用してください。
テニスコート横の道路が混雑するためです。

平成22年4月20日

保護者各位

北条高校なぎなた部顧問 村上 礼

陽春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

平成22年度の部活動登録を終え、なぎなた部には2名のやる気溢れる一年生が入部してきました。

今年度も部員たちが話し合い、『一意奮闘（いちいふんとう）』～心を一つのことに集中し、奮い立って戦う～という目標を立てました。この目標のもと、県総体優勝・全国高校総体上位入賞を目指し、部員一人一人が努力を続けてくれると思います。今後とも、ご支援のほどよろしくお祈いします。

下記の平成22年度行事予定をご覧頂き、試合会場でのご声援もよろしくお祈いいたします。

平成22年度 なぎなた部年間行事予定

月 日(曜日)	行 事	場 所
4月25日(日)	国民体育大会一次予選会	北条スポーツセンター
4月29日(木)	中・東予大会	北条スポーツセンター
5月 2日(日)～4日(火)	愛媛県強化練習会	愛媛県武道館
5月23日(日)	愛媛県高体連強化練習会	北条スポーツセンター
6月 5日(土)～6日(日)	愛媛県高等学校総合体育大会	北条高校体育館
6月13日(日)	国民体育大会二次予選会	北条スポーツセンター
6月18日(金)～20日(日)	四国高等学校なぎなた選手権大会	徳島県 鳴門高校
6月27日(日)	四国ブロック少年国体予選会	高知県
7月11日(日)	第45回愛媛県なぎなた選手権大会	愛媛県武道館
7月17日(土)～19日(月)	平成22年度強化指定校事業県外遠征	大分県 大分西高校
8月 1日(日)～6日(金)	全国高等学校総合体育大会(インターハイ)	沖縄県
8月29日(日)	平成22年度 第一回審査会	北条スポーツセンター
9月24日(金)～28日(火)	第65回国民体育大会	千葉県
11月 7日(日)	第27回愛媛県なぎなた秋季大会	北条スポーツセンター
12月23日(木)	愛媛県新人大会兼第6回選抜大会予選会	今治東中等 体育館
12月24日(金)～26日(日)	第11回大阪体育大学OG会交流大会	堺市初芝体育館
平成23年 1月30日(日)	全国なぎなた選抜大会四国ブロック予選会	愛媛県内(未定)
平成23年 2月 5日(土)・6日(日)	愛媛県リーダー講習会	愛媛県武道館
平成23年 2月20日(日)	平成22年度 第二回審査会	愛媛県武道館
平成23年 3月18日(金)～20日(日)	第6回全国高等学校なぎなた選抜大会	兵庫県伊丹市

*平成22年4月1日現在の予定です。

野中葵

11/23(月)

今日は今まで3年間積み上げてきたこと、共にみんなで作ってきたことを発揮する場だった。もう私は、前日からみんなは絶対にやってくれると信じていました。やってくれるとしか思わせてくれなかった。

そして今日を迎えた。朝からきんちょうしている人もいれば、楽しみな人もいる。私はすごくドキドキしていました。1区の里奈、竹をずっと見ていた。

昨年も里奈と竹を見て、今年も同じ2人だったから、やってくれると思いつつ動いていた。そしてスタートした。私はスタートと折り返したすぐの

所ぐらいしか見れていないけど、里奈はその時4番めぐらいにいて、このままだけいけいと思つて、すごくドキドキしていた。ラジオでしか聞けないから、北中の名前はまだかなあと思いつつ聴いていました。タスキレーを走る所を見たかたけい、感じていたから想像はできました。そして男子もスタート。

何〜!と叫んでいた。そしてすぐ競技場に戻り、まさかの坂の走りを見た。もうすべてを背負っているように見えた。そして後ろからみんなが支えている姿が見えた。そしてゴール。男女とも入賞を果たすことはできなかったけれど、私はそれ以上の結果がついてきたと思う。もちろんみんな悔しい思いは

言わなくても伝わってくる。でもそれよりもみんなで作ってきたという思いがみんなの姿を見ればよく分かった。この県駅伝に懸けてきた思い、それは本当にこの日に発揮されたと思う。ミーティングの時にみんなが流した涙は私の心にしみました。やっぱり今まで本気でやってきたからこ

そ流せた涙だと思う。本当にお疲れ様でした。そして3年生は今日でもう終わってしまいました。(終わっていないけれど)でも私は本当にこの仲間とやってこれて本当に幸せでした。そして矢野先生、井上先生と共に3年間やってこれてこんな幸せな事ありません。本当に最高の先生、仲間です。今まで政人や開、里奈がキャプテンでやってきてくれたから今の3年生もあると思います。私は、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。私はマネージャーで、走れなくてもいいのに、こんな思いをさせてもらって本当に本当に感謝しています。私たちは永遠に終わりません。

いつまでも繋がっています。今までみんなで作ってきた時間は、一生私の宝物になると思います。そして次は2年生達がやってくれます。

☆今回の交流会全体を通しての反省・感想・学んだこと☆

(他のチームのよかったところ、よいプレーなども)

石川県から来た森本中学校の練習を見たり、先生の話を聞いていると、私たちはまた"また"練習ができていないと思いました。私たちはや、たっもりでいただけだと感じました。だから、もっとも、と練習を一生けん命にしないといけないと思います。

自分たちのプレーでは、1日目の朝は、まったく足が動かず、流れがとて悪くな、てしま、て自分たちのつなぎのミスや、サーブミスがとて多か、たです。流れが悪いときこそ自分たちで声を出して自分たちで流れをし、かりつ、つていきたいです。そして、1本1本を大切にしたいです。

どんなに点差がはなれていても、ミスをせず自分たちのバレーがし、かりできるような心の強さを持ちたいです。先生が、前の合宿のしおりに書いていたように、「内面の美しい女子」になりたいです。いつでも笑顔で、先生やそのほかの人たちが言、てくださることにも素直に聞けるような女子になりたいです。

一人でも、その人が「プレーで苦しうた」、たらみんなでその人を支えてあげたいです。試合中にもたくさん声を出していきたくたいです。そして、私自身が「ユートの中で一生けん命に声を出して、笑顔でみんなをほげ」まして、がんばりたいと思います。

6月まであと約2ヶ月しかありません。今まで以上にしっかりと練習に取り組んで、上達できるようにがんばっていきたくたいです。合宿で学んだことも、しっかりと生かしていきたくたいです。

9月14日(火) 天気(快)		睡眠時間(7時間)	
練習内容(午前) 9時00分 ~ 時 分		練習内容(午後) 時 分 ~ 4時00分	
◆◇朝<身体的コンディション>◆◇			
体調	非常に悪い	1-2-3-4-5-6-7	非常によい
悪い場合の様子			
食欲	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常にある
故障		あり	ない
故障の程度や処置	気になる	1-2-3-4-5-6-7	気にならない
◆◇朝<心理的コンディション>◆◇			
不安	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
悲しみ	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
怒り	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
活気	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
混乱	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
へトへトにくたびれている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
精神的に疲れている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
疲労がたまっている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
全身がだるい	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
足がだるい	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
疲労困ぱいしている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
◆◇夜<練習・試合を振り返って>◆◇			
満足感	非常に低い	1-2-3-4-5-6-7	非常に強い
疲労感	非常にある	1-2-3-4-5-6-7	全くない
練習試合			
午後からはスパイクが"はいらなかった。"			
メンタルトレーニングの実施状況	実施した	実施しなかった	
内容	結果	チームを引張るのは、お前が	
体力トレーニングを実施した感想	おらんぞ、しんどくても、それをやる		
明日に向けて	午後はスパイクが"はいらなく、はやくで"すぎ"しまった。ソレだけの ぶ、かしてしまふ時が"あったから。E-スとしてそれ巨気持5と なくしたいぞ"す。 もてすれば、必ず、みんなついてくる!		

チームのキャプテンとして、E-スとして
 自覚と責任を、そと、やる気も
 見せてくれ。

9 サーキットトレーニングの紹介

(平成22年度提供)

本編今治明德高校の濱元一馬先生の「ジュニア期のトレーニングの実施方法」で紹介されているサーキットトレーニングの紹介である。

濱元一馬先生が寄稿した「ジュニア陸上競技トレーニングマニュアル」から一部抜粋

ジュニア期の筋力トレーニング具体例

——今治明德高校で行われている
サーキットトレーニングより——



■効果部位 大腿四頭筋

方法 順手で高鉄棒にぶら下がり、肘・膝を90度保つ。もも上げのように交互、上下に動かす

留意点・回数 脚以外は固定したまま。背筋はまっすぐ伸ばす。腹筋の力をゆるませないようにする(10回)



■効果部位 大腿四頭筋

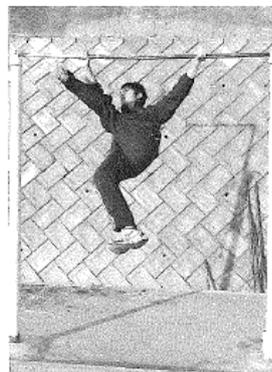
方法 順手で高鉄棒にぶら下がり、肘・膝を90度保つ。両脚をくっつけて脚を上下に動かす

留意点・回数 脚以外は固定したまま。背筋はまっすぐ伸ばす。腹筋の力をゆるませないようにする(10回)



■効果部位 体幹

方法 肩幅よりやや広めで高鉄棒に順手でぶら下が



り、身体をひねりながら足先を交互に鉄棒まで振り上げる

留意点・回数 上げ脚はまっすぐに伸ばし、鉄棒まで上がった足先が必ず鉄棒を握っている手の外側に来るように(10回)



■効果部位 体幹

方法 肩幅よりやや広めて高鉄棒に順手でぶら下がり、脚を左右に振りながら身体をひねる

留意点・回数 大きな動作で行う(10回)



■効果部位 広背筋 肩甲骨の柔軟性

方法 順手で高鉄棒にぶら下がり、上体を前後に大きく振る

留意点・回数 前に上体が振られるときに左右の肩甲骨がくっつくようなイメージで行う



■効果部位 大腿四頭筋 バランス

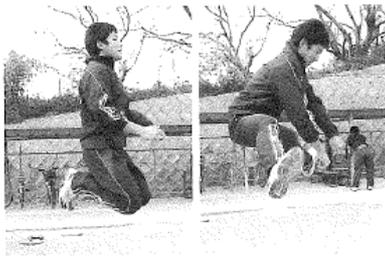
方法 ハードルを5台並べ、閉脚で連続してハードルを跳び越えていく

留意点・回数 背筋を伸ばして軸を保つ。接地時間を短くする。着地時に膝をゆるませない。レベルに応じてハードルの高さを調整するとよい(2セット)

■効果部位 大腿筋膜

方法 ハードルを5台並べ、開脚で連続してハードルを跳び越えていく

留意点・回数 背筋を伸ばして軸を保つ。接地時間を短くする。着地時に膝をゆるませない。レベルに応じてハードルの高さを調整するとよい(2セット)



■効果部位 体幹のバランス

方法 連続ジャンプをしながら5つの動作を空中で行う

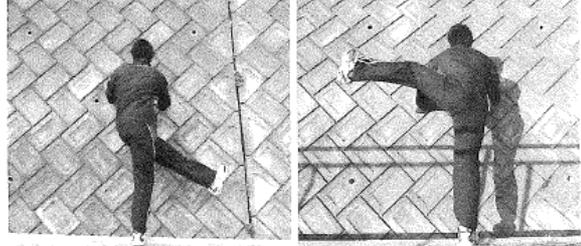
留意点・回数 空中での姿勢の維持。接地時間を短く。動作を大きく行う(2セット)



■効果部位 僧帽筋 三角筋

方法 平行棒上に両腕で支持して身体を浮かせる。その姿勢から脚の反動を利用して、両手を前に進ませていく

留意点・回数 手でジャンプするようなイメージで行う。支持した腕を曲げないようにする。素早く体重移動を行って前進する(10m×2本)



■効果部位 大腿筋膜 股関節の柔軟性

方法 壁に両手を当てて片脚支持の状態を作り、片方の脚を横に上下させる

留意点・回数 動かしている脚の膝は伸ばしておく。股関節の伸展を感じながら行う(左右各10回)



■効果部位 ヒラメ筋

方法 二重跳び

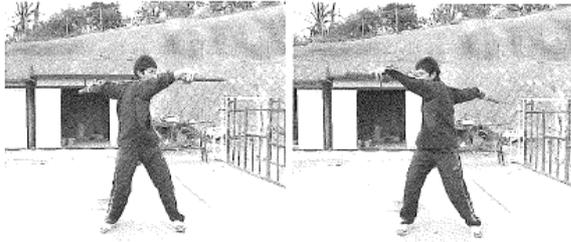
留意点・回数 接地時間を短く(20回)



■効果部位 前脛骨筋

方法 しゃがんだ姿勢で一重跳び

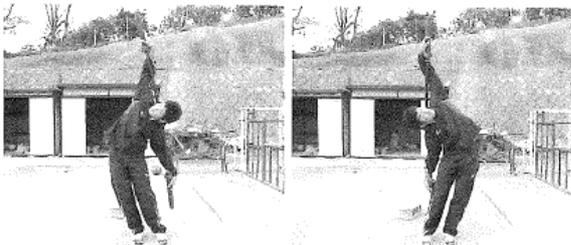
留意点・回数 跳ぶときに膝は伸ばさず、着地時には腰を落とさないようにする(20回)



■効果部位 体幹 体幹の柔軟性

方法 シャフトを肩に担ぎ、足を肩幅に開いてやや腰を落とした状態でツイスト

留意点・回数 足下をしっかり固定し、大きくシャフトを振る。ひねり切ったら素早く切り返しをする。軸をまっすぐに保つ。シャフトの重さは個人の能力に応じて調整する(10回)



■効果部位 外腹斜筋

方法 シャフトを肩に担ぎ、両足を閉じた状態で上体を真横に倒す

留意点・回数 しっかりと上体を真横に倒し、その際シャフトの下側の先がかかとの後ろ側に来るようにする(10回)



■効果部位 広背筋 体幹

方法 シャフトを肩に担ぎ、足を肩幅に開いてシャフトの両端が円を描くように大きく回す

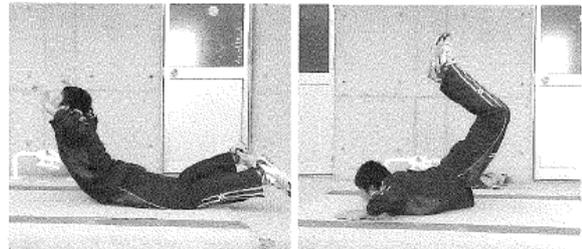
留意点・回数 上体がシャフトに振られないように体幹にしっかりと意識をおいておく(10回)



■効果部位 アキレス腱 腓腹筋 ヒラメ筋

方法 シャフトを肩に担ぎ、片足を高さ1m程度の台に乗せる。支持足は伸ばしたまま小刻みにジャンプする

留意点・回数 高くジャンプする必要はない(左右各10回)



■効果部位 背筋

方法 うつ伏せに寝た状態から上体と脚をシーソーのように交互に上げる

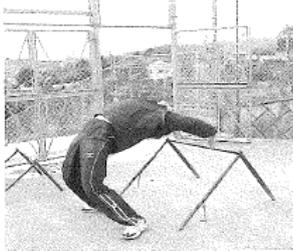
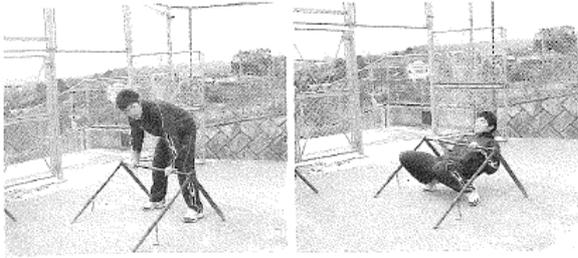
留意点・回数 骨盤は浮かさないようにする(20回)



■効果部位 腹筋

方法 やや高めにしたシットアップベンチにシャフトを担いで座り、シャフトをベンチの角度と平行にしてツイストを行う

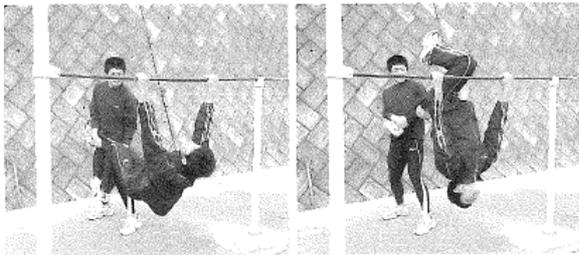
留意点・回数 上体はベンチと垂直になるように保つ
(20回)



■効果部位 広背筋 柔軟性

方法 ハードルを逆さにして1.5m間隔で5台並べ、
上体をそらせながらハードルの下をくぐり抜
ける

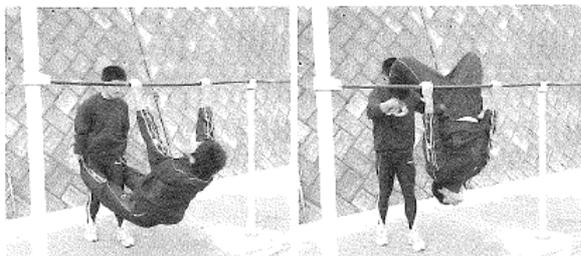
留意点・回数 大きな動作で身体をしならせるよう
に行う(1セット)



■効果部位 体 幹

方法 中鉄棒に順手でぶら下がり、補助の人に片脚
をもってもらって身体を宙に浮かせる。もう
片方の脚を膝を曲げながら鉄棒に触れさせる

留意点・回数 補助の人は、動作を行っている人が脚
を上げた際に、持っている脚をなるべく引っ
張られないようにする。脚を上げる際には必
ず上体を反らすようにする(左右各10回)



■効果部位 広背筋

方法 中鉄棒に順手でぶら下がり、補助の人に片足
をもってもらって身体を宙に浮かせる。その
状態から上体を反らせながら腹部を鉄棒に触
れさせる

留意点・回数 大きな動作で連続して行う(10回)

- (2) 会費は、部員1人14000円とし、前期7000円・後期7000円の二期に分けて徴収し、合わせて一口10000円で協力をお願いする。但し3年生部員は後期会費は徴収しない。
 - (3) 年度末決算において繰越金が生じた時は、役員会で相談し次年度へ繰り越す。
 - (4) 会費の使用は、役員会で相談、規約にそって審議決定する。
- 第10条 (会計) (1) 会計は、本会の会計をつかさどり、会計監査はその会計を監査し総会で報告する。
- (2) 本会の会計年度は、毎年4月1日より翌年3月31日に終わる。

付 則 本会は、平成18年4月1日より施行する。

慣例事項 顧問 北郷中陸上部顧問に願う。
庶務 北郷中陸上部顧問もしくはそれに当たる先生に願う。

その他 (生徒の輸送及び登校料・大会参加費)

- (1) 桜井スポーツランド等今治市内で行われる競技会については、保護者間で協力しあい、現地集合・解散とする。
- (2) 西条・砥部等、今治市外で行われる競技会についてはバスをチャーターし北郷中学校集合・解散とする。
- (3) バスでの輸送に当たっては、乗車の際に一人2000円を徴収し、不足分を保護者会費で補う。(当日の欠席者からは徴収しない。)
- (4) バスの定員オーバーで、顧問の車に乗車した生徒に關しても、バスに乗車した生徒と同等に2000円を徴収する。
- (5) 年間登録料<10000円+年俸代25000円>は保護者会で負担する。
- (6) バス乗車時の集合係等は保護者会メンバーの当番制で行う。

平成21年5/14保護者会にて～ 改正

北郷中陸上部保護者会規約

H21.5.14改正

第1条 (名称) 本会は、北郷中陸上部保護者会と称し、事務所を北郷中学校内に置く。

第2条 (目的) 本会は、北郷中陸上部の発展と部員の健全育成を目的とする。

第3条 (事業) 本会は、前条の目的達成のため下記の事業を行う。

- (1) 陸上部に対する経済的、精神的援助
- (2) その他、本会目的達成に必要な事業

第4条 (役員) 本会員は、北郷中陸上部に入部している生徒の保護者及び、この目的に賛同するものをもって構成する。

第5条 (役員) この会は、次の役員を置く。 <通信陸上後新旧役員交代>

- (1) 会長 1名
- (2) 幹事(副会長) 1名～2名
- (3) 会計 1名 └─ 兼ねても良い
- (4) 会計監査 1名
- (5) 顧問
- (6) 庶務

第6条 (選任) (1) 会長・幹事・会計・会計監査は総会で選出する。
(2) 顧問・庶務は役員会で委託する。

第7条 (役員会) 役員会は、役員で構成し、必要により会長が召集する。

第8条 (会議) (1) 本会の会議は、総会および役員会とする。
(2) 役員会は、役員で構成し、会長がこれを召集する。
(3) 総会は、毎年4～5月中に開催し、臨時総会は必要により役員会で決定召集する。
(4) 定期総会は、決算の承認、事業報告並びに役員を選出をする。

第9条 (会費) (1) 本会の経費は、会費・寄付金・その他の収入で充てる。

三瓶高等学校陸上競技部（平成22年度）

陸上競技部保護者会会則

1) 目的

この会は、愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部の保護者と顧問が密接な連携を保ち、陸上競技部の進行発展を図るとともに、会員相互の親睦と、より一層の部活動に対する理解を深めることを目的とする。

2) 事業

- (1) 各大会の応援、支援、協力。
- (2) 保護者会、親睦会、レクリエーションの企画、開催。
- (3) 部員の健康管理、栄養補助。
- (4) その他、この会の目的達成のために必要な事項。

3) 開催日程

- (1) 年4回（4月・9月・12月・2月）
- (2) 大会終了後、全国レベルの大会に出場する場合など臨時の保護者会を開催することがある。

4) 役員

本会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 2名
- (3) 会計 1名

5) 役員任期は、1カ年とし再任を妨げない。

6) 事務局は三瓶高等学校に置く。

7) この会の会計年度は、毎年4月1日から翌年3月31日までとする。

8) この会は、部員の保護者の会費で運営する。

会費は月¥1,500し、各学期（¥6,000）に徴収する。ただし、兄弟で入部の場合2人目は半額とし、マネージャーからは徴収しない。

その他、バスの管理運行費として、年間¥200,000を予算とするため、年度当初の部員数で上記額を均等割することとする。

9) 2月の会で会計報告を行う。

陸上競技部保護者会バス管理運行規定

(目的)

第1条 この規定は、愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部保護者会バス(以下「バス」という。)の運行及び管理ならびに利用等に関して必要な事項を定めるものとする。

(運行)

第2条 バスの運行管理及び運行命令は愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部保護者会長(以下「管理者」という。)が行う。

(利用)

第3条 バスは、愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部の部活動における対外試合、練習等及び管理者が認めた事業に使用するものとする。

(運転士)

第4条 バスの運転は、管理者が選任したものに限る。ただし、緊急の場合はこの限りではない。運転士は、バスの運転に際して、交通法規を遵守して事故災害等を防止することに努めなければならない。

(乗車定員)

第5条 乗車定員は、運転士及び引率責任者を含めて26名以内とする。

(点検)

第6条 運転士は運行開始前に自動車点検基準に定める技術上の基準により日常点検を行わなければならない。異常を認めるときは、直に管理者に報告するとともに、適切な処置を講じなければならない。

2 管理者は前項の報告を受けたときは、異常の内容により、整備・修理等必要な措置を講じなければならない。

(維持管理費)

第7条 ワゴンの保険料・車検代・公課費等の費用は管理者が負担するものとする。ただし、燃料代は公式戦(公式戦に準ずる大会を含む。)及び学校長が認めたものについては学校より支給される。

(損害賠償)

第8条 運行中の事故の賠償については、自動車損害賠償保障法に基づく強制保険者及び管理者が加入した任意保険を適用するものとする。ただし、運転士に故意又は重過失があったときは、この限りではない。

(日誌等)

第9条 運転士は運行管理簿に所定の事項を記入し、管理者に報告しなければならない。(緊急措置)

第10条 バス運行中において、緊急事態が発生したときは、運転士及び引率責任者は臨機に適切な処置を講じるとともに、速やかに管理者に報告しなければならない。

2 管理者は前項の報告を受けたときは、適切な処置を行わなければならない。

(その他)

第11条 この規定に定めるもののほか、バスの管理運行等に関して必要な事項については、別に定める。

附 則

この規定は、平成20年1月17日から施行する。

第 1 章 实践事例

1 部活動の校内規定等

西条市立西条東中学校（平成22年度）

西条市立西条東中学校部活動規約

1 部活動の目的

本校の教育目標の具現化を図るための方法として、部活動を通して心身ともに健康な生徒の育成を目指す。

2 部活動生の心得

- (1) 勝敗のみにこだわらず、自己の人間性の伸長に努めよう。
- (2) 感謝の気持ちを忘れることなく、日々の活動に取り組もう。
- (3) よいマナーを身につけ、あいさつや奉仕活動を率先して行おう。

3 部活動生の遵守事項

- (1) 校舎外で活動する部活は、原則として終学活終了後、校舎内に入らなくてもよいようにして練習に臨むこと。ただし、特別の事情がある場合には、顧問及び管理責任者の許可を得て、許可された場所を適切に使用すること。
- (2) 校舎内で活動する部活については、原則として許可された場所で活動し、活動終了後は戸締まりを確実にすること。
- (3) 部室の管理を徹底すること。
- (4) 活動の服装は、体育授業時の服装または顧問が指示した服装で行うこと。
- (5) 全部員が協力して練習の準備や後片付けを行い、活動終了後は速やかに下校すること。
- (6) 部活動で自転車を使用する場合は、交通ルールを守り、必ずヘルメットを着用すること。

4 練習時間

- (1) 原則として、放課後に活動を行うが、年間の練習時間（下校時間）は次の通りとする。

月	練習時間	月	練習時間	月	練習時間
4月	19:00	8月	18:30	12月	17:00
5月	19:00	9月	18:30	1月	17:30
6月	19:00	10月	18:00	2月	18:00
7月	19:00	11月	17:30	3月	18:30

- (2) 中間テスト時は3日前より、期末テスト時は5日前より部活動を休止する。
- (3) 特別な事情（試合など）がある部については、学校長の許可により、練習時間を延長することができる。

部活動について

中学校において部活動は重要な教育の**柱**である

学級でできないことが部活でできる。

新しい自分・自分の魅力が発見できる。



生活面…これができていないと技術面での伸びも少ない！

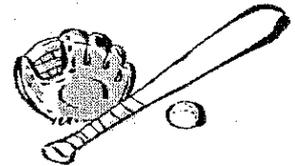
まず、あいさつをしよう

1. 元気のよいあいさつができる。
2. 休み中の練習で登校するときは制服または、体操服・各部で定めた服装で来る。
3. 勉強をおろそかにしない。

技術面…わからないこと・疑問に思うことは先生に聞こう！

まず、参加しよう

1. 素早く練習に取り掛かり、下校時間を守り、練習後は早く帰宅する。
2. チーム内の自分の役割をよく果たし、チームワークを大切にする。
3. 練習場や用具を大切にする。
4. 上級生は下級生の模範になるように練習に励み、よい人間関係をつくる。
5. 大会や練習試合では他校の生徒が「どんな練習をしているか？」観察し、自分たちの練習に取り入れよう。



部活動生の心得

勝敗のみにこだわらず、自己の人間性の伸長に努めよう。
感謝の気持ちを忘れることなく、日々の活動に取り組もう。
よいマナーを身につけ、あいさつや奉仕活動を率先して行おう。



努力する人間は、夢を語る
怠ける人間は、不満をいう

西条市立小松中学校部活動規約

平成18年度改訂

1 部活動の目的

本校の教育目標の具現化を図るための方法として、部活動を通して心身ともに健康な生徒の育成を目指す。

2 部活動生の心得

- (1) 勝敗のみにこだわらず、自己の人間性の伸長に努めよう。
- (2) 感謝の気持ちを忘れることなく、日々の活動に取り組もう。
- (3) よいマナーを身につけ、あいさつや奉仕活動を率先して行おう。

3 部活動生の遵守事項

- (1) 校舎外で活動する部活は、原則として終学活終了後、校舎内に入らなくてもよいようにして練習に臨むこと。ただし、特別の事情がある場合には、顧問及び管理責任者の許可を得て、許可された場所を適切に使用すること。
- (2) 校舎内で活動する部活については、原則として許可された場所で活動し、活動終了後は戸締まりを確実にすること。
- (3) 部室の管理を徹底すること。
- (4) 活動の服装は、体育授業時の服装または顧問が指示した服装で行うこと。
- (5) 全部員が協力して練習の準備や後片付けを行い、活動終了後は速やかに下校すること。
- (6) 部活動で自転車を使用する場合は、交通ルールを守り、必ずヘルメットを着用すること。

4 練習時間

- (1) 原則として、放課後に活動を行うが、年間の練習時間（下校時間）は次の通りとする。

月	練習時間	月	練習時間	月	練習時間
4月	18:30	8月	18:30	12月	17:15
5月	19:00	9月	18:30	1月	17:30
6月	19:00	10月	18:00	2月	18:00
7月	19:00	11月	17:30	3月	18:30

- (2) 中間テスト時は3日前より、期末テスト時は5日前より部活動を休止する。
- (3) 特別な事情（試合など）がある部については、学校長の許可により、練習時間を延長することができる。

部 員 心 得

- 1 . 元気のよいあいさつができる。
- 2 . チーム内の自分の役割をよく果たし、チームワークを大切にする。
- 3 . 早く練習に取り掛かり、下校時間を守り、練習後は早く帰宅する。
- 4 . 練習場や用具を大切にする。
- 5 . 上級生は下級生の模範になるように練習に励み、よい人間関係をつくる。
- 6 . 休み中の練習で登校するときは制服または、体操服・各部で定めた服装で来る。
- 7 . 勉強をおろそかにしない。

東温市立川内中学校（平成22年度）

東温市立川内中学校部活動規程

（部活動の種目）

第1条 川内中学校の部活動の種目は、次の種目を置く。

水泳部、剣道部、男・女バレーボール部、女子バスケットボール部、女子ソフトテニス部、軟式野球部、サッカー部、柔道部、男・女バドミントン部、陸上競技部、吹奏楽部、パソコン部、美術部、家庭部、習字部(休部)

（部の新設、休部、廃部）

第2条 部の新設、休部、廃部については、次の規程の基づき、職員会議で協議し、後援会に諮り、校長が決定する。

(1) 部の設置は、団体種目としてチームが組めること 部活動として機能することができること 部活動担当者をつけることができることを充たすこととする。

(2) 上記の部の設置条件を充たすことができなくなった場合は、休部、廃部の検討に入るものとする。

（部の入部）

第3条 全員部活動制をとる。生徒は原則として全員いずれかの部に入部しなければならない。

1 年生は、体験入部の期間を経て、正式入部する。体験入部期間中の練習時間は午後5時迄とする。

2 ただし、身体的、家庭事情等により、部活動をしない生徒は、保護者の同意を得て、学級担任に申し出ることとする。

（転部）

第4条 転部については、生徒本人からの申し出により保護者及び現所属部の部活動担当者、転部希望部の部活動担当者の教師の同意を得て、転部の手続きを行うこととする。運動部間の転部については、1年生の部活編成時までが望ましい。

（練習時間）

第5条 練習時間は、次の表の時間を原則とする。

	練習終了時刻	完全下校
4 月	～ 6 : 0 0	6 : 1 5
5 月～ 総体	～ 6 : 3 0	6 : 4 5
総体～ 7 月	～ 6 : 1 5	6 : 3 0
9 月～ 新人	～ 6 : 0 0	6 : 1 5
新人～ 10 月	～ 5 : 1 5	5 : 3 0
11 月	～ 5 : 0 0	5 : 1 5
12 月	～ 4 : 4 5	5 : 0 0
1 月	～ 5 : 0 0	5 : 1 5
2 月	～ 5 : 1 5	5 : 3 0
3 月	～ 5 : 4 5	6 : 0 0

< 午後バス便 >

バス通学生の配慮をお願いします。

海上線	1:40	4:05	5:27
井内線	1:17		5:07
白猪滝線	12:30	4:38	6:10

2 テスト前練習停止は、期末テストの7日前からとする。

（休日等の練習）

第6条

(1) 土・日の練習について

原則として土・日のいずれか1日を練習日にする。ただし、総体・新人戦については、4週間前から土・日両日の練習をしてもよいこととする。また、協会等の大会においては、校長の許可を得て3週間前から両日の練習をしてもよいこととする。

(2) 朝練習について

原則として、しない。ただし、生徒・保護者から申し出があれば、担当者のもと自主的に

行ってもよいこととする。

(3) 延長練習について

中体連・協会等の大会とも保護者の同意をとり、学校長の許可を得て、3週間前から練習をしてよいこととする。時間については、保護者の迎えができることを条件とし、年間を通して最長19時までとする。

(4) 月曜日の練習について

教育相談、ボランティア活動を優先するものとする。

(5) 長期休業中の練習について

春休み、夏休み、冬休みの練習時間については、休みの前の「しおり」に練習計画を入れ、周知する。土・日の練習については原則としてしないが、大会・練習試合では校長の許可を得ることとする。

(対外試合)

第7条 練習試合については、1週間前迄に所定の用紙に記入し、校長に提出し、許可を得なければならない。結果については、翌日までに報告する。

2 中体連の大会については、大会2週間前迄に所定の用紙に記入し、校長を通じて教育長の承認を得なければならない。なお、旅費請求についても届け漏れのないよう手続きを行わなければならない。

3 協会等主催の大会に出場する場合は、月間行事予定表に表記することとする。

(部室の使用)

第8条 部室は放課後に利用する。部室を整理整頓し、部室内外を清潔に使用する。施錠を確実にし、顧問が確認をする。

(練習試合費・備品・消耗品購入)

第9条 予算執行については、計画に従い所定の用紙に記入し、許可を得てから購入することができる。

(外部指導者)

第10条 部活動保護者の同意書とともに外部指導者許可願に記入し、校長に提出し許可を得なければならない。

附則

(施行期日)

この規程は、平成 7年4月10日から施行する。

この規程は、平成16年4月21日改訂する。

この規程は、平成20年4月25日改訂する。

(経過措置)

部活動規程第2条に則り、平成21年度より部活動編成を次のように行う。

1 陸上競技部、水泳部については、平成23年度から休部とする。なお、陸上競技大会及び水泳大会に出場希望者は参加することができる。

2 そのため、陸上競技部、水泳部については、原則的に平成21年度新生から入部募集をしない。

3 ただし、平成23年度に休部となることを納得した上で、陸上競技部及び水泳部で活動をしたい強い意志をもっている新生は保護者の了解のもと、陸上競技部及び水泳部に入部することができる。

4 陸上競技部、水泳部以外の部活動については、部活動規程第2条の部活動設置規程である団体種目としてチームが組めること 部活動として機能することができること 部活動担当者をつけることができることを充たすこととする。 ~ の条件を充たすことができない場合は、休部の手続きを行うものとする。

附則

この規程は、平成20年12月4日から施行する。

平成22年度 部活動ガイドライン

愛南町立城辺中学校

1 目的

学年を越えた仲間づくりやコミュニケーション能力の育成、規範の習得などを通して社会性・人間性の育成を図る。

2 努力目標

- (1) 練習の厳しさや楽しさを知り、試合やコンクール等での喜びや苦しさを体験し、充実した中学生生活が送れるようにする。
- (2) 自ら活動方法を工夫し、意欲的に取り組む生徒を育てる。
- (3) 毎日の活動を通して、体力・技術を高めることや美的感覚を養うとともに、好ましい人間関係を育て、集団の中でのきまりを守り、協力し合う態度や礼儀を身につける。
- (4) 安全面と環境の整備に留意し、事故や怪我の防止と活動場所や部室の整備に努める。

3 規定

- (1) 入部は、本人の希望により保護者の同意を得て、本人が入部願いを学級担任へ提出する。〈原則として全員いずれかの部活動に入部する。〉 **1年時入部願提出**
- (2) 事情により変更する場合は、必ず学級担任と顧問に連絡し、退部届を提出してから新しい部活動に入部する。 **退部願・入部願提出**
- (3) 1年生の正式入部は4月26日（月）とする。ただし、正式入部以前でも各部の見学はもちろん、仮入部として参加をしてもよい。
- (4) 原則として週1回休みをとる。また、部員や顧問の健康管理や家族の一員としての生活を考慮し、練習が過重にならないように留意する。（土・日・祝日で月に2回以上休む。）
- (5) 最終下校時刻を下記の通り定める。（部活動は終了時刻を厳守する。）

月	1学期	月	2学期	月	3学期
	時刻		時刻		時刻
4	18:30	9	18:30	1	17:15
			18:15		17:30
5	18:45	10	18:00	2	17:30
			17:45		17:45
6	18:45	11	17:30	3	18:00
			17:15		18:15
7	18:45	12	17:00		

※ 長期休業中の最終時刻は、原則18時とする。ただし、冬季休業中は17時とする。

※ 15分前に予鈴を設定し、顧問は責任を持って、下校指導を行う。

※ 長距離通学者、天候等による最終下校時刻は、各部で配慮する。

※ 正式入部までは、1年生の最終下校時刻を18時とする。

- (6) 期末テスト期間中（テスト発表からテスト終了前日まで）は、原則として部活動を中止する。
ただし、県大会または県大会につながる大会を1ヶ月以内に控えている場合は、1時間以内の練習を認める。（テスト前日とテスト中は中止）
- (7) 朝練習は、学校長の許可と保護者の同意を得て、部活動顧問の管理のもと実施する。（練習時間は準備・片付けを含み7時10分～7時45分とする。） **朝練習参加承諾書提出**
- (8) 県大会につながる大会またはそれに準ずる大会などの事情により、部活動練習時間を延長（1ヶ月前から最終時刻を1時間程度延長）する場合は、事前に学校長の許可と保護者の同意を得た上で、生徒の下校の安全を確保する。 **延長練習参加承諾書提出**
- (9) 大会に参加する場合は、事前に学校長の許可を得て、必要書類（対外運動競技参加届出書・結果報告書）を提出する。また、練習試合や合同練習、校外練習についても、事前に学校長の許可を得て行う。 **対外運動競技参加届出書・結果報告書提出（大会のみ）**
- (10) 部活動の予算は、体育・文化後援会の予算によって運営される。
- (11) 部活動の種類及び担当者は以下の通り定める。

部 活 動 名	担 当 者	部 活 動 名	担 当 者
軟 式 野 球	中 田	卓 球 男 子	成 宮 (橋本)
サ ッ カ ー	山 川	卓 球 女 子	宮 崎 (橋本)
バスケットボール	市 橋	剣 道	児 島
バレーボール	下 田	陸 上 競 技	岡 原・高 木
ソフトテニス男子	松比良	吹 奏 楽	濱 見
ソフトテニス女子	近 藤	美 術	加 洲

※ 総体2部（陸上・水泳・相撲）・県駅伝・町マラソン等へは、保健体育科を中心に全校体制で対応する。

4 その他

- (1) 学級担任は入部願い確認した後、データベースの該当欄に記載する。（4月30日厳守）
- (2) 各部活動担当者は、部室及び使用教室、体育館、グラウンドの管理をする。
- (3) 部活動で弁当を持参した場合は、指定した場所（会議室、生徒会室等）を使い、担当者が指導・管理をする。
- (4) 徒歩生徒が部活動を校外（学校からの移動又は帰宅に時間がかかると判断される場合）で行う場合は、学校長の許可を得て自転車の使用を認める。 **自転車特別願提出**
- (5) 長期休業中や休日の部活動も普段の学校のきまりに従う。〈服装や登下校など〉
- (6) 部活動の指導に関しては部活動担当者が全てを行う。ただし、部活動担当者が必要と認めた場合は、外部指導者に依頼することができる。〈外部指導者は、校長の承認を得た者に限る。〉
- (7) 大会・練習試合等の生徒の運搬は、教員が運転をする車を使用することはできない。

2 入部に関する資料

新居浜市立川東中学校（平成22年度）

平成22年度 部活動 入部のきまり

1年生の入部手続き

- 4月 9日（金） 入学式後に部活動顧問の発表
- 12日（月） 部活動紹介（手続きについての説明 - 山下）
終わりの会で入部届け配布
- 12～20日 **部活動見学期間**
・顧問の許可があれば練習に参加してもよい。
・部活動見学の時間は17時30分までとする。
- 21日（水） **入部手続き完了**
6校時終了後、1年生全生徒と各部顧問が体育館で入部手続き
記入し保護者印・担任印のある入部届けを顧問に提出

[入部の流れ]

本人・保護者（印） 担任（印） 本人 各部顧問 手続き完了

～5月21日（金） 入学当初調整期間

入部した部が自分にどうしても合わない場合はこの期間に転部をおこなう。その際には、保護者・学級担任とよく相談する。自分一人の勝手な判断での転部は認めない。顧問には転部の意志を確実に伝える。（学級担任と顧問の間でも情報交換し、生徒の行動を確実に把握するようにしてください。）

この期間に限り、退部届は必要ない。入部届けは菅のところまで取りに来る。

[1年生の活動時間について]

市総体まで6時を原則とする。

ただし、1年生を参加させなければ市長旗・市総体に出場できない部については、保護者・学校長の承諾を得て時間を延長して活動させてもよいこととする。また、職員会等で連絡し、共通理解できるようにする。

2. 3年生の入部手続き

4月 9日(金) 入学式後に部活動顧問の発表

4月12日(月) 入部願配布(各学級で全生徒に)

4月18日までに保護者印・担任印等必要事項を記入し、各顧問に各自で提出する。

現在部活動に入部していない生徒にも一応入部を勧め、入部願が提出できるような声かけを各学級担任でお願いします。

3学期以降の活動で、特に気になる生徒がいる場合は、各部顧問で把握できる範囲でかまいませんので、学級担任にひと言連絡をしていただいとくとありがたいです。

退部の手続きは顧問・担任・保護者との話がきちんとできた時点で部活担当(菅)まで退部届をとりに来させてください。必要事項を記入後、保護者・担任印をもらい顧問に提出。退部完了後他の部へ入部する際は、菅まで入部届をとりに来させてください。

1～3年生の入部手続き終了後、5月21日以降に、各部顧問に全校生徒の名簿をまわしチェックしてもらいます。その名簿を各学級担任にお渡しします。

[部活動生の自転車通学について]

許可される場合

- ・部活終了が遅くなる場合
- ・学校外で活動する場合
- ・土日休日および長期休業

上記の要件に当てはまらない日にも自転車で登校する場合がありますので、各部顧問のほうで確実に指導をお願いします。

その他

今年度、水泳部・柔道部は学校外で活動している生徒のみの入部とします。

平成22年4月12日

保護者様

新居浜市立川東中学校長 真鍋 智明

部活動入部のきまり

1 本校部活動実施の趣旨

- (1) 部活動は生徒の可能性を伸ばし、団体生活における規則と責任感を養い、豊かな人間性を育成し、中学校生活の充実を図ることをねらいとしています。
- (2) 顧問教師は生徒の技術や精神面の向上のために、練習場所や時間の関係等から、勤務時間外に及びながらも指導にあたっております。このことを十分にご理解していただき、ご協力をお願いいたします。
- (3) 本校では生徒の個性伸長、健全育成推進の立場から、全校生徒に部活動への入部を勧めています。

2 事故について

部活動時には、事故や災害の起こらないように細心の注意を払っておりますが、万一思いがけない事故や災害が発生した場合には、学校としてもできる限りの処置をとり、保護者と協力してその回復に最善の努力を払います。この点をあらかじめご了承の上入部をお願いいたします。(なお、部活動中の事故における医療費はスポーツ振興センターからの保険の対象となります)

3 本校の部活動

運動部	野球	サッカー	ソフトボール女子	
	ソフトテニス男子	ソフトテニス女子	陸上競技男女	
	水泳競技男女	バレーボール男子	バレーボール女子	
	バスケットボール女子	卓球男子	卓球女子	
	剣道	柔道	バドミントン男女	
文化部	吹奏楽	家庭	美術	科学

今年度、水泳部、柔道部については学校で練習を行いません。学校外で活動している生徒のみの入部とします。

平成 22 年 月 日

部 活 動 入 部 願

新居浜市立川東中学校長 真鍋 智明 様

() 部顧問 () 様

私は川東中学校のきまり、部活動内のルールなどを守り、精いっぱい活動しますので、入部させていただきますようお願いいたします。

年 組 番 氏名 _____

平成 年 月 日生 _____

保護者氏名 _____ 印

住所 792 -

新居浜市

電話 (0897) -

緊急連絡先 (携帯電話等) - - ()

記入例
母携帯・父勤務先など

学級担任 _____ 印

平成 22 年 月 日

部 活 動 退 部 届

新居浜市立川東中学校長 真鍋 智明 様

() 部顧問 () 様

年 組 番 氏名 _____

この度、下記の理由により () 部を退部いたします。

(保護者の言葉)

保護者氏名 _____ 印

平成22年4月13日

保護者 様

松山市立拓南中学校
校長 渡部 明

部活動入部手続きについて

陽春の候、皆様方にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素より、学校教育活動に格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、拓南中学校では、部活動を学校教育活動の一環として、下記の目的が達成できるよう、一層力を注ぎたいと思います。

つきましては、お子様と相談の上、下記の入部申込書に必要事項を記入され、部活動の顧問教師に提出されますようお願いいたします。

なお、活動時間を示しておきますので、参考にしてください。

【目的】

- (1) 学校教育活動の一環として、強健な身体とたくましい精神力を養う。
- (2) 集団の活動を通して、礼儀を重んじ、規則を守り、社会性を養う。
- (3) 練習を通して技術の向上を図るとともに、連帯意識の高揚を促し、愛校心を養う。
- (4) 健康安全に留意して活動を進める態度を養う。

【練習時間】

◎ 火曜日～金曜日

	部活終了	完全下校
4月～7月	18:30	18:45
9月～新人大会	18:00	18:15
新人大会終了後～1月	17:15	17:30
2月	17:30	17:45
3月	17:45	18:00

◎ 土・日・祭日 各部の日程による

----- 切り取り線 -----

入 部 申 込 書

平成22年 月 日

松山市立拓南中学校長 様

部に入部し、部活動のきまりに従って、練習・活動に励み、

心身の鍛錬に努めます。

生徒氏名

年 組 番 氏名

保護者氏名 _____ 印

住 所 _____ ☎ ()

緊急連絡(職場・携帯など) _____ ()

平成 年 月 日

保護者 様

松山市立拓南中学校 _____ 部

顧問 _____

延長・早朝練習のお願い

日頃より本校部活動にご理解、ご協力いただき、感謝しております。

さて、_____部は、来る ____月 ____日に行われる _____大会
に出場するため、毎日練習に励んでおります。そこで下記のように延長・早朝練習
を計画しております。保護者の皆様には、下校等ご心配をおかけいたしますが、ど
うか趣旨をご理解の上、ご賛同いただきますようよろしくお願いいたします。

記

1 練習期間 月 日 ~ 月 日

2 練習時間 時 分 ~ 時 分

(下校時間 時 分)

-----切り取り線-----

承諾書

_____部の延長・早朝練習の趣旨に賛同し、
参加いたします。

____年 ____組 生徒氏名 _____

保護者氏名 _____ 印

部活動（延長・早朝）練習許可願い

平成 年 月 日

校長	教頭	担当者	部活動名
			指導者名 ㊟

大会名			
大会期日	平成 年 月 日 ()		
練習期間	平成 年 月 日 () ~ 月 日 ()		
練習時間	時 分 ~ 時 分	完全下校	時 分
参加人数	1年生 名、 2年生 名、 3年生 名		
保護者承諾	承諾済		(〇印)

退 部 届

松山市立拓南中学校長 渡 部 明 様

私は () 部に入部していましたが、今回次のような理由から退部したいと思います。今後は、これまで部活動を通して学んだことを生かし、規律正しく有意義な学校生活を送ります。

理 由

平成 年 月 日

年 組 番 氏名 _____

保護者氏名 _____ ㊟

3 活動計画

(1) 週間計画

新居浜市立北中学校駅伝部（平成22年度） 井上 博先生、矢野 有香先生

平成22年度新居浜北中駅伝部

最後の1週間 練習予定

曜日	朝練習	放課後練習	確認事項	本番 まで
27 (水)	・2000m ビルドアップ ・1000m ビルドアップ	学校 ※体をしっかり暖まるまで基本ステップを必ず入れる。by勝正		7
28 (木)		陸上競技場	遠足終了後、すぐに移動！！	6
29 (金)		学校 ◎ユニフォーム配布	2年生帰校	5
30 (土)	7：30 学校集合	陸上競技場 ☆タイム測定		4
31 (日)	7：30 学校集合	陸上競技場 ☆タイム測定		3
1 (月)		学校 ◎メンバー発表 ・壮行会 (戦う決意を持って)	※タスキの受け渡しの中で相互確認、チームの団結力向上 ※ゼッケン配布	2
2 (火)	放課後、陸上競技場集合・ミーティング（学校） 明日のイメージを持って、コース・自分の走りをしっかりと確認しよう。さあ、明日お前達が新居浜の歴史を変える！！		優勝をイメージし最終確認。	1
3 (水)		平成22年度新居浜市駅伝競走大会	北中魂で悲願のアベック優勝！！	本番

【チーム目標】 ☆男女アベック優勝！

【個人目標】 ☆区間新記録を出す！

ゴールデンウィーク無敗練習計画

日	29日(祝)	30日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(祝)	4日(祝)	5日(祝)
練習内容	練習試合	普通練習	練習試合	練習試合	大会	練習試合	練習休み
場所	BG武道場	BG武道場	愛媛県武道館	一本松中学校	一本松中学校	一本松中学校	
対戦校	東予河北中 今治明徳中	放課後練習	勝山中・松山北 他市内中学校	一本松中城辺 中土庄中他	一本松少年剣 道大会	一本松中城辺 中土庄中他	
練習詳細	集合8:00 午前 8:00～ 12:00 午後 13:00～ 15:00	放課後練習	7:00集合 7:10出発 8:00着 9:00～練習試 合 16:00終了 帰校	6:00集合 6:10出発 8:30到着 9:00～練習試 合 13:00～練習 試合 17:00終了 18:00入浴 19:00夕食 22:00就寝	5:30起床 6:00運動 6:30朝食 7:30事前練習 9:00開会式 16:00終了 ～17:30稽古	5:30起床 6:00運動 6:30朝食 8:00事前練習 9:00練習試合 13:00終了 昼食 14:00～ 17:00移動 17:00解散	
備考	弁当持参		弁当持参	宿泊	宿泊		

自らの精神力と体力・技能を高める1週間にしよう。自分を鍛えて鍛えて鍛えぬこう！

(2) 月間計画

新居浜市立角野中学校陸上部・駅伝部(平成22年度) 河村 公寿先生

平成22年度 夏季休業中練習計画表

月日	曜日	行事	陸上部		駅伝部(早朝ランニングクラブ)		練習記録(自主トレ内容)	担当
			練習場所	開始時刻	練習場所	開始時刻		
7/20	火	終業式	河川敷	15:00	学校	7:05	A:ロングジョグ	
21	水	県総体	河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
22	木	〃	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
23	金	〃	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
24	土		学校	7:30	学校	7:30	C:インターバル	
25	日	合唱コンクール	*	*	*	*	完全休養	
26	月		河川敷	8:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
27	火		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
28	水	合唱コンクール	河川敷	8:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
29	木		学校	7:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
30	金	リーグ-研	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
31	土		*	*	自主トレ	7:30	F:自主トレーニング	
8/1	日	佐々木記念	佐々木記念	*	*	*	完全休養	
2	月		学校	7:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
3	火	生徒会交流会	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
4	水		学校	7:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
5	木		学校	7:30	学校	7:30	C:インターバル	
6	金	合唱コンクール	河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
7	土	四国総体	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
8	日	〃	*	*	*	*	完全休養	
9	月		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
10	火		河川敷	8:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	

練習内容は計画(予定)であり、天候等の条件により変更していきます。

月日	曜日	行事	陸上部		駅伝部(早朝ランニングクラブ)		練習記録(自主トレ内容)	担当
			練習場所	開始時刻	練習場所	開始時刻		
8/11	水		河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
12	木		河川敷	8:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
13	金		河川敷	8:30	学校	7:30	C:インターバル	
14	土	お盆	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
15	日	〃	*	*	*	*	完全休養	
16	月	〃	自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
17	火		学校	7:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
18	水		河川敷	8:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
19	木		自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
20	金		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
21	土		自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
22	日	奉仕作業	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
23	月		*	*	*	*	完全休養	
24	火		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
25	水		河川敷	8:30	学校	7:30	A:ロングジョグ	
26	木	水泳新人戦	学校	7:30	学校	7:30	B:ATトレーニング	
27	金		河川敷	8:30	学校	7:30	D:ビルドアップ	
28	土		ジュニア選考会	自主トレ	*	*	F:自主トレーニング	
29	日		〃	*	*	*	完全休養	
30	月		学校	7:30	学校	7:30	E:タイムトライアル	
31	火		自主トレ	*	自主トレ	*	F:自主トレーニング	
9/1	水	始業式			学校	7:05	A:ロングジョグ	

	A: ロングジョギング	B: ATトレーニング	C: インターバルトレーニング
グランド	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) ジョグベース-5秒(2周) ATベース走(残り)・以上17分 ジョギング(5分) ペット補強 3セット	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) ATベース走(10~20分) もしくは ATインターバル走(3分+1分)×5 ジョギング(5分)	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) 快調走(100m×5本) インターバル走(ペース-15%) (200~1000m×3~20本) ジョギング(5分)
ロード・外周	ジョグベース+20秒(2周) ジョギング(3~4周) ジョグベース+20秒(1~2周) ジョギング(1~2周)	ジョギング(2周) ATベース走(4~6周) ジョギング(1~2周)	ジョギング(2周) 体操・ストレッチ インターバル(1周×2~3本) ジョギング(1~2周)

	D: ビルドアップトレーニング	E: タイムトライアル	F: 自主トレーニング
グランド	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(2周) ジョグベース-5秒(2周) ATベース走(残り)・以上17分 ATベース-5秒(2周) ジョギング(5分) ペット補強	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(8周) 快調走(100m×5本) タイムトライアル・レース (ペース-1000~3000m) ジョギング(5分)	ゆっくりJog+スキップ系(2周) ジョギング(20~40分) もしくは、ロードメニュー 体操・ストレッチ 補強運動(2~3セット)
ロード・外周	ジョギング(2周) ATベース走(3~5周) ATベース-20秒(2~3周) ジョギング(1~2周)	ジョギング(2周) 体操・ストレッチ タイムトライアル(2~3周) ジョギング(1~2周)	室内トレーニング(体育館) ランニング 動き作り 補強運動 縄跳び ミニハードル・ラダー など

補強運動・・・腕立て15~20回+腹筋30回+背筋30回+スクワット30回+腿上げ30回
休む場合は、あらかじめ連絡をしましょう。当日、急に休む場合は必ず連絡しましょう。

部活動に所属していない生徒は、陸上部の練習に参加してもかまいません。
予定が変更される場合があります。欠席した場合は、翌日の練習の有無を確認しましょう。

今後の練習予定

《11月練習予定》

日	月	火	水	木	金	土
	1 学校	2 学校	3 文化の日 学校 (午前)	4 学校	5 学校	6 県新人
7 県新人	8 繰替休業 学校 (午前)	9 学校	10 学校	11 波方	12 学校	13 東予大会
14 学校 (午前)	15 学校	16 学校	17 学校	18 学校	19 学校	20 文化祭 学校
21 学校 (午前)	22 テスト発表 休み	23 勤労感謝の日 休み	24 休み	25 休み	26 休み	27 休み
28 休み	29 期末テスト 休み	30 期末テスト 休み				

《今後の予定》

11月5日(金)～7日(日) 愛媛県中学校新人体育大会 (別紙参照) in 伊予三島体育館 (5、6日)、川之江体育館 (7日) 開場 8:30 開会式 9:30 競技開始 9:45 (5日) 9:30 (6、7日)
11月13日(土) 東予地区中学校新人バレーボール大会 in 伊予三島体育館 開会式 9:00 競技開始 9:30
12月4日(土)～5日(日) 東予地区強化練習会 in 菊間総合体育館 (選抜者のみ参加)

※休日・祝日に練習試合が入る予定です。

～つぶやき～

●あきらめた瞬間に勝利は逃げる。

あきらめは最大の敵である。あきらめの考えは、結果ばかりを追いかけている証拠。あきらめないという習慣が日頃からできてこそ、肝心なときにもできるのである。

●ブラジル代表監督ベルナルド・レゼンデ

『チームを成功させるためには、土台が二つ必要である。一つは練習。その中には、汗と涙、そして頑張る心、意欲、すべてが含まれる。そしてもう一つが、チーム力である。偉大な結果を残そうと思ったら、偉大な選手ではなく、偉大なチームが必要である。選手ひとりひとりが自分のことを、バイオリンのソリストではなく、オーケストラの一員として考えなければいけない。一人でも「私は特別だ」と思ってしまったら、もうダメだ。』

『君が今日することは、明日結果として表れる。今日いいことをすれば、明日はいい実を収穫できる。でも、何もしなければ、何の結果も得られない。』

八高陸上競技部 中・長距離練習計画 = 11月 = 祝 四国・全国大会出場 **今心を継ぐ瞬間（とき）**

曜	行事等
11/1 月	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP シヤフトブッシュ スプリントドリル FREE JOG40分 快調走 手押し車 竹踏み 希望者 門石先生 創立110周年記念講演会 朝倉先輩
2 火	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 W-UP 体幹 ミニH ビルド3000m 1000x1 試走 快調走 竹踏み 10:00 学校出発予定 駅伝出発 西条ひろち 文化祭準備
3 水	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 全国高校駅伝県予選 強い者が勝つのではなく 勝った者が強い 終わって泣くな! 全国高校駅伝
4 木	代休 7:20~早朝練習 各自 休養 温泉 代休 各種模試
5 金	7:20~早朝練習 ラダー ベース走6000m 快調走 W-UP シヤフト補助 ハードル補助 JOG50分 竹踏み 漢字検定
6 土	早朝練習 FREE JOG 補助 スポーツパーク W-UP 体幹 ミニH ビルド12000m 快調走 手押し車 竹踏み 17:00~ 懇労会 三瓶 [いこい] 祝賀会 懇労会 三瓶いこい
7 日	早朝練習 FREE JOG40分 補助 休養 温泉
8 月	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP メディスン スプリントドリル 諏訪崎 JOG50分 快調走 手押し車 竹踏み
9 火	7:20~W-UP ラダー ベース走6000m 快調走 減量に休みはない W-UP 体幹 ミニH ミニH快調走 ビルド6000m 500x3~5 快調走 手押し車 竹踏み
10 水	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 FREE JOG 門石先生 温泉 保健体育初任者研修 門石先生
11 木	7:20~W-UP スプリントドリル ベース走6000m 快調走 平野 選考会 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド2000m 男子4000m 女子3000m +1000+500x5 +1000 (男子のみ) 快調走 竹踏み 公務員模試
12 金	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP シヤフト補助 ハードル補助 諏訪崎JOG50分 快調走 竹踏み 温泉 門石先生 全校集会 表彰伝達
13 土	早朝練習 FREE JOG 補助 高知 試走 弱いのとは身体ではない「心」 3年模試 1. 2年土曜補習
14 日	早朝練習 FREE JOG 補助 休養 各自温泉 弱いのではない重だけ 珠算・電卓検定
15 月	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP メディスン スプリントドリル 諏訪崎JOG50分 快調走 手押し車 竹踏み
16 火	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 平野 W-UP 体幹 ミニH ミニH快調走 ビルド2000m 2000 (男子) 1000+1000+500x3+1000 快調走 手押し車 竹踏み
17 水	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 W-UP シヤフトブッシュ スプリントドリル FREEJOG 快調走 手押し車 竹踏み 治療より予防 門石先生
18 木	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 平野 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド8000m+1000m 快調走 竹踏み
19 金	7:20~W-UP スプリントドリル FREEJOG15分 ベース走3000m 快調走 9:00 四国大会出発 泉豊陸上競技場 W-UP 体幹 ミニH ビルド8000m 午後試走 宿舍 ロスイン高知 088-884-1110 身だしなみ指導 四国駅伝出発
20 土	6:00 早朝練習 JOG40分 補助 午前 試走 1000x1 監督会議 15:00 開会式 16:00 高知工業高等学校 088-831-9171
21 日	5:30 早朝練習 FREEJOG 補助 ホテル出発 めざせ4連覇 男子8位入賞 男子スタート 10:01 女子スタート 10:00 閉会式 高知南高等学校 088-831-2811 四国駅伝 三連覇
22 月	7:20~W-UP ラダー FREEJOG 快調走 休養 温泉 期末考査時間割発表
23 火	7:20~早朝練習 夜屋トンネル(3+補助+3) Km W-UP スプリントドリル FREEJOG諏訪崎50分 快調走 手押し車 竹踏み
24 水	7:20~W-UP スプリントドリル ベース走5000m 快調走 スポーツパーク W-UP ミニH ミニH快調走 ビルド9000m 快調走 手押し車 竹踏み 門石先生
25 木	7:20~早朝練習 夜屋トンネル6Km 補助 平野 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド4000m 500x3x3 快調走 竹踏み
26 金	7:20~W-UP ラダー ベース走5000m 快調走 W-UP シヤフト補助 ハードル補助 榎木峠JOG50分 竹踏み
27 土	各自 6:00~ 早朝練習 JOG50分 補助 平野 W-UP 腹筋背筋 ラダー ビルド4000m 2000+500x3+300x3+1000 快調走 竹踏み
28 日	各自 6:00~ 早朝練習 JOG50分 補助 休養 12/3.4.5 全国駅伝試走(考査終了後出発) 全国高校駅伝出発 12/22(水) 補員出発 12/24(金) 開会式12/25(土) 大会12/26(日) 12/27福浜 12/28'30(合宿(北条)) 11/29~12/3期末考査 試走 試走 12/3~5 京都

120%の力を発揮するためには自分を壊すことである。こわがるな・人間一度こわがると癖になる 弱気になった瞬間・・・3年間の努力が水の泡になる。
 負けん気は・負けたくないくらい練習したものに与えられるもの。新しい生活が新しい記録を生む。回りを見て安心するな・・・
 我々には3つの敵がいる 1 相手 2 自分 3 環境(楽することだけを求める人間・楽するための言い訳だけを探している人間) =感動は人を変え 出会いは人生を変える=
 謙むことは幅広い人間を 書くことは確かな人間を そして 語ることは己を勇気と決断力のある人間にする
 記録向上の基は学習能力の向上 = 調子は作るもの・チャンスはつかむもの・素質は見つけるもの =
 ☆ 走ることは生きること・苦しさも・楽しさも・悔しさも・生きていることを常に感じる人生であれ!! 自分が天才と思えない選手はインターハイへは行けない
 感謝・・・努力できる人間に育ててもらった親に感謝せよ。 幸せだから感謝するのではなく 感謝の毎日を過ごしているから幸せなのである。
 潜在能力+学習能力+発揮能力=記録 ☆自己の欠点に気づけ・・・今なら間に合う ☆大会明るく日の新聞が楽しみな大会とせよ。
 ☆今の自分があるのは当然ではない特別である 今の環境は当然ではない特別である 無くなって気づくな・・・

野球部トレーニングスケジュール(1月)

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
メイン		守備	守備・攻撃	守備・攻撃	攻撃	守備・攻撃	守備・攻撃
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考		OB戦(午後)	球場練習	球場練習			

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
メイン		守備	攻撃	守備	攻撃	守備・攻撃	
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考		始業式					駅伝大会

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
メイン	守備	守備	攻撃	守備	攻撃	守備・攻撃	守備・攻撃
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考							簿記検定

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
メイン		守備	攻撃	守備	攻撃	守備・攻撃	守備・攻撃
ウエイト							
シート(股関節)							
コアマッスル							
爆発系(上)							
爆発系(下)							
ロングラン							
インターバル							
シャトルラン							
サイドステップ							
爆発走							
リード&バック							
ベースランニング							
備考						県学力テスト	情報検定

31日(月)オフ

(3) 中期、長期計画

松山南高等学校バレーボール部 (平成19年度) 辻岡 英幸先生

今後の試合予定

中予総体 (4月28日・29日 松山西高校、新田高校)

優勝する



県総体 (6月2～4日 松山西・東・松前公園体育館)

四国大会出場を決める



四国大会 (6月15～16日 徳島県)

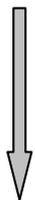
1勝する



3年生引退

チーム目標及び具体的内容

現在



[具体的目標]

回復期

- ・基礎体力の向上
 - ・基礎練習・・・個人技のレベルアップ
 - ・部日誌、個人ノートによる目標の明確化と現状の的確な把握
- 自己を見つめ知る 自立した選手になる

(～3月11日)

『1人1人が自立した“闘う集団”に生まれ変わる』

NEWS杯優勝

短期目標の達成



鍛錬期

- ・サーブ力、レシーブ力の向上、応用技術の習得
- ・基礎体力の向上、意識の向上

(～3月末)

『ポイントを突いた戦術サーブと確実かつ粘り強いレシーブからスピーディーな攻撃を実践する』

中期目標の達成



完成期

試合期

- ・実践的な練習、戦術の徹底
- ・試合に向けた準備

長期目標の達成

『四国大会に出場して1勝する』

(4) 年間計画

大洲市立大洲北中学校バレーボール部 (平成22年度) 市川 努先生、米澤 光先生

平成22年度

バレーボール部 年間計画

指導者 市川 努 米澤 光

【目標】

部活動を通してバレーボールの楽しさを味わい、生涯教育に生かすとともに、礼儀や仲間づくりなど人間としての健全な成長を目指した活動を行う。

【努力点】

- (1) 礼儀正しくあいさつのできる生徒
- (2) 仲間への思いやりを持てる生徒
- (3) 最後までねばり強く忍耐力の持てる生徒

月	練習内容	試合予定	
4	体カトレーニング 個人技 (スピード・持久力) チームプレー・コンビプレー 練習試合	基礎体力 フォーメーション 総合練習 試合形式	完成期
5		【練習試合】 【南予選手権】 5/ 【県選手権】 5/	
6	チームプレー・コンビプレー ゲームトレーニング 練習試合	総合練習 レシーブ強化 試合形式	試合期
7		【練習試合】 【市郡総合体育大会】 6/ 【練習試合】 【県総体】 7/	
8	体カトレーニング 個人技 (スピード) パス・サーブ スパイク・レシーブ ルール 夏季合宿	基礎体力 フットワーク 基礎技術 ルール学習 総合学習	移行期
9		【練習試合】 【喜多カップ】 【練習試合】	鍛錬期
10	体カトレーニング 個人技 練習試合 チームプレー・コンビプレー	フォーメーション 総合練習 試合形式	
11		【市郡総体新人大会】 10/ 【練習試合】	試合期
12	体カトレーニング 個人技 チームプレー・コンビプレー ゲームトレーニング練習試合	総合練習 個人技強化 総合力強化 試合形式	完成期
1		【練習試合】 【県新人大会】 11/ 【練習試合】 【南予シード予備予選】 【南予選手権新人大会】 12/	
2	体カトレーニング 個人技 (スピード・持久力)	基礎体力 スピード 跳躍 筋力	試合期
3		【練習試合】 【県新人選手権】 1/ 【南優大会】 【練習試合】 【喜多カップ】 【練習試合】	鍛錬期

4 部活動の目標、目的等

公立中学校バレーボール部

(平成22年度提供)

部活動を通して身につけるべき態度

1 全力で走ること

- ① 運動能力に関係なく、気をつけていれば誰にでもできること
- ② 「集合」という号令に、いかに早く反応するかが、ゲーム中の反応の早さにつながる。
- ③ 全力で走ることそのものがトレーニング

2 挨拶をすること

- ① 運動能力に関係なく誰にでもできること
- ② バレーボールは自分1人ではできない。周囲のあらゆる人たちのおかげで今の自分がある。
- ③ 練習場に顔を出す人は、チームの活動に関心を持ってきている。誰が来ても、挨拶することができなければならない。
- ④ 自分から先に挨拶をすることで、積極的な自分になる。プレーの積極性にも通じる。
- ⑤ 相手がされて嬉しい挨拶を目指す。

3 「はい」の返事

- ① 返事は、「自分がやります」という意志の表現、「責任を果たします」という意志の表現
- ② 「はい」の返事が言える自分は、素直な自分である。素直さは、上達のための最も重要な要素である。素直さがなければ、様々な人たちからのアドバイスが吸収できない。
- ③ 「はい」の返事は、意志を表現するものであるから、強さが必要である。「はあーい」のように間延びしては意味がない。

4 気を付けの姿勢

- ① 指導者やアドバイスをくれる人たちの話を聞くときは、最高の集中力が必要である。視線がそれたり、体が揺れるようでは自分の人間性も技術も向上することはない。
- ② 指先まで自分の意志で筋肉をコントロールできない者が、正確なボールコントロールができるはずがない。

5 大きな声を出すこと

- ① 運動能力に関係なく誰にでもできること
- ② 大きな声は、周囲の観客を味方につけ自分たちに良い流れを作り出すことができる。
- ③ 最後まで自分たちのリズムでゲームメイクするには、チーム全員の最大限の声が必要である。

泉川中野球部 再始動に向けて

新人戦、優勝して県大会出場を本気で目指して臨んだ1回戦、中継中に敗れ、部員全員でこの結果を話し合った。あれからずっと練習が満足にできなくて、今日が再始動1日目となった。今日、何気なく練習を始めてしまうと、また同じことを繰り返してしまう。今一度あの敗戦を通して感じたこと、考えたこと、学んだこと、悔しかったことを明確にして、強い意識を持ってスタートしたい。そして次戦からは強く自信を持って戦える集団にしたい。

1 目標を持つこと

何となく練習に参加している人もいるかもしれませんが、嫌々している人ももしかしたらいるのかな？ 練習に必要なのは「目標」だと思います。目指す目標があるから、がんばるのだと思います。例えばどうしても見たいテレビ番組があるから、時までには宿題を終わらそう、というものもレベルが低い例えですが、よくわかると思います。テレビが見たいから勉強する、から自分のために勉強するに変わればもっと良いと思います。野球でも一緒。目標がないと密度の濃い練習ができないと思います。まずはもう一度自分の目標を胸に描いてください。

先生は「県大会ベスト4」です！

2 大切にしてきたことの再確認と実践

早く集まる、早く準備する、早く始める

この意識をもう一度つくってください。そして今日からまた実践する。そして継続する。特に冬場は1時間程度しか練習できません。「早く」ということをとにかく実践。

あいさつ

4月から「あいさつ」にも意識してきました。あいさつは人間として大切。心からあいさつすること。部活動以外でも学校内外で気持ちよくあいさつできる集団、個人になってください。

整理整頓

強いチームの整理整頓を何度か見たことがありますね。もうわかっていますね。まずは着替えた後の自分の荷物を泉心館の壁にくっつけてきれいに整頓すること。そしてグローブ、道具の整頓を意識する。

道具やグラウンドを大切にすること

これはできていません。練習後ボールが散乱。2年生の一部以外はグラウンド整備せずに帰宅するのが当たり前。グラウンド整備は毎年1年生がしていたから…。ベース近くは低くへこんで雨の度に水がたまっている。

それはいつでもボールやバットがあり、グラウンドはいつでも同じように使えると思いこんでいるから。一度ボールを一切使わず、グラウンドも一切使わず練習を続けてみますか？ ボールやグラウンドのおかげで練習できているのです。

3 野球の練習に対する意識

走ること

すべてにおいての基本である「走る」こと。一部の選手以外は「嫌」だろうし、自ら進んで走りたいとは思わないでしょう。しかし、走る練習を続けることは本当に意味が大きい。特に「体力」の向上が大きい。体力のある選手は何試合でもベストなパフォーマンスを発揮できる。1試合目は良い守備ができて2試合目になったら足が動かさずさぼる選手など論外。

次は下半身の強化につながる。走るとは下半身の筋肉が鍛えられる。すると投げる、打つという動作に力強さと安定感ができてくる。体がどんどん作れているこの年代、土台作りが高校でも花開く基礎となる。

最後は、我慢すること。走ること特に持久走や早朝トレーニングは多くの方がさぼりたい、手を抜きたいと思うことでしょう。先生もそんな生徒でした。でもその弱い自分を乗り越えられた人は、自信と強さが身に付きます。その自信と強さは絶対にここぞというところで自分の味方になってくれます。華やかに活躍している選手のほとんどがボロボロになるくらい練習し、走っています。

朝練は野球部全員参加

バッティング

バッティングは、もうこの時期、フォームがどうのこうのよりバッティングスピードを上げましょう。とにかく強く早くバットを振ること。そしてその回数と振りの早さを意識すること。ティーバッティングとフリーバッティングと素振りをとことんやっつけていこう。

この冬、本気でやり通した人が来春大きく成長しているはずです。

キャッチボール

毎日することは漫然とやっつけていても、気がついたらすごく進歩している。だとすると意識して毎日繰り返していたならもっと進歩できるはず。肩の強さはすぐには向上しないかもしれないが、送球の正確さは毎日のキャッチボールで進歩する。キャッチボールを大切にすること。

ピッチャー

先生は「高橋賢」と「加納拓也」の2人をピッチャーとして練習させていきたいと考えている。後は練習と実戦経験を重ね、どちらがピッチャーとして安定した実力を発揮できるようになるかを見守っていききたい。2人の切磋琢磨に期待している。

守備

先生はがんばってノック打ちます。先生はバッティングは水物、守備は絶対だと思っている。相手のエラーでもなんでも1-0で勝ったらよい。自分たちの守備には自信のあるチームになりたい。

北郷中バレー部心得

顧問 大谷 隼

- ・ **和をもって挑もう。**
お互いがもたれ合う集団であってはならない。自分から行動できる自立した人間が集まり、和ができ、闘える集団を作ろう。
- ・ **自分で自分を信じよう。(Confidence)**
自信とは“自分を信じる”ことだ。自分のいいところを見て、そこを信じるのだ。自分が自分を信じないで、誰が自分を信じてくれよう。考え方が変われば、行動が変わる。行動が変われば、習慣が変わる。習慣が変われば、結果が変わるのだ。自分はできるということを信じてやるのが大切なのだ。
- ・ **今こそがすべて。**
“今”はもう戻ってこない。未来は今なのだ。常に一瞬一瞬“今”に集中することが大切だ。一瞬一瞬の積み重ねが、望む結果につながるのだ。
～いまやらねばいつできる、わしがやらねばたれがやる～
- ・ **“すべき事をする”。**
目標をただ追いかける(意識する)だけでは、よい“結果”はついてこない。目標達成のためには、“すべき事”をしなくてはならない。「口先だけの目標」にならないよう、目標に対する理解と覚悟、断固たる決意が必要だ。
①あなたの「すべき事」は正しいのか？
②あなたの「すべき事」は自分・チームがわかっているのか？
③あなたの「すべき事」をしっかりとっているのか？
④あなたの「すべき事」をするということをしっかり意識しているのか？
- ・ **一本目に全精力を注ごう。**
サーブレシーブがあってトスがあって初めて攻撃ができる。一本目のレシーブをすることに全神経を集中し、誰かが拾った瞬間には次への行動に緊張感を高めよう。
- ・ **切り替えろ、プラス思考だ。**
ミスをしたならしょうがない。不安に取りつかれていたのでは、次のプレイがおろそかになる。ミスをした点は取り返すしかないのだ。
- ・ **あきらめた瞬間に勝利は逃げる。**
あきらめは最大の敵である。あきらめの思考は結果ばかりを追いかけている証拠だ。あきらめないという習慣が日頃からできてこそ、肝心なときにもできるのだ。
- ・ **精神一到。(Concentration)**
集中していれば、どんな難しいことでも成し遂げられないことはない。
- ・ **本番も練習。**
本番の大会で同じメンバーでやるのは最後になるが、バレーボールはまだまだこれからだ。本番で覚えることはまだまだある。
- ・ **感謝。(Gratitude)**
感謝の気持ちを持つということは、プラス思考である。すべてのことに感謝。
- ・ **とにかく楽しめ。**
緊張感を大いに楽しめ。ピンチを大いに楽しめ。競り合いを大いに楽しめ。バレーを大いに楽しめ。

☆のびる選手とは

- ・目的、目標をしっかりと持っている。
- ・自己管理ができる。
- ・他人の話が素直に聞ける。
- ・計画性をもって生活できる。
- ・他人のいいところを素直に真似できる。
- ・自己に厳しく、他人に甘えない。
- ・心の持久力があり、我慢のできる人。
- ・感謝の心がある。
- ・常に積極的である。
- ・練習内容が理解できる。
- ・練習時間の少し早目に集合でき、練習の準備ができる。
- ・監督やコーチの近くでいられる。

★のびない選手とは

- ・自分勝手に、協調性に欠ける。
- ・ぐずぐずする。
- ・天狗の心がある、表面ばかり気にする。
- ・他校の選手と友達になれない。
- ・練習が始まるとおとなしく、夜になると元気が出る。
- ・挨拶がまともにできず、気が利かない。

毎日の生活、考え方を変えよう！！

1、時間を生む

われわれに与えられた時間は、おしなべて1日24時間。これはきわめて平等である。天才とは、最も有効に時間を使う者のことである。私たちは日頃から部活動で、朝早くから夜遅くまでやっている。そのため時間が限られてくるのは当たり前である。だとしたら時間を大切に有効に使わなければいけない。24時間を25時間、26時間にするのである。その具体的な方法は『今』やることだ。たとえば、先日学力診断テストがあった。どんな勉強をしてきたのだろうか？「まだ一週間あるから、今日は少し休もう」とか、「明日は部活が半日しかないから明日からしよう」などと甘えた気持ちがなかっただろうか？

『生』ある者は常に『死』と同居している。『死』と同居している以上『次』『後』『明日』はない。思ったこと、考えたことを着々と実行するのみだ。よく部活動の中で先生は「早く行動しなさい。最初の一步が大切」などと言っているが、早く計画的に取り組めば組むほど、後に余裕が生まれるのである。『今』が大切なのだ。学校の授業中に集中して聞いているだろうか？

宿題・忘れ物はないだろうか？朝になって時間割を合わせていないだろうか？今一度生活をふりかえてみてはどうだろうか。いくらでも自分の甘えが見えてこないだろうか？

テスト発表中は朝の練習がない。ある人は「あ～ゆっくり寝れる」と言ってぎりぎりまで寝ている。またある人は「朝の練習の時間を学校の教室で昨日覚えた勉強の復習をしよう」として実行しているとすれば、それだけでもずいぶん違うものである。時間を有効に使うとはそういうことを言うのではないだろうか？学校での授業と授業の間の10分を考えてみよう。どんな過ごし方をしてるのか？友達としゃべるだけが、トイレへ行くだけが休憩の過ごし方ではないだろう。単語帳や年表を持ち、友達と質問のしあいをしていても1日で1時間は違うのである。その積み重ねが『自信』になるのである。「チリも積もれば山となる」である。小さなことの積み重ねである。体育館を1日掃除しなかったら、あっという間に土ぼこりで真っ白になる。それが1週間続いたらどうだろう。歩いて足跡が残るくらい砂まみれになる。変なたとえになったが・・・

不平、不満はいつでも言える。「しんどい・・・」「眠たい・・・」など。バレーの練習よりしんどいものがあるか？あれだけ毎日毎日やっているバレーに比べれば、勉強なんてらくなもの、楽しいものである。

2、目標を持つ

以前「明日のために」のプリントの中に書いていたが、具体的な目標を持つことが励みになる。バレーで言えば、まず今治市のチームを倒すこと。それを乗り越えれば東予地区の代表になることなど常に具体的である。だからこそ頑張れるのである。「県大会に出るぞ」「四国大会に行くぞ」が合言葉だ！

勉強も同じだ。「診断テストは香奈子ちゃんに負けた。中間テストは必ず勝つ」とか「昨日は愛ちゃんが9時間勉強したから、今日は私は10時間頑張るぞ」などとね。松山千春の歌の中に「言い訳ばかりの毎日に、さよならしたいね今日限り。素直になれずに生きるのは今日限り」というのがある。言い訳ばかりしていないだろうか？「今日は忙しかったから・・・」「疲れていたから・・・」などと。そこに目標がなく、ただ何となく日が過ぎていくような毎日だけは過ごして

ほしくないのだ。

足跡を残していく。自分だけの足跡だ。たとえ今回めっちゃがんばっても、成績が落ちる場合だってある。しかし、今回頑張ったことが自分の中に必ず残り、それを継続していけば絶対力になるのである。ちょっと頑張っただめだったから、「私はだめだ」ではないのである。ちょっと頑張ってみて成績がすぐに上がるほど甘いものではない。いつも心に目標を持ち、継続して努力を続けていくことが大切なのである。

3、言われる前にやろう

よくこんなことを聞く。「お母さんが勉強しろ、勉強しろと言うから腹が立って勉強する気なくなる」と。それはおかしい。親がそういうことを言うのは、あなたたちの生活がいいかげん、見てもらえないからだろう。気分が悪くなるのだったら、なぜ気分よくできるようにしないのだ。自分から進んで取り組むほど気分よくできるものはない。人から言われてやっても効果なし。

先生をうまく利用しろ！（質問攻めにするくらい先生を使おう。ただである。）

わからないこと、疑問に思ったことはすぐに解決すること。次の日に伸ばすな！

トイレの中でも勉強できる！（トイレに座っていると落ち着くものである。単語の10個ぐらいはすぐに覚えられる。）

風呂の中では歌でも歌いながら覚えたことの暗唱、復習だ！（うまく聞こえる）

入部にあたって

今治市立玉川中学校ソフトテニス部

1 時間厳守

練習開始時間を守って、練習に遅れないようにしましょう。練習を始めるには、いろいろな準備もありますので、準備ができてきちんと時間通りに練習が始められるようにしましょう。もし休む時は、必ず連絡をして、無断で練習を休まないようにしましょう。

2 挨拶の徹底

大きな声で挨拶をしましょう。気持ちの良い挨拶をすることによって、お互いに心配りのある温かい人間関係をつくりましょう。また、技術的な面だけではなく、礼儀作法をはじめすべての面において、一番を目指そう。

3 部活と勉強の両立

部活動だけでなく勉強もしっかりしましょう。ひとつのことを一生懸命する人は他のことも同じように頑張れます。部活動をするときは部活動を、勉強をするときは勉強をけじめをつけてしっかり頑張りましょう。どちらも中途半端にならないようにしましょう。学習塾等で早く帰ることも結構ですので、遠慮しないで申し出てください。

4 活気のある練習

大きな声をかけてきびきびと行動し、活気のある練習をしましょう。そして、部活動を通して健全な精神と健康な体をつくりましょう。3年間一生懸命努力することによって、少々のことではへこたれない強い精神力と、強健な体をつくることができます。技術の習得のみではなく、人間的に大きく成長することを願っています。

「やる気」・「本気」・「根気」・「元気」

私はできる！

私はできる！
負けそうだなと思うと 私は負ける
もうダメかなと思うと そこからダメになる
できると思う心のどこかに 無理かもしれないという心がある
そして次から次へ 無理かもしれないという心が出てくる
失敗しそうだなと思うと 私は失敗する
不安が不安を生み 焦りが自信を失わせる

夢をつかんだ人を見よう
最後まで夢を追い続けた人だけが
最後まで自分を信じ続けた人だけが
夢をつかんでいるではないか
すべては 私の「心」が決めるのだ
もし私が願い続けるなら
私はそのとおりの人になる

さあやろう
強い人が夢をつかめるとは限らない
頭のいい人が夢をつかめるとも限らない
「私はできる！」
そう信じ続ける私だけが
夢をつかめるのだ

これからやっていくこと

2010/06/21

『基本的生活習慣の確立』

家に帰ったら、さっさと食べて、お風呂に入る。湯船につかる。
湯船につかると、乳酸（疲労物質）の解消率が違う。
翌日に疲れを残さないために、短い時間でもよいので必ず湯船につかる。
ファイルを書いて、さっさと寝る。
朝はさっと起きて、ぱっと行動を始める。
時間に余裕を持って行動できるようにすること。

◎自分でできる自分のことは、自分です。自分でできないことでも、
時間があるときや、できるときには自分です。もしくは手伝う。

『体を作る』

当たり負けしない、走り負けしない、走り勝てる体力・脚力を作る。
ケガ・故障をしない体を作る。たくさん練習できる体を作る。

『食べる練習』

体を作るのも、体を動かすのも、体を治すのも全部食べることから・・・。
食べた分だけしか動けない。『食い力』、食べる力をつける。
食べることを無理できない選手は、プレーでも無理が利かない。
朝15分（最終目標10分）夜30分（最終目標15分）でご飯600g
とおかずを食べられるようにする。（品数は多い方がよい。家の人が忙しければ、豆腐・納豆・卵やちりめんじゃこなどを買って置いて、自分で食べる。）
ゆっくりたくさんは食べられないし、試合や遠征では、時間がない。
『好き嫌いをしない』『好き嫌いをなくす』『いろいろなものを食べる』
好きのものだけ食べたり、食べたいものだけ食べている人はケガ・故障をする確率が高い。感謝の気持ちを持って、自分のために食べる。

『謙虚な気持ちを持つー感謝・感激・感動』

謙虚な気持ちを持てば、感謝の心が生まれる。バスケットボールができることも含めて、いろんなことに感謝ができる。感謝の気持ちを持つことで、激しく心で感じ、激しく心が動くようになる。

まずは、謙虚な気持ちを持つこと。

『バスケットボールをしてるから偉いのではない』

『バスケットボールをやらせてもらっている』ことを忘れない。

自分を大事にし（甘やかすことだけではない、『自分で自分を鍛える』ことであったり、向上心を持つことや、自分を磨くことなどいろいろある。）、身近な家族を大切にすること。それができなければ、他人である先生や仲間を大事にできるわけがない。

強くなれる選手

- (1) 目的、目標をしっかり持っている。
- (2) 自己管理ができる。
- (3) 他人の話が素直に聞ける。
- (4) 計画性を持って生活ができる。
- (5) 他人の良いところを素直にまねができる。
- (6) 自己に厳しく他人に甘えない。
- (7) 心の持久力（我慢、辛抱）のできることに。
- (8) 感謝の心がある。
- (9) 練習時間には少し早めに集合し、練習準備ができる。
- (10) 常に積極的である。
- (11) 練習内容が理解できる。
- (12) 監督の近くにおれる。
- (13) 朝練習が自主的にできる人。

強くなれない選手

- (1) 挨拶が大きな声でまともにできない。
- (2) 合宿に参加できない。
- (3) 自分勝手に協調性に欠ける。
- (4) 言われたことしかできず、自主性がない。
- (5) ぐずぐずする。
- (6) 好き嫌いがあり、食事が多くとれない。
- (7) 表面ばかり気にする。
- (8) 気が利かない。
- (9) 謙虚になれない。
- (10) 朝練習ができない。

新人選手育成マニュアル

Briskly、Enjoyably、Not injuriously

元気よく、楽しく、けが無く

新伊予高等学校野球部のために

- 1 日本一になろう。日本一になりたいと思わないものはなれない。
- 2 ENJOY BASEBALL（スポーツは明るいもの、野球は楽しいものだ。）
- 3 礼儀正しくあれ。どんな人に対しても、どんな場にあっても、通用するのは人間性。
一人ひとりの人間性が伊予高等学校野球部の評価を決める。挨拶が人との最初の勝負。
- 4 自分ひとりで生きていると思うな。自分ひとりで野球をやっていると思うな。周りの者に感謝の気持ちを持って。感謝の気持ちは「ありがとう」だ。世の中そう以心伝心はない。言葉は使うものだ。
- 5 時間厳守。組織が成り立つ、人の信頼を得る最大の約束事。
- 6 個と全。グラウンドに出たら個人の技術、精神を高めるために最大の努力をせよ。そして同時にチーム全体の流れ、ムードを考えてプレーせよ。一人ひとりがキャプテンだと思っているチームのみが勝つ。（自分がやって50。人にやらせて50。）
- 7 他者の悪口を言う者の周りにはいつもの悪口を言う者が集まり、自分の不幸をなげく者の周りにはいつも同じ類の者が集まる。結果とは関係なく自分のやっていることにプライドを持って。君は誇り高き我が伊予の同士だ。
- 8 グラウンド、用具は大切に、最後には神様が微笑んでくれる。
- 9 闘争心を持って。ただし口で相手を罵倒するような情けないことは止めよう。相手の好プレーには拍手を送れ。
- 10 グラウンドでは、上級生、下級生は対等。しかし下級生は上級生に敬意を払い、上級生は下級生に教え、叱り模範となる練習態度、学校生活を示せ。
- 11 理論武装をせよ。君たちは将来の指導者だ。子供たちに正しいことを教えるために、技術論、ルール、フォーメーション、勝負哲学、身体の構造、医学知識、栄養学、運動力学を知れ。（伊予は心・技・体・学・伝）
- 12 返事はただ。広いフィールドで大きな声と動作がコミュニケーション。
- 13 凡人は習慣で一日を送る。天才はその一日が生涯である。毎日が本番。大会前だけ盛り上がり過ぎて全国制覇ができるか。
- 14 今の自分を許すな。自分のプログラミングが出来ない人間が負ける。
- 15 文武両道。カッコイイ生き方をしたいな。
- 16 自分の評価は自分でしろ。人の目、人の評価を気にしてばかりいるとパイプがつまる。欲から入って、欲を離れる。
- 17 自分がどんなに頑張ってもダメという相手でも、絶対に負けるのを嫌う。勝ち負けの「勝負」にはとことんこだわれ。負けても淡々としていない。早すぎるんだよ切り替えが。30対0で、負けてても逆転すればいいんだ。世間の人々はそれを奇跡というんだ。自分で逃げ道を作るな。（コツコツと真面目じゃ我慢できない、とことん勝負）
- 18 男は危機に立って初めて真価がわかるものだ。チームもここぞという時に点をやらなきゃ

いいんだろ。

(雨と風と延長戦には絶対勝つ。これをチームのジンクスにしろ。)

19 もう一度言う「全国制覇」だ。

20 野球 4原則 リーダーシップ 自己発想 勇気 ユーモア

スポーツをする高校生のための**食事の注意 8カ条**

1 1日三回、必ず食事をとる。

2 毎食、バランスのとれた食事を用意する。

バランスのとれた食事とは、主食(ご飯、パンなど)と、蛋白質源の食品(卵・肉・魚・豆腐など)と野菜(料理として2~3品がそろっている食事)です。

3 間食で食べるものに注意する。

「清涼飲料水とお菓子類だけでは栄養不足！」

おすすめパターン 牛乳と果物、それにホットドック、チーズとクラッカー、ハンバーガー、サンドイッチ、おにぎり、などを組み合わせます。

4 夜食はなるべく食べない。

夜食を食べて朝食に食欲がない場合 夜食はやめる。朝食をしっかり取った方が身体のためには良いのです。

お腹がすいてつい夜食してしまう場合 夕食をきちんと食べるようにするとお腹がすくのを防ぎます。間食の食べすぎは、夕食のときに食欲がおち、きちんと食べられない原因になります。

5 牛乳を毎日2~3本飲む

6 米に“強化米”を加える

“麦”を加えるのもよいでしょう。または“胚芽精米”や“七分づき米”などもおすすめです。

7 油を使った料理は少なめに。

油を使った料理とは、揚げ物(フライ・天ぷら・唐揚げなど)炒め物(野菜炒め・ムニエル・ソテーなど)サラダなどです。こうした料理は毎食1~2品にしておきます。

8 肉の“あぶら身”はなるべく食べない。

肉の白い部分(あぶら身)は食べないようにします。鳥肉の皮をとって食べる、挽肉は赤身のものを選ぶなどもしてみましよう。

5 キャプテン会資料

新居浜市立川東中学校（平成22年度）

部活動 主将・部長会

平成22年度 夏休み

夏休み中の部活動についての注意事項・確認事項

- 欠席連絡を確実に → 顧問・主将・学校などに連絡をし、無断欠席をしない。
 - 練習の『始まり』『終わり』をしっかりと → 職員室の先生に練習の開始と終わりのときに連絡を入れ、部活動日誌を記入する。
『～部練習を始めます』『～部練習を終わります』
 - 片づけ・戸じまり・消灯・そうじなどを確実にこなう。
 - 部室の使用はルールを守る（戸じまり・そうじ）←使用状況によっては使用禁止にする
休み中に何回か抜き打ちで点検をします。
 - 交通ルールを守る → ノーヘル・二人乗り・並進などをしない。
※交通ルールの守れていない部は活動停止とする
自転車は決められた自転車置き場に置き、必ずカギをかける
 - 学校で昼食（弁当）を食べるときの場所は、顧問の先生の指示に従う。
 - 金銭は持って来ない → 行き帰りなど、ジュースやお菓子などの買い食いは一切禁止
 - 上履きと下履きの区別をしっかりと
 - 活動は体操服、部活動で決められている服装のみ 行き帰りも同様である
 - 熱中症に注意する → 水分補給や休憩をこまめに取ること
※各自水筒を用意し、生水（水道水）はできるだけ飲まない。
ペットボトルは禁止（服を着せる）
 - 気持ちのよいあいさつを！！ 先生・保護者・地域の方・部員同士
 - 活動中に事故やケガがあった場合にはすぐに顧問の先生や職員室に連絡し対応する。
 - 体育館トイレ・クラブハウス下の外トイレの清掃・トイレットペーパーの補充を当番でおこなう。
 - 校外の体育館をお借りして活動する場合は、迷惑かけることのないように正しい体育館の使用を。
- ☆新人戦に向けて、この夏にどれだけの“貯金”ができるかが勝負の別れ道！！
- 主将・副主将・部長は練習開始前・終了後職員室前に用意している部活動日誌を記入する。

顧問の先生方が出張やその他の用事などによって、部活動につけないこともあります。自分達だけでもどれだけの練習ができるかが、真価が問われるとき！

『誰のための練習か』『何のために練習しているのか』を自覚し、“やらされる練習”はやめよう。

掃除当番（外はクラブハウストイレ。下線は石灰倉庫の掃除も含む。中は体育館前掃除。トイレットペーパーの補充もおこなう）

7月24日	男子… 野球部	女子…テニス部	男子… バド部	女子… バド部
7月31日	男子… <u>サッカー部</u>	女子…ソフト部	男子… 卓球部	女子…バスケ部
8月7日	男子… <u>テニス部</u>	女子…テニス部	男子…バレー部	女子…バレー部
8月13日	男子… 野球部	女子…ソフト部	男子… バド部	女子… バド部
8月21日	男子…テニス部	女子… <u>テニス部</u>	男子…バレー部	女子…バスケ部
8月28日	男子…サッカー部	女子… <u>ソフト部</u>	男子… 卓球部	女子… 卓球部

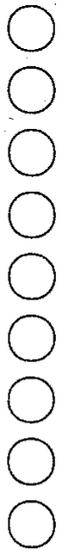
陸上部は活動内容に応じて行う。（主に月曜日）

2010/4/8

平成22年度 ソフトテニス部 女子 練習計画

月	日	練習	時間	試合	対戦校	場所	備考
8	木		14:00~				始業式
9	金	○	13:30~				入学式
10	土	○	男子と調整				
11	日	○	男子と調整				
12	月	○	ずく				
13	火	○	ずく				
14	水	○	ずく				
15	木	○	ずく				
16	金	○	男子と調整				
17	土	○	徳田連絡				
18	日			○	未定	未定	
19	月	○	ずく				
20	火	○	ずく				
21	水	○	ずく				市長旗を目標に
22	木	○	ずく				
23	金	○	ずく				
24	土			○	市長旗	新居浜河川敷	
25	日			○	市長旗(予備)		
26	月	○	ずく				
27	火	○	ずく				
28	水	○	ずく				練習試合に向け、得点数を稼ぐ
29	木			○	未定	未定	
30	金	○	ずく				

練習試合の相手校は未定です。決定したらお知らせします。



↑ 部のスロウガンを決めます♪素晴らしい目標にしよう!

新居浜市立西中学校 女子ソフトテニス部広報 NO. 1

<顧問になりました…>

今年、主の顧問になりました「佐川 美咲」と申します。学年は2年生担当で、教科は国語です。ソフトテニスは一昨年に今治の某中学校で男子の顧問、昨年は新居浜西中で顧問として主に男子につくことが多かったように思います。

私自身はソフトボールを経験し、県大会・四国大会に出場しました。(その上実は○○○○○○○だったりします…) 部活動の楽しさ、苦しさ、勝つことの喜びや負けることの悔しさを感じた中学校生活でした。みなさんとは、一緒に悔しがったり喜んでいたりしたいと思います。みよろしくお願ひします♪



<女子ソフトテニス部規約>

○**覆さるる部活になる**

声を出す・気持ちのよいあいさつ・荷物の整理整頓

アドバイスに耳を傾ける すると…試合の誘いが増える♪

○**部日誌の導入…全員記入制。当番が責任を持って書きます☆**

○**コートに座らない…テニスプレーヤーである以上、コート内でのマナーを守りましょう。**

○**遅えませす！…走ります。筋トレします。**

○**Hじめのついた行動…休憩時間以外に休憩しない。**

ということでも…基本メニューを設定します。

○**言葉遣い…敬語を使いましょう。部員との間柄も礼儀正しく。**

○**私情を部活に持ち込まない…集団である以上いろいろな理由があります。**

○**唇う・れん・ぞう！(報告・連絡・相談)…欠席・早退連絡は理由を添えて必ず顧問に伝えてください。また、みなさんをより知るために…個人面談をします☆ご協力よろしくお願ひします！**

○**何より…勝つ！！勝ちたい！！この気持ちを心において、練習に励んでください。**

川東中サッカー通信

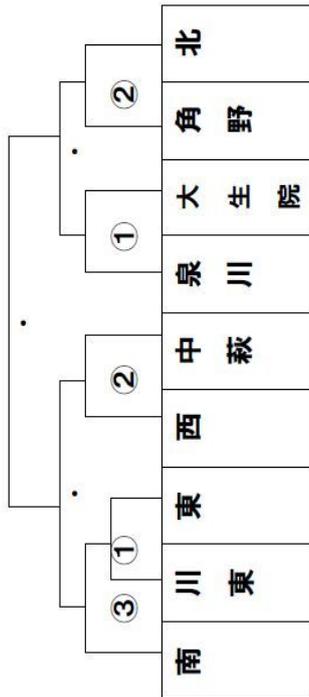
No.2 平成22年5月31日(月)



発行者 星加大輔 小田尚美

平成22年度新居浜市総体組み合わせ決定!!

上位2チーム県大会出場



6月1日(火) 新居浜グリーンフィールド ①10:15~ ②11:45~ ③13:15~
 6月2日(水) 新居浜グリーンフィールド (1) 13:00~ (2) 13:00~ (3) 15:30~

6月1日(火) 2日(水) に行われる、平成22年度新居浜市総体の組合せです。新居浜グリーンフィールドで、2日間トーナメント方式で行われます。3年生14名にとって、最後の市総体になります。3年間取り組んできた集大成です。しっかりと今までやってきたサッカーをこの大舞台でできるように頑張っていきたいと思っております。

総体当日の部員の動きについては、裏面にて確認下さい。保護者の皆様には、当日までの準備等で大変お世話になります。ご協力よろしくお願ひ致します。また、保護者の皆様におかれましては、お忙しいと思われまがグラウンドにて、部員に声援を送ってやってください。

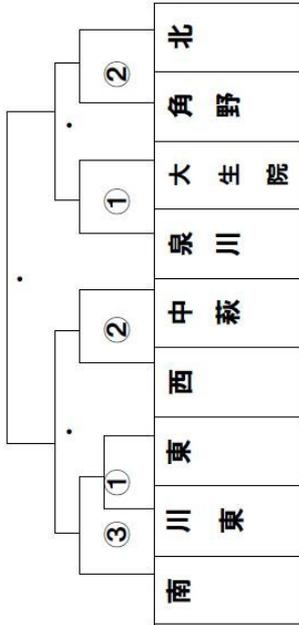
市総体後の試合等予定(5月末現在)

- 6月5日(土) Eリーグ (河川敷C) 対 河北
- 6月6日(土) Eリーグ (河川敷C) 対 東予東
- 6月12日(土) Eリーグ (東予運動公園) 対 大西 (11時学校出発予定)
- 6月13日(日) 午前河川敷Bコート之芝植え作業、午後トレセン4地区対抗戦 (河川敷)
- 7月10日(土) Eリーグ (河川敷C) 対 三島南
- 7月11日(日) Eリーグ (河川敷C) 対 東予西

川東中学校
 (緊急時以外)は学校か星加の携帯にご連絡をお願いします。
 顧問 星加携帯
 * 不在着信の場合は、留守番電話に用件をお願いします。
 * 休日、平日の遅刻の欠席連絡は、確實をお願いします。

平成22年度新居浜市総体組み合わせ

上位2チーム県大会出場



6月1日(火) 新居浜グリーンフィールド ①10:15~ ②11:45~ ③13:15~
 6月2日(水) 新居浜グリーンフィールド (1) 13:00~ (2) 13:00~ (3) 15:30~

時間	内容	会場
8:00	ウェーブメント集合 (右から4番目)	新居浜グリーンフィールド(西)
8:20~9:20	アップ (18名メンバーのみ) (バス、ホセセッション2種類) グラウンド準備手伝い (サポーターメンバー)	新居浜グリーンフィールド(西)
9:30~	開会式	新居浜グリーンフィールド(西)
9:45~	着替え (西コートベンチにて)	新居浜グリーンフィールド(西)
9:55~	ミーティング (西コートベンチにて)	新居浜グリーンフィールド(西)
10:15~	1回戦 対 東	新居浜グリーンフィールド(西)
11:30~	ダウン→朝食 (ウェーブメント内)	新居浜グリーンフィールド(西)
12:30~	アップ	新居浜グリーンフィールド(東)
12:55~	ミーティング	新居浜グリーンフィールド(東)
13:15~	2回戦 対 南	新居浜グリーンフィールド(東)
14:30~	ダウン	新居浜グリーンフィールド(東)
11:00	ウェーブメント集合→朝食	新居浜グリーンフィールド(東)
11:30~	アップ (18名メンバーのみ) (バス、ホセセッション2種類) グラウンド準備手伝い (サポーターメンバー)	新居浜グリーンフィールド(東)
13:15~	ミーティング	新居浜グリーンフィールド(東)
13:15~	試合決勝	新居浜グリーンフィールド(東)
14:30~	ダウン→朝食	新居浜グリーンフィールド(東)
15:15~	ミーティング	新居浜グリーンフィールド(東)
15:30~	決勝	新居浜グリーンフィールド(東)
17:00~	ダウン	新居浜グリーンフィールド(東)

ユニホームも持って行く!
 必ず水分を持って行く!
 (15分おきに1回とる)
 アップの服装でよい!

ダウンは必ずきっちりする。2試合
 目に向けて!
 水分をこまめにとること、しっかり
 汗をかく

サポーターの1、2年生でピッチ
 に冷たい水を置く (雑史)

必ず水分を持って行く!
 (15分おきに1回とる)

サポーターの1、2年生でピッチ
 ちに冷たい水を置く (雑史)

ダウンは必ずきっちりする。2試合
 目に向けて!
 水分をこまめにとること、しっかり
 汗をかく

テニス部通信 29号

2009. 10. 10

いざ新人戦！結果は正直！
守りの団体戦準優勝…攻めの個人戦優勝！

すっかり発行が遅くなってしまいました。すみません。新人戦直後から文化祭生徒会劇のシナリオ作成、中間テスト問題作成とてんやわんやで……。やっとなんか！

9月29日(翌日30日は水入り)翌々10月1日よいよ新チームの真の力量が試される新人大会が、東予運動公園で開催されました。夏場新チーム結成以来順調な成長ぶりを見せていた南中ですが、団体戦は厳しい結果でした。決勝では東西と対戦、市民総合体育大会(2:0で東西を下し南中優勝!)の再現となりましたが、結果はまったく逆の0:2で完敗し、県大会出場権は獲得したものの、準優勝に終わりました。1日雨で順延になった翌々日の個人戦では、これまた夏休みのルーセントカップ(東西奥嶋・阿部組優勝)の再現で団体戦の顔合わせと同じく、南中川村・明比組対東予西奥嶋・大塚組の対戦となり、今度は川村・明比ペアがファイナル8:6の大接戦を制して見事優勝！団体のリベンジを果たしました。この決勝は県大会の決勝にしても良いほどの素晴らしい試合でした。それにしても結果は正直です。団体戦決勝は子どもたちだけでなく、私自身も知らず知らずのうちに「守り」に入ってしまった。個人戦では団体の結果から子どもたちは挑戦者の立場に立つことができ、攻めの姿勢を取ることができたペアが結果を残しました。それではいよいよ新チームの真価が問われた新人戦を振り返りたいと思います。

第1日目 決勝戦、思わず守りに入ってしまった！

9月30日は待ちに待った新人戦！団体戦が行われました。でもやっぱり他の大会とは違い緊張からかどうも初戦から様子がいつもと違いました。予選Aリーグ初戦は西条西、1・3・2のオーダーでずっと行くと決めていました。1番手の川村・明比は3:0で無難にとりましたが、第2戦に出た3番手の宝田・河野が不調でした。相手が1番手で前・後衛ともファーストがとても調子よくバシバシ決まったということもありますが、終始押されっぱなしでなんと1:3で完敗！一気に西中が盛り上がりました。その悪い流れを断ち切れず、3試合目の中川・渡辺組も立ち上がりミスの連発で2:4で1ゲーム落とします。予選リーグは5ゲームマッチ。これは恐ろしい。たった3ゲーム取られたら終わってしまう短期戦です。でもそこは経験豊富なうちの2番手でした。2ゲーム目からは自分のテニスを取り戻し、4:1、4:1、4:1と相手をつきはなし3ゲーム連取で逆転勝ち！これでなんとか初戦をものにし、足が地に着きました。残る西条東、丹原東戦をともに3:0で完封して危なげなくリーグ予選を3戦全勝で勝ち進み、決勝トーナメントへ進出しました。準決勝はBリーグの2位河北中との対戦、ここも予選の勢いそのままで川村・明比

<準決勝 ④:1 中野・阿部組(東予西)>

<決勝 ④:3 奥嶋・大塚組(東予西)>

この2人の試合は(決勝を除いては)どの試合も安心して見ていたことができた。そして何と言っても決勝は圧巻でした。試合前に明比に昨日の失敗の反省も込めて「奥嶋のレシーブの時どうする？」と私は本人に決めさせることにしました。すると一瞬考えて明比は「ネットにつきます」と笑顔ではっきり言い切りました。「これはいける！」と直感しました。

案の定、防戦一方だった団体戦とはガラリと違った空気の中、試合はすさまじい試合となりました。1:0、1:1、2:1、2:2、3:2、3:3とこちらが引き離しては追いつかれるという手に汗握る展開となりました。そしてとうとうファイナルゲームに突入りうちのペアが前半、相手前衛大塚を攻めに攻めて6:2でマッチを握りました。「攻めて、攻めて、攻めまくれ！」と応援しましたが、次のポイントでアクシデント発生！相手の軽く抜いたファーストがサーブスライン上に乗ったか乗らなかったかのきわどいところで落ちました。そこでうちの後衛川村が勝手にフォルトと判断してネットにボールをかけた。

ところが副審はインのサイン！

いやなポイントの失い方に超いやな予感……

6:3でまだトリブルマッチでしたが、ここでまだ川村はそのプレイに納得していない様子。「まずい！ひきつってる」と思いました。案の定、そこからミス・ミス・ミスの連続であつという間に6:6のデュースへ突入しました。

でも、その次のポイントがすべてでした。相手後衛奥嶋がクロスボールを無理矢理サイドへもって来ました。ここでうちの前衛明比が完全に読み切ってサイドを固めていました。その横を無理矢理通そうとしたため、ボールはわずかにサイドを割りました。

7:6で再びマッチ、サーブは相手前衛です。

「こしかなチャンスはもうない！」

明比は夏場からこういうところでレシーブミスで流れを失うことが多かったのですが……。ここは意地を見せました。しっかり振り切った球は相手前衛大塚の懐深く入りました。苦し紛れに打った大塚の球は力なくネットにかり、その瞬間、優勝を決めました。なんとファイナル8:6の大接戦を制し、団体決勝のリベンジを果たしました。すばらしい決勝でした。こういう試合を経験していくとぐんぐん上達すると思いました。

試合内容もまったくの五分で全中経験者の奥嶋相手に川村がしっかりと深い球を打ち合い、お互いの前衛が要所・要所でポイントするという理想的展開でした。素晴らしい試合に終止符を打ったのもやはりアタックを恐れずネットにつき「攻めの姿勢」を貫いたキャプテン明比のプレイでした。

組が4:0、豊島・河野組が4:1で危なげなく勝利し、県大会出場権を獲得、決勝進出を決めました。

いよいよ決勝は市民総合体育大会の再現、ライバル東予西中が相手です。でもここで、私は大きなミスをつきました。まず一つ目はオーダーミス！「1・3・2」のまま不動のオーダーのつもりで行ったのですが、ここは攻めるべきでした。しかし私の頭は完全に「安全策」が支配してしまっていました。ふたを開けてみると相手はまさかの「1・2・3」捨て身のオーダーです。「しまった！」と思いましたが時すでに遅し。さらに私はそこで焦って二つ目のミスの上塗りをする。第1試合こちら1番手川村・明比組へのアドバースで前衛：明比に「相手1番手後衛奥嶋のレシーブではアタックを警戒してネットにつかずにベースラインまで下がれ！」と指示してしまいました。これも安全策です。オーダーで裏をかかれた焦りから思考が完全に守りになっていました。案の定これで流れは始めから相手に行ってしまう、川村・明比は1ゲーム取るのがやっとで1:4で完敗してしまいました。こうなると後がありません。しかも相手は2番手、こちらは3番手、実力から行く五分の相手なのですが、大将戦を取り、勢いに乗る相手。しかも市民総合で負けた借りを返そうと向かってくる相手に宝田・宮本は最初から防戦一方、まったくテニスをさせてもらえず、0:4の完敗でした。まさに完敗！屈辱の完敗でした。

この夏あれだけ終日練習をやりきり、遠征も1日雨で進捗することなくスケジュールを全てこなし、万全の大勢で挑んだつもりがこの決勝の惨憺たる有様。思わず、「これは決勝ではない、決勝の値打ちはない！」と子どもたちに厳しいことを言ってしまったが、結局その言葉は天に向かってツバを吐いているのと同じことだったと後で反省しました。私の采配ミスです。そして東予西の紀井先生のオーダーが素晴らしいのです。もし万が一負けたら1・2・3しかない、でもそうはこないだろう。という私の甘い読みと安全策が子どもたちに伝染し、守りのテニスにさせてしまったのだと反省しました。あれだけ日頃から「守るな、受けるな！攻めろ！」と口を酸っぱくして言い続けてきたのに……。ふがいないやら情けないやら。家に帰ってから悔しくて悔しくてなかなか寝付けませんでした。

第2日目 個人戦！リベンジ！

翌30日は雨で順延となり新人戦個人部の部は10月1日に行われました。ここで1番手川村・明比組が見事に団体のリベンジを果たしました。

川村雄平・明比聡法組・・・優勝

<2回戦 ④:0 小寺・長谷川組(西条西)>

<3回戦 ④:1 佐々木・宮内組(西条北)>

<3回戦 ④:0 長谷部・松木組(河北中)>

ベスト8 中川和久・渡辺悠理ペア

2回戦 ④:0 森・八木(河北) 3回戦 ④:2 菅・山本(丹東)

4回戦 2:④ 宮本・橋本(西条北)

一昨日の団体戦以来、ずっと二人のコンビネーションもよく、中川のシュートとロブをしてもすくい粘りと渡辺の果敢な前衛プレイが光っていました。しかし、4回戦の宮本・橋本戦だけはいただけませんでした。2:1リードで迎えた4ゲーム目から2人とも勝ち急ぎ、ミスを連発。相手に流れをやってしまいました。後半は終始、相手のペースになりまずまず焦った2人、中川はなんとダブルフォルトまで連発し、押されっぱなしの状況で渡辺は宮本に逆・逆をつかれ、消極的になってしまっは勝てる試合も勝てません。余裕のある試合展開ができるようにすることが今後の課題です。

ベスト8 宝田英士・堀江浩輔ペア

2回戦 ④:3 藤本・白岡(西条東) 3回戦 ④:2 白石・尾野(西条西)

4回戦 2:④ 奥嶋・大塚(東予西)

宝田は、団体戦決勝のリベンジを果たすべく、4回戦奥嶋・大塚戦をしっかり攻めることができました。堀江最後まで大きな声を出しきり闘志満々の闘いぶりでした。しかし、試合巧者の奥嶋の前に今の二人の実力では2ゲームを取るのが精一杯でした。でもこの負けは次につながる負け方。意味のある敗北であったと賞賛したいと思います。

2回戦負け 河野 義・西原蓮以人ペア

1回戦 ④:0 三好・越智(東予東) 2回戦 2:④ 長谷部・松木(河北)

河野はしっかりねばり強くないで後衛としての役割を果たしました。西原は1年生ながらレシーブミスはほとんどなく、ボレー、スマッシュも決まり始めました。試合経験が少ないため、読みが甘く敗れましたが、これも将来につながるよい負けぶりでした。

2回戦負け 豊島大輔・宮本 遼ペア

2回戦 1:④ 矢野・阪本(西条北)

この負け方はいただけない！自滅の試合。相手は何もしていない。ただつないで来ただけ。それを大きくアウトミス、ネットミス、ボレーミス、スマッシュミスで体面と試合を失った。本来の自分のテニスさえすればなんら怖い相手でも何でもなかったはず。それは対戦した2人が一番分かっていたはず。今後の巻き返しを期待します！！

1回戦負け 菅・大西ペア

1回戦 0:④ 久万川・武田(河北)

1年生は参加することに意義があります。完敗でしたがこの経験が来年に生きます。この敗戦の反省をして自分たちのチームになったときの経験を活かしていきましょう。

団体決勝の悔しさをバネに、県大会は攻めて・攻めて・攻めまくるぞ！南中～ファイター！

心でつなげ

今日は2学期末テスト発表の日です。1年生は学級閉鎖もあり、勉強時間は今までも十分あったと思います。（時間は1日24時間 みんな平等）

たまに、「運動部や練習熱心な部活動に入ったら、勉強ができなくなる」という親がいます。ある本に「体力と気力がなければ本当の勉強はできません」と書いてありました。先生が出会った生徒の中で（バレー部以外も含む）、勉強がついていけないから部活動をやめるといって辞めた後、成績がアップした生徒に出会ったことがありません。（引退した後の受験勉強は違います。）

スポーツをやりながら、学校の勉強ができないようでは、将来伸びないと思います。極端ですが、東京大学にも野球部はあります。

やはり、勉強の仕方がわからない、など何らかの理由があると思います。自分でも考えてみてください。

人間は、自動車と同じで、フル回転を続けているとエンジンが焼けるし、ハンドルに遊びがないと運転ができません。自分の好きなことをしながら、勉強をしていた生徒が、学校を卒業してから大きく伸びていきます。

これが文武両道（両立）というのではないのでしょうか。

話は変わりますが、本当に人の言葉というものは恐ろしいものです。

ある時、たった一言で、身も世もなく落ち込んでいる人に光を与えることもあれば、逆にたった一言で、思わぬほど人を傷つけてしまうことだってあります。

言ってしまった言葉は、相手のこころの中に突き刺さったまま、もうもどってきません。

どんな言葉を使えばいいのか、常に相手の立場になって会話をしてほしいです。私はいつも反省しています。

言ってしまった言葉は返らない
なれ合いの中で笑いながらの一言が
思いがけない鋭さで人を
傷つけてしまうことがあるということ
恐ろしいのは
そのことに全く気づかずに
過ぎてしまうこと

(平成18年度)

Always On Top!

日吉中学校卓球部通信

平成18年4月25日

No. 112

- 1 親への感謝こそ、すべての感謝の源である。
- 2 卓球ロボットになるな、すばらしき卓球人であれ。
- 3 夢をかなえるために、努力を惜しまぬ人になれ。
- 4 自分の良さを見つけ、自分の可能性を追求せよ。
- 5 今できることを精一杯できる人になれ。
- 6 結果を求めず、原因を作ることに専念せよ。
- 7 言われる前に、自ら行動できる人になれ。
- 8 人に頭を下げる謙虚な人になれ。
- 9 言い訳をせず、自分を厳しく律する人になれ。
- 10 チームのために何ができるかを常に考える人になれ。

「部活動は何のためにするのか。」

「学校部活動は何のためにあるのか。」

「日吉中学校卓球部」は何を目標に、何を目的に活動しているのか。

それを常に忘れないでいたい。

たかが卓球。されど卓球。こんな小さなボールを毎日、毎日追うのはなぜか。

たかが卓球。されど卓球。夜も空けきらぬうちから、ラケット握るのはなぜか。

たかが卓球。されど卓球。悔し涙にむせびながら、どうしてまた練習するのか。

たかが卓球。されど卓球。全身がしびれる緊張の中に、なぜまた飛び込むのか。

卓球ロボットは誰からも愛されないし、誰を感動させることもできない。

卓球ロボットはラケットを置いたとき、社会で何の役にも立たない。

卓球人は多くの人から愛され、多くの人を感動させることができる。

卓球人はラケットを置いたとき、社会に求められる人になる。

日吉中学校卓球部顧問 高須昌寿

大洲南中女子庭球部だより



2月号

平成21年度

1月29日発行

女子ソフトテニス部顧問

濱本沙和佳 米田功

早くも1月が終わろうとしています。2年生にとって今までの集大成となる総体は6月最初に行われます。2年生が部活動に取り組むことができるのも、実質あと4か月ほどしかありません。この期間にどう取り組んでいくか。一生懸命頑張るからこそ味わえるものがあります。それを少しでも感じてほしいと思っています。

1月11日（月）には、大洲北中学校での合同練習に参加しました。大洲北中学校の部員たちの影響もあり、学校の練習では見たことがないくらい一生懸命取り組んでいる姿を見ることができました。みんなのやる気、集団の力を感しました。他校の部員たちが頑張っ練習に取り組む姿はいい刺激になったのではないのでしょうか。

また、こんなことがありました。17日（日）は完全休養日でしたが、その日、平野テニスコートに自主的に練習に行った部員たちがいたようです。さん、さん、さんです。私は、前向きに取り組もうとする気持ちがうれしかったです。

しかし、学校での練習は、スムーズに進むということはなかなかありません。練習開始時間が30分程遅れることがあったり、ボール拾いだけで時間が経ってしまったという状況です。

まずは、練習開始時間を守ることから、もう一度始めたいと思います。終礼15分後スタート、これが2月の第一の目標です。



【2月 女子ソフトテニス部 練習計画】

月	火	水	木	金	土	日
2 / 1	2	3	4	5 学校	6 学校 8:00 ~ 12:00	7 完全休養
2月の完全下校時刻は17:45です。						
8 学校	9 学校	10 学校	11 合同練習 練習試合	12 学校	13 学校 8:00 ~ 12:00	14 完全休養
15 学年末テ スト発表	16	17	18	19	20	21
学年末テスト期間 部活動中止（15日～23日）						
22	23	24 学校	25 学校	26 学校	27 合同練習 練習試合	28 学校 8:00 ~ 12:00

予定は変更になることがあります。決まり次第、連絡します。

2 / 11（木） 合同練習 + 練習試合 in 鬼北運動公園テニスコート
学校7:30集合 ~ 16:00 現地終了予定
配車当番Aをお願いします。

2 / 27（土） 合同練習 + 練習試合 in 津島プレーランド
学校7:00集合 ~ 16:00 現地終了予定
配車当番Bをお願いします。

保護者のみなさまへ

いつもお世話になっております。2月の練習を上記のように計画しております。11、27日の練習試合では、配車等お世話になります。もし、配車当番の御都合が悪いようでしたら、部員を通じて御連絡ください。

この一球は絶対無二の一球なり

ソフトテニス部通信

NO. 1

H 2 2 . 6 . 8

郡総体終了・新チーム、スタート！！

5月29日（土）、3年生最後の総体が終わった。四月以降、総体に向けて練習に取り組んできたが、昨年のリベンジとはならなかった。1番うれしかったことは、3年生3名が最後の総体に向けて全力で練習をしたことである。

橋村君、お疲れ様でした。テニスを通して学んだことを胸にこれからの生活にいかしてほしいと思う。これからの学校での活躍を期待しています。濱田・岩崎君は個人戦で県総体の出場を決めたが、「橋村君を含めた3人」という気持ちで練習に取り組んでほしい。

2年生11名、1年生4名の新チームがスタートした。ゼロからのチーム作りである。3年生の協力の下、少しずつレベルアップしていこう。やることは山ほどあるが、1段1段階を上っていこう。スポーツをやる以上、1番大切なことは、テニス部での活動を通して自分自身の「心を成長」させることである。1年後、テニスの技術の向上にともなって人間としても成長することを願っています。

* 新チームのキャプテン・副キャプテンを紹介します！！

キャプテン・・・尾上晃大君（全体のまとめ役）

副キャプテン・・・杉本虹太君（後衛のまとめ役）

副キャプテン・・・荒金梅吉君（前衛のまとめ役）

この3人を中心として、がんばっていきましょう！！

* 新チームのソフトテニス部「十箇条」を紹介します。

- ・大きな声であいさつのできるソフトテニス部男子！
- ・自転車での登下校で交通ルールを守るソフトテニス部男子！
- ・宿題を家で行い、忘れ物をしないソフトテニス部男子！
- ・授業態度の良いソフトテニス部男子！
- ・一生懸命清掃ができるソフトテニス部男子！
- ・大きな声で練習するソフトテニス部男子！
- ・準備、片付け、ボール拾いが速くできるソフトテニス部男子！
- ・自転車をきちんと並べ、道具を大切にできるソフトテニス部男子！
- ・朝練習、自主練習をがんばるソフトテニス部男子！
- ・仲が良く、チームワーク抜群で、いじめをしないソフトテニス部男子！

* ご家庭でも声をかけていただいて、励ましてやってください。

ご協力お願いします。



7 保護者への連絡等

新居浜市立角野中学校駅伝部（平成22年度） 河村 公寿先生

男子：2年連続『全国中学校駅伝』出場

県駅伝大会 H18年度 男子：7位 女子：9位 H19年度 男子：4位 女子：7位
H20年度 男子：優勝 女子：4位 H21年度 男子：優勝

早朝ランニングクラブ 参加者大募集！

4月20日(火)～23日(金)・26日(月)・27日(火)
午前7時05分 角中グラウンドに集合！！

- 参加資格** ※駅伝選手を目指す人は必ず！（特別な理由を除き、市・県駅伝の選手候補になります。）
※やるからには、週5日の練習が続けられる人（病気・故障等はこの限りではありません。）
※より長く、より速く走れるようになりたい人（常に、レベルアップしていく意思のある人。）
Ⓜ誰でも自由に加入できますが、「自由気ままに参加してよい」という意味ではありません。
- 練習場所** ※角野中学校・グラウンド 他
- 練習時間** ※平日 午前7：05～（水曜日なし）
ただし、15日(水)は募集期間のため、練習を実施します。
※土曜日 午前7：30～（部活等優先）
※変更がある場合は、事前に連絡します。
※長期休業中や駅伝シーズンは変更があります。
※5分以上遅刻した場合は、他の選手と同じ練習内容ができないことがあります。
- 練習内容** ※体力・走力別で徐々にステップアップ 平日：30分程度 休日：30～60分程度
※雨天時は、縄跳び・補強運動
- 服装・準備** ※学校規定の体操服(派手でないTシャツも可) 防寒用ウィンドブレーカー(冬季)
汗拭きタオル、練習後の着替え、縄跳びロープ(雨天時)
- 指導者** ※陸上競技部顧問 他
- 募集期間** ※4月20日(火)～27日(火) ※期間後も、希望があれば随時受け付けます。
(ただし、24・25は休日・休養日のため、練習がありません。)
- その他** ※参加生徒各自の「練習記録連絡表」を発行し、毎月の参加状況をお知らせします。
※ご家庭の負担軽減のため、練習日のみ自転車通学を特別許可します。
※特別許可の場合は、西運動場駐輪場を利用してください。
(ただし、交通法規や学校の規定違反・駐輪の仕方が悪い場合は、取り消します。)
※休日の練習を欠席する場合は、必ず連絡をお願いします。
※上記の参加資格に適さない場合や参加状況に改善が見られない場合は、参加を取りやめていただくことがあります。
※現在登録している生徒も、確認のため改めて申し込みをしてください。

キ リ ト リ 線

参加申込書

規則を守り、継続して、常に向上心を持って、早朝ランニングに参加します

年 組 番 生徒氏名 ()
自転車通学特別許可 希望 (有 ・ 無) 部活動名 () 部
電話番号 () 保護者氏名 () 印

「野球も上手な生徒の育成」

新年明けましておめでとうございます。

2010年は、上浦中学校野球部にとってさらなる飛躍の年となるように、精一杯努めていきますので、今年もよろしくお願ひします。

さて、毎年新年最初の野球部通信には、私なりのテーマをかかげているのですが、今回は初心に戻り「野球も上手な生徒（の育成）」とします。

この言葉は、私自身が考えた造語ですが、実は、今から10年もその上も昔、私が今治で初めて野球部の指導に携わらせていただいた頃の、ある人の言葉を参考にさせていただきつくったものです。当時、菊間中学校の野球部顧問であった菅先生（現今治南中野球部顧問）が、夏の県選手権大会（通称NTT）で優勝した際の勝利監督インタビューで「**野球で教える**」が指導方針であると言われました。

「**野球を教える**」のではなく、「**野球で教える**」ことにこだわっている菅先生については、以前にも紹介したことがありますし、南中とは昨年だけでも3度も対戦していますので、チームの様子からも、方針通りに指導されていることはお分かりいただけると思います。彼の素晴らしいところは、「生活指導」に加えて「**野球も**」きちんと指導されているところです。

菅先生を見習い、自分も志を同じ（だと自分で勝手に思っていますが）にして、早く追いつきたいと思ってこれまできましたが、残念ながら差は縮まるどころか開く一方です。しかし、理想を実現するために、あきらめずに頑張っていこうと思います。そこで、現上浦中学校野球部です。野球の戦績は、そこそこ周囲からも注目される程にはなってきましたが、今ひとつ壁を破って突き抜けられない感があります。その最も大きな要因は指導者にあることは理解していますが、部員の日々の言動を見ているとそれもやむを得ないかなと思える節もあります。

昨年の野球部員の学校での生活を思い起こしてみると、校内にお菓子を持ち込んで食べたり、ゲーム機等を持ち込んだりした者、毎日のように名札をつけ忘れてたり、制服のスソからシャツを出していても平気であったり、宿題や勉強道具を頻繁に忘れてたり、といった生徒に、ほぼ毎回野球部員誰かの名前があがってきていました。

では、グラウンドではどうかと言えば、すぐそばにボールが転がっていても拾おうとはしない、周りが整備や片づけに入っているにもかかわらず悠然と自分のことをする、自分の非が素直に認められず「ごめん」の一言が口にできない、そんな姿勢がとても気になっています。この冬休みも、学校から一歩外に出た途端に、ヘルメットをきちっとかぶらず帰る者、列を広げて帰るユニフォーム姿の目撃情報が届いています。

全てのスポーツに共通しているものは何か、今さら問うまでもなくそれはルールです。そして社会生活においても有形のルールと無形のモラルがあります。まずは、きちんと定められているルールを守る人の育成、それも人が見ている・いないにかかわらず。この部分がクリアできなければ、当然野球もステップアップはできないと思います。

また、以前から気づいていたことではありますが、うちの生徒は「ムリ」とか「ダメ」というネガティブな言葉を頻繁に口にします。本当にそう思っていないのだとは思いますが、口グセになっています。これらの言葉を消していくことも、チームの向上につながるのかなと感じています。

「野球も上手な生徒の育成」口で言うほど簡単なことではないことは、私自身、身をもって体感しています。しかし、やはりここが私の原点なので、そこにこだわり、できるだけブレないように、自分と勝負していこうと思います。特に今年1年は、この言葉の達成度が野球の戦績にも大きく影響するような気がします。

上浦中学校野球部顧問 船端 崇

各位

平成22年9月吉日
拓南中学校男子バスケットボール部
保護者会代表 渡部 将康

「第40回全国中学校バスケットボール大会」お礼ならびに結果報告



新秋の候、皆様ますますご清栄のこととお喜び申し上げますと共に、拓南中学校バスケットボール部に多大なるご支援をいただき、誠にありがとうございました。

さて、8月22日（日）から広島県にて開催された、全国中学校バスケットボール大会に出場し、予選リーグを勝ち抜き、目標であった決勝トーナメント進出を果たすことができました。この決勝トーナメントでは、今大会の優勝校 本丸中（新潟県）に涙をのみましたが、全国一のチームと対戦できたことは、一生忘れることのできない貴重な経験となりました。

これもひとえに、一生懸命応援していただいた皆様方のお蔭と、部員、保護者一同心より感謝申し上げます。

今後とも、ご支援ご指導を賜ります様をお願い申し上げますと共に、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

（予選リーグ）

- ①拓南中 55—59 東海大四中（北海道）
- ②拓南中 55—54 口田中（広島県）

（決勝トーナメント）

- 拓南中 56—78 本丸中（新潟県）

TRUST
～信じること～

平成22年度八西地区中学校総合体育大会について

- 1 日 時 平成22年5月29日(土) 団体戦 開会式 8:30 試合 8:45
平成22年5月30日(日) 個人戦 試合 9:00
※ 雨天時5月30日(日)・31日(月)に順延 中止連絡6時メール発信
繰り替え休日なしで6/1(火)学校
- 2 場 所 伊方運動公園テニスコート
- 3 選手名 阿部・西谷・船山・松下・井上・上谷・藤原・宮本・塩崎・田中
- 4 持参物 ラケット、シューズ、帽子、ユニフォーム(ゼッケン)、冬体操服、タオル、着替え、水分、弁当、水、ノート、筆記用具
- 5 服 装 ・ 服装・用具の色等は華美(蛍光色等)にならない。
・ ソックスは白。ハイソックスは認められない。
・ はちまき、帽子(サンバイザー)には、正面に特別な文字や記号を書いたり、印刷してはいけない。
・ 手・腕などに文字などを書いてはいけない。

6 連絡先 三崎中学校
浅野 長武

7 当日の動き (□の後に自分が気をつけることを書こう。)

5/29(土)	団体戦(7ゲームマッチ)	県総体へは優勝チームのみ	選手	サポーター(支援者)
5:00	起床・軽い運動(体操・散歩など30分)	□	□	□
6:50	バス迎え出発(西部6:20、名取・二名津6:30、南部・与修6:40) 集合(体育館前)	□	□	□
7:00	出発	□	□	□
7:30	伊方町民グラウンド到着	□	□	□
7:50	コート練習(30分間)	□	□	□
8:30	開会式	□	□	□
9:00	1回戦開始(対双岩中)Cコート	□	□	□
10:30	2回戦開始(対瀬戸?)Cコート	□	□	□
12:00	決勝戦開始(対愛宕中?)Aコート	□	□	□
13:30	ミーティング、かたづけ	□	□	□
14:00	伊方町民グラウンド出発	□	□	□
14:30	三崎中学校到着	□	□	□
15:30	帰りバス出発	□	□	□
21:00	女子バレー以外、一緒に帰る。	□	□	□
	就寝	□	□	□

5/30(日) 個人戦(ゲームマッチ) 県総体へはベスト4まで

選手	サポーター(支援者)	
5:00	起床・軽い運動(体操・散歩など30分)	□
6:50	バス迎え出発(旧正野小前6:20、名取・二名津6:30、南部・与修6:40) 集合(体育館前)	□
7:00	出発	□
7:30	伊方町民グラウンド到着	□
7:50	開場 Dコート練習(30分間)	□
8:45	阿部・西谷・藤原・山西(保内)C 塩崎・田中・木村・寺田(八代)D 藤原・宮本・一宮・佐々木(保内)A	□
9:45	船山・松下・野本・松平(双岩)C 井上・上谷・岩村・新見(瀬戸)D	□
12:15	準々決勝(勝てばベスト4)	□
12:45	準決勝	□
13:15	決勝戦、3位決定戦	□
14:00	表彰式	□
14:15	ミーティング、かたづけ	□
14:30	伊方町民グラウンド出発、名取・二名津経由	□
15:10	三崎中学校到着 西部・与修・バス、南部一教員	□

※5月29日(土)が雨天の時は、体育館で昼まで練習。11:30発。
5月30日(日)が団体戦。
5月31日(月)が個人戦。小学校が学校なので、各家庭で連れてきてもらう。
7:00三崎発。

- 9 理想の自分をイメージ(想像)する
大会が終わった時にどんな理想の自分でいたいと思うか。気持ち、表情などできるだけ具体的にイメージしてみよう。きつと、そんな自分になれるはずだから。
- ノートに、団体戦と個人戦に分けてまとめてみる。
個人戦については、団体戦の終わった日にまとめてもいい。
- 10 保護者のみなさま
テニスイベントへの自働車の出入りは、八西振興センターからは遠慮していただき、伊方側から利用してください。
テニスコート横の道路が混雑するためです。

平成22年4月20日

保護者各位

北条高校なぎなた部顧問 村上 礼

陽春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

平成22年度の部活動登録を終え、なぎなた部には2名のやる気溢れる一年生が入部してきました。

今年度も部員たちが話し合い、『一意奮闘(いちいふんとう)』～心を一つのことに集中し、奮い立って戦う～という目標を立てました。この目標のもと、県総体優勝・全国高校総体上位入賞を目指し、部員一人一人が努力を続けてくれると思います。今後とも、ご支援のほどよろしくお祈いします。

下記の平成22年度行事予定をご覧頂き、試合会場でのご声援もよろしくお祈いいたします。

平成22年度 なぎなた部年間行事予定

月 日(曜日)	行 事	場 所
4月25日(日)	国民体育大会一次予選会	北条スポーツセンター
4月29日(木)	中・東予大会	北条スポーツセンター
5月 2日(日)～4日(火)	愛媛県強化練習会	愛媛県武道館
5月23日(日)	愛媛県高体連強化練習会	北条スポーツセンター
6月 5日(土)～6日(日)	愛媛県高等学校総合体育大会	北条高校体育館
6月13日(日)	国民体育大会二次予選会	北条スポーツセンター
6月18日(金)～20日(日)	四国高等学校なぎなた選手権大会	徳島県 鳴門高校
6月27日(日)	四国ブロック少年国体予選会	高知県
7月11日(日)	第45回愛媛県なぎなた選手権大会	愛媛県武道館
7月17日(土)～19日(月)	平成22年度強化指定校事業県外遠征	大分県 大分西高校
8月 1日(日)～6日(金)	全国高等学校総合体育大会(インターハイ)	沖縄県
8月29日(日)	平成22年度 第一回審査会	北条スポーツセンター
9月24日(金)～28日(火)	第65回国民体育大会	千葉県
11月 7日(日)	第27回愛媛県なぎなた秋季大会	北条スポーツセンター
12月23日(木)	愛媛県新人大会兼第6回選抜大会予選会	今治東中等 体育館
12月24日(金)～26日(日)	第11回大阪体育大学OG会交流大会	堺市初芝体育館
平成23年 1月30日(日)	全国なぎなた選抜大会四国ブロック予選会	愛媛県内(未定)
平成23年 2月 5日(土)・6日(日)	愛媛県リーダー講習会	愛媛県武道館
平成23年 2月20日(日)	平成22年度 第二回審査会	愛媛県武道館
平成23年 3月18日(金)～20日(日)	第6回全国高等学校なぎなた選抜大会	兵庫県伊丹市

*平成22年4月1日現在の予定です。

野中葵

11/23(月)

今日は今まで3年間積み上げてきたこと、共にみんなで作ってきたことを発揮する場だった。もう私は、前日からみんなは絶対にやってくれると信じていました。やってくれるとしか思わせてくれなかった。

そして今日を迎えた。朝からきんちょうしている人もいれば、楽しみな人もいる。私はすごくドキドキしていました。1区の里奈、竹をずっと見ていた。

昨年も里奈と竹を見て、今年も同じ2人だったから、やってくれると思いつつ動いていた。そしてスタートした。私はスタートと折り返したすぐの

所ぐらいしか見れていないけど、里奈はその時4番めぐらいにいて、このままいけばいけると思って、すごくドキドキしていた。ラジオでしか聞けないから、北中の名前はまだかなあと思いつつ聴いていました。タスキレーを走る所を見たかたけど、感じていたから想像はできました。そして男子もスタート。

何〜!と叫んでいた。そしてすぐ競技場に戻り、まさとの坂の走りを見た。もうすべてを背負っているように見えた。そして後ろからみんなが支えている姿が見えた。そしてゴール。男女とも入賞を果たすことはできなかったけれど、私はそれ以上の結果がついてきたと思う。もちろんみんな悔しい思いは

言わなくても伝わってくる。でもそれよりもみんなで作ったという思いがみんなの姿を見ればよく分かった。この県駅伝に懸けてきた思い、それは本当にこの日に発揮されたと思う。ミーティングの時にみんなが流した涙は私の心にしみました。やっぱり今まで本気でやってきたからこ

そ流せた涙だと思う。本当にお疲れ様でした。そして3年生は今日でもう終わってしまいました。(終わっていないけれど)でも私は本当にこの仲間とやってこれて本当に幸せでした。そして矢野先生、井上先生と共に3年間やってこれてこんな幸せな事ありません。本当に最高の先生、仲間です。今まで政人や開、里奈がキャプテンでやってきてくれたから今の3年生もあると思います。私は、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。私はマネージャーで、走れなくてもいいのに、こんな思いをさせてもらって本当に本当に感謝しています。私たちは永遠に終わりません。

いつまでも繋がっています。今までみんなで作ってきた時間は、一生私の宝物になると思います。そして次は2年生達がやってくれます。

☆今回の交流会全体を通しての反省・感想・学んだこと☆

(他のチームのよかったところ、よいプレーなども)

石川県から来た森本中学校の練習を見たり、先生の話を聞いていると、私たちはまた"また"練習ができていないと思いました。私たちはや、たっもりでいただけだと感じました。だから、もっとも、と練習を一生けん命にしないといけないと思います。

自分たちのプレーでは、1日目の朝は、まったく足が動かず、流れがとて悪くな、てしま、て自分たちのつなぎのミスや、サーブミスがとて多か、たです。流れが悪いときこそ自分たちで声を出して自分たちで流れをし、かりつ、つていきたいです。そして、一本一本を大切にしたいです。

どんなに点差がはなれていても、ミスをせず自分たちのバレーがし、かりできるような心の強さを持ちたいです。先生が、前の合宿のしおりに書いていたように、「内面の美しい女子」になりたいです。いつでも笑顔で、先生やそのほかの人たちが言、てくださることにも素直に聞けるような女子になりたいです。

一人でも、その人が「プレーで苦しもうた」たらみんなでその人を支えてあげたいです。試合中にもたくさん声を出していきたくたいです。そして、私自身が「ユートの中で一生けん命に声を出して、笑顔でみんなをほげ」まして、がんばりたいと思います。

6月まであと約2ヶ月しかありません。今まで以上にしっかりと練習に取り組んで、もっと上達できるようにがんばっていきたくたいです。合宿で学んだこともし、かり生かしていきたくたいです。

9月14日(火) 天気(快)		睡眠時間 (7 時間)	
練習内容(午前) 9時00分 ~ 時 分		練習内容(午後) 時 分 ~ 4時00分	
◆◇朝<身体的コンディション>◇◆			
体調	非常に悪い	1-2-3-4-5-6-7	非常によい
悪い場合の様子			
食欲	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常にある
故障		あり	ない
故障の程度や処置	気になる	1-2-3-4-5-6-7	気にならない
◆◇朝<心理的コンディション>◇◆			
不安	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
悲しみ	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
怒り	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
活気	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
混乱	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
へトへトにくたびれている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
精神的に疲れている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
疲労がたまっている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
全身がだるい	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
足がだるい	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
疲労困ぱいしている	全くない	1-2-3-4-5-6-7	非常に多い
◆◇夜<練習・試合を振り返って>◇◆			
満足感	非常に低い	1-2-3-4-5-6-7	非常に強い
疲労感	非常にある	1-2-3-4-5-6-7	全くない
練習試合			
午後からはスパイクが"はいらなかった。"			
メンタルトレーニングの実施状況	実施した	実施しなかった	
内容	結果	チームを引張るのは、お前の	
体力トレーニングを実施した感想	おらんぞ、しんどくても、それをやる		
明日に向けて	午後はスパイクが"はいらなく、はやくで"すぎ"しまった。ソレだけの ぶ、かしてしまふ時が"あったから。E-スとしてそれ巨気持5と なくしたいぞ"す。 もてすれば、必ず、みんなついてくる!		

チームのキャプテンとして、E-スとして
 自覚と責任、そして、やる気も
 見せてくれ。

9 サーキットトレーニングの紹介

(平成22年度提供)

本編今治明德高校の濱元一馬先生の「ジュニア期のトレーニングの実施方法」で紹介されているサーキットトレーニングの紹介である。

濱元一馬先生が寄稿した「ジュニア陸上競技トレーニングマニュアル」から一部抜粋

ジュニア期の筋力トレーニング具体例

——今治明德高校で行われている
サーキットトレーニングより——



■効果部位 大腿四頭筋

方法 順手で高鉄棒にぶら下がり、肘・膝を90度保つ。もも上げのように交互、上下に動かす

留意点・回数 脚以外は固定したまま。背筋はまっすぐ伸ばす。腹筋の力をゆるませないようにする(10回)



■効果部位 大腿四頭筋

方法 順手で高鉄棒にぶら下がり、肘・膝を90度保つ。両脚をくっつけて脚を上下に動かす

留意点・回数 脚以外は固定したまま。背筋はまっすぐ伸ばす。腹筋の力をゆるませないようにする(10回)



■効果部位 体幹

方法 肩幅よりやや広めで高鉄棒に順手でぶら下が



り、身体をひねりながら足先を交互に鉄棒まで振り上げる

留意点・回数 上げ脚はまっすぐに伸ばし、鉄棒まで上がった足先が必ず鉄棒を握っている手の外側に来るように(10回)



■効果部位 体幹

方法 肩幅よりやや広めて高鉄棒に順手でぶら下がり、脚を左右に振りながら身体をひねる

留意点・回数 大きな動作で行う(10回)



■効果部位 広背筋 肩甲骨の柔軟性

方法 順手で高鉄棒にぶら下がり、上体を前後に大きく振る

留意点・回数 前に上体が振られるときに左右の肩甲骨がくっつくようなイメージで行う



■効果部位 大腿四頭筋 バランス

方 法 ハードルを5台並べ、閉脚で連続してハードルを跳び越えていく

留意点・回数 背筋を伸ばして軸を保つ。接地時間を短くする。着地時に膝をゆるませない。レベルに応じてハードルの高さを調整するとよい(2セット)

■効果部位 大腿筋膜

方 法 ハードルを5台並べ、開脚で連続してハードルを跳び越えていく

留意点・回数 背筋を伸ばして軸を保つ。接地時間を短くする。着地時に膝をゆるませない。レベルに応じてハードルの高さを調整するとよい(2セット)



■効果部位 体幹のバランス

方 法 連続ジャンプをしながら5つの動作を空中で行う

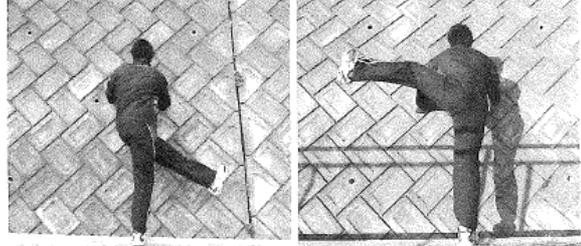
留意点・回数 空中での姿勢の維持。接地時間を短く。動作を大きく行う(2セット)



■効果部位 僧帽筋 三角筋

方 法 平行棒上に両腕で支持して身体を浮かせる。その姿勢から脚の反動を利用して、両手を前に進ませていく

留意点・回数 手でジャンプするようなイメージで行う。支持した腕を曲げないようにする。素早く体重移動を行って前進する(10m×2本)



■効果部位 大腿筋膜 股関節の柔軟性

方 法 壁に両手を当てて片脚支持の状態を作り、片方の脚を横に上下させる

留意点・回数 動かしている脚の膝は伸ばしておく。股関節の伸展を感じながら行う(左右各10回)



■効果部位 ヒラメ筋

方 法 二重跳び

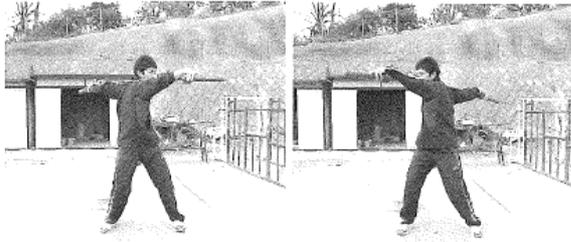
留意点・回数 接地時間を短く(20回)



■効果部位 前脛骨筋

方 法 しゃがんだ姿勢で一重跳び

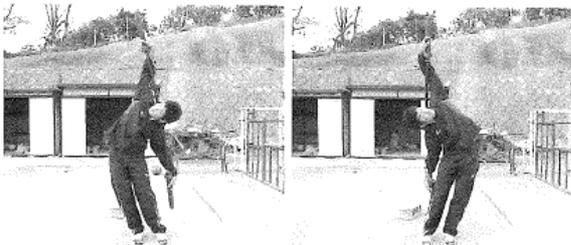
留意点・回数 跳ぶときに膝は伸ばさず、着地時には腰を落とさないようにする(20回)



■効果部位 体幹 体幹の柔軟性

方法 シャフトを肩に担ぎ、足を肩幅に開いてやや腰を落とした状態でツイスト

留意点・回数 足下をしっかりと固定し、大きくシャフトを振る。ひねり切ったら素早く切り返しをする。軸をまっすぐに保つ。シャフトの重さは個人の能力に応じて調整する(10回)



■効果部位 外腹斜筋

方法 シャフトを肩に担ぎ、両足を閉じた状態で上体を真横に倒す

留意点・回数 しっかりと上体を真横に倒し、その際シャフトの下側の先がかかとの後ろ側に来るようにする(10回)



■効果部位 広背筋 体幹

方法 シャフトを肩に担ぎ、足を肩幅に開いてシャフトの両端が円を描くように大きく回す

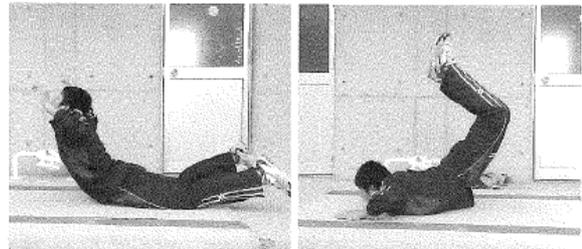
留意点・回数 上体がシャフトに振られないように体幹にしっかりと意識をおいておく(10回)



■効果部位 アキレス腱 腓腹筋 ヒラメ筋

方法 シャフトを肩に担ぎ、片足を高さ1m程度の台に乗せる。支持足は伸ばしたまま小刻みにジャンプする

留意点・回数 高くジャンプする必要はない(左右各10回)



■効果部位 背筋

方法 うつ伏せに寝た状態から上体と脚をシーソーのように交互に上げる

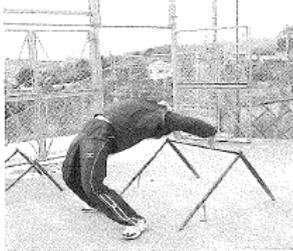
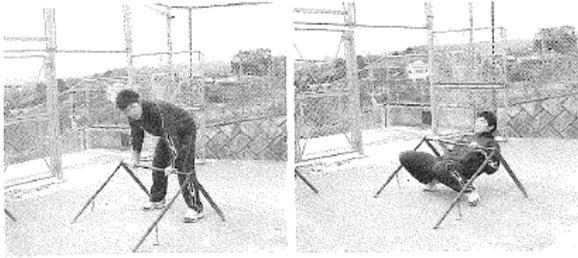
留意点・回数 骨盤は浮かさないようにする(20回)



■効果部位 腹筋

方法 やや高めにしたシットアップベンチにシャフトを担いで座り、シャフトをベンチの角度と平行にしてツイストを行う

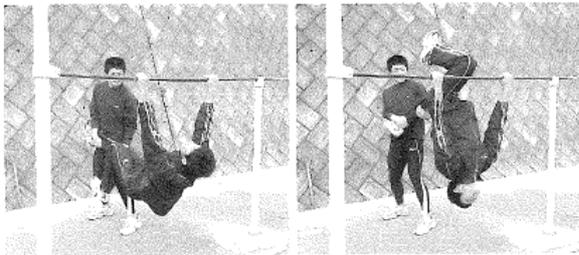
留意点・回数 上体はベンチと垂直になるように保つ
(20回)



■効果部位 広背筋 柔軟性

方法 ハードルを逆さにして1.5m間隔で5台並べ、
上体をそらせながらハードルの下をくぐり抜
ける

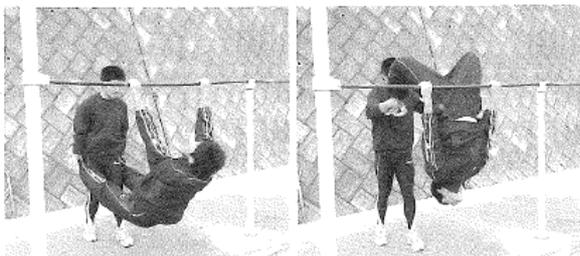
留意点・回数 大きな動作で身体をしならせるように
行う(1セット)



■効果部位 体幹

方法 中鉄棒に順手でぶら下がり、補助の人に片脚
をもってもらって身体を宙に浮かせる。もう
片方の脚を膝を曲げながら鉄棒に触れさせる

留意点・回数 補助の人は、動作を行っている人が脚
を上げた際に、持っている脚をなるべく引っ
張られないようにする。脚を上げる際には必
ず上体を反らすようにする(左右各10回)



■効果部位 広背筋

方法 中鉄棒に順手でぶら下がり、補助の人に片足
をもってもらって身体を宙に浮かせる。その
状態から上体を反らせながら腹部を鉄棒に触
れさせる

留意点・回数 大きな動作で連続して行う(10回)

- (2) 会費は、部員1人14000円とし、前期7000円・後期7000円の二期に分けて徴収し、合わせて一口10000円で協力をお願いする。但し3年生部員は後期会費は徴収しない。
 - (3) 年度末決算において繰越金が生じた時は、役員会で相談し次年度へ繰り越す。
 - (4) 会費の使用は、役員会で相談、規約にそって審議決定する。
- 第10条 (会計) (1) 会計は、本会の会計をつかさどり、会計監査はその会計を監査し総会で報告する。
- (2) 本会の会計年度は、毎年4月1日より翌年3月31日に終わる。

付 則 本会は、平成18年4月1日より施行する。

慣例事項 顧問 北郷中陸上部顧問に願う。
庶務 北郷中陸上部顧問もしくはそれに当たる先生に願う。

その他 (生徒の輸送及び登校料・大会参加費)

- (1) 桜井スポーツランド等今治市内で行われる競技会については、保護者間で協力しあい、現地集合・解散とする。
- (2) 西条・砥部等、今治市外で行われる競技会についてはバスをチャーターし北郷中学校集合・解散とする。
- (3) バスでの輸送に当たっては、乗車の際に一人2000円を徴収し、不足分を保護者会費で補う。(当日の欠席者からは徴収しない。)
- (4) バスの定員オーバーで、顧問の車に乗車した生徒に關しても、バスに乗車した生徒と同等に2000円を徴収する。
- (5) 年間登録料<10000円+年俵代25000円>は保護者会で負担する。
- (6) バス乗車時の集合係等は保護者会メンバーの当番制で行う。

平成21年5/14保護者会にて～ 改正

北郷中陸上部保護者会規約

H21.5.14改正

第1条 (名称) 本会は、北郷中陸上部保護者会と称し、事務所を北郷中学校内に置く。

第2条 (目的) 本会は、北郷中陸上部の発展と部員の健全育成を目的とする。

第3条 (事業) 本会は、前条の目的達成のため下記の事業を行う。

- (1) 陸上部に対する経済的、精神的援助
- (2) その他、本会目的達成に必要な事業

第4条 (会員) 本会員は、北郷中陸上部に入部している生徒の保護者及び、この目的に賛同するものをもって構成する。

第5条 (役員) この会は、次の役員を置く。 <通信陸上後新旧役員交代>

- (1) 会長 1名
- (2) 幹事(副会長) 1名～2名
- (3) 会計 1名 └─ 兼ねても良い
- (4) 会計監査 1名
- (5) 顧問
- (6) 庶務

第6条 (選任) (1) 会長・幹事・会計・会計監査は総会で選出する。
(2) 顧問・庶務は役員会で委託する。

第7条 (役員会) 役員会は、役員で構成し、必要により会長が召集する。

第8条 (会議) (1) 本会の会議は、総会および役員会とする。
(2) 役員会は、役員で構成し、会長がこれを召集する。
(3) 総会は、毎年4～5月中に開催し、臨時総会は必要により役員会で決定召集する。
(4) 定期総会は、決算の承認、事業報告並びに役員を選出をする。

第9条 (会費) (1) 本会の経費は、会費・寄付金・その他の収入で充てる。

三瓶高等学校陸上競技部（平成22年度）

陸上競技部保護者会会則

1) 目的

この会は、愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部の保護者と顧問が密接な連携を保ち、陸上競技部の進行発展を図るとともに、会員相互の親睦と、より一層の部活動に対する理解を深めることを目的とする。

2) 事業

- (1) 各大会の応援、支援、協力。
- (2) 保護者会、親睦会、レクリエーションの企画、開催。
- (3) 部員の健康管理、栄養補助。
- (4) その他、この会の目的達成のために必要な事項。

3) 開催日程

- (1) 年4回（4月・9月・12月・2月）
- (2) 大会終了後、全国レベルの大会に出場する場合など臨時の保護者会を開催することがある。

4) 役員

本会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 2名
- (3) 会計 1名

5) 役員任期は、1カ年とし再任を妨げない。

6) 事務局は三瓶高等学校に置く。

7) この会の会計年度は、毎年4月1日から翌年3月31日までとする。

8) この会は、部員の保護者の会費で運営する。

会費は月¥1,500し、各学期（¥6,000）に徴収する。ただし、兄弟で入部の場合2人目は半額とし、マネージャーからは徴収しない。

その他、バスの管理運行費として、年間¥200,000を予算とするため、年度当初の部員数で上記額を均等割することとする。

9) 2月の会で会計報告を行う。

陸上競技部保護者会バス管理運行規定

(目的)

第1条 この規定は、愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部保護者会バス（以下「バス」という。）の運行及び管理ならびに利用等に関して必要な事項を定めるものとする。

(運行)

第2条 バスの運行管理及び運行命令は愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部保護者会長（以下「管理者」という。）が行う。

(利用)

第3条 バスは、愛媛県立三瓶高等学校陸上競技部の部活動における対外試合、練習等及び管理者が認めた事業に使用するものとする。

(運転士)

第4条 バスの運転は、管理者が選任したものに限る。ただし、緊急の場合はこの限りではない。運転士は、バスの運転に際して、交通法規を遵守して事故災害等を防止することに努めなければならない。

(乗車定員)

第5条 乗車定員は、運転士及び引率責任者を合わせて26名以内とする。

(点検)

第6条 運転士は運行開始前に自動車点検基準に定める技術上の基準により日常点検を行わなければならない。異常を認めるときは、直に管理者に報告するとともに、適切な処置を講じなければならない。

2 管理者は前項の報告を受けたときは、異常の内容により、整備・修理等必要な措置を講じなければならない。

(維持管理費)

第7条 ワゴンの保険料・車検代・公課費等の費用は管理者が負担するものとする。ただし、燃料代は公式戦（公式戦に準ずる大会を含む。）及び学校長が認めたものについては学校より支給される。

(損害賠償)

第8条 運行中の事故の賠償については、自動車損害賠償保障法に基づく強制保険者及び管理者が加入した任意保険を適用するものとする。ただし、運転士に故意又は重過失があったときは、この限りではない。

(日誌等)

第9条 運転士は運行管理簿に所定の事項を記入し、管理者に報告しなければならない。（緊急措置）

第10条 バス運行中において、緊急事態が発生したときは、運転士及び引率責任者は臨機に適切な処置を講じるとともに、速やかに管理者に報告しなければならない。

2 管理者は前項の報告を受けたときは、適切な処置を行わなければならない。

(その他)

第11条 この規定に定めるもののほか、バスの管理運行等に関して必要な事項については、別に定める。

附 則

この規定は、平成20年1月17日から施行する。

第 2 章 競技別安全対策

内容

全競技共通の安全対策のポイント 競技別の危険因子と具体的対策

- 1 陸上競技
- 2 水泳
- 3 体操
- 4 バスケットボール
- 5 バレーボール
- 6 バドミントン
- 7 卓球
- 8 ソフトテニス
- 9 テニス
- 10 ハンドボール
- 11 サッカー
- 12 ラグビーフットボール
- 13 ソフトボール
- 14 柔道
- 15 剣道
- 16 弓道
- 17 相撲
- 18 登山
- 19 ボート
- 20 ボクシング
- 21 ウェイトリフティング
- 22 自転車競技
- 23 なぎたな
- 24 創作ダンス
- 25 ホッケー
- 26 空手道
- 27 レスリング
- 28 少林寺拳法
- 29 フェンシング
- 30 馬術
- 31 アーチェリー
- 32 カヌー
- 33 野球

全競技共通の安全対策のポイント

1 指導者が選手に徹底させること

選手の健康状態の把握ができるように指導する。

- ・体調が悪い場合、選手から申し出て休むことができる雰囲気をつくる。

練習前のウォーミングアップや練習後のクールダウンなどの目的を理解させて、確実に実践させる。

- ・練習による疲労の蓄積は体力や気力の低下を招き、事故を誘発させる。
- ・休養・睡眠・栄養補給を行って、積極的に疲労の回復を図る。
- ・集中力や緊張感の欠如から重大なけがにつながる。

日ごろから生徒自らが危険（危険なプレー）を予測し、回避する力を身に付けるように指導し、事故の防止を徹底する。

選手個々の技能レベルに応じた目標を設定し、段階的な指導を徹底する。

- ・無理な練習計画を立てない。

各競技の特性に応じた体力トレーニング、けがや障害の防止に必要な体力トレーニングを継続的に実践させる。

2 練習環境で徹底すること

練習場所・施設・用具・器具の練習前、練習後の点検をはじめ、定期的に総合的な安全点検を必ず実施する。

- ・破損箇所があった場合は、速やかに修繕等の対応を行う体制を整備する。
- ・練習する用具、器具等の整理整頓をする。
- ・グラウンド（コート）の整備、体育館、武道場の床面の安全点検を行う。
- ・プールの場合は、水質の管理を行う。

グラウンド・体育館を共用する他の部活動の生徒に対する安全対策を徹底する。

- ・使用上の約束事を作成し、厳守する。

熱中症の予防対策を徹底するため、天候、気温、湿度に注意し、気温が高い時間帯での練習を避けるとともに、涼しい時間帯での練習を心がける。

- ・こまめな水分補給や冷却用の氷等を準備する。
- ・選手の健康状態に応じて適宜休憩させる。
- ・屋内競技は、定期的な換気を行う。

- ・屋外競技において炎天下で活動する場合は、帽子を着用させる。

落雷事故を防止するため、雷鳴が聞こえたら練習等の責任者は、速やかに中止し、安全な場所に避難させる。

3 部活動の指導体制における配慮事項

危機管理マニュアルや緊急時連絡体制の整備

- ・事故発生時の応急手当の理解と実践力を身に付ける。
- ・適切かつ迅速な行動と連絡体制（救急体制）を明確にしておく。

A E Dの設置場所の確認と使用手順（心肺蘇生法とAEDの使用の手順）を十分理解しておく。

4 その他

選手生命を奪いかねない重篤なけがをした際には、競技復帰まで長期間を要するため、選手を指導する際には、けがに対する知識を指導者自身も理解する。

頭部に衝撃を受けた場合は、必ず医療機関に行かせ医師の指示を仰ぐ。

種目により、体格・体力が明らかに違う者同士のコンタクトプレーは指導者が回避するよう心がける。

競技別の危険因子と具体的対策

作成：愛媛県高等学校体育連盟専門部
愛媛県中学校体育連盟専門部
愛媛県高等学校野球連盟

【 1 陸上競技 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 日常の練習

グラウンド整備不良による転倒、捻挫等の危険性がある。

他の部活動との共用による生徒同士の接触、衝突、ボールの乱入、投てきエリアへの侵入等の危険性がある。

走高跳・棒高跳用マットの老朽化からくる弾力性の劣化による頭部、頸部、腰部へのけがの危険性がある。

投てき用具、施設の不備からくる予期しない事故が考えられる。

投てき練習において投てき物が当たる危険性がある。

高温多湿等を起因とする脱水症状、熱中症の危険性がある。

2 競技会

補助競技場でのウォーミングアップの混雑からくる接触、衝突事故の危険性がある。

投てき場における投てき練習サークル以外での投てき用具を保持したターンの練習は事故につながる危険性がある。

投てき競技の前方・後方確認の未徹底が事故につながる恐れがある。

投てき選手が待機中に投てき練習及び投てき用具を持ったターン等の練習が事故につながる危険性がある。

跳躍競技におけるピット付近でアップ中の衝突及びマット以外に落下する事故の危険性が考えられる。

長距離種目では、脱水症状や熱中症などを引き起こす危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 日常の練習

練習場の安全を確保し、他の部活動や種目毎に時間帯を分けるなどの対策を講じる。

グラウンド整備状況、走高跳・棒高跳用マット、投てき用具の不具合などによる事故がないように施設・用具の安全確認に努める。

投てき練習において、投げる方向の安全確認、周囲の生徒の確認や声出しを徹底し、事故防止に努める。

2 競技会

競技会においては競技役員の指示に従い、安全を第一に考え行動する。

補助競技場、本競技場での練習は使用レーンの規制を行う。

具体例：1～2レーン 周回練習

3～5レーン スプリント系（スタートダッシュ等）

ハードルは外側2レーンを使用）

バトン練習は声かけをする（3～6レーン）

ドリル練習及びJogは一定方向で行う、又はレーン外で行う。

チューブ、牽引ロープ等による練習は禁止する。

役員の指示に従う。

自由にレーンを横断することを禁止する。

長距離種目の給水所を設置する。

跳躍競技の練習で走る方向を一定方向とし、接触・衝突事故を防ぐ。走高跳・棒高跳競技でマット以外に落下する事故を防止する。

投てき練習では、声出しや周囲の確認をして事故防止に努める。

投てき競技サークル周辺での投てき物を保持したターン、やり投げの練習を禁止する。

投てき方向の横断を禁止する。

投てき練習場ではセーフティコーンで仕切って安全を確保する。また、種目別練習時間帯を設ける。

【 2 水泳 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

プールサイドの破損などによる擦過傷の危険性がある。

プールサイドではスリップによる転倒の可能性もある。

練習用具（パドル）装着時の接触により擦過傷等の危険性がある。

コースロープフロートの破損やフックのカバーの不備によって、身体の擦過傷等の危険性がある。

体調不良や水温・気温の低い場合は事故の危険性がある。

十分な水深がないプールでは、スタート時にプール底に衝突し、脊椎損傷等の事故につながる危険性がある。

水質管理の不徹底が事故や体調不良に結び付く危険性がある。

5 mフラッグが未設置の場合、背泳ぎ泳者が壁へ衝突する危険性がある。

排水溝の鉄蓋や留めネジの不備によって事故が発生する危険性がある。

練習中にプール壁への激突事故の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

施設・設備を整える。

排水口のふたがネジ・ボルト等で固定されているか、また、吸込防止金具が取り付けられているか、確認する

健康観察や実施環境（水温・気温）の状況により実施内容を検討する。

十分な水深がないプールでのスタート練習は練習方法に工夫や配慮をする。

残留塩素濃度、「PH値」、濁度等の確認と基準時を守り水質を維持する。

背泳ぎの練習をする場合は必ず5 mフラッグを設置する。

監視体制を整え、指導者、生徒、共に事故発生時の対応を理解し、習得しておく。

循環槽などの点検には確認簿を作成し、安全確認の徹底を図る。

A E Dの設置場所と使用方法を指導者、生徒に周知徹底を図る。

【 3 体操競技 】

<体操競技>

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 練習環境

床金具のふたが浮いてつまづく危険性がある。

器具の設置や片付けの際に器具や金具を落としたり、挟んだりしてしまう。

マットやタンプリングパネルがずれて隙間に足を突っ込む。

エバーマットのスポンジが切れていたり、薄くなっていたりして着地に失敗する。

着地場所周辺に硬い器具や物を置いていると、飛び出たときにけがをする。

2 各技の危険因子

鉄棒

高さ調節ピンが抜け、急にバーが落ちる、あるいは倒れる。

ワイヤーの締め具合がアンバランスな場合、鉄棒全体がゆがむ。

ワイヤーの老朽化が原因で破損する。

鉄棒に設置している鎖が老朽化し、倒れる。

段違い平行棒

ワイヤーの締め具合がアンバランスな場合、鉄棒全体がゆがむ。

バーの表面材（木製）が摩耗し、滑りやすくなる。

幅員調節器、ワイヤーの老朽化が原因で破損する。

高さ調節棒が抜け、バーが急に落ちる。

段違い平行棒に設置している鎖が老朽化し、倒れる。

ワイヤーを締め過ぎてしまうと幅員調節機そのものが破損する。

平行棒

高さ調節ストッパーを確実に締めていないためバーが落ちる。
連結材や支柱に身体や足をぶつける。

つり輪

ワイヤー、革ベルト、リングの破損や老朽化により切断される。

あん馬

ポメル（把手）の締めがゆるく、バランスを崩す。

跳馬、跳び箱

着手時に大きく動いたり、崩れたりする。
助走路が老朽化し、助走自体が困難になる。（つまづく、足首のけが）

平均台

台上の表面が摩耗して滑りやすくなる。
着地技をする際、平均台が滑りやすいと足が外れて平均台に頭を打つ。
着地技をする際、平均台が滑りやすいと足が外れて着地でけがをする。（頭から落ちる）

3 各練習に内在する危険因子

選手のレベルに合わない目標設定や練習計画によって疲労を蓄積させ、事故につながる。
指導者不在の場合、練習を中止とする。どうしても指導者不在の練習となる場合は、生徒の技能レベルに応じた安全な練習内容のみを生徒に指示する。
ウォーミングアップ不足や選手のコンディションが悪い時はけがにつながりやすい。
選手の技能レベルを超えた難しい技へ挑戦（回転不足、回転過多・ひねり不足、ひねり過多などによる着地ミス）が事故につながる。
集中力や緊張感の無い練習はけがにつながる。

事故防止のための具体的な対策

1 施設・器具・手具

使用前に器具等の保守、点検に心がけ、危険な箇所を改修する。
器具の安全な運搬の仕方（靴を履く、持つ位置、持つ人数）、設置方法を徹底する。
生徒の技能に応じて、マットやエパーマットを適切な位置に移動させる。
跳び箱はガムテープやロープ等で崩れないように固定させる。
連結材やあん馬、跳馬、平均台の足部分にはマット等をかぶせ保護させる。
平行棒はストッパーが効いているか、幅調節後必ず確認させる。
マット間やタンプリングパネル間をゴムチューブや専用ワイヤー等でずれないようにする。
練習中にマット等がずれた時はすぐに戻すように生徒に指示する。
ポメルが正しくと固定されているか確認させる。また、ポメルやバーが滑る時は、炭酸マグネシウムをつけさせる。
高い位置でも補助ができるように補助台を準備する。

2 練習への取り組み方

技練習では、器具周辺にマットなどを置き、補助者を付けて安全に努める。
指導者は、目標や練習計画の設定においては選手の実態（能力、練習意識等）を十分把握する。また、疲労が蓄積しないような練習計画を設定する。
選手自身に自己の技能レベルを認識させるとともに、難度を追求するのではなく、基本姿勢づくりや基本技の習熟に努めるようにする。
体操競技におけるウォーミングアップやコンディショニングの大切さを選手に理解させる。
日頃の練習から、緊張感や集中力を維持しながら練習ができる環境を指導者、選手全員で整える。

3 競技会

監督及び引率者は、大会会場まで責任をもって引率し、常に生徒の活動状況を把握し、安全に十分に配慮する。
公式練習前に、器具を使用してのウォーミングアップを行わない。
監督及び引率者は競技会中、試合会場で待機し、安全に十分に配慮する。
監督は演技中の安全に備え、器具周辺に待機する。

<新体操>

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 練習環境

施設

- ・生徒数に対して活動場所の広さが不足している。
- ・活動場所や周辺に危険因子となる用具が置かれている。
- ・施設を球技種目と併用（競技会においては男女間の手具）する際にはボールの転がり込みがある。

器具

- ・ジョイントマットやカーペットのずれが事故につながる。
- ・ゆかフロアー（板パネル・スポンジマット）の劣化や破損が事故につながる。
- ・トレーニング器具（跳び箱・トランポリンなど）の破損や誤った使用が事故につながる。
- ・その他トレーニング器具の破損や誤った使用等が事故につながる。

手具

- ・劣化や破損した手具を使用すると事故につながる危険性がある。
- ・手具操作（手具交換や投げ受け、回す、振るなど）のミスでけがにつながる。

2 各練習に内在する危険因子

緊張感や集中力を欠いた状態での練習（タンブリング・手具交換・手具の投げ受け）は事故を引き起こす。疲労やけがの状態など生徒個々のコンディションが原因となることがある。

自己の能力レベルを超えた難しい技への取り組みがけがにつながる危険性がある。

3 技術指導による事故発生因子

個々の技能レベルに合わない目標設定が事故につながる。

無理な練習計画（技能や年齢、発達段階に応じた強度や頻度）による疲労の蓄積がけがにつながる。

活動中の生徒観察が不十分で的確な指示や指導がなされない。

経験不足から適切な補助や指導がなされない。

事故防止のための具体的な対策

1 練習環境

施設

- ・会場やフロアーの広さに対して適切な人数で行えているかを確認する。多い場合には使用順（ローテーション）を決めて活動させる等の工夫を行う。
- ・得点板や審判席、その他の器具などの配置場所や転倒・崩れ防止に留意するとともに、移動が困難な場合は必要に応じて防護マットなどを用いる。また、できるだけゆかフロアー周辺に物品を置かない。
- ・施設を球技種目と併用（競技会においては男女間の手具）する場合はボールなどが転がりこむ場所を予測し防球ネットを使用する。
- ・施設の窓を閉め切った状態で活動することが多いため、計画的に換気を行う。

器具

- ・活動の前後に器具（ゆかフロアー・ジョイントマット・カーペット等）の点検整備を行う。特にジョイントマット、カーペットはつなぎ目部分の確認を行い、開いている場合はテープを貼る。また、ゆかフロアーやスポンジマットについては劣化による破損を防ぐため定期的にローテーションを行う。
- ・活動中にジョイントマットやカーペットがずれることがあるので、頻繁に点検する。
- ・器具（トランポリンやその他の補助器具）の使用法、注意事項の指導を徹底するとともに、単独での使用はさせない。
- ・器具運搬の際は、けがを防ぐためにシューズを履かせる。

手具

- ・活動前には手具の劣化や破損がないか必ず点検する。
- ・手具を使用する際は他の生徒との安全な距離を確保する。特に手具の特性に応じて投げ上げの方向を指定するなど工夫して行う。
- ・練習中にリボンのスティックとリボンを接続するスイベルが外れて、周囲にいた部員にスティックが当たりけがをすることがある。この場合は十分な手具点検が必要である。
- ・手具が選手にぶつかり打撲した例もあるため、狭い場所での練習では広さの確保が必要である。

2 練習への取り組み方

活動前に体調（けがや疲労・睡眠時間など）を報告させる。

生徒自身の技能（身体的・技術的）レベルを認識させ、技能を超えた難しい技をいたずらに追及しない。

3 技術指導

選手の技能レベルに合わせ目標設定を行う。

緻密な年間活動計画を作成し、過度な練習や練習不足による事故やけがを防ぐ。

年齢や発達段階を踏まえ、個々の能力に応じた演技を構成する。

難しい技の練習に当たっては的確な指導と適切な補助を行う。

4 競技会

公式練習は限られた時間内で行うため、計画的なウォーミングアップや練習を行わせる。

試合当日のサブ会場から本会場の輸送（暑い時期）は、生徒の体調に合わせてクーラー等の温度調節に配慮する。

試合本番まで約1時間以上空くことが多く、体を冷やさないように配慮する。

試合中は監督が、必ずベンチ及び試合フロアの近くにおいて、アクシデントが起きたとき、直ちに、審判長に合図し中止させる。

競技会のカッティングの時、マットを載せた台車の下に足が入りけがをすることがある。指導者が声かけ等をして、普段使い慣れていない大型台車の使用には十分気を付ける。

長時間の競技会のため熱中症や身体の冷え等に対する競技運営の工夫が必要である。

【 4 バスケットボール 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 選手自身

筋力不足及び柔軟性低下が事故に結びつく恐れがある。

正しい体の使い方ができず、慢性的な障害を抱える危険性がある。

リスクの高いスキルを実施するとけがをする危険性がある。

コンディショニングに対する認識不足が事故に結びつく恐れがある。

2 活動環境

汗、湿気、ほこりなどによりコートが滑りやすくなる危険性がある。

体育館内が高湿多湿になると熱中症の危険性がある。

体育館が狭く、コートと壁の距離が近い場合は激突する危険性がある。

コートサイドにボールや器具、椅子などがあると危険である。（特にゴール下）

3 トレーニング（練習）

ダッシュ・ストップ・ジャンプなどを過度に反復すると慢性的な障害につながる危険性がある。（特に発育期は注意を要する）

4 競技特性

シュートやリバウンドでジャンプした後、他の選手の足に着地し、足首を捻挫することが多い。

ボールを扱い損ねて突き指や指の脱臼をすることが多い。

肘や膝、頭部がぶつかり、打撲や裂傷を負うことが多い。

事故防止のための具体的な対策

ウェイトトレーニングを中心とした筋力の向上を図るとともに、ストレッチングにより柔軟性を改善する。

コートサイドにモップや雑巾を用意したり、選手にシャツを着替えさせたりしてスリップ事故を防ぐ。

夏場の練習は熱中症に注意し、冷水とともに塩分の補給にも考慮する。また、扇風機を設置するなどして事故防止に留意する。

正しいファンダメンタルスキルを獲得する。

足首の捻挫予防のためハイカットのシューズを履くとともに、テーピングやサポーターの着用を心がける。

【 5 バレーボール 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 競技特性

大腿四頭筋がジャンプ動作で酷使されることにより、ジャンパー膝になりやすい。
スパイクやブロック等でジャンプした際の着地ミス等で捻挫をする危険性がある。
ジャンプの着地時の激しい衝撃や捻れなどが原因で椎間板ヘルニアを起こす危険性がある。
スパイク時の間違っただフォームによるオーバーユースにより、上腕二頭筋長頭腱炎等の肩関節障害を起こす危険性がある。
アタック練習での肩関節のオーバーユースにより、肩関節障害を起こす危険性がある。
スパイクに対するブロックで手の指を突き指しやすい。
ジャンプの繰り返しにより赤血球が破壊され貧血を起こしやすくなる。

2 用具・施設

ネット巻きの操作、アンテナに付属している金属部品の露出等が事故につながる危険性がある。
転がっているボールの上に乗ったり、床の汗や水滴で滑ったりしてけがをする危険性がある。
ボールカバーのないボールでは、衝突による危険性がある。

3 練習

声かけや合図がなく他の選手と接触したり、人やボールの動きについての約束事を守らないで練習を行うと事故につながる。

事故防止のための具体的な対策

競技会場・練習場所・用具等の安全点検を行う。床面の傷など直ちに補修する。
定期的な休憩を取り、水分補給の必要性を理解させる。特に熱中症になる危険性の高い夏場の練習では、こまめに水分補給するように指導する。(20分おき)
練習で生じた痛みや疲労を残さないために、練習後のコンディショニングとしてアイシングを実施する。また、突発的なケガの対処として常にアイシングができるよう準備しておく。
その他、日本バレーボール協会HPの傷害防止や暑さ対策についての資料を参考にする。

【 6 バドミントン 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 施設・設備・用具

床の汚れや折れたシャトルの羽による事故の危険性が考えられる。
支柱ラックの整備不良や支柱の持ち運び時にけがの危険性がある。
支柱にネットを張る際及び片付ける際には、支柱の金具に指を挟んだり、金具の締め方が不十分で顔面等を負傷する危険性がある。
コート周辺の障害物(ネットの紐や防球ネット、雑巾、衣類、ラケット、シャトル、椅子、人等)による事故の危険性がある。
ラケットの劣化やひび、歪みによる破損、グリップの老朽化によって手から投げられるなどの事故、シューズの劣化によりすべりや引っかかりなどの事故、床のささくれや金具の飛び出しによる事故など施設・設備・用具の劣化が事故につながる危険性がある。
シャトルが光によって、見えなくなるために起こる事故がある。

2 練習

不十分な間隔で素振り練習等を行うと事故の危険性がある。
動きの不注意によって事故の危険性が高まる。
ノック練習でコート内に落ちて残ったシャトルでけがをする危険性がある。
選手同士の接触、パートナーやプレーヤーの打球による事故の可能性もある。
半面コート練習での隣の選手やダブルス練習時のパートナーとの接触による事故の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

施設や用具の危険性やラケットなど用具の使用方法について、安全指導を行う必要がある。

バドミントン競技の特徴である、各関節部（手首、肘、肩、腰、足首等）に過度の負担がかかることを理解させ、日頃から使用箇所の十分なストレッチや筋力アップについても指導する。

練習（試合）中においては、コート内外の障害物（ラケット、シャトル、シャトルの折れた羽等）について、十分に注意させ、日頃から整理整頓に努めさせる。

練習中において練習内容の確認と予想される事故への安全配慮を選手とともに徹底する。

閉めきった室内で長時間にわたり高温多湿の状況下で活動することとなるので、こまめな休息と定期的な換気、水分補給について各自で行わせるよう指導する。また、体調の管理については、自己管理ができるよう指導する必要がある。

ラリーの方向やコートに入る人数を制限し、安全に配慮する。

【 7 卓球 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 施設・設備・用具

卓球台の移動や開閉時には、卓球台の転倒による打撲、骨折、指を挟むことによる裂傷などの危険性がある。

サポート金具装着時に裂傷の危険性がある。

濡れた床でスリッパや転倒をして、打撲や骨折のけがをする危険性がある。

狭い競技領域内でプレーヤー同士の接触による打撲や骨折をする危険性がある。

プレーヤーが卓球台などの用具に手足をぶつけることによる打撲や骨折をする危険性がある。

夏場に高温の練習場、競技会場では熱中症の危険性がある。

2 練習時・試合時におけるもの

手から離れたラケットが他の人にぶつかることによる打撲をする危険性がある。

プレーヤーの高速で振るラケットに接触することによる打撲をする危険性がある。

不十分なウォーミングアップや過度の練習は、けがや故障につながる。

競技の特性上、以下のけがや故障が多い。

・足首の捻挫 ・手首の腱鞘炎 ・アキレス腱の切断・膝、肩の故障 ・腰痛

事故防止のための具体的な対策

1 施設・設備・用具

練習場、競技会場内に事故を誘発するものがないかを確認する。

卓球台に以下の不備がないかを確認する。

（天板の損傷・ボルト等のゆるみ、損傷・脚回転軸のゆがみ・キャスター及びブストッパーの損傷）

卓球台を移動、開閉する際は、必ず二人一組で行う。

サポート金具装着時には細心の注意を払う。

床の損傷や濡れ具合を常時点検し、最良の状態にする。

卓球台の間隔を広くして、プレーヤー同士の距離を保つ。

高温の夏場は定期的に練習場、競技会場内の換気を行うとともに、水分補給、休憩を行う。

2 練習時・試合時

タオルで汗を拭くとともに、ラケットのグリップにテープを巻く。

ボール合いなどで競技中のプレーヤーに近づく時は、相手の動きに十分注意を払う。

素振りを行う時には、回りに人がいないことを確認して行う。

【 8 ソフトテニス 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

- 1 素振り
初心者は周囲に対する確認を怠ってスイングをしてしまう。
フォロースルーでの打撃事故が生じやすい。
手首や肘など身体の一部の使い過ぎから起こる捻挫等のけがを生じやすい。
- 2 乱打
練習している生徒同士の衝突やラケットでの打撃事故が生じやすい。
- 3 前衛練習
ボール出しをしたボールが目当たる事故が生じやすい。
スマッシュボールが目当たる事故が生じやすい。
スマッシュの際に、肩を痛めるケースが多い。
スマッシュやサーブの際にラケットがすっぽ抜けて当たる事故が生じやすい。
- 4 後衛練習
動いてのストローク練習中に捻挫や転倒によりけがをするケースが生じやすい。
ボールを追いかけてコート施設や障害物への激突や他の生徒へ衝突するなどの事故が生じやすい。
サーブやストロークの際にラケットがすっぽ抜けて当たる事故が生じやすい。
- 5 コート整備
コートローラーに足を挟まれる事故が生じやすい。
ネットのワイヤーに関する事故が生じやすい。
- 6 公式戦
公共施設での試合前の練習等で、公園内の道路や広場でボールやラケットを使用した練習により、一般の方への加害事故が発生しやすい。
- 7 テニスコート
砂入り人工芝コートが増えたため、試合や練習中に転倒して骨折するケースが以前より増加している。

事故防止のための具体的な対策

練習方法に応じて、生徒に注意を喚起することを怠らないようにする。

素振りなどのラケット操作を伴う練習では、十分なスペースを確保して行うよう指導を徹底する。

練習の内容を理解させ、個々に適切な目標をもたせて練習を行わせる。

ラケットの手入れやコート整備には十分な気配りをする。

ネットの取り付けや取り外しには十分注意させる。

事故防止の第一は生徒の集中を切らせないことなので、水分補給を十分取らせ、練習意欲を起こさせるように練習メニューの工夫を凝らす。

【 9 テニス 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

- 1 コート
クレーコートではラインテープがめくれたり、釘が浮いたりする。
ハードコートでは砂・落葉等が堆積したり、水が溜まったりする。また、コートの劣化により裂け目などができる。
砂入り人工芝コートでは場所によって砂の量に差があるため、滑り具合の状態がコート内で偏ったり、人工芝がめくれたりする。
コート整備を行うに当たり、ローラーに足を挟まれる。
ブラシを押して操作すると取っ手の先で腹部を突くことがある。
- 2 練習

周囲の安全確認を行ってから、ラケットを振らないと危険である。
一度に大人数でコートに入ると接触事故が発生する危険性がある。
順番待ちの者と競技者の距離が近いとラケットが身体に当たる。
クロスで打っているときは、ボールが予期せぬ方向に飛ぶことがあるので十分注意して練習を行う。
ボールはコート場に放置せず、すぐに拾うように心がけないと危険である。
他の選手が打っている時にボール拾いをする危険である。

事故防止のための具体的な対策

1 コート

練習前にはコートの表面に亀裂や隆起がないか点検し、練習後には必ずコート整備を行う。
コートのラインテープのめくれや釘の浮き上がりがあるため、常に安全確認する。また、釘の異常はすぐに補修をすること。
砂・落葉等の飛散、溜水は素早く撤去し、安全を確保してから練習を行う。
軽微な練習でもコート内はテニスシューズを着用し、自己の安全とコートの保全に努める。
審判台の転倒防止を万全にする。また、無理な乗り降りはない。
コート整備は、ブラシを引いてかける。人工芝の場合には、砂が外へ出ないように外側から内側に向かってかける。
ローラーの取っ手の内側には入らず、外側から引いてかけ、転倒しないように注意する。

2 用具の選択

自分に合った道具を使用する。
足首保護、転倒防止のため、サーフェースに合った靴底を選ぶ。
自己の技能に応じた重さ、グリップのラケットを使用し、無理な練習を避ける。

3 活動中

打球が顔面や眼球に当たるなどの危険な場面を回避するため、ボール拾いや順番待ちの選手はコート内の仲間の動きやボールの動きなど周囲の状況を常に確認して活動する。

4 その他

テニス肘と呼ばれる「使い過ぎ障害」への配慮

【 10 ハンドボール 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 グラウンドや体育館のコンディション、器具、設備

凹凸や障害物が思わぬ危険を招くことがある。また、濡れている・乾き過ぎているなどスリッピーなフロアは事故の原因となる。
ゴールポストの他、ベンチや得点板などの設置の場所、仕方等による事故も起こる。

2 ボールの処理に関わる危険

同時に多くのボールを使用する場合や同一コート内で異なる練習を展開するような場合は、ボールに乗ってしまう危険性がある。
ゴールキーパーの顔面や体幹部にボールが当たる危険性がある。
捕球動作の習熟度が低いと、手指の脱臼・骨折や爪を損傷する危険性がある。

3 過度の練習によるけがや体調の管理

高校生の多くは初心者であり、股関節・肩関節など未発達な部分を過度に使用すると障害につながりやすい。
筋力・柔軟性不足のまま練習量が増え、下肢に骨膜炎や疲労骨折を起こすことがある。
高温多湿の状況も多く、休憩や水分摂取を誤ると、熱中症が発生する危険性がある。

4 接触プレーによる危険

競技の特性上、プレー中あらゆる場面で選手同士の接触が想定される。特に、ジャンプ中やスピードに乗った中でのコンタクトでは重大な事故につながりやすい。

接触によるアンバランスで、足関節捻挫・膝関節損傷等する危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

転倒防止の為にゴールを固定したり、備品の位置を確認したりする。また、メンテナンスを常に心がける。コート整備を使用直前に実施し、他の部活動と練習場所が隣接する場合は、ボール等がお互いの練習場所に入らないように工夫する。

シュート練習時には、ボール拾いをする選手の配置を工夫する。

ボールかごなどを利用してコート上にボールが転がらないようにする。

危険な状況が起こったとき「危ない！」などの声をかけ合い、チーム全体として危険回避の習慣を付ける。

シャツを出したままやファスナーを開けたまま練習することにより、相手選手の指が絡んだり、ジャージのファスナーが顔や目にあたるなど思わぬ事故が起こる可能性が考えられるので適した服装で行う。

けが予防の手段として、サポーターやテーピングを有効に活用する。

正しいフットワーク等の姿勢づくりやコンタクト（接触）練習をすることで、外傷や障害を予防する。

【 11 サッカー 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 活動環境

練習場所（グラウンド、コート、フロア等）の整備不良は事故の危険性がある。

活動場所周辺の管理不良やゴールポスト・防球ネットの転倒及び用具の安全点検不足による事故の危険性がある。

高温多湿下での練習によって熱中症が考えられる。

試合中・練習中の落雷による事故の危険性がある。

2 選手自身

オーバーワークや選手の資質を大きく逸脱した練習計画によって事故が起こる危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 活動環境

練習場所（グラウンド、コート、フロア等）を練習前に必ず点検を行い、事故防止に努める。大会会場のウォーミングアップ場については、広さ・時間等を工夫し安全を第一優先する。

施設・用具の安全点検を怠らず、ゴールポスト・防球ネットは確実に固定する。ゴールポスト・防球ネットを移動する際は必ず指導者が立ち会う。

落雷予告メールの登録・活用に努め、特に総体予選、選手権一次予選の代表者会議で会場長及び審判をはじめ役員に、雷鳴後、「直ちに中断」の措置を取ることを周知徹底する。練習中においても雷鳴後は、指導者は生徒・選手に安全な場所への避難を周知徹底させる。

2 指導者の配慮

指導者は、選手の実態を把握し、長時間、同一箇所に負担のかかる練習は避け、練習中に適度な休憩を取るとともに、休養日を設ける。

指導者は、選手に水分・ミネラルの摂取の重要性を指導し、水分摂取の習慣を身に付けさせる。また、炎天下以外でも必要に応じて給水できる環境を整える。

【 12 ラグビーフットボール 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 練習環境

ゴールポストにカバーをしないで激突し事故が発生する。

グラウンドの周辺にスクラムマシンやウエイトトレーニングの用具等危険な用具を置いておくと、事故につながる。

破れているタックルバックやコンタクトバックなどでは、事故が起こりやすい。

本来、芝生等の柔らかいグラウンド環境で行う競技であり、固い土のグラウンドで行うと事故が起こりやすい。

2 服装

マウスガード、ヘッドギア - の未着用は、コンタクト時に脳震盪を起こしやすい。

ショルダーパットの未着用は、コンタクト時に鎖骨骨折や腱性関節脱臼を起こしやすい。

スパイクのポイント

3 コンタクトプレー

逆ヘッドのタックルやタックルされた選手の倒れ方でも事故が起こる。

ルールに違反する危険なタックルが、最も事故につながりやすい。

モール・ラックなどは、ボールを獲得することが目的であり、むやみに頭を下げ突っ込んだり倒れ込んだりすることにより事故につながる。

4 スクラム

スクラムを組む時に、組遅れや崩れてフロントロー（前列の3人）に圧力が加わり事故が発生しやすい。

フロントローに経験の浅いプレーヤーが採用された場合に重傷事故が発生しやすい。

事故防止のための具体的な対策

集団でのボール争奪やコンタクトプレーがラグビーの特性であるため、基本技術の習得が必要である。

日常から、危険なプレー、動作についての強い意識をもたせ、練習等を実施する。

けがをしない体力・筋力を身に付けるための体力トレーニングを継続的に実施する。

コンディショニング能力を育て、常に心身ともに良好な状態でプレーできるよう選手を育成する。

日本協会発行の「安全対策ハンドブック」を熟読し、安全についての知識を高めるとともに実践をする。

【 13 ソフトボール 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 練習環境

練習場（グラウンド）の整備不良によるイレギュラーバウンドでけがをする危険性がある。また、活動場所内の施設や器具への衝突も考えられる。

スパイクの金具が外れたり、バットが折れたりすると危険である。

防球ネットの破損やピッチングマシンの整備不良が原因で事故に結びつく危険性がある。

グラウンドを共用する他の部活動の生徒などと衝突したり、打球などが当たったりする。

2 練習内容

キャッチボールで隣との間隔が狭いと危険である。また、投球数が多いと肩を痛める危険性がある。

守備練習でフライの打球を複数の選手が追いかけて衝突する。

フリーバッティング時に投げる者と打つ者の位置及びネットの配置を適切に行う。

守備練習時にレベルに合ったノックを行っていない。

グラウンドにボールが転がっていると危険である。

数カ所でバッティングを行う際、打球処理している選手に他からの打球が当たる。

打者のスイング後のバットがキャッチャーの頭部に当たる。

スライディングでの事故を防ぐために十分に練習をする。

（ヘッド・ファーストスライド、ベント・レグ・スライド、フック・スライド）

3 実践練習（試合を含む）による因子

打者がバットを放り投げる。

ベース上のタッチプレーがけがに結びつく。

本塁上で守備者と走者の衝突がけがに結びつく

ベースを踏み損なってけがをする場合がある。

事故防止のための具体的な対策

1 練習前後

用具に関しては、SGマーク（安全マーク）のある検定品を使用する。また、故障したものは、速やかに補修する。

校庭を複数の部活動で使用する場合は、日頃から練習内容を指導者同士が確認し、互いに注意すべき点を把握しておくことが必要である。

ヘルメットや捕手防具、防球ネット、バットの亀裂などの事前点検を実施する。

2 練習中

生徒同士が互いに危険回避の声かけをするなど、普段のコミュニケーションを十分にとっておくことが必要である

複数の場所で打撃練習を行う場合は防球ネットを適切に配置する。

捕球に関しては、遅いボールから徐々に速いボールへと移行していくような技術指導を行うことが大切である。

お互いの間隔を適切に取ることや暴投時の延長線上に人がいないようにするなど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。

スローイングの際に声を出すことや、キャッチボールを行う際に一斉に行うなどで、事故を防ぐ環境を常に整える必要がある。

生徒の体力や筋力を把握し、それぞれに合った練習内容を作る必要がある。

打撃時は隣りとの間隔を十分に取るなど、普段から事故を防止するための意識付けが必要である。

バッティングやスライディング、ノックなどは、生徒の経験と技術に合わせ、段階的指導を実施することが必要である。

フリーバッティングでは、打球方向を考えて守備者を配置し、複数の打者の場合には、他の打者の打球に対して防球ネットを置き、投手は他の投手と時間差を付け投球する必要がある。また、ボールを追う際に守備者同士が衝突しないよう声かけを徹底する必要がある。

ディフェンス練習（ノック）は、緩いボールを正確に捕球することからはじめ、段階的に技術指導を行い各自の技術・技能を見極める事が必要である。

ノックを行う者が、転がったボールの行方に十分に注意を払い、一つのプレーが終了したら、次のノックを行うように配慮する必要がある。

スライディングには、ヘッド・ファーストスライド、ベント・レッグ・スライド、フック・スライドがあるが、それぞれ段階的に指導していく。特に手を地面につかないよう指導する。

3 試合中等

選手が、打った後にバットを放り投げないように徹底する。

守備側にタッチの仕方（グラブを置くのではなく、足や手を手前ではなく）を指導する。

走者には正しい走路を走らせ、正しいスライディング（スパイクの歯を守備側に向けない）を指導する。

守備側にはベースの一角を空けるように指導する。また、守備側にはベース上と走路をあけることも併せて指導する。

普段の練習から指示の声等を出し、ジェスチャー等を徹底させることが必要である。

ベースランニングの練習を充分に行わせ、最後までベースの角を意識してランニングするように指導する。

【 14 柔道 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 施設・設備・服装・環境

道場内の練習器材、むき出しの柱、鉄骨、壁の角などへ接触する危険性がある。

硬いわら床畳の道場や柔道専用でない場所で投げられたときにけがに結び付く危険性がある。

畳がずれて隙間が生じると、足指が入ったり、つまずいたりする危険性がある。

畳についた汚れや血痕などの放置による、感染症の可能性がある。

柔道衣の破れやほころび、ゼッケンのほつれにより、指などが引っかかる危険性がある。

高温多湿の環境下で練習すると、熱中症の可能性がある。

狭い練習場所では、他の者への接触・激突の可能性がある。

2 選手自身

受け身が未熟な者が受け身に失敗し、けがに結び付く危険性がある。

不正確な技をかけたことによってけがの危険性がある。

生徒の情緒不安定、希薄な規範意識等が原因で事故に結び付く危険性がある。

爪(手・足)が伸びていると、相手を傷つけたり、爪がはがれたりする。

事故防止のための具体的な対策

1 道場内

常に整理整頓を心がけ、危険な物は置かないようにする。

防護カバー等を設置し、危険な場所は目立つ工夫をする。

緩みがなく弾力性に富む畳を敷き、床下にスプリングや衝撃吸収マットを設置する。

投げ込み用マットを使用した練習を行う。

畳の隙間には緩衝材等をつめ、ストッパーで畳がずれないようにする。

十分な広さを確保し、道場の広さに適した人数で行う。

道場の除菌に心がけ、入念な清掃を習慣化する。

柔道着の補修・洗濯をこまめに行う。

高温多湿期には通風や換気、水分補給などに配慮する。

2 生徒への指導

段階的に正しい形を身に付ける。

(易 難、低 高、遅 速、弱 強、固定 移動、単独 相対)

打ち込み等で正しい形を身に付ける。(無理な技、危険な技をかけさせない)

相手に応じた「三様の稽古」をさせる。(技能程度が上、同等、下の場合)

けがをしない強靱な体づくり。(首、肩、肘、腰、膝、足首等の強化)

練習前に爪(手・足)の手入れをする。

体調を自己管理させ、指導者もこまめに観察する。

正しいルールを熟知させ、規範意識を高める。

3 その他

財団法人全日本柔道連盟発行の「柔道の安全指導」を熟読し、安全についての知識を高めるとともに実践をする。

【 15 剣道 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 用具

防具(特に小手・面)の修理・手入れを怠ると、思わぬ傷害に発展する可能性がある。

竹刀の点検を怠ると、相手の眼球を損傷させるなどの危険がある。

2 練習場所

床の状態やアンカーなどにより足の裏や指・爪を痛める可能性がある。

風通しが悪いと湿度・気温が上昇し、熱中症の危険性が高まる。

3 練習

素振りによる掌のまめ、皮下出血や、足さばきによる足裏のまめ、足指・踵のひび割れの危険性がある。

また、踏み込みによる踵部・足底部の疼痛、足底筋膜炎、アキレス腱断裂、竹刀打突による打撲、裂傷、鼓膜損傷の危険性がある。

稽古時の無理な体勢による足首・膝の捻挫や衝突による頭部・頸部の損傷、腰痛、手首の捻挫等の危険性

がある。

特に夏場は、高温・多湿下による熱中症、貧血、過換気症候群の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 練習場所

常に練習場所の床を点検し、破損箇所はラインテープ等で補強する。また、アンカー等もテープでふさぎ事故防止に努める。

高温・多湿時では、風通しを良くするとともに、休憩及び水分補給をこまめに行い、熱中症を予防する。また、低温時は、スペースを考えヒーターを使用する等の工夫をする。

2 用具

竹刀は練習前及び練習中、常に点検をする。不十分な着装は稽古中の傷害につながるの正しい着装に直させる。また、破損の激しい防具、竹刀の使用は、打突時の傷害につながるので使用させない。

素足で行う競技のため、特に練習場所の床、竹刀・防具の安全を確保する。

3 練習

練習前の準備運動・ストレッチ・素振り等十分時間をかけて行う。特に、下腿三頭筋やアキレス腱のストレッチは十分行う。練習後も整理運動・ストレッチを行う。疼痛がある場合などはアイシングを行う。

衝突・転倒による頭部・頸部損傷や捻挫等の傷害を防止するため、十分なスペースを確保するよう心がける。また、同一方向での練習を意識させるなど約束事を徹底させ、衝突等の事故を未然に防ぐ。

男女一緒に練習する場合には、練習内容に応じて（体当たり等）男女別で行う。また、同性であっても体格・体力・技術差を考慮し内容に応じたグループ分けを行う。

4 大会時

開会式前のアップ時は非常に混雑するため、衝突・転倒の事故が多発する恐れがある。そのため、練習方向を一定にする他、狭いスペースでも行える練習メニューを組み立てる。

運営側の配慮としては、危険な状態及び危険行為に対する適切な判断を、審判・役員に徹底させる。

【 16 弓道 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 矢の引き込み

矢尻が弓の外側(外竹)を越えて内側(内竹)まで引き込むと、離れの瞬間矢が弓の内側にぶつかり矢が折れて自身や周囲の人にぶつかり大けがにつながる。

2 安土後方的正面に向かって右側への矢の飛び出し

矢の曲がりに気付かずに行射すると曲がり具合によって矢が逸れる危険がある。

羽根のない矢は真っ直ぐに飛ぶことはなく大変危険である。

3 弓道場の外から部外者やボールなどの侵入

弓道場と他の競技場所との間にフェンスなどの仕切りがない場合、安全確認しないでボールを追いかけて矢道に入り込むことがあるので危険である。

4 巻藁(まきわら)練習

中の藁が固まった古い巻藁を使用して、射った矢が跳ね返り顔面に当たる事故があるので注意する。

巻藁から矢を抜いた時に、後ろに人がいたりすると目を刺してしまうことがある。

5 射型の不安定なままでの的前練習

離れの際に弦が喋(ゆがけ)の溝に引っかかり矢が観客席や安土を越える方向に飛び危険矢になる。

事故防止のための具体的な対策

毎日、弓・矢・喋が破損などしていないか確認してから使用する。

矢については、安土での損傷(自分の後から引いた矢または他人の矢による)、矢取りから戻る途中での損傷もあり、引く前には特に確認が必要である。

矢の長さは矢束より10~13cm長めに作っておき、決して短い矢や人の矢を使用しない。

指導者に見てもらい、個々の体格・技量にあった弓具を使用する。
安土後ろか矢道途中に矢止めネット等大きく外れた矢を防止する設備を整えておく。
弓道場と他の競技場所との間にフェンスなどの仕切りも必要である。
矢がそれることもあるので、応援や見取り稽古する場所に注意する。
矢取りに出るときは、射手の動作を確認してから声をかけ合い、70cm四方以上の赤旗を出して矢取りを行うこと。
巻藁を安全な位置に設置し、適当な距離で射ること。的矢用でなく巻藁用の矢尻をつけた矢を使用する。
指導している者以外は引く人の近距離周辺にいないこと。巻藁から外れた矢が跳ね返らないよう巻藁の後ろに畳などを立てておくこと。中に藁が詰まりだし、跳ね返りが1度でも現れた巻藁は交換する。
巻藁練習で射型が安定するまで時間をかけ、個々の上達に応じて指導者の許可が出てからの前練習に進ませる。許可した後も指導者は十分注意を払うこと。
新入生が入部した年度当初に事故が発生しやすい。事例を挙げながら注意を促す必要がある。

【 17 相撲 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 練習環境

土俵面に凹凸や、土俵面の砂に異物があると足のけがにつながる。
俵の止め紐の緩みや、俵が高過ぎると転倒の原因になる。
まわしの締め方が緩いと手指のけがの原因になる。
室内土俵での練習及び競技の場合は、会場の室温や湿度が上がり過ぎると熱中症のリスクが高まる。

2 練習内容

激しい身体接触があり、それに耐えることができる体力がないと、打撲等を負うことがある。
投げ技等で転倒する事もあり、受け身の練習が不十分であると、脱臼や骨折等を負うことがある。
「立ち会い」の時、頭から当たることで、頭部打撲や頸部捻挫を負うことがある。
技能や体力・体格差の大きな相手との練習時における配慮不足によるけががある。

事故防止のための具体的な対策

1 施設・設備

土俵に適宜水をまき、表面を適度に堅く滑らかに保つ。また、細かい目のふるいを使い異物のない細かい砂を十分にまいておく。
土俵周囲の柱や鉄骨、壁等の角には、防護マット等を利用して衝突による事故を防ぐ。
まわしは選手の体格に合わせ正しく締める。また、ぶつかり稽古の時には結び目を解き上から差すようにし、腰を痛めることを防止する。
患部冷却用氷をクーラーボックス等により準備する。

2 練習・試合

相撲競技は激しいぶつかり合い、スピード・変化がある攻防が要求されるため補強運動等により、体力・運動能力を十分に高めておく。
十分な準備運動、四股・股割等を行い、体を温め柔軟性を高めておく。
基本動作(四股・すり足・てっぽう・受身等)の正しい技術を身に付けさせる。
筋力トレーニング等を十分に行い、激しい身体接触に耐えることのできる体づくりに心がける。
押し倒される瞬間や、投げられた時には、まわしを離し、危険な倒れ方を防ぐ。
「立ち会い」の練習では顎を引き上目使いで相手をしっかり見るようにする。
高温・多湿下の練習では水分補給の時間を取り、確実な摂取を確認し、熱中症の予防に努める。
試合の際に審判は、「立ち会い」が一方的で身勝手な「立ち会い」にならないよう十分に注意する。

【 18 登山 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

登山は「対自然行為」であるので、想定外のことが起こり得る可能性がある。

常に事故は起こり得る可能性があるので、「自分だけは大丈夫」が最も危険である。

小さなミスを見逃さず、小事故のうちに対応して大事故を防ぐ。

指導者から生徒へ、上級生から下級生へ、知識・技術の伝達や日常的な向上心が事故を防ぐ最良の方策である。

事故防止のための具体的な対策

年間計画を立てて、目的意識の共有と知識・技術習得のための学習機会を設ける。

体力トレーニングと体調管理を万全にし、体力不足による判断ミスをなくす。

装備の確認を怠らず、予備装備も携行する。また、実施後の装備の手入れや補修をすぐに行う。

天候の急変など危急時にも対応できる知識・技術・装備をするため、事前の情報収集をこまめに行い、天候や地域情報をWebサイトや電話で確認する。

自分たちの安全圏を常に意識し、「山は逃げない」という気持ちで、勇気をもって引き返す。

パーティの力量に応じたルート選択と事前のルート調査や気象情報の確認を行う。

行動中の水分補給に十分配慮する。

常にパーティ行動を原則とし、単独行動になることのないように注意する。

保護者や関係機関・利用施設への周知・届け出を行う。

クライミングにおいては、慣れ・過信による事故が多いため、ハーネスやロープの結索確認を習慣化する。

【 19 ボート 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

低水温（10 以下）、強風、雷雨、高温多湿（WBGT 31 度以上）等の環境下での活動は危険である。

衝突事故、落水（沈）、ボートコースや河川の練習環境

艇・オール破損による事故が考えられる。

事故防止のための具体的な対策

水温、気温、湿度を測定し安全な範囲内で練習及び競技を行う。炎天下の場合は、帽子をかぶる等の対策も必要である。

気温低下による低体温症の防止にはウエアーの重ね着が有効である。特に、気温、水温ともに低い場合、初心者は乗艇を控えるか救命具を装備する。

気象情報を常に把握し危険の恐れのあるときは練習や競技会を中止する（強風で白波が立っている時や落雷の恐れがある場合）。

特に、出艇の判断に迷う場合は指導者が的確に判断し、生徒への指示を徹底する。

ボートコースでの航行ルールを守り他艇との衝突に注意する。声をかけ注意を促すことが必要である。

河川で練習する場合は当該水域での航行ルールに従う。また、杭などの障害物や流木、浅瀬、急な増水に注意する。

夕暮れの薄暗くなって航行する場合は艇の前後にライトを装備し、他のクルーから見えるようにする。

少なくとも50m以上泳げるか5分以上浮いていられる泳力のない者は常時救命具を携行する。

落水した場合は艇につかまり離れないことが望ましい。

浸水を防ぐために艇の破損や開口部が確実に蓋がされているか点検する。

トップボールを必ず装着する。

オールや艇のボルト・ネジが外れてないか、あるいは緩んでないか確認する。

シューズのヒールロープを正しく装着する。

チェックシート等で生徒の健康状態を把握し、常に安全に練習や競技ができるように留意する。

救急時のマニュアルを作成し、生徒にも徹底させる。
練習場や競技会場でAEDの設置されている場所を把握しておく。
指導者は、選手の腰痛や手首の腱鞘炎、あるいは疲労骨折などの傷害に配慮した指導をする。

【 20 ボクシング 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

身体に直接攻撃をして競い合うスポーツであるボクシングは、常に頭部外傷（脳内出血、脳挫傷、頸椎損傷等）の危険性を含んでいる。

スパーリング等においては、個々の技術やコンディション、形態的特性を見極める必要がある。

勝敗のみにこだわると、無理な練習、減量、食事制限を自分に課すことになり、深刻な事故に見舞われることがある。

事故防止のための具体的な対策

1 健康管理、安全管理

ボクシングを始めるに当たり、脳検査を含め健康診断を行い、競技特性や危険性について保護者の理解を得た上で承諾を得る。

常に施設（床、ロープ等）の安全点検、用具（グローブ、ヘッドギア等）の安全点検を行う。老朽化したものは使用しない。

2 減量

長期的なスケジュールとともに、個人の適正体重を確認の上減量計画を立て、適正体重を見極め、無理な減量はさせない。

3 栄養管理

ボクシングの運動量に適した十分な栄養補給を行い、食事による栄養バランスに心がける。

4 練習及び試合

マスボクシング（実際にパンチを当てないで攻撃や防御を繰り返す練習）の開始時期は9ヶ月後、スパーリングの開始時期は半年後とするが、技術習得を十分確認して判断をする。

常に健康観察を怠らないようにする。特にスパーリング時の体調には十分配慮し、少しでも倦怠感があるようであれば行かせない。

試合には、その大会の水準、選手の技能レベルを考慮して出場させる。また、普段からのトレーニングにより基礎体力を十分高めておく。

無理な練習・減量・食事制限のため生じる深刻な事故を防ぐために、長期的な視野に立ち、競技に関わる自己の在り方を考えさせる。どのレベルまで自分を高めたいのか、今後どれくらいの期間この競技に関わりたいのかなど、自己のキャリアについても考えさせ、「自己実現のためのボクシング」という意識を植え付け、各選手にあった練習計画を立てることにより、事故を未然に防ぐ。

【 21 ウェイトリフティング 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 施設・用具

練習場所の整理整頓の不備、安全具の未装備等が事故に結び付く。

用具の破損や器具の整備不良が事故に結び付く。

2 練習や競技会

個々の能力以上の負荷による練習、誤ったフォームによる練習が事故に結び付く。

十分な準備運動を怠り、基礎基本の習得が不足していることが事故に結び付く。

周囲の安全確認、選手同士の声かけ、意思疎通を怠ることは事故に結び付く。

適切な水分補給、休憩をとらなければ事故に結び付く。

事故防止のための具体的な対策

1 施設・用具

プレート落下を防ぐため、左右のプレート重量の確認を行うとともに、留め具で固定をする。

2 練習や競技会での自己管理

十分な準備運動を行い、徐々に負荷を高めるようにする。

正しいフォームを習得し、常にその維持に努める。

ベルト、バンテージを使用し、できる限り身体への負担を減らすことで自己の安全管理に努める。

筋力を高めるだけでなく、トレーニングでは身体各部をバランス良く鍛えるとともに、柔軟性を高めるようなトレーニングを計画的に実施する。また、筋肉各部をバランスよく鍛える。

競技の特性上、減量が必要である場合もあるため、トレーニングに加え、食事・栄養・睡眠など無理なく、計画的にトレーニングを行うようにする。

急激な負荷による練習はけがの原因となるので適切なトレーニングを心がける。

両サイドの補助員は必ず声をかけ合い、挙げるときのタイミングに気を付ける。

特にスクワットの練習時、限界に近い重量を扱うときには、両サイド及び後ろの計3人の補助が付くことが望ましい。

スクワットなどラックを使うときには、正しくシャフトをラックに置くまで補助者が確認をしなければならない。指をはさんだり、片方だけしかラックに乗っていないければ大きなけがに結び付く。

狭い場所や大人数で練習する際は、自分のグループだけでなく、前後左右のグループにも目を向け、バーベル等が近くに落ちてこないようにしなければならない。

練習時は、使っていないプレートは、左右離れた場所に適切に置かなければならない。（例：ジャークして上からバーベルを落としたとき、落下場所にプレートがあれば危険）

【 2.2 自転車競技 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 競輪場・自転車競技場（バンク内）

進路変更・斜行・内線突破による接触・落車の危険性がある。

右後方の未確認による接触・落車の危険性がある。

前方不注意による追突・落車の危険性がある。

自転車整備不良による車体故障で事故につながる危険性がある。

2 ロード（公道）

信号無視による自動車との接触事故が考えられる。

前方不注意による追突・落車の危険性がある。

集団走行の際の合図の不履行により、事故の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 競輪場・自転車競技場（バンク内）での対策

競技規則を遵守する。

走行追い抜き時の前方及び右後方の確認を徹底する。

自転車整備を徹底する。

2 ロード（公道）での対策

交通ルールとマナーを徹底する。

集団走行時の合図の確認を徹底する。

熱中症予防のために水分を携帯させる。

3 選手自身

交通規則の遵守（公道での交通ルール・マナー）

ヘルメットの着用義務の徹底

4 ルール、競技規則の遵守

公道での事故は自動車との接触によるもので、交通ルール・マナーの徹底が必要である。バンク内での事故は、競技者の不注意が多い。競技規則の徹底が重要である。

【 23 なぎなた 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 用具

なぎなたの点検・修理を怠ると、相手にけがをさせる危険がある。
防具の手入れを怠ると、思わぬ事故や傷害に発展する可能性がある。

2 練習場所・競技会場

床の状態が悪いと足の裏や指・爪を痛める可能性がある。
風通しが悪いと湿度・気温が上昇し、熱中症の危険性が高まる。
照明に不備があると、事故につながる危険性がある。

3 練習

足さばきによる足裏のマメ、足指・裏のひび割れの危険性がある。
打突稽古・かかり稽古・地稽古による打撲や内出血、足爪の負傷の危険性がある。
稽古時の無理な姿勢による足首・膝の捻挫や腰痛などの危険性がある。
特に夏場は、高温・多湿下による熱中症、貧血、過換気症候群の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 用具

なぎなたは練習前及び練習中、常に点検をする。また、練習後は再度確認し、不備がないようにする。
防具の不十分な着装は打突時の傷害につながるため、点検・修理を怠らないようにする。
素足で行う競技のため、特に練習場所の床、なぎなた・防具の安全を確保する。

2 練習場所（競技会会場）

練習場所の床の点検を徹底し、破損箇所はラインテープ等で補強する。破損が激しい場合は、早急に修理を行い事故防止に努める。
壁に突起物がある場合は、クッションになるものを当てるなどして、けがの防止に努める。
高温・多湿時には風通しを良くし、熱中症を予防する。

3 練習

練習前の準備運動・ストレッチは十分時間をかけて行う。特に、下半身のストレッチは十分に行う。練習後も整理運動・ストレッチを行う。
練習中の衝突による傷害を防止するため、十分なスペースを確保するよう心がける。また、練習の方向をそろえるなど練習時の安全対策を徹底させる。

【 24 創作ダンス 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

「踊りたい」という気持ちが先行し、十分なウォーミングアップやストレッチを行わないで練習すると、腰や股関節、大腿部・膝や下腿部・足といった部位を痛める可能性がある。
大会や発表会が近付き、あるいは「少しでも早くうまくなりたい」という気持ちから練習量が増えると、意識する以上に疲労が蓄積され、集中力の欠落から思わぬ事故や傷害が生じる可能性がある。
人前で自分を表現するという事で容姿に対して高い関心を示し、極端なダイエットから基礎体力の低下や鉄欠乏性貧血、さらに女性においては月経の停止に陥る可能性もある。

事故防止のための具体的な対策

使用する床・地面の具合をチェックして、滑ったり、転倒したりしないようにすること。

「ダンスは立つことから始まる」と言われている。「踊る」前に「正しい姿勢で立つ」ということで、バランスのとれた「ゆがみのないからだ」を目指す。しかしだれにも左右差や利き足があり、偏って使い過ぎた方の筋肉が傷みやすい。これを防止するために、鏡を見たり、床に寝たりしてポディーチェックを行うとともに、まっすぐな姿勢をつくっていく体幹部の筋肉（腹直筋・腹横筋・広背筋・外腹斜筋・内腹斜筋など）を鍛えていくこと。

グラン・バットマン等、足を前後左右に振り上げる動きは、タイト・ハムストリングス（大腿後面のつっぱり）等を引き起こしやすいので、股関節・大腿後面の筋肉を入念にストレッチすること。

ジャンプやさまざまなダンスステップは下肢への負担が大きく、脛骨の疲労骨折やアキレス腱断裂、膝の靭帯損傷、足首の捻挫といった傷害を起こしやすい。これらを防止するために大腿部・下腿部のストレッチや筋力アップを図ること。

その他の箇所においても、十分なストレッチと筋力トレーニングを行って、傷害を起こしやすい特殊な動きに耐えうるからだを作っていくこと。

・入部間もない1年生が、練習で開脚することが多いため、股関節に痛みが生じ受診したところ、股関節亜脱臼の状態であったという報告例がある。

QCシート（Quality Control Sheet）を作成したりメディカルチェックをしたりして、自己の状況を客観的に把握することで、病气やけがを未然に防ぐこと。

・同大会本番前の練習中、腰痛が悪化して動けなくなり、近隣病院で診察を受けたところ、椎間板ヘルニアであったという報告例がある。

どのような領域のダンスでも、基礎基本の練習を怠らないこと。そのためには、「踊れるからだ」のしくみ（構造）と「動き」の特性を理解し、有効な練習ないし効果的なトレーニングの研究・工夫をすること。

【 25 ホッケー 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 用具

硬質のボールをスティックで操作し奪い合う競技であるため、スティックによる打撲の危険性がある。ボールスピードが150 kmを超えることもあり、ボールによる打撲の危険性がある。

2 練習環境

人工芝、クレーコート、天然芝等グラウンドの変化に対応できないと危険である。人工芝グラウンドの気温が上昇し、熱中症等になる危険性がある。

3 技術面

シュート、パスなどボールスピードが速いため、コントロールミスによりボールが浮き、他のプレーヤーにあたる危険性がある。

ストロークを行う際に、スティックを振り切ることから、ディフェンスの入り方に注意が必要である。

事故防止のための具体的な対策

ホッケーは、硬質のボールをスティックにより奪い合うことで展開される競技であるため、スティックの使い方には特に注意し指導する。

ボールが硬いことから、コントロールミスをなくすために平素の練習から基本技術の習得や的確な自己判断の育成に努め、安全確保に万全を期す必要がある。

スティック、ボール等によるけがを予防するために日頃から、シンガード、ハンドグローブ、マウスピース等の着用を心がける。

シュート時には、ボールスピードが150 kmを超える場合もあるので、ゴールキーパーの用具（ボディープロテクター、レガード、キッカー、ハンドプロテクター、ヘルメット等）に老朽化による亀裂や劣化等がないか、安全点検を定期的に行う必要がある。

特に、ペナルティ・コーナーの守備においては、ハイブッシュによるシュートも増えつつあるので、ディフ

エンスの選手は、マスク、ハンドグローブ、ニーパッドなどの防具を装着することが望ましい。

・至近距離からハイプッシュで放たれたシュートがディフェンスのひざを直撃し、半月板を損傷した事故例もあった。

事故は、不可抗力の場合もあるが、競技歴が浅かったり、ウォーミングアップの不足、緊張感が欠けている、または、反則したりする場合などに多く発生しているため、このことを事前に十分理解させる。

夏季においては、フィールドの温度上昇に伴い、前後半途中に給水タイムを設けるなど、熱中症予防に努める。

ブロックやタックルの指導のみでなく、相手のポジションを考慮した練習を取り入れ、特に相手の後ろからのタックルなど危険で乱暴な行為は絶対にしないよう徹底する。

アップボール等の危険なボールをよけられるように、素早い反応を養うことを日頃から意識し、危険を回避する能力の向上を目指す。

【 26 空手道 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

基礎体力不足のままいきなり高度な練習をすると、負傷する危険がある。また、攻撃、防衛、立ち方、ステップなどの基本的な技術を身に付けずに練習すると、大きなけがを招く恐れがある。

組手で安全具の装着の不備や、マットの結合に不備があると歯の損傷、足指の損傷などの危険がある。また、用具や施設を日頃から適正に使用しないと、負傷する危険性がある。

体調不良の生徒や故障を抱える生徒が、無理に練習するとさらに悪化させ、完治が遅れる恐れがある。

技能差・体力差を配慮しないで対人練習を行うと、事故の危険性がある。

夏季に暑熱環境下では施設内に熱がこもりやすく、熱中症などの危険性が高まる。

準備運動を充分に行わず練習を行うと、負傷や事故につながる。

事故防止のための具体的な対策

各生徒に適した技術レベルの練習を段階的・計画的に実施する。基礎体力作り、基本技術の練習を充分に実施してから、徐々にレベルを上げていく。特に対人練習では、技のコントロール、距離のとり方などを十分に習得してから、試合や試合形式の練習を行う。

対人練習では安全具を確実に装着し眼鏡は使用しない。自他共にけがを防ぐために、手足の爪は短く保っておく。歯の保護のためにマウスピースを装着する。また、日頃から用具や施設に不備や損傷がないかを確かめておく。特にマットに損傷がないか、接合が適正か確かめる。

指導者は生徒の健康状態を把握し、日頃から生徒自身に健康管理をさせる。また、故障をもつ生徒には、その部位を無理に使わないような練習方法を工夫する。

生徒の個別の競技レベル、体力、体格に適した練習を行う。特に対人練習では各自の能力差を配慮して練習を行う。精神的なタフさにも個人差があることを考慮する。

対人練習で生徒が興奮することもあるので、その場合はすぐに練習を中止する。

夏季の練習では、こまめに休息時間を設けて水分補給する。また、窓を開けるなど風通しをよくし、熱がこもらないようにする。

素足で行う特性があるので、冬季には足、脚部を冷やさない工夫が必要である。

身体的接触が多い競技であり、勝敗へのこだわりのみでなく、対戦相手に対して敬意をもって臨むという、武道の精神を大切にすることを指導する。

【 27 レスリング 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 施設・設備・用具

施設内（道場内）の広さと比較して多くの選手が同時に練習すると、選手同士がぶつかる危険性がある。練習場にトレーニング器具を持ち込んでいる場合には、それらの器具にぶつかる危険性がある。

2 練習や競技会

タックルや組み手で耳の打撲や摩擦により耳介血腫や耳の変形が起こる可能性がある。頭を下げた状態でのタックルや投げ技により、頸椎損傷が起こる危険性がある。がぶりやローリングの防御の際、肘の捻挫・脱臼、肩の捻挫・脱臼の危険性がある。ローリングの防御時に肋骨部にひねりと圧力が加わるため、肋骨骨折の危険性がある。頭部を含め身体接触や衝突により、挫傷、裂傷、歯牙欠損の危険性がある。組み手では、手首や指を握ることによる手首の捻挫などの危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 施設・設備・用具

衛生管理のため、常にマット清掃を行うこと。また、キャンバスはマットを詰め、たるませないようにすること。

練習中は汗でキャンバスが濡れるので、衛生面、安全面からも直ちにタオル等で拭くこと。

2 練習や競技会

練習時にはできる限りマウスピースを使用する。

頭を下げた状態での技や防御は危険であるため、十分な指導をする。

体力を高めることとともに、柔軟性や調整力を身に付けるトレーニングを行う。

頭部のけがを少なくするため、ブリッジを十分に行う。

受け身・寝技（ローリング等）など、防御練習を十分行い、安全について理解させる。

体力差や技能差を考慮して練習相手を選び、階級別に練習相手を選ぶようにする。

3 減量と食事について

レスリングは自らの体重をコントロールすることで、50～120kgまでの階級を選ぶことができるため、少しでも有利に試合を運ぶための減量を行うことが普通である。

体重を減らすこと自体は、そう難しいことではないが、過度な減量は事故やけがの原因ともなるので、適切な減量計画を立てる。

減量中の練習環境（気温、湿度）に配慮し、指導者、コーチによる管理や日々のチェックを行うこと。

食事制限なども含め、過度な減量は成長の妨げになるばかりか、生命の危険を伴うため、絶対に避けなければならない。

食事では、栄養が偏らないようにするとともにタンパク質を十分に摂取し、カロリーが高い脂質の多いものは避ける。

【 28 少林寺拳法 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

競技会練習時には、会場の関係で練習スペースが十分確保できないことがある。そのため、他の練習者との衝突による打撲、捻挫などが生じる可能性がある。

事前のウォーミングアップ、ストレッチの不足は、突き指や腰のひねりによる腰痛、各部の捻挫につながる恐れがある。

練習場所の気温上昇や体調不良にも関わらず試合や練習を続行すると、相手の攻撃への対処が遅れ、打撲・捻挫・骨折等が発生する。また、熱中症になる危険性がある。

技術力に極端な差がある場合や初心者などは、相手の攻撃を受けきれずに打撲・捻挫・骨折等のけがをする恐れがある。特に攻撃を限定しない運用法練習の際に危険性が高い。

投げ技では、強引な関節技や受身の失敗から、打撲・捻挫・骨折等が発生する。

事故防止のための具体的な対策

競技会練習時には、譲り合って十分なスペースを確保する。大会役員からこの点を指導者・選手に対して指

導し徹底を図る。

補助役員を練習場所に常駐させ、連絡体制を強化する。

体の各部のウォーミングアップを入念に行い、十分に温まってから練習に入る。低気温時には特に注意する。個々のレベルに応じて、サポーターや胴等の防具の着用やマットの使用などの安全面に配慮し、段階的に技術の向上を図る。

防具の着用には、正しく装着されていることを毎回確認する。

・防具の着用が不十分であり、顔面への打撃を吸収しきれずに、軽いむち打ち状態となった事故例があった。投げ技や逆技、関節系の技では強引に倒すことをしない。

日常の練習時に、部員に日頃から事故防止の徹底を図ることが何よりも重要である。

個々の進み具合を勘案しながら、次のステップに進むよう段階的練習を徹底する。

投げ技に対する受け身は、前受け身や後受け身、大車輪など基本的受け身を習得してから、個々の技量に応じて練習する。

【 29 フェンシング 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 用具等

金属性の剣を使用するため、不注意から他者に危害を加える危険性がある。

用具（マスク、剣、プロテクター、グローブ等）の不備により、自分や相手がけがをする危険性がある。

マスクにより視界が狭くなることから他者等との接触によるけがの危険性がある。

2 練習環境

マスク、グローブ、プロテクターなど複数の防具を着用することから体温調節が十分にできず、熱中症等になる危険性がある。

3 競技特性

瞬時の判断により勝敗を決することにより、剣の操作ミスによる事故の危険性を有している。

両者が同時に攻撃する場合に、相手との接触による事故の危険性を有している。

事故防止のための具体的な対策

1 マスクを正しく使用させる。

金網部が錆びていない物、激しい変形・凹みがない物を使用する。

バベット(垂れ)のスポンジ・布が劣化していない物を使用する。

脱落防止装置がついている物を使用する。

練習会場が混雑している時はマスクを外さない。

2 ユニフォーム・プロテクター・グローブ等を正しく着用させる。

練習でもユニフォーム・袖付きプロテクター・グローブ・ストッキングを必ず着用し、着用にはファスナー等を最後まで確実に閉める。

・対戦相手の剣が防具の袖口から入り込み左脇の下に刺さった事故例もあった。

ユニフォーム・プロテクター・グローブの破れやほつれについて、着用時に確認する。

女子については、胸にカップを着用する。

3 剣の取り扱いに細心の注意を払う。

剣は、錆びている物や折れかけている物、ガードが変形している物を使用しない。

剣を使用する際は、ポイントがあるか、壊れていないかを確認する。

マスクをかぶっていない相手には、絶対に剣先を向けない。

周囲の者に剣が当たらないような距離を保つ。

移動の際は、必ず剣先を床に向けて歩行する。

・対戦相手の剣が試合中に破損。折れた剣がマスクのメッシュの部分を通り、さらに眼窩を貫通して脳まで達し、9日後に死亡した事故例があった。

【 30 馬術 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 騎乗中

落馬による身体への負傷が最も多い。落馬は障害飛越の際に起こることが多いが、初心者では部班運動の練習中に落馬もあり得る。

高校生は、入学後初めて馬に乗り、馬術活動を始めると生徒も多い。学校によっては鞍数が少ないにもかかわらず、団体戦の選手として障害飛越の競技に参加させることがある。そのような場合、馬が暴走したり、急に方向を変えたり、驚いて急に跳ねたり、障害物の前で突然止まったりすると馬上でバランスを崩し、落馬がおきる。

部班運動は、高校馬術部では日常的に行われている練習であるが、馬同士が近づいたりすると馬が驚きその際に馬上でのバランスを取り損ねて落馬が起きる。騎乗中ではないが、引き馬のときに、足の指先を馬に踏まれることもある。

2 手入れ時

馬に踏まれる、噛まれる、蹴られることが多い。馬術では「厩7分に、乗り3分」と言われるほど厩舎作業(馬匹の手入れ等)は大切な作業であり、生徒の精神的成長を促す作業でもあるが、危険な側面もある。

騎乗することしか念頭になく、厩舎作業を真剣に取り組まない部員も見られ、危険な場面が生じる。

事故防止のための具体的な対策

1 騎乗中

落馬による事故を未然に防ぐには、騎乗者の技術と馬匹の特徴を正しく把握しておくことが最も大切である。

騎乗者に技術以上の障害物を飛越させたり運動を要求したりすることは避けなければならない。馬の特徴を正しく理解して安全な馬匹を与えることも必要である。

落馬による負傷を防ぐためには、障害飛越の際に3点固定式のヘルメットを着用することは当然であるが、バックガード(安全ベスト)を着用することが望ましい。

引き馬のときの事故に対応するためには、引き馬の際にもヘルメットを着用するようにする。

2 手入れ時

厩舎作業中の事故を未然に防ぐには、作業に使う道具(フォーク等)の使用を適切に指導することが大切である。

厩舎内はさまざまな道具が置かれているが整理整頓を心がけることが事故防止につながる。

【 31 アーチェリー 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 練習環境

練習前には必ず弓具の安全点検を行う。

弓は常に誤射される可能性があることを踏まえ練習や競技に臨むこと。

ハンドルにリムがセットされていなかったり、弦切れやリムが外れていると、体に当たる可能性がある。弦を張るとき、リムの跳ね返りに注意する。

2 選手自身

行射するときには、前方、斜め前方に人がいない事を確認し、また、弓を引いた後方にも人がいないことを確認する。

ルールやマナーを守らなければ極めて危険なスポーツとなるのがアーチェリーである。このため、指導者は生徒に対して適切な安全指導を行う必要がある。

肩関節炎や腱鞘炎を引き起こす可能性があるので自己の能力に適した練習を行うこと。

事故防止のための具体的な対策

1 全体的な対策

的の設置場所については、的の後方の安全を確認するとともに、関係者以外立ち入らないように看板等を設置する。

防矢ネットは、矢が貫通しない材質で、可能であれば二重に的の後方、並びに側方に敷設する。

弦切れの可能性を考え行射する間隔を十分にとる。

畳は古いものでは矢が貫通してしまう可能性もあり、二重に重ねるなどの方法をとる。

リムやハンドル等の傷、矢の歪みなどをチェックして事前に補修する。特に矢は消耗が激しいので、確実に行射できるように整備する。（ノック、ポイント、フェザー等、シャフトには記名）

2 練習

誤射の可能性を常に自覚させることは指導者の責任であり、生徒とともに監視体制を整備する。

弓は水平に引き分け、矢先が上方に向かないように注意する。

的から矢を抜くときは、矢の後方の安全を確認するとともに必ず声かけをする。

普段の練習に筋力トレーニング等も取り入れ、自分にあった弓具を使用する。

弓を引いている人に話しかけたりして、注意をそらせたりしない。

3 近射

あらかじめ一回に射る本数を定めておき、全員が行射し終わった時に一斉に矢取りを行うようにする。

全員が完全に的から離れ、射線に戻ったことを確認して再び行射を行う。近射の場合は全員が安全確認をするように心がける。

4 遠射

広い敷地の射場で練習する場合も、基本的には近射と同じである。

射場管理者の監督または行射規則に従って行射する。信号機がある場所では信号機の色やブザーの指示に従う。（青：行射可、黄：まもなく行射終了、赤：行射不可）

矢取りの際には特に周囲に注意を払い、全員が一斉に行い、全員が完全に射線に戻ってから、再び行射を始める。

的から矢を外した者が的の後方に矢を探しにいっている場合などは、同じ的を撃っている者が他の全員に知らせ、安全確認ができるまで行射を行わない。

射場管理者が全体の状況を把握して、信号機などの管理をし、全員が確実に安全な場所に移動したかを確認してから指示を出す。

射場の規模や参加者数によっては安全管理の補助員を設けて、射線後方で紅白の旗による安全確認を行う。

【 3 2 カヌー 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 自然条件

強風、波浪、うねりなどでは転覆・脱艇しやすい。

艇やパドルはカーボン製のため雷撃を受けやすい。

2 転覆、脱艇に伴う危険

転覆や脱艇による落水時には溺水事故の危険がある。

低水温時の転覆や脱艇では心肺停止などの事故の危険性がある。

3 その他

乗艇中は常に同じ姿勢が強いられるので腰痛、膝痛、臀部の炎症などの症状が出やすい。

体格に比してブレードの大きなパドルを使用すると手首、肘、肩、腰などに障害を受けやすくなる。

練習場所によっては他船（漕艇のボート、モーターボート、ジェットスキーなど）と混在するため衝突や転覆の危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 自然条件

指導者は気象条件を常に把握して、最新の気象情報が得られる手段を確認・準備しておく。特に、落雷の危険が予想される場合には直ちに乗艇を中止し安全な場所に避難させる。あらかじめ落雷の特徴や安全な

避難方法等についての知識を得ておく事も重要である。
気温や水温が低い場合は保温性の高いウェアを着用させる。

2 転覆、脱艇

ジュニア選手には練習中も含め、常に浮力7kg以上のライフジャケットの着用が義務付けられている。
正しく装着させる事で溺水事故を防止できる。経年変化によって浮力の減少、生地劣化による破損等も考えられるので定期的な点検を怠らない。

ライフジャケットの装着は落水時の急激な温度変化から心臓を保護する役割も果たす。
転覆や脱艇時にパニック状態にならないよう対処方法を徹底しておく。

3 用具等

用具は個々の体力や漕法、能力に応じたものを用い、レベルに合わない高性能なものを使用しない。

【 33 野球 】

日常の練習や競技会に内在する危険因子

1 日常練習・試合

打撃

- ・ 予期せぬ方向へ打球が飛び事故につながる恐れがある。
- ・ 選手が、打球から目をそらすことによる事故が考えられる。
- ・ 死球を受ける危険性がある。
- ・ 周りの安全確認をしないでバットスウィングをすると事故につながる恐れがある。
- ・ フリーバッティング等で、ピッチャーライナーの危険性がある。
- ・ バットスウィングの際、手が滑るなどして手から離れて、バットが思わぬ方向に投げ出されることがある。

守備

- ・ 技術の未熟な者が、捕球に失敗する危険性がある。
- ・ 送球から目をそらすことによる事故が考えられる。
- ・ 打球を追っている選手同士が、激突する危険性がある。

走塁

- ・ ベースの踏み方を失敗し、転倒する危険性がある。
- ・ スライディング時に、野手と交錯することによる事故が考えられる。

その他

- ・ 高温多湿時の練習・試合などでの熱中症や落雷事故の危険性が考えられる。
- ・ 食中毒の危険性がある。
- ・ 部室等での感染症が蔓延する危険性がある。

2 施設・設備、用具

防球ネットの破損による事故が考えられる。

移動式防球ネットが転倒する危険性がある。

イレギュラーバウンドによる事故が考えられる。

障害物やフェンスに激突する危険性がある。

事故防止のための具体的な対策

1 日常練習・試合

打撃

- ・ 活動場所以外に打球が飛んでいく恐れがある場合は、防球ネットを配置する。（特にライナーを防止）
また、注意を促す看板や場合によっては部員を配置して安全確保に努める。
- ・ 予期せぬ方向に打球が飛んだ場合は、「危ない」と大きな声をみんなでかける。
- ・ 同一グラウンド内で活動している他の部活動の部員には、「危ない」の声を聞いたら打球や送球が来る

ことを意識させる。また、頭を隠すなどの行動を徹底する。

- ・打撃練習中は、打球が飛んでくる方向を見ながら移動する。絶対に背を向けない。
- ・バットスウィングをしている者の近くに行くときは、「通ります」と声をかけてお互いの存在を確認してから通る。
- ・打撃練習の時に、投手はヘッドギアを必ず着用する。また、隣の投手と交互に投げ、決して同時に投げない。

守備

- ・選手がファールボール等を深追いした場合にフェンスや障害物に激突しそうになった時には、「危ない」と声をかける。
- ・初心者や技術の未熟な者には、打球の特性を理解させる。また、強い打球がくる内野などは守らせない。
- ・選手同士の激突を防ぐために、練習でコミュニケーションを高め、打球を処理する際には、声を出して自分が取ることをアピールする。
- ・グラウンドや球場の状況を把握させ、特に自分の守備位置からフェンスまでの距離や、ファールグラウンドにある障害物を把握する。
- ・コントロールの定まらない投手は、試合・打撃練習の時に死球を与える危険性があるので、十分にブルペンで練習させてからマウンドに上げる。
- ・ノッカーにボールを渡す者は、ノッカーのバットに注意するとともに、ヘルメットを必ず着用する。また、バックホームの送球がそれる場合があるので送球の行方にも注意を払う。
- ・数か所で行う打撃練習の投手は、投球後に防球ネットに隠れて、ピッチャーライナーを防ぐようにする。

走塁

- ・濡れたベースは滑りやすいので、注意を促す。
- ・スライディング時は、スパイクの歯を上に向けないように滑り込む。

その他

- ・練習・試合中に体調が悪くなったら、休めるような雰囲気づくりを行う。
- ・ランナーコーチは必ずヘルメットを着用し、コーチボックスの立ち位置については、走者なしの場合、打者より遠くファウルラインより遠い所に立つ。走者がいる場合は、打者より遠くファウルラインより近い位置に立つ。
- ・更衣で部室等を使用している場合は、咳などをしている部員にはマスクを着用させる。また、換気をこまめに行う。
- ・大会時に、スタンドの応援団に笛やアナウンス等でその都度ファールボールが飛んできたことを知らせる。また、応援団に水分補給や帽子等で熱中症を予防させる。

2 施設・設備、用具

防球ネットの破損はすぐに修理する。また、枠組みとネットが正しく結ばれているか確認する。

移動式防球ネットは固定して使用する。また、強風時には使用しないで倒しておく。

バットやヘルメットのチェックを行い、ひび割れしているものは使用しない。

- ・一度でも大きな衝撃を受けたヘルメットは使用を中止する。

バッティングマシンの手入れをこまめに行い、球を入れる時には声をかけてから投入する。また、濡れた手でコンセントを差し込まない。（感電予防）

- ・アーム式のマシンの大きなバネが折れて勢いよく飛び散った報告例がある。

グラウンド内の鉄・コンクリートなどには、衝撃時にダメージを防止するためのラバー等を付けて安全対策を講じる。

イレギュラーバウンドによる事故を防ぐため、グラウンド整備を入念に行い石などの異物を取り除き、定期的に土や砂を補充する。

第3章 文部科学省関係通知文

内容

中学校・高等学校における運動部の指導について	文初中第275号昭和32年5月16日
学校の体育行事等における事故防止について	文体体第83号昭和41年2月8日
中学校・高等学校における運動クラブの指導について	文体体第223号昭和43年11月8日
児童生徒の体育活動による事故の防止等について	文体体第169号昭和45年6月26日
中学校及び高等学校における運動部活動について	文体体第297号平成10年1月20日
児童生徒の運動競技について	12文科ス第160号平成13年3月30日
児童生徒の運動競技について	12ス企体第6号平成13年3月30日
中学生の国民体育大会の参加について	17文科ス第327号平成17年12月22日
問題行動を起こす児童生徒に対する指導について	18文科初第1019号平成19年2月5日
学校等の柔道における安全指導について	22ス企体第7号平成22年7月14日

各都道府県教育委員会、各都道府県知事、各附属学校をもつ国立大学長、各国立高等学校長あて

文部省初等中等教育局長通達

- 1 運動部の活動は、学校教育活動の重要な場であるから、校長は、生徒の自主的活動が健全に行われるよう、運動部長や種目別の各部の担当教員などを監督して、その指導の万全を計ること。
- 2 校長の特に留意すべき点
 - (1) 運動部の技術的なコーチを教職員以外に求める場合には、その人の人格が生徒に与える影響の大きいことを考え、教育に対して理解と識見をそなえた人を校長の責任において委嘱すること。
 - (2) 経済的な協力を先輩や後援会などの外部から受けた場合でも、そのことのために運動部の正常な運営がゆがめられたり、対外運動競技への参加が強制されることのないよう配慮すること。
 - (3) 運動部の先輩や後援会などが、対外運動競技の場合に、行きすぎた激励や応援を行って、生徒に悪い影響を与えないように配慮すること。
 - (4) 生徒を対外運動競技に参加させる場合は、「学徒対外運動競技の基準」(昭和32年5月15日文初中第249号文部事務次官通達)によること。
 - (5) 運動選手に対し、試合を免除したり、採点を加減するなど、一般の生徒と差別のある取扱をしないこと。
- 3 運動部長の特に留意すべき点
 - (1) 運動部長は、種目別の各部に活動全体について掌握し、学校全体の行動や活動との調整を図ること。
 - (2) 運動部長は、施設用具などが選手のみに独占されることのないように指導すること。
- 4 種目別の各部の担当教員の特に留意すべき点
 - (1) 種目別の各部の担当教員は、単に名目だけでなく、たえず部の活動全体を掌握して指揮監督に当たること。
 - (2) 生徒が運動部に入部あるいは退部する場合は、種目別の各部の担当教員は、本人の意志、健康などを十分考慮し、ホームルーム教師や父兄とも連絡して、適切な措置と指導をすること。
 - (3) 運動部の運営が対外運動競技における勝利のみを目標とし、あるいは部の団結を重視するあまり、上級生が同僚や下級生に能力をこえた練習を強いたり、さらに、暴力的な行動にまで及ぶことのないよう十分指導すること。
 - (4) 運動部の練習については、生徒の健康や学業を十分考慮するとともに、できるだけ短時間に練習効果のあがるように指導すること。
- 5 合宿練習の指導において特に留意すべき点
 - (1) 合宿生活においては、教師は必ず寝食をともにして監督し、その生活がとかく運動練習のみに偏りがちであるので、運動練習以外の生活においても、学習その他について自主的に計画を立てるよう指導し、日々の生活が規則正しく行われるよう配慮すること。
 - (2) 合宿生活は、ややもすると、飲酒、喫煙、その他好ましくない遊びや集団的な非行の機会になりがちであるから、教師は常に生徒の行動を確実に把握してその生活全般にわたる指導に留意すること。
 - (3) 合宿練習は、通常の場合の練習と異なって、練習時間や練習量が多く、生徒は心身ともに疲労を増してくるので、教師は個々の生徒の健康や衛生に留意し、病気になったり、傷害を起したりするもののないよう注意すること。

学校の体育行事等における事故防止について

文体体第83号

昭和41年2月8日

各都道府県教育委員会、各都道府県知事、各附属学校を置く国立大学長、各国立高等学校長あて

文部省体育局長通達

青少年の健康の増進と体力の向上を図るため、体育活動を活発に行なうことは、きわめて必要なことであります。

しかし、最近、中学校、高等学校の体育活動において、生徒のけが、死亡等の事故が発生していることは、まことに遺憾であります。

については、学校行事等またはクラブ活動における体育活動の実施にあつては、左記事項に留意のうえ実施するよう、貴管下関係方面に周知させてください。

記

- 一 学校行事等またはクラブ活動における体育活動（以下「体育活動」という。）の計画は、学習指導要領の趣旨に即して作成すべきものであるが、その際、生徒の健康状態や体力等の差異を考慮した内容とし、画一的な計画をさけること。
- 二 体育活動の実施にあつては、あらかじめ生徒の健康診断、健康相談、健康観察等を徹底し、その結果に基づいて必要な場合には、参加についての規制をする等の措置を講ずること。
- 三 体育活動の実施にあつては、その指導が徹底するように配慮するとともに、常に事故防止に留意し、必要に応じて直ちに救急等の措置がとれるよう準備しておくこと。

中学校・高等学校における運動クラブの指導について

文体体第223号

昭和43年11月8日

文部省体育局長通達

中学校、高等学校における運動クラブは、各種の運動の練習を通じて生徒の自発的な活動を助長し、心身の健全な発達を促し、進んで規律を守り、たがいに協力して責任を果たすなどの社会生活を営むに必要な態度を養うよい機会であります。指導が行き届かない場合においては、規律が乱れたり、勝敗にとらわれてゆきすぎた練習や暴力的行為が行なわれたりするなどのあやまった行動を招くおそれがあり、最近、そのような望ましくない事例が一部にみられたことは、まことに遺憾であります。

運動クラブの指導については、「中学校、高等学校における運動部の指導について（昭和32年5月16日文初中第275号文部省初等中等教育局長通達）」をもって、関係者の格別のご配慮をお願いしてまいりましたが、さらに下記事項に留意し、いっそう成果をあげるようご配慮願います。

なお、貴管下の教育委員会および学校に対し、この趣旨の周知徹底方について、よろしくお取り計らい願います。

記

- 1 校長をはじめ運動部長などの運動クラブの責任者、種目別の各クラブ担当教員などによる指導組織を確立し、関係教員全員が連携を密にし、協力して指導の徹底を図るようにすること。
- 2 種目別の各運動クラブの担当教員は直接指導に当たるように努めるとともに、関係教員相互の協力体制を整えて、部員から必要に応じ報告を求めたり、随時巡回したりするなどの適当な方法によりその活動状況をたがいに連絡しあうようにし、運動クラブの活動の実態をじゅうぶん掌握するようにすること。
- 3 部員の健康管理にじゅうぶん留意するとともに、望ましい人間関係の育成に留意し、運動クラブに明朗快活な気風を育てるようにすること。この場合、学級（ホームルーム）担当教員や父兄ともじゅうぶん連絡を保つようにすること。

- 4 運動クラブの活動については、できるだけ時間を有効に用い、生徒の生活全体からみて調和の失なわれることがないように配慮すること。

児童生徒の体育活動による事故の防止等について

文休体第169号

昭和45年6月26日

各都道府県教育委員会、各都道府県知事、各附属学校を置く国立大学長、各国立高等学校長あて

文部省体育局長通達

学校における児童生徒の体育活動の指導にあたっては、あらかじめ、ひとりひとりの健康状態や技能の程度をじゅうぶん掌握して、それに即した適切な指導を行なう必要があることはいうまでもありませんが、最近、このような配慮を欠いたことによると思われる不慮の事故が続いて発生していることは、まことに遺憾であります。

生徒の体育活動による事故の防止等については、「学校の体育行事等における事故防止について」（昭和41年2月8日付け文休体第83号文部省体育局長通達）、「中学校、高等学校における運動クラブの指導について」（昭和43年11月8日付け文休体第223号文部省体育局長通達）をもつて、関係者の格別のご配慮をお願いしてまいりましたが、さらに、左記事項に留意のうえ、児童生徒の体育活動中における事故防止の徹底をはかるようご配慮願います。

なお、貴管下の教育委員会および学校に対し、この趣旨の周知徹底方について、よろしくお取り計らい願います。

記

- 1 児童生徒の保健管理の徹底をはかり、体育活動の指導を行なう場合には、あらかじめ体育活動に支障のある既往症の有無について熟知し、それに基づいて適切な指導を行なうこと。特に、新入学児童生徒については、就学時健康診断票、あるいは進学の際、小学校または中学校から送付された健康診断票により児童生徒の健康状態を明確に掌握しておくこと。
- 2 対外運動競技に生徒を参加させる場合には、あらかじめ健康診断を受けさせる等、選手の健康管理にじゅうぶん留意し、その結果に基づいて必要がある場合には競技に参加させない等の措置をとること。
また、特に危険を伴うような運動種目の選手の選考にあたっては、過去の競技歴等を検討して選考するようにすること。
- 3 体育活動に使用する器械器具については、あらかじめ安全点検をじゅうぶんに行なうこと。
- 4 運動クラブの指導にあたっては、その活動の実態を掌握するための指導組織の再検討を行ない指導の徹底をはかり、いきすぎた練習や暴力行為が行なわれないよう、格段の配慮をすること。
- 5 日常、運動を行なう場合においても、児童生徒の自己の健康状態や体力の現状を知り、それに応じて運動を実践することができるよう指導の徹底をはかること。

中学校及び高等学校における運動部活動について

文休体第297号

平成10年1月20日

附属学校を置く国立大学長、各都道府県知事、各都道府県教育委員会教育長あて

文部省体育局長通知

中学校及び高等学校における運動部活動については、「中学校、高等学校における運動部の指導について」（昭和32年5月16日付け文初中第275号文部省初等中等教育局長通知）及び「中学校、高等学校における運動クラブの指導について」（昭和43年11月8日付け文休体第223号文部省体育局長通知）をもつて、適切な指導をお願いしてきたところです。

さて、運動部活動に関しては、保健体育審議会答申（平成9年9月22日）において、別紙のとおり指摘がなされていますが、文部

省では、平成7年度から、学識経験者等による「中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議」を開催し、このたび、別添のとおり、「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」が取りまとめられました。

については、保健体育審議会答申やこの協力者会議の報告書を参考に、下記の事項に御留意の上、中学校及び高等学校の運動部活動について、一層適切な指導が行われるようお願いいたします。

記

- 1 運動部活動の意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意すること。また、運動部活動への参加が強制にわたることのないようにすること。
- 2 スポーツ障害の予防や生徒のバランスのとれた生活を確保する観点から、学校週5日制の趣旨も踏まえて休養日を適切に設定するとともに、練習時間を適切なものとするよう留意すること。また、学校が必要に応じてスポーツ医・科学等に関する情報を活用することができるよう、情報提供等に努めること。
- 3 生徒の多様なスポーツニーズにこたえ、保護者や地域に開かれた運動部活動とする観点から、学校が必要に応じて外部指導者に協力を求めることができるよう所要の条件整備に努めることや、地域の実態に応じて保護者や地域住民との意見交換を行ったり、地域のスポーツクラブ等との交流を図ること等に留意すること。

児童生徒の運動競技について

12文科ス第160号

平成13年3月30日

各都道府県教育委員会、各指定都市教育委員会、各都道府県知事、附属学校を置く各国立大学長、各国公立高等専門学校長あて

文部科学事務次官通知

子どもの個性を伸ばし、豊かな心をはぐくむためには、学校の自主性・自律性を確立し、学校が自らの判断で特色ある学校づくりに取り組むことが必要です。このため、文部科学省では、各地域や学校における主体的かつ積極的な活動を促進することとし、国の地方公共団体や学校への関与の見直しを行っています。

児童生徒の運動競技についても、各教育委員会や学校の判断により行われることが適当であることから、文部事務次官通知「児童・生徒の運動競技について」（昭和64年4月5日文体体第81号）を廃止します。

運動部活動の教育的意義は大きく、その改善・充実は重要な課題であり、文部科学省としては、昨年九月に策定したスポーツ振興基本計画に沿って、一層の支援を行うこととしています。

については、今後とも児童生徒の運動部活動が活発かつ適切に行われるよう御配慮願います。

以上のことについて、各都道府県教育委員会におかれては、域内の市区町村教育委員会及び関係機関に対して、また、各都道府県知事におかれては、所轄の私立学校に対して、国立大学長においては、管下の学校に対して周知を図られるようお願いいたします。

児童生徒の運動競技について

12ス企体第6号

平成13年3月30日

財団法人全国高等学校体育連盟会長、財団法人日本中学校体育連盟会長、財団法人日本高等学校野球連盟会長、全国連合小学校長会会長、財団法人日本体育協会会長、財団法人日本オリンピック委員会会長、社団法人日本PTA全国協議会会長、社団法人全国高等学校PTA連合会会長あて

文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課長通知

児童生徒の運動競技について

このたび、別添のとおり、文部事務次官通知「児童・生徒の運動競技について」(昭和54年4月5日文体体第81号)が廃止されたのでお知らせします。

(別添)

文部省通知「児童・生徒の運動競技について」の廃止に伴う新たな児童生徒の運動競技の取扱いについて

児童生徒を対象とした運動競技大会の開催及び参加については、昭和五四年の文部省通知「児童・生徒の運動競技について」によっていたところであるが、このたびこの通知が廃止されることに伴い、児童生徒が参加する運動競技について、その適正な実施及び参加がなされるよう、関係団体及び学校が、自主的に取り組んでいくことが重要である。その際の目安となる新しい基準について、全国都道府県体育・保健・給食主管課長協議会、財団法人全国高等学校体育連盟、財団法人日本中学校体育連盟及び全国連合小学校長会は、以下の通り申し合わせる。

記

児童生徒の体力・運動能力の低下や体験不足が指摘される中、児童生徒が参加する運動競技は、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力を育て、健康の増進と体力の向上を図るだけではなく、児童・生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するなど教育的効果は極めて大きい。

このような教育的効果が有効に発揮されるには、児童生徒の発達段階やバランスのとれた生活が考慮されなければならないことから、児童生徒が参加する運動競技は、勝利至上主義に陥らず、その適正な実施及び参加がなされるよう、次の基準によるものとする。

各団体は、この基準に沿って運動競技の実施及び参加が適正になされるよう取り計らうものとする。また、その際は、各団体がこの基準を超えない範囲で詳細な定めを設けることができる。

児童生徒の運動競技に関する基準

1 学校教育活動としての運動競技について

(1) 運動競技会の開催・参加についての基本的事項

小学校、中学校又は高等学校の児童生徒が参加する学校教育活動の一環としての運動競技会の開催は、国、地方公共団体若しくは学校体育団体の主催又はこれらと関係競技団体との共同主催を基本とする。

主催団体は、運動競技会の規模、日程などが児童生徒の心身の発達からみて無理がないように留意する。

主催団体、学校ともに、運動競技会に参加する者については、本人の意志、健康及び学業などを十分配慮するとともに、その保護者の理解をも十分得るようにする。

(2) 運動競技会の開催・参加回数等

小学校の運動競技会は、特に児童の心身の発達からみて無理のない範囲という観点から、原則として都道府県内における開催・参加とする。

中学校の運動競技会は、都道府県内における開催・参加を基本としつつ、地方ブロック大会及び全国大会については、学校運営や生徒のバランスある生活に配慮する観点から、各競技につき、それぞれ年間一回程度とする。

高等学校の運動競技会は、都道府県内における開催・参加のほか、地方ブロック大会及び全国大会については、学校運営や生徒のバランスある生活に配慮する観点から、各競技につき、それぞれ年間二回程度とする。

この他、体力に優れ、競技水準の高い生徒が、国、地方公共団体又は財団法人日本体育協会の加盟競技団体が主催する全国大会で、競技水準の高い者を選抜して行うものに参加する場合、学校教育活動の一環として取り扱うことができる。なお、中学生については、文部科学省(文部省)と財団法人日本体育協会ほか関係団体が合意したものに限り、学校教育活動の一環として参加させることができる。

2 学校教育活動以外の運動競技について

学校教育活動以外の運動競技会(国外における競技会や遠征合宿等を含む。)に児童生徒が参加するに当たっては、保護者が十分責任を持つものであるが、学校としても、保護者及び関係競技団体と連携して、児童生徒が競技会に参加する状況を把握することとする。

中学生の国民体育大会の参加について

17文科ス第327号

平成17年12月22日

文部科学省スポーツ・青少年局長、文部科学省初等中等教育局長通知

このことについては、平成6年1月17日付け文体体第162号「中学生の国民体育大会の参加について」により、一部の競技について、中学校第3学年に在学する生徒に限り参加を認めてきましたが、このたび、文部科学省、財団法人日本体育協会及び関係団体が協議した結果、第61回国民体育大会(兵庫県)から、別紙のとおり実施されることとなりました。

については、各位におかれては、下記事項に御留意の上、今後とも生徒の競技活動が活発かつ適切に行われるよう御協力願います。また、中学生の参加を認める競技の拡大については、今後、文部科学省、財団法人日本体育協会及び関係団体において、計画的・継続的に協議することとしている旨、申し添えます。

本通知の発出に伴い、「中学生の国民体育大会の参加について」(平成6年1月17日付け文体体第162号)は、廃止することとします。

以上のことについて、都道府県教育委員会におかれては、管内の市(区)町村教育委員会に対して、各都道府県私立学校主管課におかれては、所轄の私立学校に対して、国立大学法人におかれては、附属学校に対して周知くださるよう、併せてお取り計らい願います。

記

- 1 中学生の国民体育大会(予選会を含む。以下同じ。)への参加については、生徒の個性・能力の伸長、競技力の向上の見地から、生徒の心身の発育・発達、学校教育への影響に配慮しつつ、体力に優れ、著しく競技水準の高い者に限って参加を認めるものであること。
- 2 生徒の国民体育大会への参加が、当該生徒の心身の発育・発達の状況、学校教育への影響等を総合的に勘案し、教育上有意義であると認められる場合には、校長は、学校教育活動の一環として参加させることができるものであること。その際、授業の出欠については、「出席」扱いとすることが適当であること。
- 3 学校教育活動の一環として国民体育大会に参加させる場合には、独立行政法人日本スポーツ振興センターが行う災害共済給付の対象となること。
- 4 生徒のブロック予選又は本大会への参加に要する経費は、原則として各都道府県の選手団派遣母体によって支弁されるものであること。

(別紙)

中学生の国民体育大会への参加を認める範囲について

1 対象競技

競技	種目	種別
カヌー	ワイルドウォーター、スラロームレーシング	男子
		女子
	フラットウォーター	少年
ゴルフ		少年男子、女子
サッカー		少年男子、女子
水泳	競泳	少年B
スケート	フィギュア	少年
体操	体操競技	少年
卓球		少年
テニス		少年
ボウリング		少年
陸上競技		少年B

2 参加学年 第3学年

各都道府県教育委員会教育長、各指定都市教育委員会教育長、各都道府県知事、附属学校を置く各国立大学法人学長あて

文部科学省初等中等教育局長通知

いじめ、校内暴力をはじめとした児童生徒の問題行動は、依然として極めて深刻な状況にあります。

いじめにより児童生徒が自らの命を絶つという痛ましい事件が相次いでおり、児童生徒の安心・安全について国民間に不安が広がっています。また、学校での懸命な種々の取組にもかかわらず、対教師あるいは生徒間の暴力行為や施設・設備の毀損・破壊行為等は依然として多数にのぼり、一部の児童生徒による授業妨害等も見られます。

問題行動への対応については、まず第一に未然防止と早期発見・早期対応の取組が重要です。学校は問題を隠すことなく、教職員一体となって対応し、教育委員会は学校が適切に対応できるようサポートする体制を整備することが重要です。また、家庭、特に保護者、地域社会や地方自治体・議会を始め、その他関係機関の理解と協力を得て、地域ぐるみで取り組めるような体制を進めていくことが必要です。

昨年成立した改正教育基本法では、教育の目標の一つとして「生命を尊ぶ」こと、教育の目標を達成するため、学校においては「教育を受ける者が学校生活を営む上で必要な規律を重んずる」ことが明記されました。

いじめの問題への対応では、いじめられる子どもを最後まで守り通すことは、児童生徒の生命・身体の安全を預かる学校としては当然の責務です。同時に、いじめる子どもに対しては、毅然とした対応と粘り強い指導により、いじめは絶対に許されない行為であること、卑怯で恥ずべき行為であることを認識させる必要があります。

さらに、学校の秩序を破壊し、他の児童生徒の学習を妨げる暴力行為に対しては、児童生徒が安心して学べる環境を確保するため、適切な措置を講じることが必要です。

このため、教育委員会及び学校は、問題行動が実際に起こったときには、十分な教育的配慮のもと、現行法制度下において採り得る措置である出席停止や懲戒等の措置も含め、毅然とした対応をとり、教育現場を安心できるものとしていただきたいと思います。

この目的を達成するため、各教育委員会及び学校は、下記事項に留意の上、問題行動を起こす児童生徒に対し、毅然とした指導を行うようお願いいたします。

なお、都道府県・指定都市教育委員会にあっては所管の学校及び域内の市区町村教育委員会等に対して、都道府県知事にあっては所轄の私立学校に対して、この趣旨について周知を図るとともに、適切な対応がなされるよう御指導願います。

記

1 生徒指導の充実について

- (1) 学校においては、日常的な指導の中で、児童生徒一人一人を把握し、性向等についての理解を深め、教師と児童生徒との信頼関係を築き、すべての教育活動を通じてきめ細かな指導を行う。また、全教職員が一体となって、児童生徒の様々な悩みを受け止め、積極的に教育相談やカウンセリングを行う。
- (2) 児童生徒の規範意識の醸成のため、各学校は、いじめや暴力行為等に関するきまりや対応の基準を明確化したものを保護者や地域住民等に公表し、理解と協力を得るよう努め、全教職員がこれに基づき一致協力し、一貫した指導を粘り強く行う。
- (3) 問題行動の中でも、特に校内での傷害事件をはじめ、犯罪行為の可能性がある場合には、学校だけで抱え込むことなく、直ちに警察に通報し、その協力を得て対応する。

2 出席停止制度の活用について

- (1) 出席停止は、懲戒行為ではなく、学校の秩序を維持し、他の児童生徒の教育を受ける権利を保障するために採られる措置であり、各市町村教育委員会及び学校は、このような制度の趣旨を十分理解し、日頃から規範意識を育む指導やきめ細かな教育相談等を粘り強く行う。

- (2) 学校がこのような指導を継続してもなお改善が見られず、いじめや暴力行為など問題行動を繰り返す児童生徒に対し、正常な教育環境を回復するため必要と認める場合には、市町村教育委員会は、出席停止制度の措置を採ることをためらわずに検討する。
- (3) この制度の運用に当たっては、教師や学校が孤立することがないように、校長をはじめ教職員、教育委員会や地域のサポートにより必要な支援がなされるよう十分配慮する。

学校は、当該児童生徒が学校へ円滑に復帰できるよう学習を補完したり、学級担任等が計画的かつ臨機に家庭への訪問を行い、読書等の課題をさせる。

市町村教育委員会は、当該児童生徒に対し出席停止期間中必要な支援がなされるように個別の指導計画を策定するなど、必要な教育的措置を講じる。

都道府県教育委員会は、状況に応じ、指導主事やスクールカウンセラーの派遣、教職員の追加的措置、当該児童生徒を受け入れる機関との連携の促進など、市町村教育委員会や学校をバックアップする。

地域では、警察、児童相談所、保護司、民生・児童委員等の関係機関の協力を得たサポートチームを組織することも有効である。

- (4) その他出席停止制度の運用等については、「出席停止制度の運用の在り方について」（平成13年11月6日付け文部科学省初等中等教育局長通知）による。

3 懲戒・体罰について

- (1) 校長及び教員（以下「教員等」という。）は、教育上必要があると認めるときは、児童生徒に懲戒を加えることができ、懲戒を通じて児童生徒の自己教育力や規範意識の育成を期待することができる。しかし、一時の感情に支配されて、安易な判断のもとで懲戒が行われることがないように留意し、家庭との十分な連携を通じて、日頃から教員等、児童生徒、保護者間での信頼関係を築いておくことが大切である。
- (2) 体罰がどのような行為なのか、児童生徒への懲戒がどの程度まで認められるかについては、機械的に判定することが困難である。また、このことが、ややもすると教員等が自らの指導に自信を持っていない状況を生み、実際の指導において過度の萎縮を招いているとの指摘もなされている。ただし、教員等は、児童生徒への指導に当たり、いかなる場合においても、身体に対する侵害（殴る、蹴る等）、肉体的苦痛を与える懲戒（正座・直立等特定の姿勢を長時間保持させる等）である体罰を行ってはならない。体罰による指導により正常な倫理観を養うことはできず、むしろ児童生徒に力による解決への志向を助長させ、いじめや暴力行為などの土壌を生む恐れがあるからである。
- (3) 懲戒権の限界及び体罰の禁止については、これまで「児童懲戒権の限界について」（昭和23年12月22日付け法務庁法務調査意見長官回答）等が過去に示されており、教育委員会や学校でも、これらを参考として指導を行ってきた。しかし、児童生徒の問題行動は学校のみならず社会問題となっており、学校がこうした問題行動に適切に対応し、生徒指導の一層の充実を図ることができるよう、文部科学省としては、懲戒及び体罰に関する裁判例の動向等も踏まえ、今般、「学校教育法第11条に規定する児童生徒の懲戒・体罰に関する考え方」（別紙）を取りまとめた。懲戒・体罰に関する解釈・運用については、今後、この「考え方」によることとする。

(別紙)

学校教育法第11条に規定する児童生徒の懲戒・体罰に関する考え方

1 体罰について

- (1) 児童生徒への指導に当たり、学校教育法第11条ただし書にいう体罰は、いかなる場合においても行ってはならない。教員等が児童生徒に対して行った懲戒の行為が体罰に当たるかどうかは、当該児童生徒の年齢、健康、心身の発達状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の諸条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある。
- (2) (1)により、その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とする懲戒(殴る、蹴る等)、被罰者に肉体的苦痛を与えるような懲戒(正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等)に当たると判断された場合は、体罰に該当する。
- (3) 個々の懲戒が体罰に当たるか否かは、単に、懲戒を受けた児童生徒や保護者の主観的な言動により判断されるのではなく、上記(1)の諸条件を客観的に考慮して判断されるべきであり、特に児童生徒一人一人の状況に配慮を尽くした行為であったかどうか等の観点が必要である。
- (4) 児童生徒に対する有形力(目に見える物理的な力)の行使により行われた懲戒は、その一切が体罰として許されないというものではなく、裁判例においても、「いやしくも有形力の行使と見られる外形をもった行為は学校教育法上の懲戒行為としては一切許容されないとすることは、本来学校教育法の予想するところではない」としたもの(昭和56年4月1日東京高裁判決)、「生徒の心身の発達に応じて慎重な教育上の配慮のものに行うべきであり、このような配慮のもとに行われる限りにおいては、状況に応じ一定の限度内で懲戒のための有形力の行使が許容される」としたもの(昭和60年2月22日浦和地裁判決)などがある。
- (5) 有形力の行使以外の方法により行われた懲戒については、例えば、以下のような行為は、児童生徒に肉体的苦痛を与えるものではない限り、通常体罰には当たらない。
 - 放課後等に教室に残留させる(用便のためにも室外に出ることを許さない、又は食事時間を過ぎても長く留め置く等肉体的苦痛を与えるものは体罰に当たる。)
 - 授業中、教室内に起立させる。
 - 学習課題や清掃活動を課す。
 - 学校当番を多く割り当てる。
 - 立ち歩きの多い児童生徒を叱って席につかせる。
- (6) なお、児童生徒から教員等に対する暴力行為に対して、教員等が防衛のためにやむを得ずした有形力の行使は、もとより教育上の措置たる懲戒行為として行われたものではなく、これにより身体への侵害又は肉体的苦痛を与えた場合は体罰には該当しない。また、他の児童生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目前の危険を回避するためにやむを得ずした有形力の行使についても、同様に体罰に当たらない。これらの行為については、正当防衛、正当行為等として刑事上又は民事上の責めを免れうる。

2 児童生徒を教室外に退去させる等の措置について

- (1) 単に授業に遅刻したこと、授業中学習を怠けたこと等を理由として、児童生徒を教室に入れず又は教室から退去させ、指導を行わないままに放置することは、義務教育における懲戒の手段としては許されない。
- (2) 他方、授業中、児童生徒を教室に入れず又は教室から退去させる場合であっても、当該授業の間、その児童生徒のために当該授業に代わる指導が別途行われるのであれば、懲戒の手段としてこれを行うことは差し支えない。
- (3) また、児童生徒が学習を怠り、喧騒その他の行為により他の児童生徒の学習を妨げるような場合には、他の児童生徒の学習上の妨害を排除し教室内の秩序を維持するため、必要な間、やむを得ず教室外に退去させることは懲戒に当たらず、教育上必要な措置として差し支えない。
- (4) さらに、近年児童生徒の間に急速に普及している携帯電話を児童生徒が学校に持ち込み、授業中にメール等を行い、学校の教育活動全体に悪影響を及ぼすような場合、保護者等と連携を図り、一時的にこれを預かり置くことは、教育上必要な措置として差し支えない。

学校等の柔道における安全指導について

22入企体第7号

平成22年7月14日

各国公立大学担当課長、大学を設置する各学校設置会社の学校担当課長、各国公立高等専門学校担当課長、各都道府県私立学校主管課長、各都道府県・指定都市教育委員会学校体育主管課長、各都道府県・指定都市生涯スポーツ主管課長、小中高等学校を設置する各学校設置会社の学校担当課長、財団法人日本体育協会日本スポーツ少年団本部長、財団法人全国高等学校体育連盟会長、財団法人日本中学校体育連盟会長あて

文部科学省スポーツ・青少年局企画・体育課長有松 育子
生涯スポーツ課長坂元 謙次

学校等の柔道における安全指導について（依頼）

学校等の柔道における事故防止については、日頃より格別のご配慮をいただいているところですが、柔道に係る事故が続いて発生したことは誠に遺憾であります。

ついては、柔道の安全指導を徹底するため、財団法人全日本柔道連盟が作成している安全対策の手引き「柔道の安全指導」等を参考にするとともに、特に下記の点に留意して、柔道の部活動や授業及び民間の柔道教室等における柔道に係る事故の防止や事故の際の対応について、適切な措置を講ずるようお願いいたします。また、学校や民間の柔道教室等の柔道の指導者に係る資質の向上に引き続きご配慮いただきますようお願いいたします。

なお、各都道府県におかれましては域内の市区町村及び所管の私立学校等に対して、財団法人日本体育協会日本スポーツ少年団におかれましては都道府県スポーツ少年団に対して、財団法人全国高等学校体育連盟におかれましては都道府県高等学校体育連盟に対して、財団法人日本中学校体育連盟におかれましては都道府県中学校体育連盟に対して、本件の周知徹底についてよろしくお取り計らい願います。

記

- (1) 指導の前に児童生徒等の健康状態について把握するとともに、指導中の体調の変化等に気を配ること。また、児童生徒等が自身の体調に異常を感じたら運動を中止することを徹底させること。
- (2) 指導に当たっては、児童生徒等の技能の段階に応じた指導とすること。特に、初心者には、受け身を安全にできるよう指導を十分に行うとともに、その動作に注意を払うなど、十分な配慮を行うこと。
- (3) 施設や用具等の安全点検を行うなど練習環境に配慮すること。
- (4) 事故が発生した場合の応急処置や緊急連絡体制など対処方法の確認と関係者への周知を徹底すること。

財団法人全日本柔道連盟が作成している安全対策の手引き「柔道の安全指導（財団法人全日本柔道連盟ホームページヘルプ）」については、同連盟のホームページ（<http://www.judo.or.jp/data/docs/print-shidou.pdf>）からダウンロードできます

第 4 章 参考様式

内容

- 1 運動部活動指導依頼の確認（同意）書（例）
- 2 目標設定計画表（例）
- 3 部年間活動計画（例1）
- 4 部年間活動計画（例2）
- 5 部（月）月間計画（例）
- 6 部活動週日誌（例）
- 7 部活動日誌（例1）
- 8 部活動日誌（例2）
- 9 部活動個人週日誌（例）
- 10 部活動個人日誌（例1）
- 11 部活動個人日誌（例2）

運動部活動指導依頼の確認(同意)書 (例)

指導を依頼する部活動の活動状況

部活動名											性別	男 ・ 女 ・ 男女						
顧問名																		
部活動の目標																		
部員数	男子	1年		2年		3年		女子		1年		2年		3年				
昨年度の主な成績	地区総体																	
	県総体																	
	地区新人大会																	
	県新人大会																	
	四国大会以上																	
保護者会の有無	有 ・ 無		補足説明															
指導の 依頼内容・要望事項																		
練習時間	1	月 ~ 月				2	月 ~ 月											
			:		:				:		:							
			まで															
	3	月 ~ 月				4	休日の場合、原則として											
			:		:				午前	時間	午後	時間						
試験発表・期間中の練習について																		
1 許可制で()時間				2 公式戦前のみ許可制で()時間				3 禁止										
練習場所																		
主な指導予定の日	平日	週に			日程度			休日	月に			日程度						
	詳細は、別紙のとおり																	
指導の依頼期間	年			月			日 ~			年			月			日		
引率業務(年間)	公式戦	高体連・中体連主催			回			協会主催	回			練習試合等			回程度			
その他特記事項																		

私は、学校の組織の一人として教育に携わる者として上記留意事項を理解し、遵守して指導することに同意します。

平成 年 月 日

ふりがな
氏名

Ⓜ

その他、指導にあたり必要な資料は別途準備する。

2 部目標設定計画表(例)

【チーム目標】

部名			
目標			
		問題分析 目標の達成のため必要なこと	問題を解決するためにしなければならないこと
優先順位	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
		中間目標	中間目標を達成するためにすること
地区総体			
県総体			
地区新人大会			
県新人大会			
四国大会			

【個人目標】

目標		
問題分析 目標の達成のため必要なこと		問題を解決するためにしなければならないこと
優先順位	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
中間目標		中間目標を達成するためにすること
地区総体		
県総体		
地区新人大会		
県新人大会		
四国大会		

3 ○○部年間活動計画（例1）

顧問		連絡先	TEL			
顧問		連絡先	TEL			
活動方針	部としての活動方針・ねらい等を記載					
今年度の活動目標	今年度の具体的なねらい・達成目標等を記載					
キャプテン		1年生		名	責任者	
副キャプテン		2年生		名	責任者	
マネージャー		3年生		名	責任者	
練習場所						
月	公式戦	活動内容・ねらい		遠征・合宿計画	学校行事	
4月	1週			期日、会場 相手校等を記入		
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
5月	1週					
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
6月	1週					
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
7月	1週					
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
3月	4週					
	5週					

4 ○○部年間活動計画（例2）

顧問		連絡先	Tel	
顧問		連絡先	Tel	
今年度の活動目標	今年度の具体的なねらい・達成目標等を記載			
キャプテン		1年生		名
副キャプテン		2年生		名
マネージャー		3年生		名
練習場所				
月日	公式戦、遠征、合宿	学校行事	活動内容	
4月	月目標			
5月	月目標			
6月	月目標			
7月	月目標			
8月	月目標			
9月	月目標			
3月	月目標			

5 部 (月) 月間計画 (例)

今月の活動目標				
各週のねらい		1年生		2年生
第1週		技術的な達成目標等を記入		
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
活動計画・練習内容				
日	曜	公式戦・学校行事・練習試合等	1年生の練習内容	2年生の練習内容
1	日		学年別に分けて具体的に記入する。 学年別に分けなくて備考欄等を設けて下校時間等を記入する。	
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日			
9	月			
10	火			
11	水			
12	木			
13	金			
14	土			
15	日			
16	月			
17	火			
18	水			
19	木			
20	金			
21	土			
22	日			
23	月			
24	火			
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			
来月の予定				

6 部 活動週日誌 (例)

今週の目標					
学校行事等					
月	日	曜	練習内容	反省・感想等	終了時間
		月			… ~ …
			欠席・見学者		
		火			… ~ …
			欠席・見学者		
		水			… ~ …
			欠席・見学者		
		木			… ~ …
			欠席・見学者		
		金			… ~ …
			欠席・見学者		
		土			… ~ …
			欠席・見学者		
		日			… ~ …
			欠席・見学者		
1週間 感想・反省			記入者()		
顧問所見					

7 ○○部 活動日誌（例1）

月 日 曜日		練習場所（ ）		欠席（理由）
		練習時間（ ～ ）		
傷病者経過	氏 名	傷病名	経 過	練習内容
チェック内容			評価	コメント
①練習前の選手の体調は？				
②練習前の選手の心の状態（雰囲気）は？				
③アップ時の選手の表情・動きは？				
④練習中の選手の表情・動きは？				
⑤ダウンの状態は？				
⑥施設（コート、ネット、ボールなど）は？				
日記				

月 日 曜日		練習場所（ ）		欠席（理由）
		練習時間（ ～ ）		
傷病者経過	氏名	傷病名	経 過	練習内容
チェック内容			評価	コメント
①練習前の選手の体調は？				
②練習前の選手の心の状態（雰囲気）は？				
③アップ時の選手の表情・動きは？				
④練習中の選手の表情・動きは？				
⑤ダウンの状態は？				
⑥施設（コート、ネット、ボールなど）は？				
日記				

8 ○○部 活動日誌 (例2)

平成 年 月 日()				時 分 ~ 時 分					
天候				記入者					
活動場所									
活動人数	男子		名	女子		名	合計		名
欠席者									
見学・その他									
本日の目標									
特記事項									
練習内容	具体的な練習内容						気付き・発見・反省		

負傷者 体調不良者	発生状況、負傷部位、症状	応急処置等

感想・反省	
部室の 清掃状況	
顧問所見	

9 部活動個人週日誌（例）

今週の練習に対する課題

精神的							
技術的							
体力的							
月							
日							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	∴ ~ ∴						

課題解決のために取り組む練習計画

精神的							
技術的							
技術的							

1週間の評価と反省 計画どおりできた、できなかったことを振り返り、理由も記入する。

精神的	A・B・C						
技術的	A・B・C						
技術的	A・B・C						
顧問所見							

10 ○○部活動個人日誌（例1）

月		日		曜日		天気					
私生活	家庭学習		科目								
			時間 時 ~ 時								
	食事	朝		食欲	ある	5	4	3	2	1	ない
		昼			ある	5	4	3	2	1	ない
		夕			ある	5	4	3	2	1	ない
	身体機能		身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%			
睡眠		時 ~ 時		(時間)	充分・普通・不足						
練習内容	朝の練習										
	所感										
	実施内容	練習場所		練習時間	:	~	:				
故障箇所											
所感	練習強度		最強・強・普通・軽・休								
	疲労度合		疲労 5 4 3 2 1 全くなし								
	調子		良い 5 4 3 2 1 悪い								
	意欲		ある 5 4 3 2 1 なし								

11 部活動個人日誌 (例2)

	月		日		曜日	天気					
練習時間	時	分	~	時	分			帰宅時刻	時	分	
今日の生活	起床時刻	時	分								

4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

家庭学習時間	時間	分	睡眠時間	分	就寝時刻	時	分													

朝の身体的コンディション										
体調非常に悪い: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :非常に良い										
どのように体調が悪いのか?										
食欲が全くない: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :非常にある										
故障(痛いところ) 有・無				場所						
故障が気になる: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :全く気にならない										

今日の練習内容

今日の練習(試合)後を振り返り										
満足感が非常に低い: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :非常に高い										
肉体的な疲労がある: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :全く疲れはない										
精神的な疲労がある: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :全く疲れはない										
不安がある : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 :不安は全くない										

今日の練習の反省、感想

顧問所見

平成22年度 地域スポーツ人材活用促進委員会

委員長

横田 康子 愛媛県中学校体育連盟 常務理事（松山市立三津浜中学校教諭）

副委員長

竹宮 直孝 愛媛県高等学校体育連盟 理事長（愛媛県立松山北高等学校教諭）

委員

尾下 桂子 松山市立拓南中学校教諭

加藤 愛子 愛媛県立三瓶高等学校教頭

倉田 茂 愛媛県立八幡浜高等学校教諭

佐伯 美香 松山東雲女子大学バレーボール部指導者

東海林 千織 愛媛県立八幡浜高等学校ダンス部指導者

田中 達男 愛媛県ハンドボール協会理事長（愛媛県立伊予高等学校教諭）

谷口 睦男 西条市立東予西中学校運動部活動指導員（剣道部）

西岡 友恵 松山市立北条南中学校教諭

檜垣 仁 西条市立東予西中学校教頭

日野 克博 愛媛大学教育学部准教授

藤原 恵 財団法人愛媛県体育協会事務局長

古川 拓哉 新居浜市立泉川中学校学校支援地域本部学校支援ボランティア

松村 千城 愛媛県卓球協会理事長

運動部活動運営ガイドの作成協力

資料編 第2章 競技別安全対策

愛媛県高等学校体育連盟専門部

愛媛県高等学校野球連盟

愛媛県中学校体育連盟専門部

本ガイドの表紙と挿入しているイラストは、愛媛県立松山南高等学校砥部分校デザイン科のイラストレーション部の生徒の皆さんと顧問の御協力により作成していただきました。

運動部活動運営ガイド

平成23年3月発行

発行者 平成22年度地域スポーツ人材活用促進委員会

愛媛県教育委員会事務局文化スポーツ部保健スポーツ課

〒790 - 8570

愛媛県松山市一番町4丁目4 - 2

089 - 912 - 2982

印刷所 東洋オフプリント

本ガイドの内容は、愛媛県教育委員会事務局文化スポーツ部保健スポーツ課のホームページからも御覧になることができます。アドレスは下記のとおりです。

<http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/index.htm>