長与スポーツクラブ会報誌

第 114 号
2018/4/17

発行：ＮＰＯ法人
長与スポーツクラブ

部活動とスポーツクラブ

３月号の内容を引き続き紹介します。スポーツ庁は、平成 30 年３月 19 日「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を公表しました。その中にある具体的な提案をまとめてみました。子どもたちのスポーツ・トレーニング環境について、再度考えさせられる内容です。要約して、掲載します。

【トレーニングについて】

- スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要である。
- 指導者は、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないことを理解する。
- 練習は、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるような内容とする。
- 生徒とコミュニケーションを十分に図る。
- 生徒のバーンアウトを防止する。
- 技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるような内容とする。
- 競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

【練習時間と休養日について】

- 学期中は、週当たり２日以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも１日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも１日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- １日の活動時間は、長くとも平日では２時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は３時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

本クラブは、多様な活動の受け皿として、これからもいろいろな取組をしたいと思っています。今年度もどうぞよろしくお願いします。

教室募集状況（４月時点）	募集中：親子卓球／サッカー／フィットネス教室／親子テニス 募集停止：親子バドミントン／チア・リーディング

特定非営利活動法人総合型ＳＣ長与スポーツクラブ
長与小学校体育館内　ＨＰアドレス　http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC
ＴＥＬ／ＦＡＸ　095-865-9511　　メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所開設時間
月・水・金
14:30～16:30

フェアプレイで日本を元気に

あくしゅ　あいさつ　ありがとうをしよう！
（日本体育協会　フェアプレイキャンペーン　より）