長与スポーツクラブ会報誌

第 125 号
2019/3/19

発行：ＮＰＯ法人
長与スポーツクラブ

スポーツ庁 「運動部活動ガイドライン」から ～練習時間について～

スポーツ庁Ｗｅｂ広報マガジンには、スポーツ庁から出された運動部活動ガイドラインに書かれている活動時間について、次のような考え方が掲載されています。

たとえば、1 日 2 時間の練習を平日に 4 日間、土日はどちらか 1 日に 3 時間練習すると、週に 11 時間となります。各学校が打ち出す方針には、こうした練習時間を詳細に明示してもらうこととしています。

もしかすると、「強くなるために 1 日 2 時間の練習時間では足りない！」「練習時間が減ったら弱くなってしまう！」といった声があるかもしれません。大会で優勝を目指すなら不安もあるでしょう。しかし、強くなるためにはむしろ十分な休養が必要だという調査結果が出ており、実際に練習時間を減らすことで大会成績が上がった部活もたくさんあります。怪我の件数が減ることに加えて短時間の練習によって集中力が高まり、練習の質が向上するというメリットがあるのです。競技特性を軽視した長時間の練習では「強くなれない」ということを、指導者だけでなく生徒やその家族も理解し、質の高い活動を取入れることが大切です。

試合に際して、「勝ち」を目指すことは大切なことですが、子どものスポーツにおいて「勝ち」だけが成果ではありません。ソフトボールの女子日本代表を率いた宇津木妙子氏の講演会が先日、長与町民体育館で開催されましたが、その中で、子どもの試合について、「勝ったり、負けたりすることが大切。負けた時に、その原因を考えて次に取り組むことが大切。」という話がありました。

一流のアスリートを育成した方のことばです。明らかに、「勝利至上」ではない考え方です。また、社会人チームの監督として、海外遠征を実施した際、選手たちが学んだことの一番は「自主性」や「自己管理」であったということでした。

質の高い活動は、「自主性」や「自己管理」を育て、短時間で集中して練習できるものと考えます。

長与スポーツクラブでの教室では、試合に出場することを主目的にしてはいませんが、「自主性」や「自己管理」について、楽しみながら学んでほしいと思っています。

教室募集状況（３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！
（日本スポーツ協会　フェアプレイキャンペーン　より）