夢と志【学校通信】

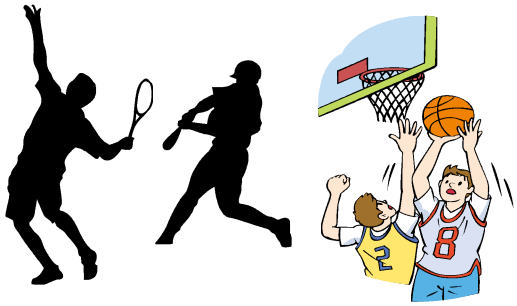
平成 26 年 5 月 20 日
第 66 号

西中の風

～『信頼と笑顔、品位を備えた成長』～

伊丹市立西中学校長
豊田　實

部活動の在り方と教師のミッション



熱心な技術指導と緻密な練習計画の成果によって、昨年は伊丹市代表として男子卓球団体及び個人、水泳及び水泳飛び込み競技において本市中学生たちが栄えある全国大会に出場しました。皆様と共に活躍をお喜びいたします。今後も各種競技において、生徒たちの輝かしい成績が生まれますよう期待しております。

スポーツ指導するにあたって、体力づくり、栄養摂取と体調管理、怪我等事故防止、競技に関する技術と戦略、精神力を鍛えること、コミュニケーションによるチーム力向上等を網羅しながら生徒たちを育てることが求められます。また、成長期最中の中学生にとって、スポーツの醍醐味を体験することは大切であり、真剣に取り組みつつ安全な運動部活動であることが基本となります。専門性を重視した運動につきましては、経験の浅い生徒たちです。トレーニング効果や怪我の危険性について判断力が身につくようご配意願います。これからの夏季期間は熱中症予防に留意するわけですが、生徒たちは体調管理も未熟であり、発症予防や事故防止に関する予見能力も高いものではありません。指導者は発症時にも適切に対応できるよう心構えをしておかなければなりません。

部活動は将来のよりよいライフスタイルを形作るためにも役立ちます。一生懸命活動しながらも家族とのふれあいや学業は大切です。心身をリフレッシュさせるための「休養日」が望まれます。休養日もほとんどなく長時間にわたる活動を生徒たちに強制することは、バランスのとれた生活やスポーツ障害を予防する観点から改善する必要があります。オーバーワークから来る疲労の慢性化（オーバートレーニング症候群）には次の要因が挙げられます。（休養・睡眠不足、栄養不足と不規則な摂取、感冒などの罹患時や罹患直後の不適切なトレーニング、試合・トレーニングの過密スケジュール等）最後までねばり強く活動し、協調性を発揮できる人に成長させたいものです。

大会の際には、懸命に競技する選手たちの姿があります。熱戦には、部員たち、家族、クラスメートたちの必死の応援があり多くの人々が気持ちを一つにすることは、かけがえのない体験となっています。一人一人の生徒たちが自らに自信を持って行動する人に育てることが義務教育を担う私どもの理念と言えましょう。

平成２６年５月
（文責　伊丹市中学校体育連盟会長　豊 田 實）

本校ホームページ　【伊丹市立西中学校で検索】
トップページNEWの点滅から
「オープンスクール・学級懇談会」をご覧ください
（計19ページ掲載）