

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！

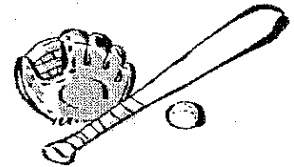
まず、あいさつをしよう

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。
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 _____ 〆 ()

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~ 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 宿舎 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

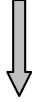
(3) 中期、長期計画

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

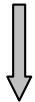
中予総体 (4月28日・29日 松山西高校、新田高校)

優勝する



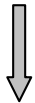
県総体 (6月2～4日 松山西・東・松前公園体育館)

四国大会出場を決める



四国大会 (6月15～16日 徳島県)

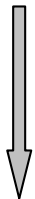
1勝する



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

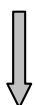
- ・基礎体力の向上
 - ・基礎練習・・・個人技のレベルアップ
 - ・部日誌、個人ノートによる目標の明確化と現状の的確な把握
- 自己を見つめ知る 自立した選手になる

(～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



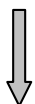
鍛錬期

- ・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/ 【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/ 【練習試合】	試合期
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	
3		【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、様々な人々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）のできる事。
- (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）

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、あなたの応援の優勝旗でもあるよ。あなたの声か、それだけ選手のみんなに力を与えたか。それだけのことができるあなたなら、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わ!

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かんばるか(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。
- ・まわりの人々を考えているか。いもも。

★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

ような練習精神とやらがタツまいるね。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、いざというときにかんばるために、日々の練習でとれただけではおきず、むしろ、自分がかんばれたかどうか、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「大会前の練習をかんばりやめる人?」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せりか、いっせう、しかし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、みんながかんばって優勝はして、自信にしよう。で、今日からは、次、自分はどくなりましたかをはっきりさせて、またみんながかんばっていきましょうや。あなはははははは。

アスリートに必要な3つのK+1

- ・向上心 ものはかくなりたいもの、よ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らなう
- ・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^{おたしたち}このチームが優勝できたのは、みんなのかんばりと、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、みんなの家族の人があたたかく見守って、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、またかんばりかんばりしてみよう。みんなが。課題はあっても、いいチームになっていきますよ。かんばりな。

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。ことろたち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、次の目標に向かってかんばっていきなうと思ひます。今後ともよろしくお願ひいたします。ありがとうごさいます。

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！…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**

○**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

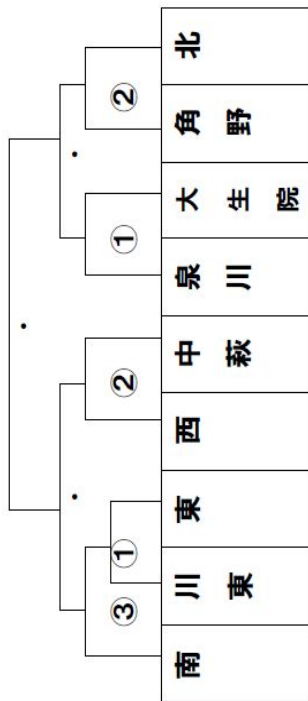
No.2 平成22年5月31日(月)

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。

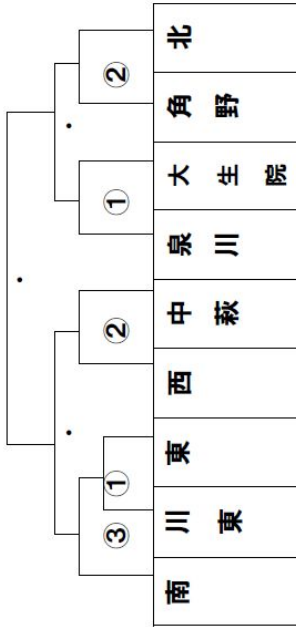
市総体後の試合等予定(5月末現在)

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

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ビ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日雨で遅れ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をさえず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そ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ていたり、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いたり、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	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(県内)C 塩崎・田中・木村・寺田(八代)D	□
9:15	藤原・宮本・一宮・佐々木(県内)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願ひします。

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願ひいたします。

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、竹をずっと見ている。

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いつつ、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、流れがとても悪くな、てしま、て自分たちのつなぎのミスや、サーブミスがとても多か、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、っていきたくてす。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しゃべ、ていきたくてす。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、て上達できるようにがんば、ていきたくてす。合宿で学んだこともしっかり生かしていきたくてす。

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	午後にはスパイクが"はいらなかった。はやくで"すぎ"しまった。ソレだけのふかしてしまふ時が"あったから。E-スとしてそれ巨気持5をなくしたいぞ"す。		

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

チームを引張るのは、お前の
おらんぞ、しんどくても、それをやる
午後にはスパイクが"はいらなかった。はやくで"すぎ"しまった。ソレだけのふかしてしまふ時が"あったから。E-スとしてそれ巨気持5をなくしたいぞ"す。
もっすね、必ず、みんなついてくる!

9 サーキットトレーニングの紹介

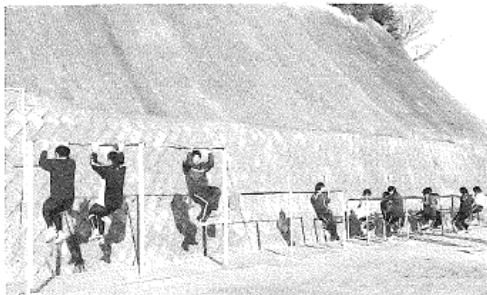
(平成22年度提供)

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

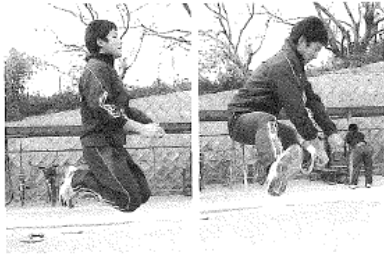
方法 ハードルを5台並べ、閉脚で連続してハードルを跳び越えていく

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

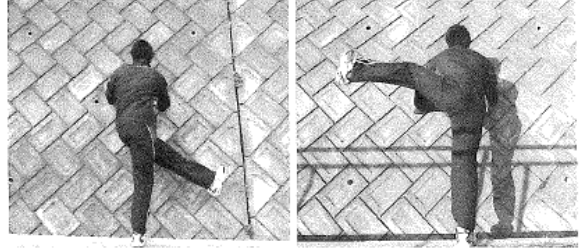
留意点・回数 空中での姿勢の維持。接地時間を短く。動作を大きく行う(2セット)



■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

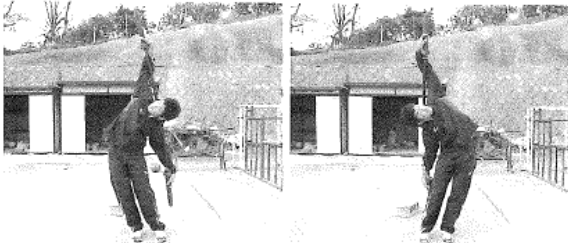
留意点・回数 跳ぶときに膝は伸ばさず、着地時には腰を落とさないようにする(20回)



■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

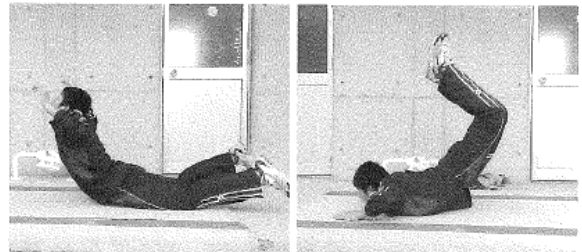
留意点・回数 上体がシャフトに振られないように体幹にしっかりと意識をおいておく(10回)



■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

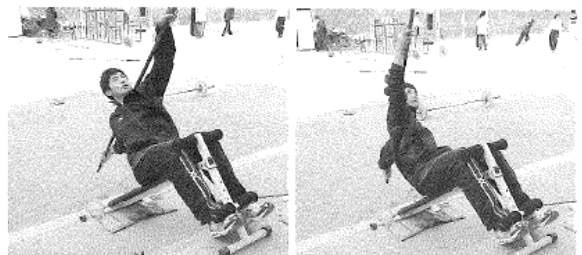
留意点・回数 高くジャンプする必要はない(左右各10回)



■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

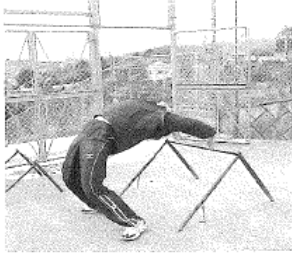
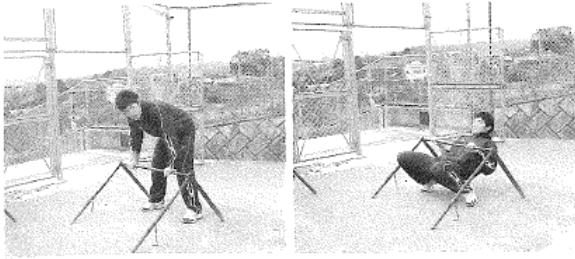
留意点・回数 骨盤は浮かさないようにする(20回)



■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

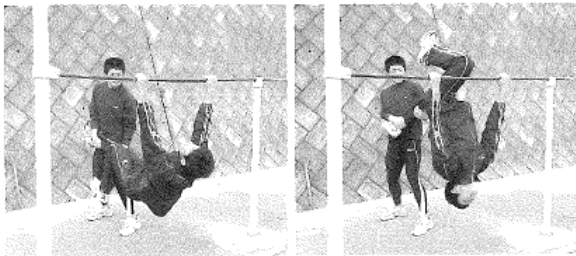
留意点・回数 上体はベンチと垂直になるように保つ
(20回)



■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

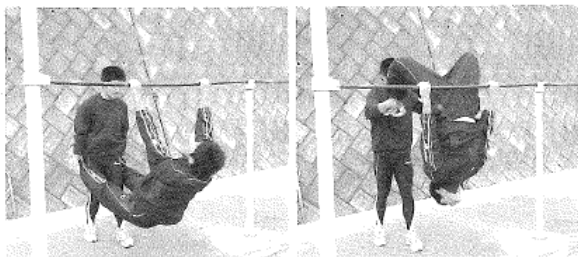
留意点・回数 大きな動作で身体をしならせるように
行う(1セット)



■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 (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。