部活動の見直し ～スポーツ健康部の活動～

小松島市小松島中学校 **スポーツ健康部「勝ち負けにこだわらず、体力向上をめざして」**

【スポーツ健康部とは】 ※陸上部を廃止し、スポ健部を設立

○大会に出場して結果を求めることが目標ではなく、体を動かすことを楽しむこと、体力の向上を目的としている。

○体力の向上を目指した「スポ健コース」と通常の陸上競技に取り組む「アスリートコース」がある。

○「アスリートコース」の部員は、大会が控えていない時は、「スポ健コース」に参加して、体力の向上を図る。

股関節の可動域を広げるためのトレーニングを行っている。

両端の二人が長縄を回しながら走り、中の二人はそれに合わせて跳びながら走る。４人の息がぴったり合うと、自然と笑みがこぼれる。

【スポーツ健康部の活動内容の一例】

活動内容
柔軟性やバランス感覚を高めるための体幹トレーニング
夏場は、プールで水泳
雨天時は、校舎内でダンス
近くの海岸でビーチバレー（海岸清掃も兼ねて）

【スポ健部の活動について】

・平日の4日間のみ部活があり、休日は活動しない。
・一日の活動時間は、90分間。
・顧問の教員3名が指導にあたる。
・一人一人の目的が違うメニューづくりに工夫を凝らしている。

部活動の見直し ～スポーツ健康部の活動～

スポ健部に入部して（生徒の感想）

○みんなと楽しく運動できるので、部活の時間を楽しみにしている。体力もついたと思う。
○スポ健コースでランニングをしているうちに走ることが得意になり、力を試したくなってアスリートコースに入り、大会でいい成績がおさめられた。
○サッカーのクラブチーム（外部）に所属しているが、日頃は、スポ健部でトレーニングをしている。長距離走が得意なので、駅伝大会に出場したい。大会に出場するために、友達にも声をかけて、一緒に練習したい。

自然と笑顔になり、楽しい会話があちらこちらから聞こえてくる。楽しみながらも、集中してトレーニングができている。

先生方にお伺いしました!

○本校は、生徒数が減り、それに伴い教員数も減少している。これまでの部活動数のままでは、運営が難しいと感じた。まずは、部活動数を整理し、複数顧問制にした。また、部活動指導員を配置し、限られた時間の中で質の高い活動ができるよう配慮した。今後も国のガイドラインをしっかり守り、部活動の適正化に努めたい。（学校長）
○スポ健部の前は、陸上部の顧問をしていた。大会で成果を出すことに追われていたが、今はそうした焦りを感じない。（顧問の教員）
○複数顧問制なので、授業準備や生徒指導の業務がある時は、他の先生方に安心して部活指導を任せることができる。（顧問の教員）

ハードなだけが部活じゃない！体を動かすことを“ゆる～く楽しむ”新しい部活のカタチとは？ スポ健部の活動は、テレビ番組でも特集が組まれ、紹介された。「ゆる～く楽しむ 新しい部活動のカタチ」（ＮＨＫ徳島放送局　とく６徳島）の一場面から引用。