

# 報恩謝徳

部長会報⑤



平成30年11月5日文責今村

次回の部長会は11月19日(月)

## ★短時間部活で成果を上げるために・・・★

11月から完全下校17:00になりました。放課後の部活動が、20～30分程度しかできない期間が続きます。朝部活25～30分を含めると最大でも1日1時間程度の部活動になります。

月曜日…なし

火曜日…朝部活あり、放課後あり [計40～60分]

水曜日…朝部活あり、放課後委員会 [計25～30分]

木曜日…朝部活あり、放課後学級優先 [計25～30分]

金曜日…朝部活あり、放課後あり [計40～60分]

※土曜、日曜はそれぞれの部活ごとの時間

皆さんの安全を考える上で、このルールを変えることは、どうしてもできません。しかし、ルールや制約があるからこそ、そこに自分達なりの工夫や試行錯誤が身についていきます。じゃあ具体的には、決めてもらった目標・ビジョンをどうやって少ない時間で達成すればいいのか？その工夫の例として、①量の代わりに効率と質を追求していく、②時間をつくり出すことなどがあります。

### ★①量の代わりに効率と質を追求していく★

今現在でもおこなっているかもしれませんが、効率と質はもっと限りなく追求することができます。最近では、静岡聖光学院ラグビー部が話題です。ここの、土日を含めた週3回、60分練習、使えるのはグラウンドの1/4で「花園」(全国大会)出場を決めました。もちろん、スポーツでの特待生制度はなく、学校自体が学業を重んじている学校です。取り組んでいることは単純。部員全員が事前に内容を頭に入れ、目的意識を共有してから練習に臨む、といったものです。冒頭には、必ずその日の練習の目的やポイントを映像ミーティングで共有します。ここまでなら、どの部活動でも簡単にできると思います。ただ、求める質や目的意識が少し違います。例えば、短い時間ではどうしても長い時間部活を行っているところよりスタミナがつきにくいですが、そのため、聖光学院ラグビー部では、練習でスタミナをつける！ではなく、「フォームを変えることによって無駄な動きを減らし、いかに疲れなくするか」という風に取り組んでいます。また、走る、動くといったフォームは日常の歩きから意識する事ができ、いつでも練習できます。また、水分補給の際や、集合の際に全力ダッシュをして集合した後、必ずしゃがむそうです。これも、ラグビーでタックルするときの動作を、入れたものだそうです。他の例では、春日部市立豊野中学バスケット部(一昨年全国制覇)も、短時間練習、使用できる体育館の日が限られている学校ですが、バスケットの「24秒ルール」から、常に24秒で練習も何事も完結するような意識を全員持っているそうです。

### ★②時間をつくり出すこと★

全体練習がないということは、自由時間がたくさんあるということ。その中でどう過ごすかが大切です。例えば、個人的に時間がとれるので、全体練習で意識できない部分に目を向けることもできます。あとは、共有するための準備ができること。明日の短時間部活で何か意識したいことがあるとしたら、そのプレゼンテーション(詳しく紹介する、やってみたいと思わせる!)の準備をしてみましょう。次の日、練習の前にみんなに伝え、より質の高い練習に自分達でしていくことができます。

## ★各部活動の目標 part3★

陸上部(短距離男子)

・一人一人が満足できる部活

何事も一つ一つ大事にしていくこと。

私たちの行動は周りの状況からではなく、私たち自身の選択によって決まる。

スティーブン・R・コヴィー

「7つの習慣」