

佐世保市立中学校及び義務教育学校後期課程における運動部活動の方針を策定しました。ご理解とご協力をお願いします。

活動の方針策定のねらい

スポーツ障害の予防

最高のパフォーマンスの発揮

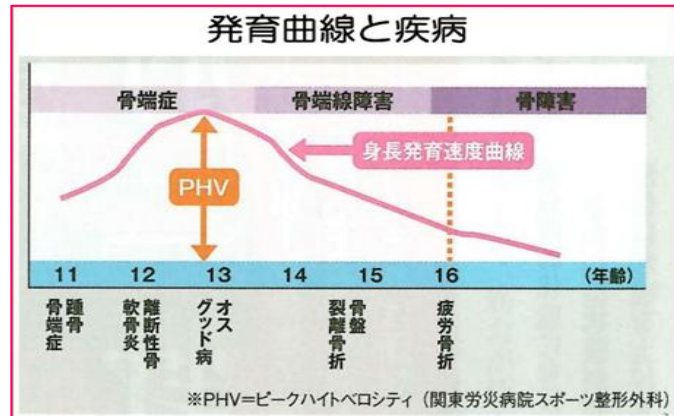
発育・発達に応じた生活と成長の確保

スポーツ医・科学的な見地から、短時間で効果的・効率的な質の高い活動を行うとともに、トレーニング理論に基づき適切な休養日を設定することで、最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上につながります。

(公財)日本スポーツ協会による文献研究の結果、「ジュニア期におけるスポーツ活動時間については、『休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること』、さらに『週当たりの活動時間の上限は16時間未満とすること』が望ましい」とされています。

活動の方針策定に当たって

中学生の時期は、特に骨の成長期にあたり、この時期の過度の練習はスポーツ外傷・障害を引き起こす要因となります。日本スポーツ振興センターの統計によると、全国はもとより長崎県において、中学校2年生の負傷・疾病件数が一番多くなっています。この時期の外傷や障害は、その後の選手としての活躍をあきらめることにもつながります。このことから、中学校段階においては、運動部活動以外のスポーツ活動の時間も含めて週当たり16時間未満の活動時間が望ましいと考え、国のガイドラインの基準を適用しました。



※PHV：身長の発育速度がピークとなる年齢

適切な休養日等の設定

スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、中学校段階の運動部活動における休養日及び活動時間について次のような基準を設定しました。

【休養日】

- 週当たり2日以上、その場合、平日は1日、週末は少なくとも1日以上を休養日とし、家庭の日（毎月第3日曜日）は、ノ一部活動デーと位置づけること。

【活動時間】

- 原則として長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とする。

【大会参加等について】

- 県教育委員会及び市町教育委員会と中体連等の関係団体とが連携して定める参加する大会数の上限の目安をもとに、校長が参加する大会を精査する。