

校訓	盡己	令和5年度学校通信 「松中だより」 第4号	発行日	令和5年4月28日
教育目標	未来を創造し、たくましく生きる生徒の育成 ～地域・家庭とのつながりによる レジリエントな学校を目指して～		発行者	伊丹市立松崎中学校 校長 今井 克己

## 部活動について

復入部期間もおわり、3学年そろっての部活動がスタートします。5月2日（火）には部活動懇談会が予定されています。

伊丹市内の中学校部活動は「伊丹市中学校部活動の方針」（伊丹市教育委員会 令和2年2020年改定）に基づいて行われています。以下、一部を伊丹市HPより抜粋してお伝えいたします。

### 適切な休養日等の設定

ア 部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等のバランスのとれた生活を送ることができるよう、以下を基準とする。

※運動部については、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※1)も踏まえた基準とする。

○ 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。

平日は少なくとも1日、土曜日、日曜日及び祝祭日（以下「休日」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。

※休日に大会等※2)への参加で休養日を設けられなかった場合は、休養日を他の日（平日も可）に振り替える。※3)

○ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、お盆や年末年始等を利用し、その期間に加えて、その前後の期間に休養日を設定する等して、生徒・部活動顧問の健康管理と地域・家庭とのコミュニケーションを図れるよう、ある程度連続した休養期間を設ける。

○ 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業（学期中の休日を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。※大会等※2)や練習試合については、上記の限りではない。

○ 大会等の1週間前の活動時間については、平日30分程度までの延長を認める。

※1)「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ついて」[平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会(団体名称を平成30年4月1日に「公益財団法人日本スポーツ協会」に変更)]において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「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における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

※2)運動部における「大会等」とは、中学校体育連盟、体育協会及び各種目の協会が主催する大会等とし、参加校のみで独自に企画された練習試合等は含まない。また、文化部における「大会等」とは、吹奏楽連盟等が主催する大会や、コンクール、コンテスト、発表会等とする。

※3)休日に、地域等からの要請により参加する行事や催し等については、活動時間に含まないこととする。



## 新GTスタート

4月26日(水)よりGT(学習タイム)がスタートしました。昨年度までは、主に試験の1週間前に30分間、授業の形式で行っていましたが、今年から年間通して終礼前の10分間、毎日行うこととなりました。

目的の1番目は「基礎基本を身につける」です。各教科の基礎的な問題をプリント等で繰り返し行うことで、基礎基本を身につけようというねらいです。短時間ではありますが、集中して取り組み、しっかり基礎的な力をつけましょう。運営する学習委員の皆さん、よろしくお願いします。



## 主体性を高める方法

「どうしたら松中生の主体性を高められるかな?」と思い、スマホを見ていたら次のような記事がありました。紹介します。

### 「主体性を高める7つの方法」

- ① 自分で考えて選択することを心がける。
- ② 自分の意見をもつ
- ③ 自分の意見や考えを、人に説明できるようにする。
- ④ 目標をたて、それを達成するまでの期限を決める。
- ⑤ 主体的な(ポジティブな)言葉を使う。
- ⑥ 「主体性がある」と思う人の行動をまねる。
- ⑦ 周りの人の気持ちを考える。



以上のようなことを意識して学校生活を送り、「主体的な松中生」を目指しましょう。