

実りある運動部活動の実施に向けて

兵庫県教育委員会

県教育委員会では、生徒のゆとりある生活と実りある運動部活動の実現に向け「ノー部活デー」の取組を推奨しています。

- ◎ 平日に最低週1日以上は部活動を行わない。
- ◎ 土日等の休業日については、最低月2回以上は部活動を行わない。

□ 「ノー部活デー」に期待できる効果

- 長時間・長期間にわたる過度な活動は、スポーツ障害の要因だけでなく、心にも疲弊をきたします。休養や規則正しい生活は、科学的にもケガの防止や効率的な活動につながります。
- 家族とのふれあいや趣味等の時間をもつことで、生徒や教職員の心身のリフレッシュを促します。

1週間のスケジュール例	
月	ノー部活デー（完全休養日）
火	練習日
水	練習日
木	積極的休養日
金	練習日
土	練習日
日	ノー部活デーor 試合

（参考文献）
 ジュニア期のスポーツライフマネジメント
 （公益財団法人日本体育協会）
<http://www.japan-sports.or.jp/publish/guidebook.html#guide03>

□ 運動部活動を支える3本柱

保護者の声

「ノー部活デー」で子どもの生活にメリハリが付き、勉強に部活に集中できているようです。（神戸地区：中2の母親）

顧問の声

- ・日曜日が「ノー部活デー」です。リフレッシュすることで集中力が上がり、質の高い練習ができています。ケガも少なくなりました。（陸上競技部顧問）
- ・学校が月曜日に「ノー部活デー」を設定しています。教材研究の時間が確保できました。ゆとりをもって授業に臨め、授業も充実しました。（柔道部顧問）

学校

- 「ノー部活デー」の設定
- 適切な活動計画の設定
- 練習の質を高める工夫と実践
- 生徒の自主性を高める指導

外部指導者の声

部活動を通して、子どもたちが自分と向き合い、感謝の気持ちや粘り強さ等、心と身体の成長を感じることができ、大変うれしく思っています。

家庭

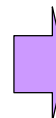
- 家族のコミュニケーション
- バランスのとれた食生活
- 十分な睡眠と積極的な休養
- 部活動の運営に対する理解と協力

地域

- 外部指導者として協力
- スポーツ活動を通じたコミュニケーションづくり
- 部活動の運営に対する理解と協力

□ 運動部活動は「生きる力」を育む、大変意義深い活動です。

- ◇ 喜びと生きがいの場
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 明るく充実した家庭・学校生活
- ◇ 生涯にわたってスポーツを親しむための資質育成



「生きる力」の育成



—充実した運動部活動に向けて—

- 運動部活動の支援体制 ≧ 運動部活動に対する家庭や地域の理解と協力
顧問会議やキャプテン会議の開催（質の高い練習計画・リーダーの育成）
- 開かれた部活動に向けて ≧ 地域の外部指導者の活用
地域スポーツクラブへの参加等
- 生活のバランスのとれた活動 ≧ 「ノー部活デー」を定め、適切に休養日を設定



「ノー部活デー」でパワーUP！運動部活動！！