



\*学校便り作成にあたり、生徒の文章や写真を使用する場合があります。浅野川中学校個人情報取扱規程を遵守しておりますが、お気付きの点がありましたら学校までご連絡ください。

## 「限られた時間」を最強の武器にする

### ～金沢市立学校における部活動方針『平日2時間・休日3時間』の真意～

現在、金沢市立学校の部活動方針では、活動時間が「平日2時間、休日3時間以内」と定められています。かつてのような「長時間練習すれば強くなる」という考え方は、もう過去のものです。今の生徒のみなさんに求められているのは、短時間で最大の成果を出す「集中力」と「効率」です。

最近、放課後の着替えや準備の時間を、なんとなく過ごしてしまっている人はいませんか。練習前の数十分、友だちとおしゃべりをしたり準備を後回しにしたりするのは、楽しいかもしれませんが。しかし、スポーツの世界には「準備が結果の8割を決める」という言葉があります。締まりのない空気のまま練習に入ると、怪我のリスクが高まるだけでなく、脳がリラックスモードから切り替わらず、練習メニューの効果も半減してしまいます。

全国大会に出場するチームや、急成長する選手の共通点は、「準備の速さ」です。

- ・チャイムが鳴ったら、誰よりも早く着替える。
- ・道具を揃えながら、今日の目標をイメージする。
- ・「お願いします!」という声で、自分自身のスイッチを入れる。

この「最初の一步」を本気で踏み出すだけで、練習の質は劇的に変わります。部活動は、勝利を目指す場であると同時に、自律を学ぶ場でもあります。練習の時間制限は「縛り」ではなく、目標達成への「最短ルート」です。今日から、練習開始の瞬間に最高の状態を整えてみてください。生徒のみなさんの「本気の顔」がグラウンドや体育館に溢れることを期待しています。市春季大会まで、あと3週間です。

## 豊かな体験を通して、一步前へ

### ～のとじま水族館と金沢自主プランを終えて～

新緑の空の下、1、2年生がそれぞれ校外学習を実施しました。1年生はバス遠足で「のとじま水族館」に、2年生は金沢市内での「自主プラン」に向かい、教室では得られない貴重な学びを深めてきました。

1年生にとって入学後初めての大きな行事となったバス遠足。行き先は「のとじま水族館」でした。

巨大な水槽に悠々と泳ぐ魚の姿に歓声を上げ、イルカショーでは迫力あるパフォーマンスに拍手を送る生徒たちの表情は、好奇心に満ちあふれていました。班活動では、展示を見学しながらクイズに答えたり、お互いにお弁当を囲んだり、クラスメイトとの親睦を深める姿が印象的でした。水族館での体験を通じて、生命の尊さを感じるとともに、集団行動のルールやマナーを学ぶ第一歩となりました。



【飼育員さんに質問している1年生】

2年生は、歴史と伝統が息づく金沢の街を舞台に「自主プラン」を行いました。この日に向けて、各班で訪問先を検討し、バスの時刻を調べ、分刻みのスケジュールを立ててきました。当日は、予期せぬバスの遅れや道迷いなど、計画通りにいかない場面もあったようですが、仲間と相談し、協力して目的地を目指す姿に、先輩となった2年生としての頼もしさを感じました。東茶屋街や兼六園、伝統工芸体験などを通して、郷土の魅力を再発見した一日。この経験で得た「計画力」と「判断力」は、来年度の修学旅行へとつながる大きな自信となったはずでした。



【2年生の出発式で実行委員から一言】