



過去の記事は
こちらから

犬山市部活動地域展開 News No.20

★スポーツ★



【休日活動の完全地域展開へ】

令和8年9月から、すべての種目において、休日の活動を地域展開します。

平日の活動については、これまで通り学校部活動として実施し、段階的に地域展開を進めていきます。

さらに令和9年度からは、認定地域クラブとして夏の大会へ参加する予定です。学校部活動から認定地域クラブ・クラブチーム等、活動の場が移行していく中でも、生徒が安心してスポーツに取り組める環境づくりを進めてまいります。

★吹奏楽★



【引き続き合同バンドとして2拠点で活動】

吹奏楽については、令和8年9月以降も引き続き合同バンドとして2拠点で活動します。

令和9年度夏の吹奏楽コンクールまでは、現在の合同バンドとして活動・コンクール参加を継続する予定です。

その後、令和9年9月以降は、地域バンドとして地域展開し、学校部活動から切り離れた形での活動開始を予定しており、地域展開に向けた準備を進めていきます。

吹奏楽保護者会のご案内



犬山 North wind Orchestra

日時：9月12日（土）

10時30分～

場所：犬山市立犬山中学校
（3Fふれあいルーム）

対象：犬山中・城東中 保護者様

犬山 South wind Orchestra

日時：9月12日（土）

8時30分～

場所：犬山市立東部中学校
（3F会議室）

対象：東部中・南部中 保護者様

1・2年生の保護者の皆さまを対象に地域展開について、犬山市の方向性や地域バンドとなるとどんなことが変わるのか、今後のスケジュール等、お話をさせていただく予定です。

※小学生の保護者の参加も可能です！！



★犬山地域クラブ 管内大会ダイジェスト★



日頃の練習の成果を存分に発揮!!



仲間と支え合い力を合わせ戦いました!



夏の管内大会では、各会場で熱戦が繰り上げられました。選手・生徒達は仲間と共に力を尽くし、練習の成果を存分に発揮されました。勝敗を超えて得られた経験や絆は、今後の学校生活や成長につながる貴重な財産となることでしょう。



地域展開することのメリットって・・・!?

- ・地域の経験豊富な指導者や専門家から継続に学べます。
- ・中学校卒業後も地域クラブで継続でき、生涯スポーツ、生涯音楽につながります。
- ・他校の仲間との交流が広がり、人間関係や視野が広がります。
- ・学校にない種目や活動にも参加しやすくなります。
- ・自分に合ったレベルや活動頻度を選びやすいです。



知っておきたいスポーツの時間とケガのヒミツ

土日の部活動が「地域のクラブ」へ展開する中で、学校以外の練習にたくさん参加できるようになる人もいます。しかし、「たくさん練習すればするほど強くなる」とは限りません。国や専門家が警告する、練習時間とケガのリスクについて正しく知しましょう。

① 練習時間が長すぎるとケガのリスクが跳ね上がる！

○「年齢×1時間」の壁

スポーツ医学の世界では、1週間の合計練習時間が「自分の年齢（時間）」を超えると、疲労骨折などの「過度な練習によるケガ（スポーツ障害）」のリスクが急激に高まることが分かっています。14歳なら、週14時間が目安です。

○部活＋地域クラブの落とし穴

スポーツ庁の新ガイドラインでは、学校の部活と地域のクラブ活動の両方に参加する場合も、合計で週11～12時間程度に収めることを強く求めています。両方に通って練習時間がダブルになると、成長期の大切な体のケガのリスクがあがります。

○休養は「サボリ」ではなく「練習」

国の指導指針でも、週に2日以上以上の完全休養日（平日1日、土日のうち1日以上）が必須とされています。筋肉や骨は、休んでいる間に元より強く修復されます。

② 成長期の中学生の体は「大人のミニチュア」ではない

中学生の骨の端には、骨が伸びるための「成長軟骨」という消しゴムのように柔らかい組織があります。体が硬いまま激しいジャンプや投球を繰り返すと、筋肉に引っ張られてこの軟骨が剥がれたり変形したりします（オスグッド病や野球肘など）。さらに、疲労でフォームが崩れると特定の関節だけに負担が集中し、致命的なケガにつながります。

～～全力でスポーツを頑張りたい家庭への「4つのケガ予防策」～～

① 睡眠時間を8時間

睡眠時間を「8時間以上」にする。睡眠が8時間未満になるとケガの確率が1.7倍に高まります。まずは睡眠を最優先で確保してください。

② 練習時間の「10%ルール」

練習の「10%ルール」を守る。1週間の練習量やキツさを、前の週より10%以上急に増やしてはいけません。長期休み等の急な負荷増は厳禁です。

③ クロストレーニング

「クロストレーニング」を取り入れる。単一競技の継続は特定部位を酷使します。別スポーツや普段使わない筋肉を動かし全身をバランスよく発達させましょう。

④ 痛みのサインを見逃さない

保護者が「痛みのサイン」を見逃さない。子供は痛みを隠しがちです。起床時の重だるさ、歩き方の違和感、関節の痛みを察知したら、保護者主導ですぐ専門医を受診させ、休ませる勇気を持ってください。

（問い合わせ） 学校教育課 44-0350