

各部活動スポンサーからの課題・メッセージ

★札幌市教育委員会より、札幌市の全部活動の自粛を4月5日までさらに延長するよう通知がありました。

前代未聞の1ヵ月以上に渡る部活動の停止です。4月6日から再開できることを心から願い、今自分ができる最大限の努力をして活動の再開に備えましょ

「何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ。やがて来る春に大きな花を咲かせるために。」

(シドニーオリンピック女子マラソン日本人初の金メダリスト 高橋 尚子選手の高校時代の恩師が彼女に送った言葉)

部活動名	メッセージ	自主練・自主トレ課題
男子バスケットボール部	<p>□4月18日(土)に春季大会の地区大会が予定されており、北区南部から1校が全市大会に進むことができます。</p> <p>□この期間に練習ができないのは、どの学校も同じ条件です。このピンチをチャンスに変えられる選手が多いチームが勝ち上がると考えてください。今できることは、基礎体力を向上させること！いつもはチームメイトと一緒に練習をしますが今は一人です。一人になったときでも、サボらずチームのために努力する選手でいてください。</p> <p>□勉強していますか。生活リズムは崩れていませんか。家の手伝いをしていますか。スマホやゲームに取り憑かれていますか。食事をしっかりとっていますか。</p> <p>学校が休みだから、体育館で練習できないから、〇〇〇ができない・・・ではなく、今できること・普段できないことをじっくり時間をかけてできる期間と考えて行動してください。</p>	<p>□筋力トレーニング</p> <p>①ストレッチ:柔軟な筋肉で可動域を大きく! ②プランク:1分×2~3セット ③腕立て ④腹筋 ⑤背筋:各20回×2~3セット ⑥スクワット:50回×2~3セット ⑦垂直跳び:連続100回×2~3セット ⑧もも上げ:連続100回×2~3セット</p> <p>□体カトレーニング</p> <p>⑨ランニング:3km程度 ⑩ダッシュ:30m×10本 ⑪縄跳び:両足・片足・交互・2重跳び 各3分×2~3セット</p> <p>□ハンドリング</p> <p>⑫湯舟に浸かったとき、湯舟に手を入れてシュートスナップの練習。左右30回 慣れたら回数を増やしましょう。 ⑬ボールを持たずに、鏡に映った自分のシュートフォームを確認。頭・肩・腕の位置等を気をつける。 ⑭(ボールがある人は)仰向けの状態で、天井に向かって真上にシュート。 ⑮ハンドリング練習(家の壁に穴をあけないように！)</p> <p>□イメージトレーニング</p> <p>⑯Youtubeなどの動画サイトでバスケの試合や練習動画を観る。 ⑰14日からBリーグの試合を無料配信するようです。</p> <p>※①~⑦から自分で選択して取り組みましょう。筋トレは毎日行うのではなく休息日を設けること。取り組んだ内容をノートに記録すること。</p>
女子バスケットボール部	<p>どの中学校の同じ状況です。自分のやるべきことをしっかり考え、行動に移してください。部活への準備として、1日のうちのほんの数十分の積み重ねがあるのと、ないのでは、この期間があけたあと、大きく変わります。しっかり準備をして次の大会に向けて動き始めよう。</p>	<p>男子バスト同じにトレーニング内容にします。ボールにとにかく触って下さい。あとストレッチをしてください。開脚のテストします。身体が固い人、準備をしっかり。</p>
男子バレーボール部	<p>□3年生へ。 卒業式後、3年生の引退試合&引退セレモニーを予定していましたが、残念ながら実施できなくなりました。コロナが落ち着いたら5月のゴールデンウィークあたりでやりたいと考えています。それまで、時間がある時はいつでも部活に顔を出してください(事前に連絡してね)。そして、高校での活躍を心から期待し応援しています！「西中PRIDE」を胸に頑張れー！</p> <p>□1,2年生の次の大きな大会「札幌地区中学校バレーボール選手権大会」は4月25日(土)・26日(日)です。</p> <p>□部活がまったくできない、この厳しい条件は全道どの中学校も同じです。そんな中で、自分をしっかりとコントロールし、自分でできる自主練&自主トレ地道に継続してください。</p> <p>□ゲームの時間は1日2時間以内を厳守してください。これをコントロールできない奴が、上記のことをコントロールできるはずはありません！</p> <p>□悠樹(はるき)は兄と一緒にびっしりトレーニング励んでいると聞いてます。他のみんなも負けるな！</p>	<p>【基本筋力トレーニング】 ※体幹&下半身&上腕のパワーアップ</p> <p>①プランク(2分30秒+自分の限界秒数) ②サイドエルボーブリッジ(左右各1分30秒+足上げ限界まで) ③片足テニスボール拾いスクワット(左右各20回以上) ④腕立て伏せor指織伏せ(20回以上) ※①~④を1日3セット</p> <p>【持久力&瞬発力トレーニング】 ※スタミナ、ジャンプ力、スピードの強化</p> <p>⑤ランニング(家の周りや公園を30分、約5km) ⑥全力ダッシュ約30m×10セット以上 ※できれば坂道、公園の山登り、階段登りで ⑦縄跳び(20分以上) ※2重跳び→連続30回以上、三三跳び→連続5回以上できるように！</p> <p>【ボールを使った自主練習】 ※良いフォームの定着、ボール感覚強化</p> <p>⑧オーバーハンドパス(10分以上) ※壁や相手と連続して ⑨アンダーハンドパス(10分以上) ※同上 ⑩スパイクミート練習(10分以上) ※同上</p> <p>★以上、①~⑩をできるだけ毎日、最低でも2日1回は必ず実行する！(できるかな~?)</p>
女子バレーボール部	<p>□卒業生へ 卒業式後、3年生の引退試合&引退セレモニーを予定していましたが、残念ながら実施できなくなりました。コロナが落ち着いたら、是非中学校の練習に参加してください。高校での活躍を期待しています。</p> <p>□1,2年生の次の大きな大会「札幌地区中学校バレーボール選手権大会」は4月25日(土)・26日(日)です。</p> <p>□部活がまったくできない、この厳しい条件は全道どの中学校も同じです。自分でできる自主練&自主トレに取り組んでください。</p>	<p>【基礎トレーニング】</p> <p>・普段学校で行っているトレーニングを参考に、身体を動かしましょう。</p> <p>【持久力&瞬発力トレーニング】</p> <p>・ランニング(家の周りや公園を30分程度走りましょう) ・全力ダッシュ(家の周りや公園で、30mを10本程度やりましょう) ・縄跳び(20分以上)</p> <p>【ボールを使った自主練習】 ※ボールがあれば是非やってください。</p> <p>・オーバーハンドパス(直上) 10分以上 ・アンダーハンドパス(直上) 10分以上</p>
バドミントン部	<p>□卒業生へ 3年生の引退試合、お別れ会を予定していましたが、残念ながら実施できなくなりました。コロナが落ち着いたら、是非中学校の練習に参加してください。その時に色紙を渡したいと思います。高校生活、頑張ってください。</p> <p>□1,2年生は春季選手権大会が待っています。それに向けて毎日の筋トレやイメージトレーニング、素振り等、さぼらないでやってくださいね！部活がまったくできない、この厳しい条件は全道どの中学校も同じです。自分だけがつらい状況だと思わずに自主練&自主トレに取り組んでください。</p>	<p>【ストレッチ】</p> <p>①股関節 ②肩</p> <p>【ステップ】・・・10秒を5セット</p> <p>①タップ ②クロスステップ ③サイドステップ ④前のジグザグ ⑤後ろのジグザグ</p> <p>【筋トレ】・・・各20回を一日5セット</p> <p>①腕立て *これらをできるだけ頑張ろう！ ②腹筋 *ランニングは10秒ダッシュ、10秒ジョグの繰り返し ③背筋 10分間やってみよう！ ④スクワット</p>

卓球部	<p>卒業生へ 送る会を15日に実施する予定でしたが、この状態では厳しいため、残念ながら延期したいと思えます。また連絡させていただきます。1、2年選手顧問一同お世話になった先輩方への感謝の気持ちを胸に、卓球部は全力で頑張っていきます。あなたたちの全力で努力した姿、私達は忘れません。新しい舞台に立って、皆さんが一流の心をもって成長する姿を心より応援しています！事前に教えてもらえれば、部活動参加はいつでも待っています！！(4月より高校で卓球部に入部する場合は、一度連絡をください。登録に必要なID番号をお知らせします。和倉による高校で卓球部に入れなかった、モチベーションの高い選手が集まるチームは来年正式に作りますので、今年準備期間となります。)</p> <p>1、2年生へ 事前に連絡していますが、この長期に渡る休業期間の過ごし方があなた方の自立心、自己コントロール力が問われます。全選手同じ環境下でいかにか工夫し、努力できるかが大目標の中体連への道につながります。卓球部は「一流の心で全力卓球」男子：地区優勝、全市優勝、全道大会出場！女子：全市優勝！が目標でした。目標達成に向け、この期間は再び集結することを胸に、個々の力を伸ばしていきます。</p> <p>口道央選手権大会が4月25日、26日に行われます。各自準備をしましょう！</p>	<p>毎日行うこと 勉強編 50分1セット、休憩10分の勉強時間を5セット行う。宿題は当たり前。自主的学習があなたの忍耐へ 家庭編 水場の掃除(トイレ、洗面台、お風呂場等)自分が使用する場所の清掃意識を高め、変化に対応できる人へ 卓球編 (朝、昼、晩、言われなくてもやるのが上の上、言われてやるのが中の中、言われてもやらないのは、、、)</p> <p>①柔軟・ストレッチ(ロングバージョン) ①フランク(30秒5セット) ②台タッチ想定素振りありフットワーク(2分×5セット)台は側面が137cm、前面が152.5cm ③スライホ(30秒5セット) ④ラダー想定足移動(60秒5種(前進、足踏み前進、蟹(左右交互に)、ケンパ、S路)×2セット) ⑤フォームを意識した素振り(フォア100回、バック100回、フォアバック交互100回、フォアツツキ100回、バックツツキ100回、フォアカット100回、バックカット100回、フォア小技100回、バック小技100回) ⑥ラケットボールコントロール(フォアトントン連続100、バックトントン連続100、交互連続100、床で犬の散歩(下回転かけて足元に戻す)合計100) ⑦サーブ研究(違反にならない動作でフォームから意識し、ラバーの色々な面で触れて回転をかける) ⑧多球想定素振りありフットワーク30秒練習、本番90秒(①ミフミバ②ミランダム③F2B2④BツツキFドライブ⑤F前B後⑥B前F後⑦希望、カットマンはこのメニュー+⑧フォアカット2⑨バックカット2⑩ミドルカットランダムカット⑩希望カット練習) ⑨の当て(破損に注意しながらボールを目指す物に50回当てる) ⑩戦術研究(サーブから3種類、レシーブから3種類考案)+男子は必ずダブルスの戦術も2種類ずつ考案 ⑪その他、けん玉、コマ、フリスビー、動画研究、Rallys閲覧、等 ⑫ご家庭に台がある場合は想定を本格的に行う 1日の練習終了後、卓球ノート記入(勉強時間や内容もしっかり書くこと！)</p>
野球部	<p>課題はしっかり、できていますか？1年間の復習はできていますか？生活リズムは崩れていませんか？野球部の約束である、学校のこと(生活に関することや提出物や勉強に関すること)をしっかりとできる部員であってください。その上でのメッセージです。</p> <p>4月には春季大会が予定されています。新入生の力を借りないと試合に出れない状況です。その新入生をサポートしながら、試合に勝たなければいけません。自主練はできていますか？家でできるメニューやトレーニングをこの冬はたくさん伝えました。人数の少ないチームでも、一人ひとりの努力で勝てるチームは作れます。頑張りましょう。</p>	<p>メニューAとメニューBを1日交代でやる。</p> <p>メニューA ①体操・ストレッチ ②ランニング20分(公園の周りなどで) ③ランジ・両足ジャンプ・片足ステップ ④ボール打ち20×4セット(できれば素振り30×4セット) ⑤バックステップスロー50回(ペットボトルを使って) ⑥腕組みステップ50回 ⑦ボール背負い50回 ⑧腕立て・腹筋・背筋30×3セット</p> <p>メニューB ①体操・ストレッチ ②ランニング20分(公園の周りなどで) ③ランジ・両足ジャンプ・片足ステップ ④壁当て50~70球(公園でできる?)できれば、ペットボトルスロー50~80回 ⑤バックステップスロー50回(ペットボトルを使って) ⑥腕組みステップ50回 ⑦ボール背負い50回 ⑧腕立て・腹筋・背筋30×3セット</p>
サッカー部	<p>□3年生へ 卒業おめでとう。引退試合ですが、コロナが落ち着いた後、4月のどこかのタイミングで行いたいと思っています。4月から新しい環境での生活が始まりますね。良いスタートがきれるように、頭と体の準備を整えてください。君たちが活躍する姿を期待しています。頑張り！</p> <p>□1、2年生へ マウンテンカップが良いかたちで終わり、さあこれから！というときでしたね。でもこの状況は他の学校、クラブも同じです。どうしたら周りよりも良いスタートがきれるか、考えて過ごしてください。黒澤や上野はリフティングなどをしているそうですね！どんな状況でもサッカーは楽しめます。サッカーを楽しむ気持ち、上向きな気持ちが、いいプレーを生み出し、いいチームを作ります。今までもそうだったでしょう？4月からまたみんなでサッカーを楽しめるように、この期間頑張りましょう！ ※ゲームは2時間以内にしてください。自分をコントロールできない人が、チームをつくる員として活躍できません。</p>	<p>筋トレ、リフティング、ランニング、...できることはたくさんあります。練習再開後はまず走ることにしましょう。サッカーは走れないと話になりませんから。</p>
陸上部	<p>3年生 卒業おめでとう。春休みにやる予定だったお別れ会は、3月いっぱい部の活動が停止のためできません。落ち着いたら、また部活動に顔を出してくださいね。 1、2年生 元気ですか？榎戸は元気です。できることは限られますが、各自自分の目標のために必要なことをしてください。条件はどの中学校も同じです。次の大会は、4/29の札幌記録会第1戦の予定です。</p>	<p>物がなくてもできる筋トレはたくさんありますよ。ずつと家にいると気が滅入ってしまうので、たまには外に出て走ってみると良いかもしれません。</p>
吹奏楽部	<p>休校が長期になり、予定されていた行事の多くが中止になりました。4月1日から活動が再開できることが期待されますが、5日に新入生向けのコンサートができるのか、入学式で演奏できるのか、はつきりしません。5月9日に予定されていた「新川さくらフェスティバル音楽祭」は、早々と中止の知らせが届きました。 ともあれ、まず活動が再開されて新入部員を迎えるために、一人ひとりの自信を取り戻すこと、吹奏楽部員として(そして上級生としての)自覚を高めておくことが重要です。 今後の活動については、別途連絡しますので、体調を整えておいてください。</p>	<p>再開後の活動をスムーズに行うために、毎日基礎練習に取り組んでください。 ♪ロングトーン ♪スケール(十二音階、半音階...) ♪リップスラー ♪プレストレーニング ♪リズム練習、基礎打ち ♪フィジカルトレーニング(表情筋なども含む) など 「洗足オンラインスクール・オブ・ミュージック」というサイトでもトレーニングができます。下記のアドレスで... (パソコン向けのコンテンツが多いようです) https://www.senzoku-online.jp/index.html#</p>
美術部	<p>企画していた雪像作りはできませんでした。来年はぜひ実施したいと思っています！</p>	<p>この内容を各自意識して新年度を迎えて下さい！ ■階段トレーニング...3Fにある美術室までたどり着く体力を維持する程度回数 ■集中力...部活動時間(約90分)集中して活動できるように、1日最低1回は90分集中して勉強すること。 ■健康...部活を体調不良で欠席しないために、毎日7時までには起き、健康管理を</p>