



いたびつ **板櫃** <校訓>
真理の探究
自主躍進

令和6年6月7日(金)発行
校長 栗原博巳
北九州市小倉北区白萩町8番1号
HP: www.kita9.ed.jp/itabitsu-j/

<学校教育目標>
自立・共生～自立心にあふれ、他を思いやる心をもった生徒の育成～
<目指す生徒像>
① 「時を守り、場を清め、礼を正す」生徒(凡事徹底)
② 自ら考え、正しく判断し、進んで学習や諸活動に取り組む生徒(自立)
③ 思いやりの心を持ち、協力し合って集団生活の向上に努める生徒(共生)
④ 与えられた仕事に対し、役割を果たすことのできる生徒(責任)

部活動・習い事から学ぶこと～大会を前に～

6月8日(土)の陸上部の区内大会を皮切りに、中体連の夏の大会が始まります。もちろん、文化部のみなさんもコンクールやコンテストに向けて毎日頑張っていることでしょう。

さて、楽しく部活動(ここでは地域クラブや習い事の社会教育も含まれます)をやっている人はあまり考えることがないかもしれませんが、今、あまり部活動が楽しくない人、4月の時点で部活動に入ろうかどうか迷っていた人は「部活ってなんの意味があるんだろう」「やらなくてもいいんじゃないか」とモヤモヤした気持ちを抱えているかもしれません。でも、「今しかできないこと」や「今だから得られること」もあります。部活動(習い事・地域クラブ){※以下、部活動等と表します}から学ぶこととは何でしょうか。



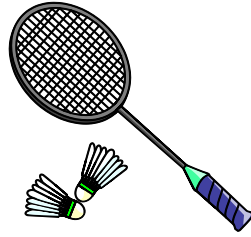
裏面は、先生が指導してきたバドミントン部の生徒が考えた「部活動の心得」です。毎年、3年生のキャプテン、副キャプテン、1・2年生の代表の生徒と先生で見直しをしました。参考までに。(10年前のもので、時代にそぐわないかも…)



北九州市立板櫃中学校 バドミントン部 チームの心得

☆ バドミントン部の一員として

- 1 学校生活すべてに努力できる・頑張れる選手になろう。
- 2 向上心溢れる選手になろう。
- 3 自分から進んであいさつをし、行動できる選手になろう。
- 4 人の立場に立って考え、思いやりのある選手になろう。
- 5 奉仕活動に積極的に取り組める選手になろう。
- 6 学校生活で裏表を作らないようにしよう。
- 7 応援はみんな立って大きな声で応援し、開閉会式のときは全員立って参加しよう。
- 8 登下校は平日は制服、休業日は体操服・部活動のTシャツ(板櫃中として作ったもの)で登下校しよう。
- 9 試合が終わったら相手の先生(コーチなど)に挨拶に行こう。(お願いします。)
- 10 市内の練習試合・公式戦については部活動で決められた服装で参加しよう。市外の練習試合、大会については原則として、制服で参加しよう。(中体連の試合は中体連規定に沿って)
- 11 他の学校の先生に好かれる(すすんでアドバイスをもらえる)選手(チーム)になろう。



☆ 心と技術を伸ばすために

- 1 自主練習にはできるだけ毎日取り組もう。
- 2 号令・キャプテン・先生の指示には大きな声で返事をしよう。
- 3 集合・準備・片付けはすべて駆け足(テキパキと)で行おう。
- 4 練習前・終わりには体育館で整列、コートや体育館に入るとき、出るときは必ず大きな声で挨拶をしよう。
- 5 体育館の入り口でそのチームがどういうチームかが分かります。靴や荷物は必ずそろえよう。
- 6 練習時間のすべてにおいて厳しさと楽しさが感じられる雰囲気を作ろう。
 - ① 先生のアドバイスをもらうときは、駆け足と大きな挨拶、ラケットを持って。
 - ② 練習のインターバル時は必ずアドバイスを受けよう。
 - ③ 休憩時間はリラックス。ただし、だらける時間ではない。タオルなどは絶対に首に掛けない。
 - ④ 休憩時間を練習に積極的に使おう。(他校での練習試合など)
 - ⑤ 練習中であっても、体育館に来られた先生には大きな声で挨拶をしよう。
 - ⑥ 練習時間はスピードアップを図ろう。(練習のスピード感がゲームにつながる)
- 7 練習はキャプテンがメニューを指示する。ただし、指示待ち人間は練習しても向上しない。
- 8 練習時間を自分でどう生み出すか考えよう。(練習の前、休みなど)
- 9 基本がすべてを決める。また、練習のための練習をする人は決して伸びない。すべての練習を試合を意識して声を出そう。

- 10 基本を意識して、自分のスタイルを創り上げよう。
- 11 『勝つんだ』『負けない』という気持ちが伝わる声を出して練習・試合に臨もう。
- 12 練習試合などの試合の合間(インターバル時)は、ノートを記録するかストレッチ、審判、トレーニング、素振りなどを積極的に行おう(適度な休憩と水分補給を忘れないようにしよう)。
- 13 対戦相手が先輩や目上の人、実力が上の人の際は進んでアドバイスを受けよう。
- 14 ゲーム中はシャトルは走って取りに行き。使ったシャトルはきちんとコートサイドに置こう。
- 15 『折れない心』『信じる力』を大切にしよう。

毎月の具体的なめあてをキャプテン、副キャプテンが前月の反省を生かして決めていました。また、この内容は、部活動によっては合わないものもあるので、参考にできるところは参考にしてくださいね。

- ① 基本練習の徹底・自分を甘やかさないように！集中力の継続。
- ② ノックによる基本的な動きの習得
- ③ ダブルスのローテーションの基本練習。シングルスはフットワーク・リアクションステップの強化。
- ④ 継続・謙虚・他への思いやり・感謝を忘れない選手に。
- ⑤ 前後・左右の揺さぶりに対応できるように。
- ⑥ フットワークのスピードを上げよう。(ひざの内側と胸で取りに行く、体幹を意識して)
- ⑦ 練習と練習との間のリズムを速く、練習のための練習をしない。
- ⑧ 声を自分の意志で出し、仲間を励ます。
- ⑨ 声と練習のスピードアップを。
- ⑩ サーブ・サーブレシーブの習得。
- ⑪ 練習試合・合同練習会でのスキル(技術)アップを目指そう。

