

つれづれなるまゝに 第11号

令和2年5月29日（金）発行



校長 深谷 浩一

学校再開に向けて（２） ～「運動能力リカバリー週間」始まる！～

来週は「6月8日の学校再開」に向けた「分散登校」の最終週になります。県内のコロナウィルス感染者数は昨日の段階で「22日連続0」の状態が続いており、学校再開が確実に近づいていることを感じます。

しかしながら、その期待感とともに、皆さんの心の中には2ヶ月間以上授業が遅れていることに対する不安や、運動能力の低下に対する焦りがあることでしょう。

そこで、来週の分散登校期間は「運動能力リカバリー週間」と銘打って、学校完全再開に向けた「体力回復」のための期間とします。

運動能力リカバリー週間開催！

6/1(月)～6/5(金)の1週間、全校生徒のリカバリー週間として、トレーニングが可能です！（6/8の通常授業・部活動再開に向けた体力回復という位置づけです）

時間：午前授業の生徒→12:30まで 午後授業の生徒→17:00まで

内容：ランニング、ダッシュ
体幹トレーニング 等

場所：外周・グラウンド

※体育館の使用は不可とします

※トレーニングルームは三密の危険性・除菌の必要性を考慮し、解放しません

※ボールを使う練習や対人の練習は原則禁止です（ケガのリスクがあるため）

※同じ部活の生徒で固まって走ることがないようにして下さい

※本校指定のジャージを着用してください(この活動は体育授業の補講の一環です)

特に、スポーツ科学コースの生徒にとっては、身体能力の高さを維持することは大切なことであり、分散登校期間中にも「合同体育」を設定し体力回復のための授業を展開しますが、それだけで十分とは思えません。6月8日からの本格的な授業に備えて早く体力を回復することが何より大切です。

また、部活動に入っている人も競技能力の回復は必須です。しかしながら、現在は、まだStage2で部活動ができない状態ですので、せめてそれまでに身体を運動のできる状態にしておくことが、大けがをしないためにも大切なことなのです。

さらに、部活動に入っていない人にとっても、体力の維持は絶対必要です。この2ヶ月まったく運動をしていない人は病気に対する抵抗力もかなり弱っていると思われますので、ぜひ学校の外周を1日1周走ることから始めてみませんか。

授業の補習であって、部活動ではありません！

この「運動能力リカバリー週間」の活動は、「授業の補習」であって「部活動」ではありませんので、ボールを使ったり、バットを振ったりすることはできません。また、同じ部活動の人で固まって走ったりしてしまうと、「中央高校は部活を再開したのでないか」などとあらぬ誤解を招きかねませんので、その点はくれぐれも注意してください。誰からでも「部活動ではないか」と疑われるようなことがあったら、残念ながらその時点でこの活動は中止せざるを得ません。

体育館やトレーニングルームは使えません！

体育館やトレーニングルームは三密となる危険性があり、また使用後に除菌等を行わなければならないため、「使用不可」とします。

これからの1週間は、学校を再開したときに、授業や部活動において急激な運動再開によるけがや事故を未然に防止するための措置として設定したものですので、生徒の皆さんは無理をせず可能な範囲で参加してください。

保護者の皆様におかれましては、その趣旨をご理解いただき、ご協力を賜れば幸いに存じます。なお、一昨日（27日）県の保健体育課長から発出された「学校における新型コロナウイルス感染症に関する分散登校期間中の運動部活動について」の中では「Stage2では自主練習であっても部活動は禁止」とされていますが、本校の試みは、その「部活動」にはあたらないことは同課に確認済みです。（おわり）