# 静岡新聞で学ぼう

Newspaper in Education

静岡新聞

新型コロナ

## 県立高 部活動休止

# 力維持へ

新型コロナウイルスの感染拡大で県立高は11日から26日まで臨時休校になり、部活動も自動的に休止する。県総体や全国総体の開催さえ危ぶまれる状況が続く中、各競技の顧問らは休校中に選手の体力やチーム力が落ちないようにと知恵を絞り、あの手この手を打っている。

## 日誌や自宅トレ考案

藤枝北高女子バドミントン部や静岡市立高男子テニス部は、全部員がそれぞれ練習日誌を写真撮影し、メールで監督に送るルールを設けた。翌日以降の練習計画を立てたり、課題を抽出したりするのに役立てる。藤枝北高の小田切希芳監督は「気付いたことや助言をメールで送る。いつ試合が行われてもいいように、心と体の準備はしておいてもらいたい」と話す。

県教委によると、3月の自粛期間中は多くの学校が「ストレス解消」のために体育館やグラウンドを開放する日を設け、選手は自主トレーニングの名目で集まることができた。しかし、感染拡大が止まらない今回は「移動リスクを伴う」として施設は開放されない。選手は自宅で自己管理をする必要がある。

全国総体出場を目指す島田工高男子新体操部の鈴木康正監督は「休み中に筋力や心肺機能が落ちること」を懸念する。毎日自宅でやってほしい練習メニューをつくり、10日の練習後にプリント配布した。腹筋やスクワットなどの回数まで細かく示し、「休校明けにすぐに全体練習ができるようにしてほしい」と声を掛けた。団体演技の動画をスマートフォンで持ち帰らせた。

静岡高ラグビー部の石垣誠監督は就学時と同じ時間帯で生活した上で、タンパク質中心の食事を取ることを心掛けさせる。県教委の担当者は「今は部活動よりも、生徒の安全を第一に考えたい。世界中のトップ選手のように、自宅でできる自主トレに励んでほしい」としている。

休校中の練習メニューを記したプリントを部員に配る鈴木監督（左）＝島田工高

2020年4月11日朝刊

① 記事の□には、リード文（記事の最初の4行）の中に書かれている6字の言葉が入る。その言葉を書きなさい。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

② 新型コロナウイルスの感染拡大防止による部活動休止のために、各校・各自でさまざまな工夫をしている。
記事中の例から、2つだけ選んで書きなさい。

[　　]

[　　]

③ 記事中の例のほかに、あなたが考えた「自宅でできる工夫」を40字以上60字以内で書きなさい
（句読点はつけない）。

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 40 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 60 |

年　　組　　名前

作問者：静岡新聞NIEコーディネーター　矢沢和宏

（中学校・高校／保健体育・部活動）