

放課後・休日をどう過ごす？

中学生にとって放課後・休日の時間は、学校生活を充実させる大切な時間です。最近は部活動に加えて「地域クラブ活動」という選択肢も広がり、過ごし方の幅はこれまで以上に多様になっています。だからこそ、自分に合ったバランスを考えて使うことが重要です。

まず、学校の部活動や地域クラブ活動に参加する場合、それぞれに良さがあります。部活動は同じ学校の仲間と関係を深めやすく、日々の生活とつながっている安心感があります。一方、地域クラブ活動では、専門的な指導を受けられたり、他校の生徒や幅広い年代の人と関わることができたりします。自分がやりたいことか、「楽しい」と思えるか、「続けられるか」を基準に選ぶことが大切です。

ただし、活動場所が学校外になる場合、移動時間や帰宅時間が遅くなることもあります。安全面や生活リズムを意識し、無理のないスケジュールを考えましょう。保護者とよく相談し、送迎や帰宅時間の確認をしておくことで安心です。また、費用がかかる場合もあるため、事前にしっかり把握しておくことも大切です。

家庭での時間の使い方も重要です。活動で疲れていても、短時間でいいので宿題や復習に取り組む習慣をつけると、学習の遅れを防ぐことができます。「毎日少しだけやる」ことが、結果的に大きな差につながります。

また、リラックスする時間も忘れてはいけません。好きなことをする時間は気持ちを整える大切な時間です。ただし、スマートフォンやゲームの使いすぎには注意し、時間を決めてメリハリをつけましょう。

さらに、地域クラブ活動に参加している人ほど意識したいのが「休む勇氣」です。学校とクラブの両方で頑張りすぎると、体も心も疲れてしまいます。疲労がたまっていると感じたときは、無理をせず休むことも大切な判断です。

友だちとの時間も放課後ならではの魅力です。部活やクラブが違って、帰り道や休みの日に関わることで関係は続いていきます。限られた時間だからこそ、一つひとつの関わりを大切にしましょう。

放課後・休日の過ごし方に正解はありません。部活動、地域クラブ活動、勉強、休息、趣味などをどう組み合わせるかは人それぞれです。大切なのは、自分にとって無理のない形を見つけることです。新しい選択肢が増えた今だからこそ、「やらされる」のではなく、「自分で選ぶ」意識を持つことが重要です。自分の時間をどう使うかを考えながら、充実した放課後・休日を過ごしていきましょう。

放課後に、
もっと豊かな
学びと体験を

三豊市教育委員会Webサイト
「中学校の部活動について」



- ・三豊市・学校組合立学校部活動及び放課後改革に関する方針
- ・部活動の地域展開等のFAQ(よくある質問)

中学校の部活動方針・計画

三豊市放課後プラットフォーム
登録クラブ

ミクスポ
公式Web



放課後・休日の過ごし方の選択イメージ・・・

