

秋の中体連大会終了後、「ジュニハイ・ホリメ」がスタート！

ジュニハイ・ホリメとは…

ジュニアハイスクール（中学生）・ホリデー（休日）・リメイク（創り直す）の略語です。

高梁市の方針

令和8年度、秋の中体連の大会終了後、市内すべての中・義務教育学校で、休日の部活動を学校では行わないこととします。

では、中学生は何をして過ごせばいいのでしょうか。スポーツに打ち込むもよし、文化活動も楽しそう、ボランティアだって捨てがたい！

教育委員会は、皆さんの休日や放課後が有意義なものとなるよう、多様な活動環境を整備します。



休日の選択肢

「やりたい！」を応援します。



地域クラブ活動
（市への登録団体）



スポーツ少年団
（中学生年代の受入団体）



クラブチーム
（市内外）



文化団体
（中学生年代の受入団体）



地域活動サークル
（市内外）



ボランティア



公民館講座



総合型地域スポーツクラブ

自分だけの休日をつくろう！～多様なパターン例～

好きな競技を楽しみたい！その競技で中体連の大会にも参加したい！

	月	火	水	木	金	土	日
学校部活動		バレー		バレー	バレー		
地域クラブ活動	バレー			(バレー)		バレー	休養日 大会参加

競技技術を高めたい！その競技でいろいろな大会（中体連以外）にも参加したい！

	月	火	水	木	金	土	日
学校部活動				陸上競技			
クラブチーム	バスケ	バスケ			バスケ	バスケ	休養日 大会参加

平日は部活動やスポーツで体力づくり・仲間づくり 休日も練習に励みたい！

	月	火	水	木	金	土	日
学校部活動		Sテニス			Sテニス		
スポーツ少年団	剣道			剣道	剣道	剣道	休養日 段位取得

神楽の道を極めたい！

	月	火	水	木	金	土	日
文化団体		神楽	神楽	神楽			イベント 参加

とにかく、いろいろなことにチャレンジしたい！

	月	火	水	木	金	土	日
地域クラブ活動			卓球		卓球		(イベント 参加)
文化団体		絵手紙		銭太鼓			
ボランティア団体							ボランティア

※ ジュニハイ・ホリメスタート後は、学校の部活動では中体連の大会等に出場することはできません。
（秋の中体連大会終了後）



ジュニハイ・ホリメ HP はじめました！

活動団体の紹介や体験・募集情報、イベント情報など、最新情報を随時更新します！

ぜひチェックしてみてください！



最新情報は
こちらから！



スポーツ振興課 原田 将仁