

# 部活動の適切な実施に向けた「今年度の部活動に係る活動方針」

2019年 9月改訂 白州中学校

## I 経過

生徒にとって望ましい「部活動」の環境を構築するという観点から、地域・学校等に応じて最適な形で実施されるよう、学校における体制整備等を推進するため、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（平成30年3月）が策定、それに伴い「やまなし運動部活動ガイドライン」並びに「やまなし文化部活動ガイドライン」が策定されました。これを受けて、「北杜市運動部活動方針」（平成30年4月）・「北杜市文化部活動方針」（令和元年9月）が策定され、学校でも適切な運用が求められています。

## II 運営のための体制づくり

### (1) 活動方針の策定

校長・部活動顧問は、生徒、保護者、及び地域の理解や協力体制を整えるために以下の点に取り組みます。



- 毎年度「学校の部活動に係る活動方針」を策定し、**保護者・地域へ公表**していきます。
- 部活動顧問は、**年間の活動計画と毎月の活動計画及び活動実績**を作成し、適切な実施に務めます。

### (2) 指導・運営体制と効率的・効果的な活動の推進

- 生徒や教員の数を踏まえ、部活動顧問を複数配置して指導の充実・安全の確保、教員の長時間勤務の解消等に配慮しながら、**適正な部活動の数**を設置します。
- トレーニング効果を得るために、休養を適切に取る必要があること、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動の向上につながらないこと等を正しく理解し、技能や記録の向上等それぞれの目標が達成できるよう、**休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導**に心掛けていきます。

### (3) 適切な休養日の設定

成長期にある生徒が、運動（活動）食事・休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点を踏まえ、以下の基準を大切にします。



#### 【北杜市ガイドライン】

#### 【白州中】

■学期中は、週当たり2日以上休養日を設定。 (平日は少なくとも1日、土日は少なくとも1日以上を休養日とする。)	・部活のない日 ・・・ <b>水曜日(午後)またはきずなの日(毎月2回)</b> ・土日のうち1日休みを作る ・オフシーズンは土日のどちらか
■シーズン期(大会4週間前)の週休日に両日活動する場合には、休養日を他の日に振り替える。	<b>大会1週間前をシーズン期</b> とする
■生徒1日の活動時間は、平日で2時間程度 学校の休業日(学期中の週末も含む)は、3時間程度とし、できるだけ短時間で効率的・効果的な活動を行う。 大会以外では、原則午前か午後かの半日単位の練習とする。	・平日 <b>2.5時間(含む朝練習)</b> ・準備・片付けも含めて <b>4時間を目安として取り組む</b> (実質活動時間3時間程度)

その他：10連休中は5日以内(大会・練習を含む)の練習日程とする。(令和元年度)

夏・冬休みは、地域・家庭で過ごす時間を確保し、過度に連続しての練習は避ける。

III その他 生徒・顧問・保護者の負担が過度とならないよう**に参加する大会等の精査**を行い、年間活動計画をもとに、シーズン期とオフシーズン期の活動に**メリハリをつけた計画**を立て実施する。