

昇陽中学校・高等学校 部活動に係る活動方針

本校における部活動教育の意義

部活動は、各部の責任者（以下「部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行なわれ、スポーツや文化に興味と関心を持つ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、生徒に次のような意義や効果をもたらすものとする。

- (1) スポーツや文化の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かな生活を継続する資質や能力を育てる。
- (2) 体力の向上や健康の増進につながる。
- (3) 自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- (4) 自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。
- (5) 互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。

1. 適切な運営のための体制整備

部顧問は、年間の活動計画及び毎月の活動計画を作成し、校長に提出するとともに、毎月の活動実績を報告する。

2. 合理的でかつ効率的な活動の推進のための取組み

(1) 適切な指導の実施

ア 部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成 25 年 5 月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理、事故防止を徹底する。

イ 部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること。また、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・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解する。生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

ウ 近年、気候変動等により、暑熱環境が悪化し、学校の管理下の活動、とりわけ夏季の部活動において熱中症事故が懸念されることから、活動前、活動中、終了後にこまめに水分や塩分を補給し、休憩を取るとともに、生徒への健康観察など健康管理を徹底するなどの事故防止対策を講じる。

3. 休養日及び活動時間の設定

休養日及び活動時間の設定は、成長期にある生徒が、運動、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・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も考慮し、以下を基準とする。

(1) 休養日の設定

週当たり平日は少なくとも 1 日、週末は少なくとも 1 日以上を休養日とすることを基本とするが、週末に大会参加等で活躍した場合は、休養日を他の日に振り替える。振り替えが困難な場合、十分な休養を取れていないと判断した時は、随時休養日を取る。

(2) 長期休業中の休養日の設定

学期中に準じた扱いを行なう。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行なうことができるよう、ある程度長期の休養期間を設ける。

(3) 1日の活動時間

平日では2時間程度、学校の休業日は4時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行なう。但し、準備や片付けの時間は、活動時間に含まない。

学校の休業日に練習試合等で4時間以上の活動となる場合は、生徒の健康管理に十分配慮して休憩時間を適切に設定し、無理のないよう活動するとともに、その後に休養日を設けるなど、学校生活に支障のないように配慮する。

(4) ハイシーズンの設定

目指す大会・コンクールなどで力を発揮するための強化期間（ハイシーズン）には活動日を増やし、生徒・保護者のニーズに corres 応するものとする。但し、生徒の身体的な疲労の蓄積や、バーンアウトを防止するとともに、部活動に対する意欲の維持・向上に努める意識を育成する観点から、恒常的に「ハイシーズン」とならないように、各部ごとに年単位で「オフシーズン」を設定し、ある程度長期の休養期間を設けるようにする。

4. 指導について

(1) 部活動の指導に当たって、体罰は、いかなる理由があっても、決して許されるものではない。また、威圧的な言動等によって、生徒の自主性を損なうことの無いよう考慮して指導に当たること。

(2) 適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促す。

5. その他

(1) 事故の未然防止のため、施設・設備の点検を定期的実施する。

(2) 無理のない安全な活動メニューを心掛け、自主的に行なうことを基本とする。

(3) 参加する研修大会・練習試合・コンクールなどは、日程等を十分に考慮し、過度な負担とならないように精査すること。

令和元年12月