

宮城県涌谷高等学校 部活動指導方針

1 本校における部活動の意義

部活動には、同じ目的を持った仲間と、学級や学年を超えて活動することで、人間性や社会性を磨くことができる等の教育的意義が大きい。

2 本校における活動方針

成長期にある本校生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送り、学習・部活動などの学校生活と、学校外の活動とを併せて充実したものとすることができるよう、部活動の休養日等について以下の基準を設けるものとする。

3 学期中の休養日の設定

- ・週当たり2日以上以上の休養日を設ける。平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。
- ・週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

4 長期休業中の休養日の設定

- ・学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。
- ・また、生徒が十分な休養をと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うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

5 1日の活動時間

- ・長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- ・ただし、用具の準備（後片付け）、ウォーミングアップ、クールダウンの時間は含まないものとする。

6 朝練習

- ・朝練習については、原則禁止とする。
- ・ただし、生徒の自主的・自発的な活動や、校長が、大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合のみ限定的に朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。

7 ハイシーズンの設定

- ・年間を通して様々な大会があるが、高等学校総合体育大会や新人大会、東北大会・全国大会、高校野球選手権大会、各種コンクールなど目標とする大会で力を発揮するためには技能を強化する時期が必要であり、上記の基準だけでは生徒・保護者のニーズに応えられない現状がある。
- ・したがって、このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、その分、それ以外の時期に休養日を十分に確保し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努めることとする。
- ・その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、生徒の教育上の意義、生徒及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等を精査する。

8 活動計画の作成

- ・顧問は上記の部活動指導方針を踏まえ、年間を見通した活動計画を作成して休養日を確保するとともに、保護者、外部指導者や部活動指導員に説明し、理解を求める。
※ この場合、年間で105日以上以上の休養日を確保するものとする。
- ・活動計画を作成するにあたっては、効率的・効果的な活動となるよう内容を精選するとともに、学校行事や学習への影響を考慮すること。
- ・顧問は、年間活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに、毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出すること。