

# 上尾市立瓦葺中学校 部活動に係る活動方針

令和8年4月

## 1 活動の基本方針

- (1) 学習活動と部活動との両立を通して、充実した学校生活の実践を図る。
- (2) 部長を中心とした生徒主体の活動ができるように、計画と部員への指導を行う。
- (3) 生徒一人ひとりが生き生きと活動できるように、活動内容や方法などを工夫する。
- (4) 集団での活動を通して協調性や礼儀を身に付けさせ心身共に逞しい生徒を育成する。

## 2 指導体制の整備について

- (1) 校長は、部活動が学校教育の一環であること、及びその意義や運営・指導の在り方についてすべての教職員、ABC（アッピー部活動コーチ）、ABS（アッピー部活動サポーター）が理解し実践するよう努めるとともに、本校の部活動に係る活動方針に基づいた活動が行われるよう職員を指導する。
- (2) 顧問、ABC、ABSは、担当する部の特性を踏まえ、合理的でかつ効率的・効果的な活動を工夫し、生徒の目標が達成できるよう努める。
- (3) 顧問、ABC、ABSは活動中の指導において、天候の状況やけが等の発生に十分注意するよう指導し、生徒の安全の確保を徹底する。また、けが等が発生した場合は迅速かつ適切に保護者や医療機関と対応し、管理職、養護への報告・相談を行う。
- (4) 顧問、ABC、ABSは、年間活動計画並びに毎月の活動計画を作成し、計画的な活動を進め生徒の健康や安全に配慮する。作成した各種計画については、生徒及び保護者に配付する。
- (5) 各部とも複数顧問制による指導体制を整えることで、緊急時の対応や負担軽減等、勤務時間管理を行う。
- (6) ABC、ABSなどの外部指導者については学校教育について理解し、適切な指導を行う等、研修の機会を通じて積極的に活用し、専門的な指導を生徒に対して実施する。

## 3 具体的な活動の進め方について

- (1) 校長及び顧問、ABC、ABSは、部活動の実施に当たり、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（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。
- (2) 顧問、ABC、ABSは、運動部においては、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・休息を適切に取る必要があること、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とともに、生徒の体力向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、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・休息を適切にとりつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。また、専門的知見

を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

- (3) 顧問、ABC、ABSは、指導に当たり、生徒との信頼関係の下に、互いを尊重し合いながら活動を進めることが大切であり、身体に苦痛を与えたり高圧的な態度をとったりするような指導は行わないこと。
- (4) 校長及び顧問、ABC、ABSは共通理解のもと、また生徒と保護者の理解のもと、生徒が目的意識と自発的な意欲を持って自主的に取り組む練習が必要に応じて行われるようにする。特に、生徒個々の健康状態や家庭生活等を配慮し、個に応じた参加形態や活動内容とすること。

#### 4 適切な休養日等の設定について

適切な休養・休息を伴わない「行き過ぎた活動」は、生徒にとって、心身に無理が生じることから、スポーツ障害やバーンアウトの予防や生徒のバランスのとれた生活と成長の確保の観点など生徒の健康のことを考え、部活動以外にも多様な活動を行うことができるように、休養日や活動時間等を設定することが重要である。また、教員の負担軽減や長時間労働の解消のためにも休養日や活動時間等を設定することが重要である。そのため、年間を通して計画的に、適切な休養日等を設定する。

##### (1) 週当たりの休養日の設定

週2日以上休養日を設定する。(基本的に、平日1日と日曜日の計2日間を休養日とする。8月以降は「上尾市における部活動の地域展開に向けた基本方針」に基づき、休日の部活動は地域に展開する。)

※大会参加等により、やむを得ず土・日曜日両日に活動する必要がある場合は、代替休養日を翌週末に確保し、休養日を2日以上とする。

##### (2) 長期休業中の休養日の設定

長期休業中は、生徒が十分な休養をとることができ、また、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、1週間以上の休養期間を設ける。また、学校閉庁日には部活を行わない。(全国中学校体育大会に出場する場合を除く)

##### (3) 活動時間

活動は、できるだけ短時間になるよう、合理的かつ効率的・効果的なトレーニングや練習に努め、実質の活動時間(準備・片付けや休憩時間を除いた時間)で平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の土曜日を含む)では、3時間程度で活動を終えることとする。

※大会や練習試合等で終日の活動となる場合でも、生徒の健康管理に十分配慮して、休息時間を適切に設定し、無理のないよう活動する。

※生徒の安全面を考慮し、練習中の適切な休息や水分補給などに十分配慮し、ケガ・事故の発生リスクを最小限に減らすこととする。

- (4) 祝日は原則として、休養日とする。但し、大会・コンクール等に出場する場合や祝日が連続する場合を除く。また、土曜日が祝日の場合は翌日の日曜日と振り替えて、

活動しても良いこととする。

※事情により、祝日に活動する場合は、管理職と相談の上、適切に休養日を振り返る。

- (5) 平日（課業日）に朝練習は実施しない。（中体連主催大会当日を除く）
- (6) 定期テスト5日前及び定期テスト期間中の部活動は原則停止とする。
- (7) 学校行事実施等による振り返休業日は、原則休養日とする。
- (8) 高温時における部活動の実施は、WBGTを計測、記録したり、休憩と水分補給をこまめに行ったりするなど予防策を講じるとともに、熱中症の早期発見、早期の処置に努める。

※暑さ指数（WBGT）が $31^{\circ}\text{C}$ を超えた場合は、木陰に移動したり、水分補給したりするなど休息する。また、WBGTが $31^{\circ}\text{C}$ を超えない環境や場所で活動する。