

知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること。

## 1 部活動の方針の策定

- (1)顧問は、年間・月の活動計画(活動日、休養日及び参加予定大会日程等)を作成し、事前に生徒・保護者に知らせる。
- (2)顧問は、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程等)を作成し、保管する。

## 2 適切な指導の実施

- (1)校長及び顧問は、生徒の心身の健康管理(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)運動部顧問は、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、生徒の体力の向上や、障害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、生徒との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がなく、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よう指導を行う。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 適切な休養日と活動時間の設定

- (1)学期中は、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、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする。土曜日及び日曜日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。)
- (2)長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。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。
- (3)1日の活動時間は、平日は90分程度、学校の休業中(学期中の土曜日及び日曜日を含む)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な活動を行う。

## 4 令和8年度以降の休日の学校部活動の方針

- (1)令和8年度の新チーム発足(3年生引退)後は、休日の部活動は原則実施しない。ただし、大会前に1~2回程度(または月に1回程度)の練習試合等を行うことがある。
- (2)学校や保護者、地域等が連携し、休日の部活動の地域展開を可能な部活動から進めていく。