

# 2019年度

## 新見第一中学校 部活動に係る活動方針

2019. 4. 1

◎ 生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、「新見市運動部活動の在り方に関する方針」に則り、効果的な部活動となるよう、表題の方針を策定する。

部活動における休養日及び活動時間については、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、休養も練習の一環という観点において、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を踏まえる。また、「岡山県教育委員会 働き方改革プラン（平成29年度～平成31年度）」や「新見市運動部活動の在り方に関する方針」に示されている教職員・生徒の健康管理や時間外業務削減の趣旨を十分考慮し、教職員・生徒・保護者等の負担が過重にならないよう、以下の基準を設ける。

### 1. 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。

→ 毎週水曜日および土曜日か日曜日のいずれかを休養日とする。（長期休業中も原則として適用する）

→ 大会参加等により土曜日と日曜日に連日活動した場合は、次の週の土曜日と日曜日に休養日を振り替える。

※中体連主催大会1週間前はこれに限らない。

### 2. 長期休業中に、連続した休養期間を設ける。

→ 春季休業（7日間） 2019. 4. 1（月）～7（日）

→ 夏季休業（3日間） 2019. 8. 13（火）～15（木）【閉庁日】

→ 冬季休業（6日間） 2019. 12. 29（日）

～2020. 1. 3（金）【閉庁日】

### 3. 1日の活動時間は、平日は2時間程度、学校の休業日（学期中の土曜日、日曜日、祝日を含む）は3時間程度とする。

→ 平日は朝練習・午後練習を合わせても2時間以内とする。

→ 休業日・休日：市内での練習・練習試合の場合、午前か午後の活動時間とする。

：市外での練習試合の場合、会場への移動、準備、片付け、

ミーティング、試合間の休憩・見学は活動時間には含めない。

4. 教育上の意義や生徒や顧問の負担が過度とにならないことを考慮して学校単位で参加する大会等を精査する。顧問は年間の活動計画並びに毎月の活動計画を校長に提出し承認を受けた場合に限り参加できる。

### 5. 朝練習は、原則実施しない

→ 2019年度は朝練習の軽減に向けて経過措置とする観点から、4月～12月の火曜日・木曜日のみ活動してもよいこととする。

（※2020年度から朝練習は実施しない。）

### 6. その他

・ 駅伝練習等、学校代表選手としての取組は、校長と相談の上決定する。

・ 熱中症等の対策を講じ、気象条件にあった活動を行う。

以上、文化部についても原則として同様の扱いとする。

# 新見市

## 運動部活動の在り方に関する方針

### 3 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、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、休養も練習の一環という観点において、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\*1 も踏まえ、以下を基準とする。

-----  
\*1 「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ついて」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）において、研究等が協議レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>○ 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。（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*2で活動した場合は、休養日を他の日に振り返る）</li><li>○ 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、運動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。</li><li>○ 1日の活動時間*3は長くとも平日では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。なお、朝練習は原則実施しないものとする。*4</li></ul> |
|---|

-----  
\*2 練習試合については、常態化することがないよう留意するとともに、生徒及び教師の過度の負担とならないように精査すること。

\*3 本方針での「活動時間」とは、スポーツ活動時間を示しており（会場への移動、準備、片付け、ミーティング、試合間の休憩・見学等は含まない）、身体的トレーニング効果が期待される活動のことである。

\*4 平成31年度は、朝練習の軽減に向けて、経過措置期間とする。