

平成 31 年度 新見第一中学校 運動部に関するガイドライン

◎ 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">○ 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）○ 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。○ 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 |
|---|

*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。

平成31年度 部活動申し合わせ事項

新見第一中学校

1. 入部・転部について

- 加入は任意とするが、多くの生徒の加入を推奨する。
- やむをえず転部・退部をする場合は、本人・保護者・顧問・担任でよく検討して決定する。
必ず本人・保護者・顧問・担任で、本人と保護者の意思を確認する場を設けること。
転部・退部の事例：身体的な負担、家庭事情

2. 活動中は現場で必ず顧問が監督・指導にあたること。(顧問不在の場合は活動なし)

3. 技術面のみの指導に偏らず教育的効果が期待できるように指導すること。

4. 体育館および教室の使用については掃除も含め使用のルールを守らせる。

- 活動に必要な物には触れない。
- 施錠、鍵の管理は顧問が責任を持って行うこと。

5. 更衣・荷物保管場所について

- 更衣は所定の場所で行い、必要な物以外は持ち込まない。
- 貴重品は顧問に預けるなどし、紛失しないように注意する。

6. 遅刻、見学、欠席について

- 学級の仕事・専門委員会などで部活に遅れる場合は、前もって顧問に連絡すること。用事が終わって参加するときは顧問に連絡して参加すること。連絡がない場合、家庭連絡を必ず行う。

7. 出席について

- 活動日には出席をとり顧問は生徒の出席・健康状況を把握すること。
著しく活動に参加しない生徒は、顧問が担任や保護者との連携を図ること。

8. 有料校外施設について

一中の施設がやむを得ず使用できないときは、顧問が校外施設を確保すること。

9. 対外試合の参加生徒について

- 必要最小人数の参加は認める
- できるだけ安い公共交通機関を使用すること
- 対外試合計画書の事前提出（サーバー→職朝掲示板）前々日までに教頭に提出。
- 教育上の意義や生徒や顧問の負担が過度とならないことを考慮し、学校単位で参加する大会等を精査する。
- 年間活動計画並びに月ごと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。

10. 活動時間について

☆ 朝練習 7:30開始 7:50終了（登校は7:20以降に徹底する）
ただし4月～12月までの火曜と木曜のみ活動できる。次年度からは朝練習は廃止する。

☆ 放課後練習

※下校時刻は原則的なもので、天候や日没時間の変化に臨機応変に対応し、常に明るいうちに生徒が帰宅できるように配慮する。

※1日の活動時間は、平日2時間程度、休業中（土日祝日・長期休業日）は3時間程度とする。ただし、会場への移動、準備片付け、ミーティング、試合後の休憩・見学は活動時間には含めない。

	活動終了時刻	最終下校時刻	バス出発時刻（千屋／菅生／神郷）		
4月～9月	17:45	18:00	18:13	18:12	18:10
10月	17:05	17:20	17:28	17:22	17:20
11月～2月	16:45	17:00	17:28	17:22	17:20
3月	17:05	17:20	17:28	17:22	17:20

11. 休日の活動について

- 部活動に関するガイドラインに沿って計画する。
- 土日のうち1日は休業日とし、大会等でやむを得ず休業日が設定できない場合は、次週の土日を休業日に設定する。
- 月間活動計画を作成し、顧問が保護者に文書で通知すること。
- 毎月の計画を前月までに提出し、一覧表を作成する。（部活動担当者）
- 長期休業中もガイドラインに従う。

12. マナーに関すること

- 校舎内では防寒着を着用しない。（ネックウォーマー、手袋、ウィンドブレーカー）
- 部活動終了後、練習着で下校してもよい。校舎内で帽子をかぶらない。
- 部活動の更衣場所（体育科の指示による）を守る。なお、外の部活動で自転車置き場等を利用して更衣する際は、貴重品の管理を含め、顧問の厳重な指導の下、行うこととする。
- 教室で使用しているスリッパは、入口の所定の下足置場に置く。
- 器物破損をした場合、弁償について管理職・顧問・当事者（保護者）とよく相談すること。
- 机・椅子等の物品を置く場合はフローシートを敷く。
- 最終使用者が戸締まりをする。

【更衣場所】

- 所定の場所で更衣する。更衣に必要な物以外は一切持ち込まない。
男子・・・2階ギャラリー 1年生グラウンド側 2年生中央 3年生国道側
女子・・・更衣室（3年：体育館更衣室 2年：体育館更衣室 1年：舞台袖）
- 着替えはきちんと整頓して置く。
- 体育館を使用している部は、顧問の指示で月に一度、体育倉庫、器具庫の掃除を行う。
- 練習試合の会場として使用する場合、相手校にも十分マナーについて理解を求めたうえで行う。