

## 埼玉県立浦和東高等学校 部活動に係る活動方針

### ●活動の基本方針

- ・ 計画的、効果的な活動を実践し、知・徳・体に調和がとれた人間を育成する。
- ・ 部活動と学習活動を両立させ、生徒一人ひとりの進路希望を実現する。
- ・ 部活動をとらして未来をたくましく生きぬくことのできる人間を育てる。

### ●指導体制の整備について

- ・ 各顧問は本活動方針に則り、年間及び月間の活動計画を作成し校長に提出するとともに、生徒及び保護者に公表する。
- ・ 各顧問は活動実績を書面により報告する。
- ・ 管理職は適宜部活動を視察する。
- ・ 各部には複数の顧問を配置する。
- ・ 外部指導者を積極的に活用し、専門的な指導を生徒に提供する。

### ●具体的な活動の進め方について

- ・ 施設や設備の点検を定期的実施し、事故の防止に努める。
- ・ 体罰やハラスメントの根絶を目指し、職員研修を実施する。
- ・ 生徒間のいじめやトラブル等の防止のため、顧問教諭、担任、養護教諭等の連携を図る。
- ・ 教職員に対して救急救命講習を実施する。
- ・ 効果的で安全な練習メニューを作成し、生徒が自主的かつ自発的に活動できるよう校内研修の開催や、校外で実施される研修会・講習会等への積極的な参加を推進する。
- ・ 部活動費用を徴収する際は、管理職の指導の下、保護者の理解を得るとともに、会計報告を行うなど適正な処理を実施する。

### ●適切な休養日等の設定について

- ・ 原則として、週あたり2日以上以上の休養日を設ける。(平日1日以上、週休日1日以上)
- ・ 定期考査1週間前及び定期考査期間中の部活動は原則禁止とする。
- ・ 1日の活動時間は、平日は2時間程度、休業日は3時間程度までを基本とする。
- ・ 長期休業中には連続する3日間以上の休養期間を設ける。
- ・ 顧問と生徒で、参加する大会・コンクール等を精査し、負担軽減を図る。

## 部活動に係る活動方針の運用について

### ●指導体制の整備について

- \* 年間の活動計画は4月中に作成し、月間の活動計画は毎月末までには翌月の活動計画を作成する。公表方法については、生徒を通じて保護者に配布するなど各顧問の判断による。
- \* 活動実績は学期ごとに報告する。

### ●適切な休養日等の設定について

- \* 休養日については、それぞれの競技シーズンのオン・オフ等を考慮し、年間通算で、活動方針に沿うように努める。その際、年間を52週と考え、平日、週休日等の休業日それぞれ50日程度の休養日を設ける。また、平日2日の休養日をもって週休日1日の休養日に読み替えることも可とする。
- \* 大会等が近いなど特別な場合は、部活動禁止期間においても、職員全体の了解を得たうえで活動することができる。
- \* 1日の活動時間、平日2時間程度とは2時間30分を超えない程度とする。休業日の3時間程度とは4時間を超えない程度とする。活動時間には準備や片づけの時間は含まないものとする。
- \* 例えば平日16時から活動を開始し、18時30分まで活動した後、任意参加による自主練習は可能とするが、活動方針の趣旨からも自主練習も顧問の管理の下でできるだけ短時間で行うものとし、1時間程度を限度とする。ただし、自主練習という名の下での全体練習は行わないこととする。  
(部員一人ひとりに個々の目標を設定、管理させることで自主練習をより効果的なものとする)
- \* 生徒の下校時刻を19:00、完全下校時刻を20:00とし、顧問が必ず部員の下校を確認する。ただし、施設や外部指導者の関係など特別な事情により開始時間が遅くなる場合等はあらかじめ申し出るにより下校時刻を遅らせることができる。特に女子の部においては、下校時の安全に考慮し、19:00下校を目指す。
- \* 始業前に部活動を行う場合は、その活動時間と放課後の活動時間の合計が2時間程度までとなるようにする。始業前に行う任意参加による自主練習は部活動の活動時間には含まないものとする。
- \* 練習試合等の場合、活動時間とは各々の部員が実際に試合及び練習を行った時間とする。
- \* 多くの部員がいる部において、数グループに分けて活動を行う場合は、それぞれのグループの活動時間が活動方針に沿うようにする。
- \* 大会、合宿等の活動時間は本活動方針にはよらないが、生徒の心身の過度の負担とならないよう注意する。

練習の効果を得るためには休養を適切に取ることも必要であり、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、休養を適切に取りつつ短時間で効果が得られる部活動を進める必要があることなどを正しく理解することが必要である。さらには、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成に向け、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などにより、短時間で効果が得られる指導を実践していく必要がある。