

宮城県加美農業高等学校 部活動に係る活動方針

1 適切な休養日等の設定

(1) 適切な休養日及び活動時間等の基準

【基本的な考え方】

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り、学習・部活動などの学校生活と、学校外の活動とを併せて充実したものとすることができるよう、部活動の休養日等について以下のように【具体的な基準】を設ける。

【具体的な基準】

① 学期中の休養日の設定

- 週当たり2日以上 of 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

- 学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。
- 生徒が十分な休養をと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

- 長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末及び長期休業を含む）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。

④ 朝練習

- 朝練習については、原則禁止する。
- ただし、校長が大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合のみ限定的に朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。

⑤ 定期考査への対応

- 各考査開始日一週間前から考査終了までの期間は、休養日とする。

⑥ 「ハイシーズン」の設定

- 高等学校総合体育大会や新人大会、東北大会・全国大会、各種コンクールなど目標とする大会で力を発揮するために、技能を強化する時期は「ハイシーズン」として活動日を増やすことができる。
- 但し、それ以外の時期に休養日を十分に確保し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努める。
- その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、生徒の教育上の意義、生徒及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等を精査する。

(2) 校長による「部活動の方針」の策定等

- 校長は、県の方針に則り、毎年度、部活動における休養日及び活動時間等の設定を含む本「部活動に係る活動方針」を見直し、活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。
- 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、応じて指導や是正を行う。

(3) 顧問による活動計画の作成

- 顧問は「学校の部活動に係る活動方針」を踏まえ、年間を見通した活動計画を作成して休養日を確保するとともに、保護者、外部指導者や部活動指導員（学校教育法施行規則第78条の2に基づくもの）に説明し、理解を求める。
- 活動計画を作成するにあたっては、効果的かつ効率的な活動となるよう内容を精選するとともに、学校行事や学習への影響を考慮する。
- 顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時や場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

(附則)

- 1 この部活動に係る活動方針は、平成31年1月1日から運用する。