

# 宮城県名取北高等学校「部活動に係る活動方針」

## 1 活動方針

部活動は、同じ目的をもった仲間と学級や学年を越えて活動することで人間性や社会性を磨くことができ、自分の可能性を信じて限界に挑戦することで困難を乗り越えようとするたくましい心を育てることができるなど、教育的意義は大きい。本校においては全生徒が部活動に加入することを原則とし、部活動をとおした生徒の健全育成を図る。活動内容については、学業との両立や学校生活以外の多様な活動の機会を確保するという観点から、次の基準に則り、計画的でバランスの取れた運営を心掛ける。

## 2 休養日、活動時間の基準

### ① 学期中の休養日の設定

- ・ 週あたり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。ただし、週末に大会参加や練習試合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、ある程度の休養期間を設ける。

### ③ 1日の活動時間

- ・ 実活動時間は長くとも平日では2時間程度、休業日は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

- ・ 原則禁止とする。ただし、種目の特性上、学校でやらざるを得ない場合はこの限りではないが、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。

### ※ 「ハイシーズン」の設定

- ・ 高校総体や新人大会、各種コンクール等、強化が必要な時期は「ハイシーズン」として活動日を増やすことができるが、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。
- ・ 恒常的に「ハイシーズン」とならないよう、参加する大会、コンクール等を精査し、年間を通して休養日の確保（105日以上）に努める。

## 3 活動計画の作成

顧問は年間を見通した活動計画を立て、休養日を確保する。また、年間の活動計画（活動日時・場所、休養日、大会参加日程等）を作成して生徒、保護者に知らせるとともに、生徒指導部長に提出する。