「坂中学校の部活動に係る活動方針」

令和８年４月１日

１　基本方針

本方針は、義務教育である中学校段階の生徒にとって望ましい部活動の実施環境を構築するという観点に立ち、運動部活動及び文化部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目、活動目的等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

（１）知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにする。【運動部活動】

（２）知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生涯にわたって学び、芸術文化等の活動に親しみ、多様な表現や観賞の活動を通して、豊かな心や創造性の涵養を目指した教育の充実に努めるとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにする。【文化部活動】

（３）生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組む。

（４）学校全体として部活動の指導・運営に係る体制を構築する。

２　適切な運用のための体制

（１）部活動顧問は、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（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）及び活動実績を作成し校長に提出する。

（２）校長は、本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。

（３）校長は、生徒や教師の数、外部人材の活用状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の運動部及び文化部を設置する。

（４）校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部活動の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動及び芸術文化等の活動を行えるよう部活動指導員配置等について町教委と連携する。

３　安全で効率的・効果的な活動の推進

（１）校長及び顧問は、部活動の実施に当たっては、文部科学省の「部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。

（２）運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること、また、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等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、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等により、休養を適切に取りつつ、

短時間で効果が得られる指導を行う。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。（文化部活動の実施に当たっても同様とする。）

（3）部活動顧問は、指導手引を活用して、効率的・効果的な指導を行う。

4　適切な休養日等の設定

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、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、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、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）学期中は、週当たり２日以上の休養日を設ける。なお、原則として、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日以上を休養日とし、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）長期休業中は、学期中に準じた扱いを行う。ただし、部活動単位で設定することも可能とする。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。

（3）１日の活動時間は、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。

※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、研究等が競技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。

5　学校単位で参加する大会等

運動部及び文化部が参加する大会数の上限は、以下を目安とする。

（1）運動部及び文化部が参加する大会は、中学校体育連盟及び学校文化団体の主催若しくは共催する大会とする。

（2）それ以外の大会への参加については、スポーツ庁が示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」及び文化庁が示した「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の趣旨を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や部活動顧問の負担が過度とならないことを考慮して、実態に応じて定める。