

# 白州中学校 部活動(運動部・文化部)に係る活動方針

令和5年4月24日  
北杜市立白州中学校

## 1 基本的な考え方

「学校教育目標」達成のための学校教育の一環として位置づける。

学校教育目標 『豊かな心，自ら学ぶ力とたくましく生きる力を育む白州中教育』

- 自ら考え，自ら学ぶ生徒
- 情操豊かで，思いやりのある生徒
- 自分を生かし，互いに高め合う生徒
- 勤労を尊び，人の役に立つ生徒
- 心も体も健康でたくましい生徒
- 高い志を持ち，最後まで諦めずにやりぬく生徒

- ・部活動を教育的に意義ある活動としてとらえ，目標を達成する一つの手だてとして位置づける。  
(教育的な位置づけ)
- ・部活動は生徒会組織に属し，会員としての目的である自主的・自発的な活動を通して，楽しく規律正しい学校生活を営み，自主的な生活態度や公民としての資質を養う活動の一つである。  
(生徒会会則第2条・6条による)
- ・委員会・地区生徒会・交通少年団と同等の位置づけや目的の中で，教師の指導のもと行われる活動である。  
(運営上の位置づけ)

## 2 目的

- (1) 学級を離れ，共通の興味・関心を持つ生徒で組織され，顧問教師の指導のもと，体育的文化的な活動を通してよりよい人間形成を図る。
- (2) 生徒会，学級活動と相互に関連し合い，教師指導のもと生徒が自治活動を行い，学級や生徒会の諸活動に反映するリーダーの育成と，よりよい活動を目指す。
- (3) 教師は生徒の活動を援助・指導し，自主性・自発性を促す。
- (4) 運動や文化及び科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養，互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成ほか体力の向上・伝統を受け継ぐ・生涯学習の基礎づくりを目指す。

## 3 運営のための体制づくり

### (1) 活動方針の策定

校長・部活動顧問は，生徒，保護者，及び地域の理解や協力体制を整えるために以下の点に取り組む。



- 毎年度「学校の(運動)部活動に係る活動方針」を策定し，保護者・地域へ公表する。
- 部活動顧問は，**年間の活動計画と毎月の活動計画及び活動実績**を作成し，適切な実施に務める。

### (2) 指導・運営体制と効率的・効果的な活動の推進

- 生徒や教員の数を踏まえ，部活動顧問を複数配置して指導の充実・安全の確保，教員の長時間勤務の解消等に配慮しながら，**適正な部活動の数を設置する**。
- トレーニング効果を得るために，休養を適切に取る必要があること，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・運動の向上につながらないこと等を

正しく理解し、技能や記録の向上等それぞれの目標が達成できるよう、**休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導**に心掛ける。

### (3) 適切な休養日の設定

成長期にある生徒が、運動（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・科学の観点を踏まえ、以下の基準を大切にします。



#### 【北杜市ガイドライン】

#### 【白州中】

<p>■学期中は、週あたり2日以上以上の休養日を設ける。 (平日は少なくとも1日、土日は少なくとも1日以上を休養日とする。)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活のない日</li> <li>・月曜日（朝・夕）またはきずなの日（毎月2回）</li> <li>・土日のうちどちらか1日休みを作る</li> </ul>
<p>■シーズン期（大会4週間前）の週休日に両日活動する場合には、休養日を他の日に振り替える。</p>	<p><b>大会1週間前をシーズン期とする</b></p>
<p>■生徒1日の活動時間は、平日で2時間程度 学校の休業日（学期中の週末も含む）は、3時間程度とし、できるだけ短時間で効率的・効果的な活動を行う。 大会以外では、原則午前か午後かの半日単位の練習とする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平日は2時間（含む朝練習）</li> <li>・休日は準備・片付けも含めて3時間を目安として取り組む (実質活動時間2.5時間程度)</li> </ul>

長期休業： 夏・冬休みは、地域・家庭で過ごす時間を確保し、過度に連続しての練習は避ける。  
また、土日は休息日とする。

## 4 その他

○生徒・顧問・保護者の負担が過度とならないように**参加する大会等の精査**を行い、年間活動計画をもとに、シーズン期とオフシーズン期の活動にメリハリをつけた計画を立て実施する。

<p>令和5年度 設置部</p>	<p>軟式野球部、女子バスケットボール部、卓球部、吹奏楽部 陸上競技部（季節部）、水泳部（季節部）</p>
----------------------	---