

長崎日本大学中学・高等学校 運動部活動に係る活動方針

スポーツ医・科学的見地から

・ジュニア期におけるスポーツ活動時間について、「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の上限は16時間未満とすること」が望ましい。(公益財団法人 日本スポーツ協会)

スポーツ庁

運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン

学校法人 長崎日本大学学園

学校法人長崎日本大学学園 運動部活動の在り方に関するガイドライン

- ・生徒のバランスのとれた生活と成長の確保「スポーツ障害の予防」のほか、スポーツ医・科学的な必要性や生徒の発育・発達過程で最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上のためにも、競技や種目の特性を踏まえつつ、運動部活動において適切な休養日及び活動時間を設定すること。
- ・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こと。
- ・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・効果的に取り組むこと。
- ・学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

本校の活動方針

【部活動のねらい】

- 1 部活動は生徒が主役のスローガンのもとに、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実施する。
- 2 余暇の善用を図り、心身を鍛え充実した生活を築こうとする自主的な態度を育てる。
- 3 技術・競技力を向上させるだけでなく、個性の伸長と生涯教育の一環として楽しみながら活動する面の両立を図る。

【休養日及び活動時間】

休養日 ① 学期中

- ・中学校 週当たり2日以上（平日1日、土曜日及び日曜日は1日以上）
- ・高等学校 週当たり1日以上（月に2回以上は週末を休養日）
- ・家庭の日（毎月第3日曜日）は原則部活動を実施しない。

② 長期休暇中 中高ともに原則学期中に準じた扱いを行う。

- ・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。

活動時間 上限で平日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。

※定期試験1週間前及び定期試験中の部活動、原則禁止

※週当たりの活動時間が16時間を越えないことを目安とする。

※大会等は上記練習時間の設定とは別に計画。その際には振替も含めた休養日を設ける。

【活動計画立案（大会参加の目安を含む）及び提出と公開】

- ① 各部顧問が年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績を作成し、管理職に提出。
- ② 年間活動計画及び月間活動計画については、ホームページに掲示。

【保護者や外部指導者との連携】

保護者の理解と協力は、部活動の運営上欠かすことができない大切なことであることから、顧問としての指導に関する活動方針・練習計画・活動時間・休養日を明確にし、保護者に示すこと。

【指導について】

1 体罰等の禁止

部活動顧問等の指導者は、いかなる理由があっても、部活動での指導で体罰等を正当化することは誤りであり、決して許されないものであるとの認識をもち、体罰等のない指導に徹すること。

2 事故防止等について

顧問・コーチは事故防止について十分な注意を払うとともに、健康面について配慮をした指導を行う。特に熱中症に関しては、熱中症計を活用し状況を把握し、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動を中止とするなど、万全の対策を行うこと。