

# 築館高等学校部活動に係る活動方針

## 1 趣旨

本校の部活動は、学校教育の一環として生徒の自主的活動・自発的な参加により行い、スポーツや文化に親しみ、集団における責任感・連帯感などを涵養するとともに、「文武両道」の精神のもと、それぞれの高い目標達成に向けて努力することを目的とする。

## 2 適切な休養日等の設定

### (1)適切な休養日及び活動時間数等の基準

#### ① 学期中の休養日の設定

- ・ 週あたり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ことを原則とする。
- ・ 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る。
- ・ 定期考査1週間前から定期考査終了までの期間は活動禁止とする。  
ただし、主要大会やコンクール等が定期考査終了後に控えている場合は、校長の許可を得て、1時間程度活動を認める。

#### ② 長期休業中の休養日の設定

- ・ 学期中の休養日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、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

- ・ 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時間程度とする。  
(準備・片付け・掃除・ミーティング等の時間を含めない)

#### ④ 朝練習

- ・ 朝練習は原則禁止とする。
- ・ ただし、校長が、特別な事情(大会やコンクール等)があると認めた場合は行うことができるものとする。

### \*「ハイシーズン」の設定

- ・ 高校総体や新人大会、東北大会・全国大会、各種コンクール等、目標とする大会で力を発揮するため活動日を増やす「ハイシーズン」を設けることができる。
- ・ ただし、「ハイシーズン」を設けた場合は、その分、それ以外の時期に休養日を十分に確保する。
- ・ 休養日は年間105日以上、うち週休日等に52日以上を設定すること。(週休日等とは土日、祝日、長期休業期間を指す)
- ・ 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)顧問による活動計画の作成

1 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・場所、休養日及び大会参加日等)を作成し、校長に提出する。

(05)部活動 → 部活動休養日入力シート → ①月間練習計画・②部活動休養日設定確認表

2 活動計画を作成するにあたっては、効率的・効果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。

3 顧問は作成した活動計画を、保護者、外部指導者に説明し、理解を求める。

平成31年 4月 1日より実施