

## 古河市立古河第二中学校部活動運営方針

## 1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

## (1) 適切な休養日等の設定

## ア 活動時間の上限の遵守

○1日当たりの上限・1週間当たりの上限は次のとおり。(練習試合や大会等の当日を除く)

1日当たり		週計
平日	休日	
2時間	3時間	11時間

○上限の範囲内で可能な限り短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう活動時間(準備、片付け、休憩時間、移動時間を含まない)を設定する。

○休日に、練習試合や大会等により、休日の1日の上限を超えて活動を実施した場合、他の休日に休養日を振り替える。また、祝日が含まれる週や、平日の大会等参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合も、週の上限の範囲内となるよう活動時間を調整する。

○長期休業中においても、上表のとおり活動時間を設定する。

○週の上限の範囲内であっても、完全下校時刻を越えての練習は原則認められない。

○以下の部活動終了時刻及び完全下校時刻を厳守する。

	4月	5~8月	9月・10月	11月~2月	3月
活動終了時刻	17:15 (16:15)	17:45 (16:45)	17:15 (16:15)	16:45 (15:45)	17:15 (16:15)
完全下校時刻	17:30 (16:30)	18:00 (17:00)	17:30 (16:30)	17:00 (16:00)	17:30 (16:30)

※()内の時刻は5時間授業時の時刻である

## イ 朝の活動の原則禁止

○生徒の心身の疲労が解消できる十分な休養時間を確保するとともに、学校生活に支障を来すことがないようにするため、原則として朝の活動は実施せず、放課後の限られた時間で実施する。また、特例で朝の活動を実施する場合にも、1日の活動時間の上限の範囲内で実施すること。

○特例として朝の活動を実施する場合とは、大会等の2週間前であり、放課後のみの活動では施設等を使用できないため、放課後の活動を朝の活動に振替える必要があるケースとする。

その場合、校長の許可及び保護者の同意を得て実施することとする。練習時間は、午前7時20分より午後7時50分までとする。

※例えば、大会1か月前から無条件で朝の活動を実施するような活動計画は、生徒の心身の健康を守る観点から不適切である。

#### ウ 休養日の設定

- 平日1日以上、休日(土日)1日以上、週当たり2日以上の休養日を設けることを基本とする。加えて、原則として定期テスト前3日間とテスト当日を休養日とする。  
令和7年8月より、平日2日(月曜+α)以上、休日(土日)1日以上、週当たり3日以上の休養日を設けることを基本とする。(平日に大会等に参加した場合を除く)
- 3連休の場合は1日を従来通り休日とする。その際、週当たりの活動時間が合計11時間を限度とするよう計画を立てる。
- 大会等への参加により休日(土・日)に連続して活動した場合は、原則として別の休日に休養日を振り替える。ただし、公式大会等において上位大会に進出し、上位大会が直後の1か月以内に控えている場合に限り、コンディション調整を目的として、生徒が希望する場合は、生徒の心身の疲労回復の状況を確認した上で、校長の許可により、平日に休養日を振り替えることも可とする。振替日の設定時期については、連続で活動した直近の休日であることが望ましいが、公式大会等の期間中などである場合、大会終了後に振り替えることも可とする。
- 長期休業中においても、表の通り休養日を設定する。加えて、長期休業期間中に、生徒が十分な休養を取ることや、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、1週間以上の連続した長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- 学校閉庁日及び年度始め平日3日間(4月1日～3日)は、原則活動を行わない。  
※学校閉庁日は以下の通り

4月10日(創立記念日)	8月13日～16日(お盆の期間)
11月13日(県民の日)	12月27日～1月4日(年末年始休業日)

#### エ 活動時間の延長

- 生徒の心身の疲労が解消できる十分な休養時間を確保するとともに、生徒の安全な下校を促すため、原則として部活動は、放課後の限られた時間で実施する。ただし、特例で完全下校時刻を越えて活動する場合にも、1日の活動時間の上限範囲内で実施すること。
- 特例として完全下校時刻を越えて活動する場合とは、大会等の2週間前であり、放課後のみの活動では施設等を使用できない、活動時間を十分に確保できないため、活動時間を延長する必要があるケースとする。  
その場合、校長の許可及び保護者の同意を得て実施することとする。その際、生徒の下校は保護者の送迎によるものとする。  
※例えば、大会1か月前から無条件で活動時間を延長するような活動計画は、生徒の心身の健康を守る観点などから不適切である。

#### (2) 学校単位で参加する大会等の見直し

- 大会等参加について、特に、公式大会等以外の地方大会等について、精選する。参加する大会数は、総合体育大会・新人体育大会を含め、1か月当たり2大会以内とする。

- 参加する大会等について、地域や部活動の実態に応じ、活動時間の上限を遵守し適切に休養日を確保することを考慮した上で設定し、毎月の活動計画に加えて作成する。  
(文化部におけるコンクールや作品展等についても同様)

## 2 適切な運営のための体制整備

### (1) 生徒による主体的な企画・運営の導入

- 部活動は生徒の自主的・自発的な参加による活動であり、加入は任意である。また、部に所属する生徒は所属する部活動に参加することを原則とする。
- 部活動の企画・運営が、生徒による主体的なものとなるよう、可能な限り、生徒が自ら活動計画等を立案し、運営・検証し、その過程で必要に応じて部顧問に技術指導等を求めるなどの運営体制を構築する。

### (2) 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

#### ア リスクマネジメントのための専門的指導力を高める取組

- 運動部の指導にあたっては、科学的な見地にに基づき最大のトレーニング効果を得るため、計画的に休養日を設定することが必要なこと、また、過度の練習はスポーツ障害・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。また、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭、学校医を含む有資格者等と連携・協力して、発育・発達の個人差をはじめ、特に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。
- 文化部の指導にあたっては、生徒が生涯にわたって文化・芸術・科学等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(燃え尽き症候群)することなく、それぞれの目標を達成できるよう、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

#### イ 熱中症の防止

- 生徒の生活や健康に留意するとともに、熱中症事故の防止等の安全確保を徹底するため、「熱中症予防運動方針」(公益財団法人日本スポーツ協会)等を参考に、部活動の実施について適切に判断する。また、気象庁の高温注意情報及び環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施する。その際、屋内外に関わらず、活動の中止や延期、見直し等柔軟な対応を検討すること。特に、暑さ指数(WBGT)が31以上の場合は、屋内外に関わらず、活動を原則として行わない。
- 高温や多湿時においては、大会や練習試合、練習については延期や見直し、中止等、柔軟な対応を行う。やむを得ない事情により開催する場合は、参加生徒の体調の確認(睡眠や朝食の摂取状況)、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦・観覧者の服装や着帽等、生徒の健康管理を徹底すること。万が一、熱中症の疑いのある症状が見られた場合は、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、迅速かつ適切な対応を徹底する。

#### ウ 事故、体罰、ハラスメントの防止

- 部活動における、生徒の心身の健康管理（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・暴力・いじめ・暴言・ハラスメントの根絶を徹底する。

#### (3) 方針・計画・実績の公表と検証

- 本運営方針は、県運営方針及び市運営方針に則り、毎年度策定する。
- 本運営方針、月間活動計画、月間活動実績を学校ホームページ等へ掲載し公表する。

### 3 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

#### (1) 生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備

- 活動日数や活動時間を不断に見直し、生徒が希望すれば、特定の種目等だけでなく、科学を含む他の分野の部活動や、地域での活動も含めて様々な活動を同時に経験できるようにする。

### 4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

#### (1) 複数顧問制の推進等

- 生徒及び教員の数、部活動指導員等の配置状況等を踏まえ、生徒の安全確保、指導内容の充実と、部活動指導業務の適正化を図る観点から、円滑に部活動の運営が実施できるよう、部活動数を精選するとともに、複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。

### 5 備考

- 文化部についても、本方針に準じた取り扱いとする。
- 部活動の休部、募集停止、活動再開、募集再開の規定は別紙の通りとする。