

平成29年度 多摩市立諏訪中学校

生徒のバランスのとれた心身の成長のための部活動ガイドライン

校長 吉川 修央

1 学期中の活動日について

○月～金曜日

- ・「活動を行わない日」を1日以上設ける。

○土・日曜日

- ・半日（4時間）を1単位時間とし、土・日曜日（計4単位）の中で活動は2単位までとする。
- ・中体連公式戦（春季、選手権、新人）等の15日前からは前記規定は適用しない。ただし、生徒および家庭の負担が大きくなりすぎないように、活動時間、活動内容、練習参加生徒の範囲については十分に配慮する。

2. 夏季休業期間の活動日について

- ・夏季休業中に、10日間以上の活動を行わない日を部ごとに設定する。

3. 冬季休業期間の活動日について

- ・12月29日（金）から1月3日（水）までの期間は活動を行わない。

* 参考資料

4. 運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項

③活動における指導の目標や内容を明確にした計画を策定しましょう

〈年間を通したバランスのとれた活動への配慮〉

○生徒が、運動部活動に活発に取り組む一方で、多様なものに目を向けてバランスのとれた心身の成長、学校生活を送ることができるようにすること、生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくることのできるようにすること、運動部活動の取組で疲れて授業に集中できなくなることがないようにすること等が重要です。

厳しい練習とは、休養日なく練習したり、いたずらに長時間練習することとは異なるものです。年間を通して、一年間を試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること、参加する大会や練習試合を精選すること、より効率的、効果的な練習方法等を検討、導入すること、一週間の中に適切な間隔により活動を休む日や活動を振り返ったり、考えたりする日を設けること、一日の練習時間を適切に設定すること等を考慮しつつ、計画を作成し、指導を行っていくことが必要です。

これらは、成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぐためにも、また、心理面での疲労回復のためにも重要です。

（文部科学省 「運動部活動での指導のガイドライン」 平成25年5月）