

1. 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は、『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）とされている。（2017年12月18日）

2. 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策定（2018年3月19日）

3. 県教育委員会

○長崎県運動部活動の在り方に関するガイドライン策定（2018年10月11日）

【内容】

スポーツ医・科学的な見地から、短時間で効果的・効率的な質の高い活動を行うとともに、トレーニング理論に基づき適切な休養日を設定することで、最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上につながる。生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、本県の地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

- (1) 「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・発達の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。
- (2) 生徒がスポーツを楽しむことで運動週間の確立等を図り、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。
- (3) 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。
- (4) 学校全体として運動部の指導・運営に係る体制を構築する。

4. 本校の活動方針

【部活動のねらい】

- (1) 学校教育活動の一環として行い、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図る。
- (2) 生徒の自主性や協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身ともに健全な育成を図る。
- (3) 異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、生徒の多様な学びを経験させる。

【休養日及び活動時間】

- (1) 週当たり1日以上休養日、その際、月に2回以上は週末を休養日とすることを原則（家庭の日を配慮）とする。
- (2) 1日の活動時間を、平日は長くとも2時間程度、休業日は3時間程度。校長の承認のもと活動時間が週当たり16時間を超えないことを目安に設定できる。
※ただし、活動時間とは、スポーツ活動時間のことであり、移動、準備、片付け等の時間は含まない。
- (3) 大会参加等、事情により活動時間が長くなるような場合は、翌週に休養日を加えるなど、恒常化しないように計画する。
- (4) 長期休業中は、学期中に準じた扱いをするとともに、オフシーズンを設定する。
- (5) 県教育委員会と高体連及び高野連等の関係団体とが連携して定める参加する大会数の上限の目安をもとに、校長が参加する大会を精査する。
※大会数の基準は、高体連（高総体、新人大会、選手権大会、選抜大会）の4回、高野連（NHK杯、全国大会予選、九州大会予選〔春、秋〕）の4回。
その他の大会は、異なる大会への参加が連続する週にわたることがないように精査。

【活動計画の公表】

- (1) 毎年度、「本校の運動部活動にかかる活動方針」を策定及び見直しを行い、HP等で公表する。
- (2) 各運動部の年間及び毎月の活動計画並びに活動実績（活動日時・場所・休養日・大会参加日時等）を作成し、HP等で公表する。

【熱中症等の事故防止について】

- (1) 高温や多湿時において、運動部活動を実施する際は、水分補給や適度な休憩を取り入れるとともに個々の体調に気をつけて、無理がないように配慮を行い実施する。
- (2) 特段の配慮が必要な場合には、活動内容の変更、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動を中止するなど万全の対策を行う。