

邑楽町中学校部活動指導の方針（令和 5 年 4 月 1 日県改訂に準拠）

邑楽町教育委員会 学校教育課

1 適切な休養日等の設定

学校における部活動は、児童生徒の心身の成長や連帯感の涵養など、学校教育が目指すたくましく生きる力の育成や充実した学校生活の実現の上で、大きな役割を果たす活動である。

一方で、適切な休養を伴わない行き過ぎた活動は、生徒にとって、心身に無理が生じることから起こるスポーツ障害やバーンアウト、生活と成長のバランスがうまく保てない等問題点もあげられている。中学生の心身の健全な育成のためには、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう年間を通して計画的に休養日を設定することが大切である。また、教員の多忙化軽減や家族とのかかわりの確保等からも部活動の適正な運営が求められる。

そのため、県の方針を受けて、町では以下のような取組を行う。

① 学期中の休養日の設定

週当たり 2 日以上休養日を設定する。（平日は少なくとも 1 日、土・日曜日は少なくとも 1 日以上を休養日とする）

※大会参加等により、やむを得ず土・日曜日に活動する必要がある場合は、代替休養日を確保する。

② 長期休業中の休養日の設定

長期休業の意義を考慮して、土・日曜日は休養日とする。また、生徒が十分な休養をと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を設けること。

※大会参加等により、やむを得ず土・日曜日に活動する必要がある場合は、代替休養日を確保する。

③ 活動時間

合理的でかつ効率的・効果的な活動を行い、長くとも平日では 2 時間程度で活動を終えることとする。学校の休業日（学期中の土・日曜日を含む）では、3 時間程度で活動を終えることとする。練習試合等で終日の活動となる場合でも、生徒の健康管理に十分配慮して、休養時間を適切に設定し、無理のないよう活動する。

2 休養日及び活動時間等の設定の工夫

定期試験前後の一定期間等、各部共通、学校全体、町内中学校共通の部活動の休養日を設けることや、週間、月間等での活動頻度・時間の目安を定めるなど、地域や学校の実態を踏まえ工夫しながら取り組むこと。

3 朝練習の実施

放課後の練習時間が十分に取れる日は、原則として行わないようにする。朝練習を実施する必要がある場合は、朝練習の効果だけでなく、生徒の健康状態や活動意欲、学習や家庭生活等を配慮するとともに、指導する教職員の長時間労働の解消についても検討した上で実施する。

4 熱中症予防のための対策

熱中症を予防するために、夏季期間（およそ 7 月～9 月）に部活動を行う場合は以下の方法で各校において WBGT を測定し、31℃に達した場合はその時点で部活動を中止する。

- ・平日は、部活動開始時点で測定をする。
- ・休日（長期休業中を含む）は、午前及び午後それぞれ 1 回以上適切な時刻に測定する。
測定時刻は各校で設定する。
- ・測定する場所は校庭・体育館・武道館・音楽室等、生徒が活動する場所とする。