

邑楽町立邑楽南中学校 部活動指導の方針

邑楽町立邑楽南中学校

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、県や町の方針を受けて、本校では以下のような取組を行う。

① 週当たりの休養日の設定

週2日以上（平日に1日と土・日曜日のいずれか1日は必須）の休養日を設定する。

※なお、大会・コンクール参加等により、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。

※なお、大会・コンクール参加等により、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、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 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。

※ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、警戒度によっては上記とは異なる対応となることもある。