

令和8年度三郷市立彦系中学校 学校部活動の在り方に関する方針

学校部活動

1 学校部活動の目的・意義

学校部活動は、教育課程外の活動であるが、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある同好の生徒の自主的・自発的な参加のもと、学校教育の一環として行われている。

体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等の好ましい人間関係の構築を図り、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、学校という環境における生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有している。

2 令和7年度の部活動

運動部活動	文化部活動
1 陸上競技部 2 ソフトテニス部（男女） 3 男子バスケットボール部 4 男子卓球部 5 女子バレーボール部	1 芸術部 2 HJRC (Hikoito Junior Red Cross) 3 吹奏楽部 4 地域貢献部（兼部可）

3 活動計画

- (1) 毎月の活動計画を、必要に応じて生徒及び保護者に公表する。（様式自由）
- (2) 毎月の活動計画及び活動実績は、「三郷市立中学校 学校部活動の在り方に関するガイドライン」の趣旨を踏まえ、生徒の状況、各部活動の特性等を考慮して策定する。

4 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

	休 養 日 の 基 準			活動時間の基準
学期中	週当たり2日以上	平日	少なくとも1日以上	長くとも2時間程度
		週末	少なくとも1日以上	長くとも3時間程度

長期休業中	学期中に準じる	長くとも3時間程度
-------	---------	-----------

*週末とは、土曜日及び日曜日を指す。

- ・朝の練習は、原則として実施しない。
- ・週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。
- ・長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、学校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（オフシーズン）を設ける。
- ・活動時間については、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

イ 文化部活動における休養日及び活動時間についても、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、学校部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、同様とする。

ウ 休養日及び活動時間等の設定については、定期試験前後の一定期間等、学校全体の学校部活動の休養日を設ける。

- ・中間試験開始日の3日前から終了までを部活動停止期間とする。
- ・期末試験開始日の5日前から終了までを部活動停止期間とする。
- ・毎週木曜日（ハイパーカゴスタ/放課後補習日）を「ノー部活動デー」とする。
- ・毎月21日の「ふれあいデー」を「ノー部活動デー」とする。

5 事故防止及び適切な指導の実施

ア 学校部活動の実施に当たっては、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防や文化部活動中の障害・外傷の予防、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）を徹底し、体罰・ハラスメントを根絶する。

イ 運動部活動については、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養等を適切に取る必要があること、また、過度の練習がスポーツ障害・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し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的なトレーニングの積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

ウ 文化部活動については、生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から休養等を適切に取る必要があること、また、過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的な練習・活動の積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

エ 環境省や気象庁から、熱中症警戒アラートが発表された場合には、暑さ指数等を注視し、暑さ指数（WBGT）が31℃を超える場合は、原則として運動を中止する。

また、気温が35℃を超える場合も、原則として運動を中止する。

- なお、徒歩又は自転車による登下校中における熱中症事故等にも十分配慮する。
- オ 落雷の予兆や落雷注意報が発令された場合は、躊躇なく活動を停止する。
- カ 部活動内で、新型コロナウイルス感染症等の感染拡大が見られる場合には、必要に応じて活動を停止する。

6 その他

本方針は、毎年度学校ホームページに掲載し、公表する。