

## 令和 6 年度 運動部活動に係る活動方針

令和 6 年 4 月 1 日  
奄美高等学校(定時制)

本校運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒の自主的、自発的な参加により、顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に運動やスポーツを行うものであり定時制課程の生徒達の心身共に健全な発達を図ることを目的として以下のような活動方針で実施する。

なお、文化系部活動においても同様に置き換えて実施する。

### 1 活動方針

- (1) 運動部活動の意義を踏まえ、スポーツ庁からのガイドライン等を原則として、効率的で実効性のある活動に努める。
- (2) 部員それぞれの人格を尊重し、人間性や社会性の育成に努める。
- (3) 生徒の健康・安全を第一に、怪我や事故等が発生しないように配慮する。
- (4) 心身共に健全に運営ができるように努める。
- (5) 生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防や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）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。

### 2 休養日及び活動時間等の設定

#### 【休養日】

- (1) 学期中は週当たり 2 日以上設ける。（少なくとも平日 1 日, 土・日曜日 1 日）  
※週末に大会参加等で活動した場合は、他の日に振り替える。
- (2) 長期休業中は、学期中に準じる。  
※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】

- (1) 1 日の活動時間は、長くとも平日では 2 時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は 3 時間程度とし、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。）

### 3 各部顧問等の対応

- (1) 本校の活動方針に則り、生徒や保護者の要望等を踏まえ、各部の活動方針を作成する。
- (2) 年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日時）を作成し、校長に提出する。
- (3) 活動方針及び活動計画等を本校のホームページへの掲載等により公表する。
- (4) 計画に変更が生じた場合は、事前に生徒を通して保護者へ伝える。
- (5) スポーツ医・科学的見地からトレーニング効果を得るためには休養を適切に取ることや、過度の練習はスポーツ障害・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指導を行う。
- (6) 生徒の体力の向上や生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるように、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングを積極的に導入し、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。
- (7) 専門的知見を有する教員や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。