

# 「部活動に係る活動方針」

青森県立百石高等学校

## 1 活動方針

部活動は生徒にとって、同様の目的をもった仲間とクラスや学年を越えて活動することで人間性や連帯感の涵養等、社会性を磨くことができ、好ましい人間関係を形成するなど教育的意義は大きい。本校では部活動を学校教育の一環として実施し、生徒の健全育成を図る。

## 2 活動時間と休養日

### ① 1日の活動時間

- ・平日18:40まで（19:00完全下校）とし2時間程度、休業日（長期休業も含む）は4時間までとする。但し、大会や練習試合等を除く。

### ② 学期中における休養日の設定

- ・週あたり2日以上以上の休養日を設ける。平日・休業日とも少なくとも1日以上を設定する。休業日に大会や練習試合等で活動した場合は別な日へ振り替える。

### ③ 長期休業中の休養日の設定

- ・②に準じた扱いとする。但し、生徒が十分な休養を取ると共に、多様な活動を行なうことができるよう配慮する。

### ④ その他

- ・競技の特性上、学校施設を利用して生徒が自発的に行なう活動に関しては上記の限りではない。但し、活動する生徒の安全面について十分に注意を払うこと。
- ・大会（練習試合を含む）やコンクール参加については十分に精査し、生徒の過度な負担にならないようにすること。
- ・考査期間および考査中について原則、活動は行わない。但し特別な理由がある場合には「考査期間中の活動・練習時間延長願い」を提出、承認を得てから活動とすること。
- ・大会（練習試合を含む）やコンクール参加については十分に精査し、生徒の負担にならないようにする。
- ・考査期間・考査中については「考査期間中の活動・練習時間延長願い」を提出、承認を得てからの活動とする。

### ⑤ 「ハイシーズン」の設定

- ・高校総体や各種コンクール等の全国大会予選会等に向けて、強化が必要な時期は「ハイシーズン」とし、活動日数・時間を増やすことができるものとする。但し、生徒の心身の疲労の蓄積や「バーンアウト（燃え尽き症候群）」を防止するため、それ以外の時期に休養日を十分に確保するものとし、年間で104日程度の休養日を設ける。

## 3 活動計画の作成

①年度初めに年間活動計画を作成し、データで保存する。

②月毎に月間計画を作成し、データで保存する。作成の際、練習日・休養日も盛り込んだものになるようにする。

③各顧問は①・②について保護者にも連絡をし、理解と協力を得るようにする。