

# 部活動に係る活動方針

石巻市立河北中学校

## 1 部活動実施にあたっての基本的な考え方

- 成長期にある生徒が、運動・食事・休養及び睡眠のバランスをとり、学校生活と学校外の活動を充実できるようにする。
- 生徒が目標とする中総体・新人大会に向け、技能を強化するための時期「ハイシーズン（部活動強調期間）」を設定し、期間中は休日の活動を増やすことがある。それ以外の時期は休養を十分確保し、生徒の身体的疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持向上に努める。

## 2 部活動の休養日等の具体的事項

- (1) 平日の活動時間は2時間程度とし、木曜日は生徒会活動の日として部活動休養日とする。  
なお、活動終了時刻は季節によって異なる。
- (2) 朝練習は原則禁止とする。
- (3) 休日の部活動時間は3時間程度とし、土日のうち、いずれかは休む。ただし、中総体・新人大会前のハイシーズンにおける大会3週間前までや、日曜日に大会がある場合等については、土日の両日とも活動することを可とする。ただし、土日の両日を活動した場合、翌週以降に土日2日間を連続して休養することとし、生徒の健康面を配慮する。
- (4) 3日以上連続の場合、部活動休養日を1日以上設ける。
- (5) 長期休業中の平日は3時間程度の活動とする。長期休業中は、部活動以外の多様な活動ができるよう、土日及び閉庁日は部活動としての活動や大会参加は行わない。
- (6) 中体連主催または共催の大会以外の大会については、生徒の健康面、学校行事等を配慮して年度当初に示した年間計画によって参加する。
- (7) 顧問は上記の点を踏まえて、部活動が効果的・効率的な活動となるよう年間を通した活動計画を作成して、生徒・保護者に説明する。また、県・市のガイドラインに則り、①年間活動計画②月間活動計画を作成し、教頭に提出する。

## 3 主体的な部活動実現にむけて

主体的な部活動を実現するためにシステムを作る。

- (1) 内容
  - 大目標（中総体までの目標）・・・手が届かなそうで届きそうな目標
  - 中目標（1か月間で確実に実現ができる部ごとの目標）
  - 小目標（中目標を実現するためにたてる具体的な自分の目標）
    - ※上記のものを部長はタブレットへ記入し、担当が掲示
  - 中目標・小目標の振り返り・再設定
- (2) 部活動ミーティング日を設けて月に1回は確実に行う。  
部長会前に必ず各部活動ごとにミーティング日を設け、部員と顧問と目標の設定や振り返りを行う。
- (3) 部長会を開く  
月に1回木曜日の放課後に部長会を会議室で開く。  
部長は各部の目標を事前に見ておき、自分の部、他の部がより良い活動が実現できるように質問や意見を述べ合う。  
全校部活動を計画・実施する。