

# 鎮西学院高等学校 運動部活動に係る活動方針

## スポーツ医・科学的見地から

・ジュニア期におけるスポーツ活動時間について、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること」さらに「週当たりの活動時間の上限は16時間未満とすること」が望ましい。(公益財団法人 日本スポーツ協会)

## スポーツ庁

運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン

## 学校法人 鎮西学院

学校法人鎮西学院 運動部活動の在り方に関するガイドライン

- ・「生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」「スポーツ障害の予防」のほか、スポーツ医・科学的な必要性や生徒の発育・発達過程で最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上のためにも、競技や種目の特性を踏まえつつ、運動部活動において適切な休養日及び活動時間を設定すること。
- ・生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること。
- ・生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと。
- ・学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

## 運動部活動に係る学校の実情等

### 【生徒や保護者、地域の実情】

- ・強化指定部活動に多くの奨学生が在籍し、生徒は文武両道を目指し、保護者共に技術・体力及び人間性の向上を望んで日々真剣に部活動に取り組んでいる。部活動を利用した進路を目指しているものも多数いる。

### 【施設等の使用状況】

1. 高校体育館  
バレー男女・バスケット男女
2. 柔剣道場  
柔道男女・剣道男女
3. 陸上グラウンド  
サッカー男女・陸上男女
4. 野球グラウンド……野球
5. 卓球場……卓球男女
6. テニスコート……テニス男女
7. 大学体育館……バドミントン男女
8. 外部……体操・水泳・ボクシング

### 【強化校指定】(2024年度) 県内最多

1. 駅伝男子
2. 卓球男子
3. 卓球女子
4. サッカー女子

### 【育成校指定】(2024年度)

1. 体操男子
2. 体操女子

## 本校の活動方針

### 【部活動のねらい】

- ・心・技・体のバランスの取れた成長を目指す。
- ・技術の習得に加え、礼儀作法・フェアプレーの精神等も学び、人間性の向上を目指す。
- ・目標に向けて計画的を立て、継続的に努力する姿勢を身につける。
- ・指導者・チームメイトと共に活動する中で、協調性・社会性を高める。

### 【休養日及び活動時間】

- ・原則月曜日を休養日とする。(月曜日が休日であった場合は火曜日)
- ・原則月に一度は週末を休養日とする。(大きな大会等ある場合は他の月に振り替える)
- ・活動時間はそれぞれの競技・種目等の特性を鑑みて、原則平日では2～3時間程度、半日土曜日は2～4時間程度、休日は2～6時間程度とする
- ・校長の承認の下、各部活動の状況に応じて、週16時間を超えないことを目安として、週当たりの最適な活動時間を設定することもある

### 【活動計画立案(大会参加の目安を含む)及び提出と公開】

- ・大まかな年間計画は年度始め、学期ごとの計画は各学期始め、毎月末までに翌月分の計画表を提出し、ホームページ上に公開することを原則とする。

### 【研修参加及び情報の共有、保護者や外部指導者との連携】

- ・外部指導者には年に一度研修・報告会を実施する。
- ・保護者にはホームページや部会報等を通して活動の周知を図り、理解と協力を得られるようにする。

### 【熱中症等の事故防止について】

- ・卓球場には空調設備、体育館には送風機、体育館・保健室には製氷機を設置
- ・高温注意情報が発せられた場合には活動内容の変更・時間の短縮・活動中止などの措置をとる。

### 【生徒のニーズを踏まえた運動部設置の検討】

2009～バドミントン同好会、2012～ボクシング同好会、2014～ダンス同好会、2018～女子ラグビー同好会を設立。以後も引き続き検討していく