

# 昭島市立清泉中学校に係る運動部活動の方針

## 本校における運動部活動の方針

昭島市立中学校に係る運動部活動の方針に則り、本校の教育目標にある「たくましい体:均整がとれ、耐久力に富み、機敏性をもった健康でバランスのとれた体を育てる。」を達成するために、運動部活動の振興をすすめる。

- 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む学校教育の意義を踏まえ、運動習慣の確立を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送れるようにする。
- 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。

## 適切な休養日等の設定

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・科学の諸研究も踏まえ以下の基準とする。

### 【休養日】

- 1 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日を休養日とし、休養日が確保できなかった場合は、他の日に振り替える。)
- 2 長期休業中の休養日の設定についても、「1」に準じて扱うものとする。また、生徒が十分な休養を確保し、運動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を設けるものとする。また、学校閉庁日には原則として部活動は実施しない。

### 【活動時間】

- 1 1日の活動時間(準備・片付け、休憩の時間を除く)は、学期中の平日では2時間程度、週休日(祝日等を含む)及び長期休業中は3時間程度とし、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- 2 大会・練習試合等についても、原則として、活動時間は1に準じるが、大会等の規模や試合日程に応じて活動時間を延長することがある。その際は、各顧問は生徒の健康管理や安全面について配慮する。

### 【熱中症対策】

- 1 夏季の活動に当たっては、日本体育協会による「熱中症予防のための運動指針」にのっとり、WBGT温度が31度を超える場合は原則中止、28～31度は厳重警戒、25～28度は警戒、21～25度は注意とする。
- 2 活動中はおおむね30分に1回程度は休憩・給水の時間を取り、顧問・指導員は生徒の健康状態の確認に努める。

### 【部活動指導員】

- 1 教員の働き方改革の推進と活動内容の充実のために、市教委の承認の下、地域の人材等を部活動指導員として活用し、各部顧問と適切に連携しながら活動に当たる。