

## 令和8年度 新見第一中学校 部活動に関するガイドライン

◎ 生徒にとって望ましい活動環境を構築するという観点に立ち、「新見市運動部活動の在り方に関する方針」・「新見市文化部活動の在り方に関する方針」に則り、効果的な部活動となるよう、表題の方針を策定する。

部活動における休養日及び活動時間については、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、休養も練習の一環という観点において、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究を踏まえる。また、「岡山県教育委員会 働き方改革プラン」や「新見市運動部活動の在り方に関する方針」・「新見市文化部活動の在り方に関する方針」に示されている教職員・生徒の健康管理や時間外業務削減の趣旨を十分考慮し、教職員・生徒・保護者等の負担が過重にならないよう、以下の基準を設ける。

### 1.学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。

→ 毎週水曜日および土曜日か日曜日のいずれかを休養日とする。(長期休業中も原則として適用する)

→ 大会参加等により土曜日と日曜日に連日活動した場合は、前後1ヶ月以内の土曜日と日曜日に休養日を振り替える。

※中体連主催大会1週間前はこれに限らない。

### 2.長期休業中に、連続した休養期間を設ける。

→ 春季休業(7日間) 2026. 4. 1(水)～7(火)

→ 夏季休業(7日間) 2026. 8. 10(月)～16(日)【閉庁日】

→ 冬季休業(7日間) 2026. 12. 28(月)

～2026. 1. 3(日)【閉庁日】

### 3.1日の活動時間は、平日は2時間程度、学校の休業日(学期中の土曜日、日曜日、祝日を含む)は3時間程度とする。

→ 平日の練習は2時間以内とする。

→ 休業日・休日：市内での練習・練習試合の場合、午前か午後の活動時間とする。

：市外での練習試合の場合、会場への移動、準備、片付け、ミーティング、試合間の休憩・見学は活動時間には含めない。

→ 定期テスト前7日間は活動停止とする。

4. 教育上の意義や生徒や顧問の負担が過度とならないことを考慮して参加する大会等を精査する。顧問は年間の活動計画並びに毎月の活動計画を校長に提出し承認を受けた場合に限り参加できる。

### 5. その他

・朝練習は実施しない。

・雷が鳴ったら屋内に避難する。

・WBGT計で熱さ指数が31以上の場合は活動を禁止する。

・働き方改革を踏まえた部活動の在り方