

# 岡谷市中学生期のスポーツ・文化活動指針（概要）

R7.7策定 岡谷市教育委員会

生徒数減少に伴う部活動存続の困難さや、教員の負担軽減等の課題に対応するため、国県の指針に基づき、「岡谷市中学生期のスポーツ・文化活動指針」を策定しました。

## ▼市指針の概要

- ・学校部活動の適切な体制整備や合理的かつ効率的・効果的な活動の取組等に関する基本的事項は、県の中学生期のスポーツ・文化活動指針に準じて対応します。
- ・市内中学校における部活動の活動基準に関しては、学校を設置する市が活動基準を定める必要があるため、県基準を基本に以下のとおり市の活動基準を定めます。
- ・国県の方針等に基づき、環境が整った学校部活動から地域クラブ活動へと段階的に移行を推進します。
- ・市指針は、市内中学校の運動部活動及び文化部活動に加え、学校部活動から移行した地域クラブ活動も適用するものとします。

## ▼部活動の活動基準

### 1. 休養日と活動時間

- ・疲労蓄積を抑え、練習効果を高めるため、学期中は週当たり2日以上の休養日を設け、平日は少なくとも1日、土日は少なくとも1日以上は休養日とする
- ・週末の大会等参加には振替休養日を設け、週末活動が常態化しないよう配慮する
- ・長期休業中は期間半分以上の休養日を設定、ある程度のオフシーズンを設ける

### 2. 総活動時間

- ・平日1日の活動時間は、長くても2時間程度とする
- ・休日、長期休業中の活動時間は、長くても3時間程度とする
- ・活動時間はできるだけ短時間に収め、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う
- ・大会参加等により1日の活動時間を上回る場合は、別日の活動時間と調整する

### 3. 朝の部活動

- ・放課後の活動時間の確保を基本とし、朝の部活動は原則行わない
- ・十分な活動時間の確保ができない場合は、生徒の健康や生活リズム等に配慮し、生徒や保護者に十分説明の上、30分を目安に活動することができる。ただし、ウォームアップやクーリングダウンの時間が取れないため、激しい練習は避ける

### 4. その他

- ・平日、休日の部活動後、部活動の延長としての「社会体育活動、社会文化活動」は原則として行わない
- ・施設環境や日没の早い時期など、練習時間が十部に確保できない場合は、活動基準を遵守の上、部活動を延長して実施することができる
- ・個人の意思による参加を除き、部活動顧問は社会体育活動等へは参加しない

## ▼学校の取り組み

- ・学校長は、県指針及び市指針に則り、学校ごとの部活動の休養日や活動時間等を設定し、毎年度「学校部活動における活動方針」を定め、学校ホームページ等により公表を行います。
- ・学校の部活動方針は、地域クラブ活動で活動する生徒や指導者等も共有します。