

令和5年4月1日  
青梅市立泉中学校  
校長 神田 哲男

## 青梅市立泉中学校部活動の活動方針

部活動における休養日及び活動時間については、平成30年3月にスポーツ庁から、平成30年7月に青梅市教育委員会から出された「運動部活動の在り方に関する方針」、また平成30年12月に文化庁から出された「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を踏まえ、次の通りとします。

### 1. 部活動のねらい

異年齢集団による自主的・自発的な活動をとおして、生涯にわたり、運動や文化に親しむ能力や態度を養う。

### 2. 部活動の効果

- ・豊かな人間性（感性を磨く、正義感、思いやり、責任感、協調性等）
- ・自尊感情（やればできる、伸びている、役立っている）
- ・規範意識（ルールやマナー、人間関係を学ぶ）
- ・心身の健康（耐性、体力向上、ストレス解消）
- ・基本的な生活習慣（あいさつ、後片づけ、時間を守る）
- ・専門的な知識・技能を高める
- ・思考力、判断力、表現力の向上

### 3. 適切な休養日等の設定

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、部活動、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・科学の観点から以下を基準とする。

○学期中は原則週当たり2日以上 of 休養日を設ける

平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上 of 休養日とする。

週末に大会等で参加した場合は、休養日を他の日に振り替える。

○長期休業中は、学期に準じた扱いを行う。また、生徒が十分休養が取ることができるとともに、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（オフシーズン）を設ける。

○1日の活動時間は、長くても平日は2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

### 4. その他

○年間指導計画のもと、月毎に活動計画表を作成し、生徒、保護者に通知する。

○コロナ禍の対応については、その都度通知する。