

## 明石市立魚住中学校部活動の方針について

※本文にある「原則」とは、「例外はない」という意味である。

### 1 方針

原則、「明石市立中学校部活動の方針」に基づいて実施する。(3ページ目参照)

### 2 趣旨

明石市立中学校の完全下校時刻が統一して設定されたことを受け、より適正な部活動の運営に向けて実施する。

### 3 休養日について

- (1) 週当たり2日以上 of 休養日を設ける。長期休業中も学期中に準じる。(※)
- (2) 平日は、原則として毎週水曜日を「ノー部活デー」とする。
- (3) 原則として第2・4日曜日を「ノー部活デー」とする。第1・3・5週は、土曜日または日曜日を学校または部活動単位の「ノー部活デー」として設定する。

### 4 活動時間について

- (1) 1日の活動時間は、平日2時間程度、土日祝日は3時間程度を上限とし、最終下校時刻を超えない範囲で設定する。
- (2) 週当たりの活動時間は、16時間を超えないこととする。(※)
- (3) 長期休業中を利用し、ある程度の長期オフシーズンを確保する。  
夏季休業中:8月11日～15日を基準とする。(学校閉庁日も適応する。)  
冬季休業中:12月29日～1月3日  
テスト期間中

### 5 朝練習について

朝練習については、原則行わない。

### 6 学校単位で参加する大会等の見直し

学校単位で参加する大会やコンクール等については、生徒の教育上の意義や、生徒、顧問、保護者の負担とならないことを考慮して実施する。

## 7 適切な活動方針及び計画の策定について

- (1) 毎年度、部活動の方針を策定し、ホームページ等への掲載により公表する。
- (2) 顧問は、活動方針、月間練習日程・計画表を作成し、校長に提出するとともに、生徒・保護者にも周知する。
- (3) 校長は、顧問会議を校務分掌に位置づける。また、顧問会議を年間計画表に位置づけ、定期的を開催する。

## 8 指導の充実について

- (1) 体罰、暴言・暴力、セクハラを根絶する。
- (2) 個性を伸ばし、友情を深めるなどど好ましい人間関係を育てるという部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を図る。
- (3) 生徒の心身の健康管理(スポーツ障害・外傷の予防、熱中症対策やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む)を徹底する。
- (4) 活動場所における施設・設備の点検や環境整備、練習用具の安全点検等を十分に行い、事故を未然に防ぐ。
- (5) 生徒の体力や技能レベル、部活動の特性を踏まえ、科学的・合理的な内容、指導方法を取り入れ、できるだけ合理的でかつ効率的・効果的な練習を行う。

※「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ついて」(平成 29 年 12 月 18 日公益財団法人日本体育協会)において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「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における上限は、16 時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

## 明石市立中学校部活動の方針

令和6年4月  
明石市教育委員会

### 1 趣旨

市教育委員会は、令和元年9月に本市の部活動の方針を策定しましたが、この度、明石市立中学校の完全下校時刻が統一して設定されたことを受け、より適正な部活動の運営に向け、以下のとおり改訂します。

### 2 休養日について

- (1) 週当たり2日以上休養日を設ける。長期休業中も学期中に準じる。(※)
- (2) 平日は、原則として毎週水曜日を「ノー部活デー」として市全体で統一する。
- (3) 原則として第2・4日曜日を「ノー部活デー」として市全体で統一する。第1・3・5週は、土曜日または日曜日を学校または部活動単位の「ノー部活デー」として設定する。

### 3 活動時間について

- (1) 1日の活動時間は、平日2時間程度、土日祝日は3時間程度を上限とし、最終下校時刻を超えない範囲で設定する。
- (2) 週当たりの活動時間は、16時間を超えないこととする。(※)
- (3) 長期休業中を利用し、ある程度の長期オフシーズンを確保する。  
夏季休業中：8月11日～15日を基準とする。(学校閉庁日も適応する。)  
冬季休業中：12月29日～1月3日  
テスト期間中

### 4 朝練習について

- (1) 朝練習については、原則行わないこととする。ただし、学校行事・安全面等で放課後に活動時間や活動場所が確保できない場合や中体連主催大会前(1週間前)に限り、顧問会議でルールを定め、30分程度は認めるが、その場合は、放課後の練習時間を1時間30分程度以内とすること。
- (2) 朝練習を実施する場合は、事前に校長の許可、保護者の同意を得ること。

### 5 学校単位で参加する大会等の見直し

学校単位で参加する大会やコンクール等については、生徒の教育上の意義や、生徒、顧問、保護者の負担とならないことを考慮して実施する。

### 6 適切な活動方針及び計画の策定について

- (1) 校長は毎年度、部活動の方針を策定し、ホームページ等への掲載により公表する。
- (2) 顧問は、活動方針、月間練習日程・計画表を作成し、校長に提出する。
- (3) 校長は、顧問会議を校務分掌に位置づける。また、顧問会議を年間計画表に位置づけ、定期的を開催する。

### 7 指導の充実について

- (1) 体罰、暴言・暴力、セクハラを根絶する。
- (2) 個性を伸ばし、友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるという部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を図る。
- (3) 生徒の心身の健康管理(スポーツ障害・外傷の予防、熱中症対策やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む)を徹底する。
- (4) 活動場所における施設・設備の点検や環境整備、練習用具の安全点検等を十分に行い、事故を未然に防ぐ。
- (5) 生徒の体力や技能レベル、部活動の特性を踏まえ、科学的・合理的な内容、指導方法を取り入れ、できるだけ合理的でかつ効率的・効果的な練習を行う。

※「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ついて」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「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における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。