

長野西高等学校 運動部（班）活動方針

【休養日の設定】

- 学期中は、原則として、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(以下「週末」という。)は少なくとも 1 日以上を休養日とする。ただし、週末に大会や練習試合等で活動した場合、あるいは、大会前で休養日の設定が困難な場合には、生徒の体調等を考慮して、休養日を他の日に振り替える。
- 長期休業中の休養日は、原則として、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分休養を取ることができるとともに、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(オフシーズン)を設ける。

【活動時間】

- 1 日の*活動時間は、平日及び学校の休業日(学期中の週末を含む。)ともに、長くとも 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。なお、大会や練習試合等で、基準とする 1 日の活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、週当たりの活動時間にも留意する。
 - *「活動時間」・・・身体的な活動を行う時間。会場への移動・準備・片付け・ミーティング・試合前後の休憩・見学は含まない。
- 平日の完全下校は、夏季(4 月～10 月)は 19 時 30 分、冬季(11 月～3 月)は 19 時を完全下校とする。
- 「テスト前 1 週間」は、職員会で認められたもの以外は休部とする。活動を認められた場合であっても、上記の活動時間を踏まえ、「テスト前」であることに配慮した練習時間とする。

【その他】

- 複数人での顧問体制をとり、広い視野からの指導を心がけるとともに、特定の教員に負担が偏りすぎないように留意する。
- PTA 総会や学校評議員会へ活動状況を報告し、出された意見をその後の活動に生かしていく。
- 学校としての運動部活動方針については、ホームページへ掲載するとともに、必要に応じて見直しを図る。

この方針は、各班とも 2019 年度の北信総体後の新チームより順次周知、移行期間とし、新人戦終了後から完全実施する。

長野西高等学校 運動部（班）活動方針の策定にあたって

現 状

学校生活の基本は、授業であることは言うまでもないが、学校生活をより充実させるためには、授業以外の班や生徒会の活動も大切である。

特に班活動については、競技力や技術力の向上をとおして、一つのことをやり遂げる粘り強さやコミュニケーション力の向上など人間としての成長に大きな影響を与えていると考えられる。

しかし、現状では、学校や保護者あるいは地域からの期待を背負い、顧問は、班活動をとおして、生徒の成長を育むとともに、大会で好成績を残そうと指導に熱が入りがちとなっている。

また、何事にも真剣に取り組む本校の生徒にとって、班活動は、一つの重要な居場所であり自己表現の場であるが、一方で班活動により帰宅後の時間を充実させることが困難な状況もある。

課 題

現状を踏まえ、具体的には以下のような課題が挙げられる。

- 家庭学習をする体力的・精神的エネルギーがなくなる。出された課題をこなすことが困難である。まじめにこなそうとするほど、精神的に追い詰められる。
- 職員の時間外勤務時間が増し、教材研究の時間が取れなかったり、生徒と向き合う時間が確保できない。
- 生徒も職員も常に疲弊している状態では、前向きに教育活動を行うことは困難である。

現状と課題を踏まえた今後の方向性 ～生徒と職員を守るために～

班活動は、単に競技力の向上や、大会、コンクールで好成績を残すことのみを目的に行われるべきではない。

- 班員である前に、西高生であること。
 - あいさつ、時間を守る、授業に取り組む姿勢、環境整備、地域貢献など、当たり前のことを徹底することが大切である。
- 環境に感謝し、大切にすること
 - 使わせていただいている施設、道具の管理、指導者や仲間への感謝。当たり前のことではないことを認識する。
- 梶の葉を背負っていることを常に意識すること
 - 大会、コンクールに挑む態度、姿勢は個人名だけでなく、「長野西高校」という看板を背負っている。

これらのことを踏まえ、長野西高等学校運動部（班）活動方針を策定し、生徒も職員も負担が軽減されることで、互いに前向きに様々な教育活動を行うことが可能となる。限られた時間の中で、集中して効果的な練習を考えることは、主体的、探究的な学びにつながる。また、班活動という限られた人間関係の枠を超えた人間関係の構築も場合によっては可能となり、人間としての成長も期待できる。

職員の立場からすると、班活動に割かれていた放課後の大半の時間を教材研究や生徒と向き合う時間に充てることが可能となり、働き方にある程度の余裕が生まれる。働き方と学び方の改革をとおして、生徒と職員の新たな信頼関係の構築にもつながるものと期待している。