

梓川高校運動部活動方針

■運動部活動目標

生徒の自主的・自発的な参加により行われる運動部活動において、スポーツに親しむことで運動習慣の確立を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、さらには他者を尊重し他者と協働する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育むなど知・徳・体のバランスのとれた豊かな人間性を培う。

■活動目標実現のために

1 運動部活動の方針の策定等

(1) 毎年度「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。運動部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し校長に提出する。「学校の運動部活動に係る活動方針」は、学校のホームページへの掲載等により公表する。

2 安全で効率的・効果的な活動の推進

(1) 適切な指導の実施

校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、生徒の心身の健康管理・事故防止に努め、体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。

(2) 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

3 適切な休養日等の設定

(1) 休養日

平日は少なくとも1日、週末は少なくとも1日以上を休養日とする。大会・練習試合等で週末に活動した場合は、年間休養日の週平均が2日以上となるよう、休養日を他の日に振り替えることができる。

(2) 活動時間

1日の活動時間は、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。ただし、大会・練習時間の日程や、オフシーズン等を考慮し、年間の活動時間を週15時間程度になるよう振り替えて活動することができる。