

# 長野県北部高等学校 運動部活動方針

令和元年5月

## 目標

成長期にある生徒が、運動・食事・休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることで、心身の健康と基本的生活習慣の確立、自己実現を図るために行うものとする。本校は休養日及び活動時間について以下の配慮をする。

## 運営方針

平日の休養日は各クラブに委ねるが、必ず1日は休みとする。土日はいずれかを休養日とする。大会や練習試合等で土日とも実施する場合は、年間70日間を超えないこととする。平日は、夏期(4～10月)は19時・冬期(11～3月)18時を完全下校とする。

①県の方針に従い、クラブ活動は、平日は長くとも3時間までの活動とする。

②土日連続で実施した場合は、次の週の平日で必ず2日休みとする。

土日も、基本3時間以内だが、移動時間は3時間の中に入れていないこととする。

(1週間の中で2日は休み、平日3時間を超えない」という範囲内になるようその週の前後の練習時間を調整する)

③長期休業の部活動の在り方も、県の方針に従う。

④県外遠征は生徒・保護者と相談の上とする。

⑤定期考査1週間前、及び定期考査期間中は、職員会で認められたもの以外は必ず休部とする。

## 指導体制の工夫

①外部講師の活動

②社会人体育との連携