



令和 5 年度

長野県須坂創成高等学校 運動部活動方針

目標	○知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育み、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにする。 ○生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として合理的でかつ効率的・効果的に取り組む。 ○学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築する。
運営方針	○熱中症事故防止の観点から、「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等 を参考に、高温注意情報が発せられた当該地域時間帯における活動を原則として行わないようにする等、適切に対処する。 ○ 重大事故の防止に向け、「頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート」（長野県教育委員会）を体育施設等に掲示するとともに、安全に十分配慮して指導する。脳しんとうを含む頭頸部損傷における競技への復帰に際しては、医師の診断を仰ぐ等、適切に対処する。 ○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必要があること、また、過度の練習がスポーツ傷害のリスクを高め、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、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、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。 ○専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。 ○学期中は、原則として、週当たり 2 日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも 1 日、土曜日及び週末は少なくとも 1 日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。） ○長期休業中の休養日の設定は、原則として、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な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。 ○1 日の活動時間は平日長くとも 3 時間、学校の休業日ともに、長くとも 4 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。
指導体制の工夫	○複数顧問による指導体制を整え、生徒の安全管理及び顧問の負担軽減を図る。 ○上記目標を理解した外部指導者を活用し、専門的な指導で技術の向上を図る。
その他	○本方針について本校ホームページに掲載する。 ○各部の活動計画等については、顧問を通じて当該の保護者に示す。