

宮城県仙台南高等学校部活動指導指針

1 本校における部活動の意義

部活動は、同じ目的を持った仲間と学級や学年を越えて活動することで、人間性や社会性を磨くことができる、自分の可能性を信じて限界に挑戦することで、困難を乗り越えようとするたくましい心を育てることができるなど、教育的意義が大きい。また、本校は「文武両道」を掲げ、学習と部活動の両立による充実した学校生活の実現を目指している。そこで、部活動をとおして、好ましい人間関係の構築や自己肯定感、自主性、協調性の確立、責任感、連帯感の涵養を図るとともに、集中力や時間管理能力、学習意欲の向上にも努める。

2 学期中の休養日の設定

- ・週2日以上以上の休養日进行。
- ・その際、原則として、平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」）は少なくとも1日以上を休養日とする。
- ・週末に大会等で活動した場合は、休養日を他の日に振り返る。
- ・定期考査1週間前から終了までの期間は、原則活動禁止とする。ただし、校長が、大会やコンクール等の前など特別の事情があると認める場合は、活動を行うことができるものとするが、その場合も考査を考慮した内容や強度となるよう計画し、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。

3 長期休業中の休養日の設定

- ・学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。
- ・また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、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。

4 1日の活動時間

- ・通常の練習は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）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、校長が、大会やコンクール等の前など特別の事情があると認める場合は、時間を延長して活動を行うことができるものとする。その場合にも、生徒の身体的疲労の蓄積やケガの防止、下校時の安全確保、学習との両立に十分配慮し、延長は必要最小限に留め、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

5 朝練習

- ・朝練習については、原則禁止とする。
- ・ただし、校長が、大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合は、朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。また、朝練習を行う場合には、放課後の活動時間の延長は認めない。

※「ハイシーズン」の設定

- ・年間を通して様々な大会があるが、高等学校総合体育大会や新人大会、東北大会・全国大会、各種コンクールなど目標とする大会で力を発揮するためには技能を強化する時期が必要であり、上記の基準だけでは生徒・保護者のニーズに答えられない現状がある。
- ・したがって、このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、その分、それ以外の時期に休養日を十分に確保し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努めることが大切である。
- ・その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、生徒の教育上の意義、生徒及び顧問の負担減の観点から、参加する大会、コンクール等を精査する。
- ・なお、ハイシーズンを設定した場合も、年間105日の休養日が平日と週末でバランスよく設定されることを目標とする。