

# 上宮学園中学校・上宮高等学校

## 部活動に係る活動方針

令和7年4月1日

### 1 活動の目的

本学園の部活動は、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、単に、知識・技術・競技力を向上させるだけでなく、校訓「正思明行」の指針に従い、多様な活動・経験を通して、人間的な成長をめざすことを目的とする。

### 2 運営について

- (1) 年間の活動計画並びに毎月の活動計画を作成し、計画的な活動を行うとともに、保護者にも提示し理解と協力を求める。
- (2) 部活動顧問は複数で担当し、過度の負担が生じないようにする。

### 3 休養日及び活動時間の設定について

#### 【中学校】

- (1) 休養日の設定は以下の通りとする。

○学期中は、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、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、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を設ける。

- (2) 1日の活動時間は、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。以下同じ。）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効果的な活動を行う。

## 【高等学校】

(1) 休養日の設定は以下の通りとする。

○週当たり平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日のうち少なくとも1日を休養日とする基本とするが、対外試合等で困難な場合にあっても、学校全体で部活動を行わない日（定期考査期間等）を含め、部ごとに年間で104日以上設定する。

○週末の休養日は原則として月当たり2日以上となるよう設定する。

(2) 1日の活動時間は、平日では2時間程度、学校の休業日は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な活動を行う。

(3) 学校の休業日に練習試合等で4時間以上の活動となる場合は、生徒の健康管理に十分配慮して、休憩時間を適切に設定し、無理のないよう活動するとともに、その後に休養日を設けるなど、学校生活に支障のないように配慮する。

(4) 長期休業中については、生徒が十分な休養を取ることができ、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を設ける。

## 4 指導について

(1) 部活動の指導に当たって、体罰は、いかなる理由があっても、決して許されるものではない。また、威圧的な言動等による指導によって、生徒の自発性を損なうことのないよう考慮して指導に当たること。

(2) 適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促す。

## 5 その他

(1) 事故の未然防止のため、施設・設備の点検を定期的実施する。

(2) 無理のない安全な活動メニューを心掛け、自主的に行うことを基本とする。

(3) 練習試合や大会等については、日程等を十分に考慮し、過度な負担とならないようにする。

以 上