

令和8年度 部活動に係る活動方針

北海道礼文高等学校

1 適切な運営のための体制整備

(1) 部活動に係る活動方針の策定

- 礼文高校は、年度初めに「礼文高校部活動に係る活動方針」を策定し、部活動に係る相談・要望の窓口を教頭とする。
- 礼文高校は、「活動方針」及び「相談・要望窓口」、連絡先等を礼文高校ホームページへ掲載する。
- 礼文高校各部の責任者(以下「部活動顧問」という。)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)を作成し、校長に提出する。また、部活動顧問は、毎月の活動計画にある活動の開始及び終了時間を遵守するとともに、計画を変更する場合は、あらかじめ校長の承認を得る。
- 部活動顧問は、年間及び毎月の活動計画、活動全般及び大会出場等に要する経費等に係る資料(部活動通信等)を配布するなどして、「活動方針」と合わせて、保護者・生徒の理解を得るとともに、生徒・保護者の負担が過度とならないようにする。

2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進

(1) 運動部活動における適切な指導の実施

- 運動部顧問は、部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理(スポーツ障がい・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む。)、事故防止(活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等)及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。校長はこれらの取組に当たって、学校保健安全法(昭和33年法律第56号)等も踏まえるよう留意する。
- 運動部顧問は、次のことの理解を徹底する。
 - 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。
 - 過度の練習がスポーツ障がい・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こと。
 - 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ること。
 - 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こと。
 - 専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達個人差や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こと。

(2) 文化部活動における適切な指導の実施

- 文化部顧問は、部活動の実施に当たっては、生徒の心身の健康管理(障がい・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む。)、事故防止(活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等)及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。校長は、これらの取組に当たって、学校保健安全法等も踏まえるよう留意する。
- 文化部顧問は、次のことの理解を徹底する。

- 生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から、適切に休養を取ること。
- 過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解すること。
- 生徒の芸術文化等の能力向上や、生涯を通じて芸術文化等の活動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ること。
- 生徒がバーンアウトすることなく、技能等の向上や大会、コンクール、コンテスト、発表会等でのそれぞれの目標を達成できるよう、分野の特性等を踏まえた合理的でかつ効率的・効果的なトレーニングや活動の積極的な導入等により、休養を適切に取り短時間で効果が得られる指導を行うこと。
- 専門的知見を有する教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や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こと。

3 適切な休養日等の設定

部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、次のとおりとする。

- (1) 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。(原則、水曜日は休養日とする。)また、学校閉庁日は休養日とし、休養日の設定に当たって、道民家庭の日(毎月第3日曜日)は、可能な限り休養日とするよう努める。
- (2) 休養日には学校で行う朝練習や自主練習も行わない。大会やコンクール等の前で、やむを得ず活動を行う場合(高体連、高野連、高文連等が主催する大会、コンクール等の日の前日から起算して1か月以内の期間の場合)は、代替の休養日を実施する。
- (3) 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(オフシーズン)を設ける。
- (4) 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、休日は、3時間程度とし、週当たりの活動時間は11時間程度の範囲内とする。その中で、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。
- (5) 休業日の活動時間は、大会やコンクール等への出場、練習試合、合宿を行う場合や、高体連、高野連、高文連等が主催する大会、コンクール等の日の前日から起算して1か月以内の期間の場合を除く。ただし、こうした取扱いをした場合であっても、成長期にある生徒のバランスのとれた生活や、部活動指導に関する教員の負担軽減に十分留意する。なお、活動場所で測定した暑さ指数(WBGT)が31℃以上の場合は、原則として活動を行わない。

参照 「北海道の部活動の在り方に関する方針」平成31年1月(令和8年3月改正)北海道・北海道教育委員会
「道立学校に係る部活動の方針」平成31年1月(令和8年3月改正)北海道教育委員会

部活動に係る相談・要望の窓口 札文高等学校 教頭(伊藤) 電話(0163)87-2358