

令和8年度 大穴中学校 部活動における活動方針

船橋市の目指す部活動の姿【活動と休養のバランスの取れた部活動の実現】

① 効率的・効果的な活動

スポーツ庁や文化庁の部活動ガイドラインや、各団体が公表している指導の手引きを参考に活動計画を考えましょう。

② 適切な活動時間

長時間の活動は、精神的・体力的な負担を伴うことを踏まえ、適切な活動時間を設定しましょう。

③ 安全な練習環境の確保

生徒、顧問、保護者が健康観察、熱中症などの予防に取り組みましょう。

④ 休養日の確保

普段の休養日に加えて、大会・コンクール等の後には、しっかりと休養日を取りましょう。



参照：船橋市部活動ガイドライン

大穴中学校ガイドラインの11項目

◎部活動は、学校教育の一環として、生徒と先生の調和のとれた生活の中で行われるものです。

- ① 顧問（指導者）は、適切な指導法、コミュニケーションの充実等により、生徒の主体的な活動を促します。
- ② 学校は、保護者説明会等をとおして、「大穴中学校の部活動における活動方針」を説明します。
- ③ 顧問（指導者）は本校の部活動活動方針を踏まえて、各部の活動方針、月間計画を作成し、校長へ提出します。
- ④ 顧問（指導者）は本校の部活動活動方針を踏まえて作成し活動方針等を、生徒、保護者に説明します。
- ⑤ 1日の活動時間を、平日2時間程度、休日3時間程度として設定します。
- ⑥ 顧問（指導者）は、過度な練習がスポーツ外傷・障害のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を理解します。
- ⑦ 顧問（指導者）は、トレーニング、練習効果を得るため、生徒には適切な休養が必要であることを理解して実践します。
- ⑧ 部活動休養日を、週に平日1日以上、土日1日以上として設定します。
- ⑨ 大会・コンクール等で土日に活動した場合は、休養日をほかの日に振り替えて確保します。
- ⑩ 生徒は、大会・コンクール等で最大限の力を発揮するために、活動と休養のバランスが大切であることを理解して実践します。
- ⑪ 保護者は、本校の部活動活動方針及び各部の活動方針等を理解し、生徒の調和の取れた生活を応援しましょう。

部活動のきまり

- ① 大穴中生徒としてふさわしい態度・服装で活動する。(学校のきまりに準ずる)
平日の再登校や休日における部活動では、ジャージや部活 T シャツ等での移動も可。
防寒着として、登校時に部活動で購入したウィンドブレーカー(上着のみ)を着用してもよい。
- ② 部活動で使用している T シャツ・アンダーシャツは日常の学校生活中では着用しない。
- ③ 登下校、練習試合、大会等の行き帰りの買い食いは禁止。事前に購入をして、部活に参加をすること。
- ④ 休日の登下校、練習試合、大会等の移動には、公共の交通機関を利用し、自転車での移動はしない。
保護者の自家用車等での移動については、原則として行わない。
※車での送迎を行う場合は、当日までに顧問への連絡をお願いいたします。
- ⑤ 遠征、外部での練習時の連絡用の携帯電話の所持に関しては、各部の顧問と相談をすること。
特別な事情があり、携帯を希望する場合は、前日または当日までに顧問に申し出た上で持参する。
- ⑥ 水筒の中身は、お茶類・スポーツ飲料・水のみ(ペットボトルは可とするが、ケースに入れること)
- ⑦ 部活動活動場所に自分の荷物は持っていく。教室に荷物を取りに戻らない。
雨天時は、顧問の定めた室内に置いて良いこととする。
- ⑧ 定期テストの4日前から部活動は行わない。(諸活動停止：土曜日～火曜日)
定期テスト日の放課後および、採点日も部活動は行わない。(試験日：水・木/採点日：金)
諸活動停止期間、定期テスト直後に大会、コンクール等のある部活動は、相談の上で練習を行ってもよい。
ただし、練習承諾証を提出の上で練習に参加すること。
- ⑨ 十分な活動時間を確保するため、各部で調整をしながら朝練を実施してもよい。ただし、平日の活動時間は1日2時間程度までとする。(○朝：1時間 放課後：1時間 ×朝：1時間 放課後：2時間)
- ⑩ 各部活動で配付される活動予定表に基づいて活動を行う。
- ⑪ 生徒のみで、学校の敷地内(テニスコートや校庭、体育館等)で自主練習等を行うことは禁止。
- ⑫ 部活動の開始時刻は、帰りの会終了10分後。(平日の活動時間は2時間)

最終下校の時間には、部員全員が門の外に出ていること。

ただし、短縮日課や5時間授業、放課後再登校の場合は部活動終了時刻が早まることもある。

<最終下校>

4～9月	10月前半 3月	10月後半 ～2月前半	2月後半 (期末試験後)	12～1月
18:00	17:30	17:00	17:15	16:45

- ⑬ 活動場所については、各部の指定された場所で行うこと。
体育館の割り当ては、各部活動の予定表や顧問からの連絡を随時確認すること。
- ⑭ 部活動を欠席する、または遅刻する場合は必ず事前(当日)に顧問へ連絡をする。
無断で欠席、遅刻はしないこと。平日の部活だけでなく、土日祝日の活動の際も同様である。
- ⑮ 部活動の約束、学校生活でのルール・マナーが著しく守れない部活動に対しては、顧問と部活動担当及び生徒指導が相談後、部活動を停止することもある。部活動停止期間中は原則として活動時間内に奉仕活動を行う。
- ⑯ 原則として3年間同じ部活動で活動をすること。ただし、休部や退部等を希望する場合は、必ず顧問、担任と相談をすること。退部をする場合は、所定の用紙に記載の上、担任に提出すること。