

令和5年度 部活動運営計画

1. 目標

- (1) 自己の能力を生かし、個性の伸長を目指す。
- (2) 3年間継続する粘り強さを身につける。

2. 部活動を行うにあたって

- (1) 部活動は生徒の希望により、自由選択を原則とするが、決定後の参加に際しては、学校のルール（部活のルール）を原則として、顧問を中心に主に集团的活動を行う。
- (2) 最終下校時刻は以下とする。

4月	5月～8月	9月	10月～2月	3月
17:30	18:00	17:30	17:00	17:15

3. 具体的な活動について

- (1) 各部活動で活動計画を作成し、全職員の共通理解の下で活動する。
- (2) 朝練習
 - ① 7時10分より前には活動しない。(活動場所に移動し、着替え等準備をしておく)
※校門通過は6:50とする。(6:50までは校門通過はしないこと)
 - ② 7時55分には活動を終了する。
着替えは活動場所で完了させてから昇降口へ入ること。
8時15分には昇降口を通過すること。
 - ③ 活動前に、必ず検温カードを顧問に提出する。
- (3) 放課後の練習
 - ① 着替えは活動場所で行う。教室で着替えないこと。
 - ② 活動については各部活動の計画による。活動する場合には最終下校を守ること。
※チャイムが鳴り終えるまでに校門を通過する。
- (4) 雨天時の練習
 - ① 各部活動が活動場所を守って活動する。他部活の場所を使用する場合は顧問間で確認をとる。
 - ② 荷物は盗難防止を考え、各活動場所へ持って行き、活動する。
- (5) 休日の練習(長期休業期間を含む)
 - ① 開始時間は大会等の日程上やむ終えない場合を除き7:00以降とする。
また、終了時間は17:00とする。
※体育館部活は、昼食時間をまたがないようにするため3交代にし、6:30から行う場合がある。
 - ② 鞆は各部活でそろえた物、又はスポーツバッグのみで登校して良い。

(6) 諸活動停止日について

- ①テスト期間（テスト日の4日前から）
- ②職員会議、指導部会、学年会の日の午後練習
 - ・ただし、職員会議の前後の時間帯で活動が可能な場合はその活動を認める。
- ③PTA総会
- ④船橋支会の午後練習
- ⑤テスト2日目の午後

(7) 大会前の練習(特別練習)

- ①テスト前諸活動停止日（大会前1週間以内）
 - ・朝練習もしくは、帰りの会後1時間10分まで。最終下校時刻は過ぎない。
 - ・休日が入る場合は、原則午前中とする。
 - ・テスト前日、1日目は活動しない。
- ②延長（大会前3週間以内）
 - ・必要に応じて最終下校時刻より30分間延長して活動することができる。
 - ・延長回数を3週間前から10回以内とする。翌週に勝ち進んだ場合、延長回数を5回ずつ増やすことができる。

4. 服装について

- (1) 御滝中ジャージ・体操服を基本とし、チームジャージ・Tシャツを着用しても良い。ただし、チームTシャツやウィンドブレーカー等は部活動（再登校・休日で部活動に参加する場合の登下校時も含む）の時のみ着用を認める。また、冬季の登下校時は部活動で購入したものを着用してもよい。学校の授業、生活の中で着用している場合は部活動での着用を禁止する。（御滝中のきまり）チームTシャツについては、基本的に部でそろえた物を着用すること。
- (2) 大会への参加時の服装は、制服・御滝中ジャージ（体操服）・チームジャージ（部活動でそろえたTシャツ等）を着用する。
- (3) 再登校で部活動に参加する場合は、御滝中ジャージ（体操服）・チームジャージ（部活動でそろえたTシャツ等）・リュックなどでの登下校を認める。ただし、部内で統一すること。
- (4) 大会・演奏会に応援に行く場合の服装は制服を原則とする。

5. 入退部について

(1) 入部の手続き

- 入部を希望する生徒は、以下の手順で入部手続きをする。
- ①部活動加入票に必要事項を記入し、保護者印を押して学級担任に提出をする。
 - ②学級担任に押印をしてもらい、希望部活の顧問に提出をする。

(2) 退部・転部の手続き

- ①退部及び転部をする場合は、退部届を各学年の部活動担当からもらい、退部届に理由を書き、保護者印を押して学級担任に見せ、その後顧問に提出する。転部をする場合は、その後、入部の手続きを行う。
- ②退部をする際には、本人・保護者・顧問・学級担任の間で十分に方向性を相談する。
- ③新年度に更新しない場合においても、退部届をきちんと提出する。

6. 3年生の部活への参加について

下記の(1)、(2)、(3)の場合は、公立受験前からの参加を認める。
参加するには「部活動参加希望届」を提出することとする。

- (1) 公立高校受験の受験科目に実技として該当部活を選択しており、本人と保護者が希望し、担任・顧問の了承しているとき。(1月の県内私立入試後から)
- (2) スポーツ推薦・特待生枠として高校進学が内定しており、その能力を維持・向上させるため、各部の活動に参加することを高校側から依頼されているとき。そして、本人と保護者が希望し、担任・顧問の了承しているとき。(12月から)
- (3) その他特別な理由があり、本人と保護者が希望し、担任・顧問の了承しているとき。
・管弦楽部は3月下旬に定期演奏会があるため、参加希望届を提出し、活動することができる。

7. 泊を伴う遠征(部活動主催)

- (1) 遠征をする場合は、生徒の健康状況(疲労や乗り物酔いなど)や保護者の負担(経済及び日程期間)を考慮した上で計画・実施すること。実施回数は、チームの新旧(※)で1回ずつを上限とする。(※3年生の引退前を「旧」、3年生の引退後を「新」とする)

8. 新型コロナウイルス対策について

- (1) 手洗い、手指消毒、換気、用具の消毒等の感染症対策を徹底すること。
マスクの着用は個人の判断で行うこと。
- (2) 毎日検温を忘れずに行う。体調が良くない生徒や、家族等に発熱者等がいる場合は部活動の参加を見合わせる。

9. 特設駅伝部について

- (1) 総体駅伝、新人駅伝、成人の日駅伝、女子駅伝に向けて始動する。選手の選考は御滝中学校全体で行う。
- (2) 本来の部活動の練習時間を確保するため、また熱中症予防の観点から、練習時間を早めて活動することもある。

10. その他

- (1) 弁当は原則、自宅から持ってくるようにすること。忘れた場合は原則的に再登校をする。
- (2) きまりを守れないことが繰り返される場合は部活動停止等を考える。
- (3) 船橋市運動部活動の在り方に関する総合的なガイドラインを踏まえる。
 - 適切な活動時間
平日の練習時間は2時間程度、学校の休業日は3時間程度
 - 休業日の設定
平日に1日以上、週末に1日以上、少なくとも週当たり2日以上、休養日を設ける。週末に大会等に参加した場合は、他の日に休業日を振り替える。
ただし、その曜日に関しては顧問の裁量とする。

各部顧問及び活動場所

	部 活 名	顧 問 名	活動場所(晴天)	活動場所(雨天)
1	野球	村田 井後	校庭	管理棟～理科室前
2	陸上競技(男女)	小野 河野 岩本	校庭	管理棟
3	サッカー	日野 伊藤佑 森田	校庭	2学年棟
4	ソフトボール	永井 島崎 中澤	校庭	1学年棟
5	男子ソフトテニス	小原 立花 鐸木	テニスコート	2学年棟
6	女子ソフトテニス	平野 佐藤純	テニスコート	1学年棟
7	バレーボール	深谷 高橋均 崎原	体育館	3学年棟
8	男子バスケットボール	横山 渡辺歩 栗原 千田	体育館	3学年棟
9	女子バスケットボール	渡辺歩 横山 栗原 千田	体育館	3学年棟
10	男子バドミントン	安齋 田邊 井上 山田	体育館	ランチルーム前
11	女子バドミントン	安齋 田邊 井上 山田	体育館	ランチルーム前
12	剣道(男女)	塙 前田	体育館・金杉台中	特別棟
13	駅伝部	伊藤佑 渡辺歩 小野 河野 安齋 岩本 横山崇 深谷 小原 渡邊和 池田 井後	校庭	管理棟
14	管弦楽	大濱 緑川 藤原 小池 小野田	第1・2音楽室	
15	家庭科	池田 濱田	被服室	
16	コンピュータ	依田 竹井	コンピュー室	
17	演劇	季羽 小松	第1美術室	
18	フリー・アクティビティクラブ	後藤 小野田	10組	
19	将棋	鈴木一 渋江	第1理科室	
20	美術	渡邊和 横山	第2美術室	
21	水泳	阿部	総体などの 大会のみ 参加及び引率	
22	体操	阿部		
23	柔道	宮原		
24	卓球	阿部		

健康で安全な部活動生活を目指して

1 日常生活について

特に、1年生は環境も変わり、運動量も増えますので、体調も崩しやすく、けがもしやすくなります。睡眠や栄養など、ご家庭でも配慮していただければと思います。



2 けがをしたときは・・・部活動中のけがも「日本スポーツ振興センター」の災害給付対象です

- ・今まで掛金の全額を船橋市が負担していましたが、一昨年度から保護者の方にも一部（年額 460 円）負担していただくことになりました。加入されている方は給付が受けられます。
- ・治療開始から完了までの合計金額が病院・薬局の支払窓口で 1,500 円以上の場合は給付対象となります。なお、整骨院は若干金額が違います。対象金額に達しているかご心配な場合は受診医院に請求金額（医療点数）を聞いてください。（病院では「医療点数」500 点以上 整骨院では 5,000 円以上）
- ・完治までの合計が 1,500 円未満、500 点未満の場合は対象外となります。（受給券使用可）
- ・治療は最長 10 年間継続できます。
- ・治療費は保護者の方が一時負担していただき、申請して 3、4 ヶ月後に口座に振り込まれます。
- ・同じけがで、2 箇所の病院を受診しても、どちらも給付対象となります。
- ・給付対象は、部活動中、部活動の為の登下校中、試合や大会等で校外へ移動中などです。（一度自宅へ帰宅してしまったあと、公園等で遊んでけがをした場合などは対象外です。）
- ・給付の対象は保険診療分のみとなります。

3 申請手続きについて

- (1) 平日に学校から病院へ搬送した事故の場合は、病院や保護者の方に記入していただく用紙を担任か顧問経由で保護者の方にお渡しします。
- (2) 休日や、平日の帰宅後に自宅から病院へ行った場合は、まずは顧問にけがをして病院を受診したことを連絡してください。（この際に病院名や診断名等も伝えてください。）
顧問からの連絡を受けて、保健室から保護者宛に手続き書類を担任か顧問経由でお渡しします。
- (3) 病院には「医療等の状況」、院外の薬局で薬や湿布などを処方された場合は薬局に「調剤報酬明細書」を提出し、記入してもらってください。
給付金を振り込む「口座振込依頼書」は保護者の方が記入してください。
書類がそろいましたら、お子さんを通して保健室までお届けください。



★医療費の申請の時効は病院で診察を受けた月から2年間です。2年以内に申請を行わない場合は時効により請求できませんのでご注意ください。

★「こども医療費助成受給券」「ひとり親家庭医療費助成受給券」などは使用しないでください。（病院の窓口で学校のけがで保険を利用する旨を伝えていただければスムーズです。）

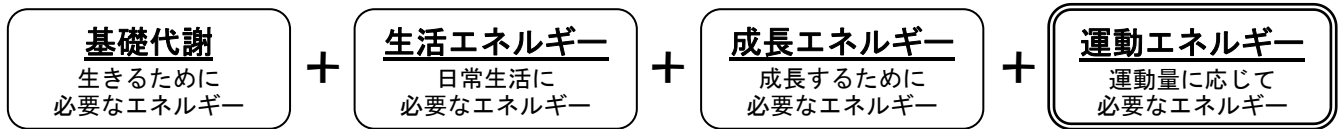
何かご不明な点などありましたら、保健室 横山・小野田 までご連絡ください。

体づくりのための食事について

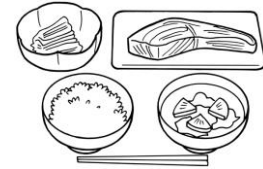
R5.5.2

運動をする・成長期にある中学生にとって、体づくりは大変重要です。
体をつくるために、試合に勝つために...と頑張っているつもりでも、かえって逆効果になる事もあります。
運動・栄養・休養 の3つがうまくかみ合い、はじめて良い結果につながります。

1. 運動する中学生にとって必要なエネルギー



1日あたり、中学生男子では、およそ 2600kcal
中学生女子では、およそ 2400kcal



2. 体づくり・スタミナアップの食事のポイント



★早寝・早起き・朝ごはん

朝食を食べないであわてて部活（朝練）へ・・・なんてとんでもない！！
朝食は脳のエネルギー源となるブドウ糖の補給と、体温を上昇させて体のウォーミングアップの役割を担っています。脳のエネルギー不足は、体調不良や大きな怪我につながりますので、必ず朝食を食べるようにしてください。特に、炭水化物と水分を優先してとることが大切です。

★朝昼夜の食事をタイミングよく、たくさんの種類の食品を食べるように心がける。

食品数が多くなれば、自然に栄養のバランスもよくなります。いろいろな食品を食べるように心がけてください。

① たんぱく質やカルシウムの多い食品をたっぷり！

魚・肉・卵・大豆製品・乳酸品 など



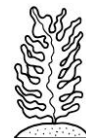
② ビタミンや無機質の多い野菜や果物も忘れずに！

野菜・果物・海藻 など



③ 鉄分をしっかり！貧血・スタミナ不足を防ぎます！

レバー・あさり・ひじき・大豆・ほうれん草 など

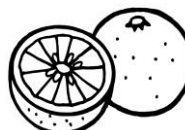


④ 運動量に合わせて、炭水化物は主食の量で加減する！

★食後の果物(柑橘類)は疲労回復と同時にスタミナアップにつながる。

スタミナアップには、エネルギーを絶え間なく燃やし続けられるように、肝臓や筋肉に蓄えられるグリコーゲンの量を増やすことが必要です。ご飯やパン（炭水化物）を食べた後に、オレンジやグレープフルーツなどの柑橘類を食べたり、100%ジュースを飲んだりすることで、柑橘類に含まれるクエン酸が体内のグリコーゲンを増やします。

スタミナアップと同時に疲労回復にも効果があります。



3. 水分補給について

「のどが渴いた」は黄信号 ⇒ 水分補給はのどが渴いたと感じる前に!!

水分が必要なわけ・・・汗で水分を失うと、血液の濃度が濃くなり、筋肉への酸素や栄養素の運搬がスムーズにいかなくなります。心臓に負担がかかり、体温調整がうまくできず疲れやすくなります。

特に多量の汗をかいた時は、水分補給が必要です。



※こんな飲み方は NG ×

- ・砂糖がたくさん入ったジュースや炭酸飲料
- ・スポーツドリンクのがぶ飲み
- ・ギンギンに冷えた水の一気飲み

これらは、かえって水分を体内に閉じ込めることになり、だるくなったり、血液の量が増えたり、心臓に負担をかけます。

※運動時の水分補給には、水や麦茶・スポーツドリンクなどがおすすめです。

疲れを早く回復させるための食事

運動後に疲れを残さないためには、体を休めるだけでなく、食事のとり方を考えることも大切です。

- ① 運動後、なるべく早めに食事をとりましょう。2時間以内を目安に！特に炭水化物とたんぱく質をしっかりととりましょう。

運動により筋肉中のたんぱく質が分解されますが（筋肉が壊れた状態）、運動直後にたんぱく質を摂取すると分解がおさえられ、逆に筋肉のたんぱく質の合成（筋肉の修復）が進みます。
また、炭水化物を摂取すると筋グリコーゲンの回復が早くなり、疲労回復の効果が大きくなります。

- ② 不足しがちな野菜、果物、きのこ、海藻類、いもを積極的にとりましょう。ビタミンやカルシウム、鉄分がエネルギーの代謝をよくします。
- ③ 家族で楽しみながら食事をとりましょう。

運動で消費したエネルギーや栄養素はしっかり補給しましょう。
また、筋肉は寝ている間に作られます。食事は就寝の2～3時間前までにとりましょう。