

# 望ましい運動部活動を目指した活動方針【改訂版】

平成31年 3月19日  
※沖縄県中学校体育連盟評議員会  
及び、臨時理事会にて決定

## 1 基本的な考え方

運動部活動において、生徒が自主的・自発的に参加してスポーツに親しむことは、学校における授業等での取組、地域や家庭での取組とあいまって、生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となる資質・能力の育成を図るというスポーツ基本法の基本理念を実現するものです。今後も学校教育の一環としての運動部活動が、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育て、学校教育が目指す生きる力の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていけるように運営の充実・発展に努める。

## 2 具体的な取り組み

◆バランスのとれた学校生活に配慮し、生徒や部顧問の過度な負担とならないよう、以下の点を重視して運動部活動の企画・運営にあたる。

- (1) 休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点から以下を基準とする。
  - ① 週あたり2日以上休養日を設ける。平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という）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。
  - ② 1日の活動時間は長くとも平日においては2時間程度、休業日では3時間程度とする。できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。
  - ③ 長期休業中は、生徒の十分な休養及び多様な活動の時間が確保できるよう、ある程度長期（オフシーズン）を設ける。
  - ④ 下校時間の設定は、遅くとも日没までに帰宅できる時刻をめどに定める。
- (2) スポーツ障害・外傷及びバーンアウトを防止するために、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に努める。
- (3) 勝つことのみを重視（勝利至上主義）した運動部活動の在り方を見直し、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスのとれた運営と指導に努める。
- (4) 大会参加については、中体連主催・共催の大会を基本とし、その他の各種大会については生徒・指導者の身体的・精神的負担や、保護者の経済的負担も考慮しながら精選・調整して参加するように努める。
- (5) 顧問、部活動指導員、外部指導者、保護者会等が常に連携を密にしながら学校の運動部活動に係る活動方針に沿った運営に努める。
- (6) 地域の実態に応じて、運動部活動と地域スポーツ活動が連携し、生徒のスポーツ活動を豊かにしていくように努める。
- (7) 指導に当たっては、肉体的・精神的に悪い影響を及ぼす厳しい指導や体罰、生徒の人間性や人格の尊厳をそこねたり否定するような発言や行為は絶対に許さず、指導の方法として行わない。

※本方針は、「運動部活動等の在り方に関する方針（沖縄県教育委員会）」に則り、作成しています。