

下館一高附属中学校  
部活動運営方針

令和8年4月

茨城県立下館第一高等学校附属中学校

## 附属中部活動運営方針

茨城県立下館第一高等学校附属中学校

国が策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」並びに「茨城県運動部活動の運営方針」に則り、また、「筑西市部活動の運営方針」を参考に、生徒の生活や健全な成長のバランスに配慮し、「附属中部活動運営方針」を以下に定める。

### 1 適切な運営のための体制整備

- 校長は、「茨城県運動部活動の運営方針」に則り、また、「筑西市部活動の運営方針」を参考に、「学校の部活動に係る活動方針」を毎年度策定する。
- 部活動顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会等）並びに毎月の活動計画（活動日時・場所、休養日及び参加予定大会等）を毎月の25日までに作成し、特活部長を通じて校長に提出する。なお、活動実績についても適宜提出する。
- 校長は、「学校の部活動に係る活動方針」及び部活動顧問が作成する「活動計画」を、生徒及び保護者へ通知する。
- 特活部長は、定期的に「部活動運営委員会（顧問会議等）」を開催する。なお、必要に応じて、保護者や地域の人々、学校医等も加え、十分な理解と協力を得る。
- 筑西市内中学校における部活動終了時刻、完全下校時刻と同一にし、厳守する。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
完全下校時刻	17:00	17:30	18:00					原則 3時間程度	18:00	17:30 県西大会まで 17:15	17:00	16:50

### 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

- 部活動顧問は、生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。
- 休日及び長期休業中の活動は、上限を3時間とする。
- 部活動顧問は、部活動経営の基本として「PDCAサイクル」を確実に実施し、より最適な運営を目指した工夫・改善に努める。
- 部活動顧問は、活動目標、指導方針、出場試合等、具体的な練習内容や方法等について、生徒や保護者が十分に理解できるよう適切に伝える。

### 3 適切な休養日等の設定

- 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。（水曜日は原則休養日とし、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）はいずれか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。
- 長期休業中における休養日の設定は、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、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。（年末・年始及びお盆等の学校閉庁日）
- 活動時間の上限は、平日は2時間、休業日（学期中の週末を含む）は3時間とする。また、1週間当たり11時間とする。上限時間の範囲内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。
- 生徒の健康管理や学校生活への支障を考慮し、朝練は行わず、放課後の限られた時間で活動していく。  
※ 駅伝大会等に向けて選手を選抜して練習を行う必要がある場合は、校

長と協議し、生徒の希望及び保護者の承諾を得て部活動時間内に実施する。

○ 定期テスト1週間以内は練習及び練習試合は原則禁止とする。

#### 4 学校単位で参加する大会について

- 学校単位で参加する大会については、校長の許可を得て参加する。
- 大会には、各種目とも、月1回程度、年間12回程度までとする。

#### 5 熱中症事故の防止に向けて

- ① 気象庁の高温多湿情報が発せられた地域・時間帯においては、屋外の活動を原則として行わないこと。また、環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数(WBGT)が31℃以上の場合も、屋外の活動を原則として行わないこと。

<参考>

参考気温	暑さ指数	段階	対応
35℃以上	31以上	運動は原則中止	・特別な場合以外は運動を中止する。
31℃以上	28以上	嚴重警戒	・激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10分～20分おきに休憩をとり、水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い生徒は、運動を軽減または中止する。
28℃以上	25以上	警戒	・積極的に水分をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上	21以上	注意	・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

- ② 各部活動顧問は、必ず暑さ指数を測定し、職員室に報告すること。また、活動前には参加生徒の体調確認(睡眠や朝食の摂取状況)を必ず行うこと。

- ③ 高温や多湿時において、大会や練習試合、試合が予定されている場合、大会の延期や見直しを図るとともに、練習試合、練習については、中止等、柔軟な対応を行うこと。やむを得ない事情により開催する場合は、以下のことに留意し、生徒の健康管理を徹底すること。

- ・参加生徒の体調確認の確実な実施
- ・活動時間の短縮や活動内容の変更
- ・こまめな水分・塩分の補給や休憩の確保
- ・観戦者の軽装や着帽

- ④ 万が一、熱中症の疑いがある症状が見られた場合には、ためらわず病院へ搬送を行うとともに、早期の水分・塩分補給や体温の冷却等、適切な対応をすること。

#### 6 感染症拡大防止に向けて

- ① 基本的な感染予防対策を徹底するとともに、新しい生活様式を意識した活動を実践する。

- ② 顧問、生徒及び生徒の家族等に、発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合は、活動を自粛し、自宅で休養する。

- ③ 各種大会や練習試合等の生徒の移動方法については、交通事故や感染予防等への十分な配慮を行う。

- ④県内及び各地域等の感染拡大状況により、柔軟に対応するとともに、各競技団体からの競技特性に応じたガイドラインを参考に、感染拡大予防のための必要な取組を実施する。
  - ⑤新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等感染症の拡大が見られるときには、学校医と相談し、一定期間、対象部活動または、全部活動を中止とする。
- 7 緊急時の対応について
- ①生徒が意識を失うなどの生命の危険がある場合、及び首から上の箇所にはけがをした場合はためらわずに119番通報し、救急車を要請するとともに、心肺蘇生法（胸骨圧迫たAEDの使用など）等、適切な対応をすること。
  - ②不審者が侵入した場合は、ためらわずに110番通報し、警察を要請するとともに、生徒の身の安全の確保を最優先する手段を講じること。
  - ③顧問が一人で指導する場合の緊急時の対応については、特に体制を整備し、万全を期するよう努めること。
- 8 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備
- ①活動日数や活動時間を不断に見直し、生徒が希望すれば、特定の種目以外の部活動や地域での活動を含めて様々な活動を同時に経験できるように配慮する。
  - ②スポーツ・文化芸術活動に親しむことを重視し、一人一人の特性に応じた課題の発見や、挑戦することの大切さを学ぶとともに、過度な負担とならないような工夫や配慮をする。
- 9 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築
- ①円滑に部活動を運営できるよう、部活動数を精選するとともに、複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。
  - ②大会の組合せや打合せ会議について、可能な限り対面によらず、デジタル化・オンライン化などの合理化を図る。