

令和8年度 松山市立拓南中学校 部活動の方針

松山市立拓南中学校

1 活動目標

- (1) 学校教育活動の一環として、強健な身体とたくましい精神力を養う。
- (2) 集団活動を通して、礼儀を重んじ、規則を守り、社会性を養う。
- (3) 練習を通して技術の向上を図るとともに、連帯意識の高揚を促し、愛校心を養う。
- (4) 健康安全に留意して活動を進める態度を養う。

2 活動規則

- (1) 練習は計画を立て、短時間で能率的に行う。
- (2) 練習中は適切な休憩と水分補給等を行う。
- (3) 練習が終了したら、場所・用具などの整理・整頓を行う。
- (4) 鍵の貸し出しは、責任者のみで行う。
- (5) 活動及び下校時の服装は、標準服と体操服を原則とし、部で決められた服装も認める。
- (6) 自転車を使用する際には、必ずヘルメットを着用し、交通規則を守る。

3 設置する部活動及び休養日 ※例年通りの大会予定を記載

＜運動部＞

市総体（6月）・県総体（7月）・四国総体（8月）・市新人（10月）・県新人（11月）

部活動名	休養日	大会等の予定（総体・新人大会を除く）
軟式野球部	水・日	愛媛県中学校軟式野球選手権大会（7月、2月） リーグ戦（7月、12月）
サッカー部	水・日	リーグ戦前期・後期（4月～）
女子バレーボール部	月・水	中学生バレーボール選手権大会（5月） 愛媛県中学生バレーボール新人大会（1月）
男子バスケットボール部	水・日	リーグ戦（8月、1月） 愛媛県中学校バスケットボール選抜大会（12月） 松山市中学生バスケットボール春季大会（3月）
女子バスケットボール部	水・日	リーグ戦（8月、1月） 愛媛県中学校バスケットボール選抜大会（12月） 松山市中学生バスケットボール春季大会（3月）
男子ソフトテニス部	水・日	春季大会（5月）学年別大会、ライオンズカップ（8月） 秋季大会団体・個人（9月、11月） 中予地区学校対抗、中予地区中学生選抜大会（10月） 市長旗杯（3月）
女子ソフトテニス部	水・日	春季大会（5月）学年別大会、ライオンズカップ（8月） 秋季大会団体・個人（9月、11月） 中予地区学校対抗、中予地区中学生選抜大会（10月） 市長旗杯（3月）
男子卓球部	月・日	カデット地区予選（8月） 松山地区中学団体対抗戦兼中学選抜団体松山予選（1月） 小中学年別卓球松山予選（2月）
女子卓球部	月・日	カデット地区予選（8月） 松山地区中学団体対抗戦兼中学選抜団体松山予選（1月） 小中学年別卓球松山予選（2月）
剣道部	木・土	松山市中学校チャレンジカップ剣道錬成大会（1月） 昇段審査会 ※令和9年度の松山市総体が開催されないため、剣道部は令和8年度末をもって活動を終了いたします。それに伴い、令和7年度から新入生募集は行いません。なお、令和9年度からは、平日も含め、地域の道場で活動を行うことが決定しています。

<文化部>

部活動名	休養日	大会・コンクール・行事の予定
吹奏楽部	水・日	愛媛県吹奏楽コンクール（８月） 体育大会・文化祭（１０月） アンサンブルコンテスト（１２月） 校内スプリングコンサート（３月） 各壮行会、式典など
美術部	水 土・日	作品展出展に向けて制作

<休養日の考え方>

成長期における生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスの取れた生活を送ることができるよう、以下の基準を原則に休養日を設定する。

- (1) 学期中は、部活動ごとに週あたり２日以上休養日を設定する。そのうち、平日は少なくとも１日、土曜日及び日曜日は少なくとも１日以上を休養日とする。
- (2) 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じること。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）を設定する。

<部活動を停止する日>

- (1) 定時退勤日（原則毎月第２水曜日）
- (2) 夏季休業中（８月１１日～１７日）及び年末年始の学校閉庁日
- (3) 試験期間（テスト１日目の１週間前からテスト終了前日まで）
- (4) 月行事予定等で定められた部活動停止日
- (5) 流行性の疾病が全校的に発生した場合
- (6) 警報等による臨時休校日

4 活動時間

- ・ 平日は２時間程度、休日は３時間程度とし、短時間で合理的かつ効率的・効果的な活動を行うものとする。毎月の活動計画等は、部活動顧問から配布する。

<平日>

時 期	終了時刻	下校時刻
４ 月	１ ７ : ４ ５	１ ８ : ０ ０
５～７ 月	１ ８ : １ ５	１ ８ : ３ ０
９ 月～１ ０ 月	１ ７ : ３ ０	１ ７ : ４ ５
１ ０ 月～新人大会	１ ７ : １ ５	１ ７ : ３ ０
新人大会～１ ０ 月	１ ６ : ４ ５	１ ７ : ０ ０
１ １ 月	１ ６ : ４ ５	１ ７ : ０ ０
１ ２ 月	１ ６ : ４ ５	１ ７ : ０ ０
１ 月～学年末テスト	１ ７ : ０ ０	１ ７ : １ ５
学年末テスト～３ 月	１ ７ : ３ ０	１ ７ : ４ ５

※ 日没に応じて対応する。

<休日>

時間帯	開始時刻	終了時刻
午前練習	８ : ０ ０	１ １ : ０ ０
午後練習	１ ３ : ０ ０	１ ６ : ０ ０

※ 部活動の実態に応じた対応を認める。

5 留意事項

早朝練習は行わないこと。ただし、学校の取組として体力づくり等を目的とした活動については、校長の承認の下で実施すること。