

# 令和5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）<br>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   | 水・日 | 中学生バレーボール選手権大会（5月）<br>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）<br>愛媛県中学校バスケットボール選抜大会（12月）<br>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）<br>愛媛県中学校バスケットボール選抜大会（12月）<br>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）<br>秋季大会団体・個人（9月、11月）<br>中予地区学校対抗、中予地区中学生選抜大会（10月）<br>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）<br>秋季大会団体・個人（9月、11月）<br>中予地区学校対抗、中予地区中学生選抜大会（10月）<br>市長旗杯（3月） |
| 男子卓球部       | 水・日 | 松山地区中学団体対抗戦兼中学選抜団体松山予選（1月）<br>小中学年別卓球松山予選（1月）  |
| 女子卓球部       | 水・日 | 松山地区中学団体対抗戦兼中学選抜団体松山予選（1月）<br>小中学年別卓球松山予選（1月）  |
| 剣道部         | 水・日 | 松山市中学校チャレンジカップ剣道錬成大会（3月）<br>昇段審査会  |
| 柔道部         | 水・日 | 愛媛県スポーツレクレーション祭（11月）<br>愛媛県中学生新人選抜体重別大会（2月）  |

<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）<br>体育大会・文化祭（10月）<br>アンサンブルコンテスト（12月）<br>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・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日以上以上の休養日を設ける。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）を設ける。

<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       | 17:45 | 18:00 |
| 5～7月     | 18:00 | 18:15 |
| 9月～新人大会  | 18:00 | 18:15 |
| 新人大会～11月 | 17:30 | 17:45 |
| 12月      | 17:00 | 17:15 |
| 1月       | 17:00 | 17:15 |
| 2～3月     | 17:15 | 17:30 |

※ 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 | 8:00  | 11:00 |
| 午後練習 | 13:00 | 16:00 |

※ 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。