

# 「運動部活動に係る活動方針」

令和6年4月  
青森県立青森高等学校

## 1 基本方針

「自律自啓・誠実勤勉・和協責任」の綱領に基づき、生徒一人一人の個性の伸長を多面的・多角的に図るため、運動部活動を通じて創造的な思考と主体的な行動をとれる心身ともに健康な生徒を育成する。また、スポーツを通じて自主的な態度を育てるとともに、個人と個人、個人と集団、集団と集団などの関係の中で、考え方や関心、意見の違いから、互いの良さを尊重しつつ、それを生かせる人間関係の形成を目指すものとする。

## 2 適切な運営のための体制整備

校長は、基本方針に則り、活動方針を定めるとともに、年間計画をホームページで公表する。また、運動部顧問は、毎月の活動計画を作成し、生徒、保護者等に周知するとともに、活動実績をまとめ、校長に報告する。

## 3 合理的かつ効率的・効果的な活動の推進

- (1) 運動部活動の実施に当たっては、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（令和4年12月スポーツ庁）」、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の指針（令和6年3月青森県教育委員会）」に則り、運動部顧問、外部コーチは、生徒の心身の健康管理と事故防止に努め、部活動等内での体罰やハラスメントを根絶する。
- (2) 部活動顧問、外部コーチは、スポーツ医・科学に基づく休養の重要性を理解し、各競技の特性等を踏まえた効率的・効果的なトレーニングを積極的に取り入れ、短時間で効果が得られる指導を推進する。また、生徒の運動能力向上や生涯を通じたスポーツに親しむ基礎を培い、生徒がバーンアウトすることなく、それぞれの目標を達成できるよう生徒とコミュニケーションを十分に図りながら指導を行う。その際、専門的知見を有した教員等と連携、協力し、発達の個人差や性の違いにおける体と心の状態に関し正しい知識を得たうえで行う。
- (3) 運動部顧問、外部コーチは、中央競技団体や学校部活動に関わる各種専門部等が作成した指導手引等を活用し、適切な指導を行う。

## 4 適切な休養等の設定

- (1) 原則として平日少なくとも1日、週末は少なくとも1日以上、週当たり2日以上、休養日を設ける。週末に大会等で両日活動した場合には、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2時間程度、休業日は3時間程度とする。
- (3) 主要な大会（春季・総体・新人戦、各種上位大会）等の時期を「ハイシーズン」として活動できる。ハイシーズンは大会等の前3週間以内の期間とし、その期間は、生徒一人一人の状況を考慮しながら、休養日や活動時間について弾力的に取り扱えるものとする。
- (4) 休養日は年間104日を確保する。なお、定期考査1週間前、学校閉庁日は原則として活動はできないものとする。