

白石市立福岡中学校 部活動に係る活動方針

令和2年4月 福岡中学校

(1) 学期中の休養日

学期中は、週2日以上 of 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。本校では年間を通して、毎週水曜日をノー部活デーとする。

土曜日及び日曜日に大会参加等で活動した場合は、原則として、休養日はほかの土曜日及び日曜日に振り替える。祝日、休日は土曜日及び日曜日と同じ扱いとする。

(2) 長期休業中の休養日

学期中に準じるものとするが、原則として、土曜日、日曜日及び祝日、休日、学校閉庁日を休養日とする。夏季学校閉庁日及び年末年始の学校閉庁日と連続させるなど、ある程度長期間の休養期間（オフシーズン）を設ける。

(3) 1日の活動時間

平日の活動時間は、長くとも2時間程度とする。長期休業日及び土日祝日等の活動は、長くとも3時間程度とする。ただし、大会や練習試合等による場合は活動時間の延長を認めることとする。

(4) 朝練習の制限

本校では原則として朝練習は行わないこととする。

(5) 強化練習期間（ハイシーズン）

年間計画（各部で作成）に設定した強化練習期間（ハイシーズン）には、通常よりも活動時間や活動日を増やすことができるものとする。活動時間や活動日を増やす場合には、代替の休養日や時期を移動した休養日等を確保し、生徒の健康状態や身体的な疲労に配慮しながら、部活動に対する意欲の維持、向上に努める。