

令和7年度 諫早市立中学校 運動部及び文化部活動に係る運営規定

諫早市教育委員会
諫早市校長会
諫早市中体連
諫早市中文連

1 通常練習

(1) 平日の練習

- ① 活動時間は、長くとも2時間程度とし、完全下校時刻を厳守すること。

(2) 土・日（いずれか1日）・祝日の練習

- ① 活動時間は、3時間程度とすること。

- ② 指導者や保護者が主体となって行うこと。

- ③ 大会前日に当たる場合は、練習を行ってもよい。ただし翌月曜日を休養日とするなど休養日を他の日に振り替え、適切に休養日を設定すること。また、週当たりの活動時間が16時間を超えないこと。

- ④ 3連休の場合は、必ず1日以上以上の休養日を設定すること。

(3) 夏季休業日

- ① 活動時間は、3時間程度とすること。ただし、熱中症等の危険性が考えられる気象状況下では、練習内容・練習時間及び中止を適切に判断すること。

- ② 指導者、顧問、保護者のいずれかの管理下で活動すること。

- ③ 原則、学校閉庁日を含む学校閉庁期間は部活動を休止とすること。

(4) 冬季休業日、春季休業日

- ① 活動時間は、3時間程度とすること。

- ② 指導者、顧問、保護者のいずれかの管理下で活動すること。

- ③ 帰宅時の危機管理に鑑み、日没を考慮して終了時刻を設定すること。

2 休養日について

- (1) 週当たり2日以上以上の休養日~~を設ける~~こと。その場合、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日以上とする。

- (2) 毎月の第3日曜日（家庭の日）及び長期休業日の学校閉庁期間は、部活動及び大会、発表会を実施しない日（ノー部活動デー・ノー大会デー・ノー発表デー）と位置付ける。また、公式大会（全国大会等）及び中文連が主催する大会を除き、大会には出場しない。

- (3) 長期休業日中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。

3 練習試合について（文化部の合同会もこれに準ずる）

- (1) 自校会場、及び他会場での実施も含め、土・日のいずれか1日に限定して計画・実施すること。ただし、土・日・祝日等により3連休となる場合は、2日間練習試合を行ってもよい。ただし、原則として連休最終日を休養日とすること。

- (2) 活動時間は、3時間程度とする。

ただし、移動、アップ・ダウン、昼食、準備・片付け、他チームの観戦、他校活動の参観や鑑賞の時間を除く。

- (3) 次に示す、土・日・祝日、長期休業中の練習試合における基本3事項を遵守すること。

- ① 事前に練習試合計画書を提出し、校長の許可を得ること。

- ② 保護者に対して十分な説明を行い、理解と了承を得ること。

- ③ 練習試合の活動時間は、原則として実際にかかる試合時間が3時間程度に収まるように計画すること。

4 各種大会、地域行事等への参加（中体連・中文連が主催・共催しない大会）

- (1) 事前に大会要項を提出し、校長の許可を得ること。

- (2) 各種大会、地域行事等へ参加する場合は、土・日の2日間ともに終日参加することができるが、2日間ともに参加した場合は、次の日を完全休養日とすること。

- (3) 各種大会、地域行事等への参加は、中体連・中文連が主催・共催する大会を除き、年間7回程度を上限とすること。（文化部においては、参加が連続週に渡ることがないように精査する。）

5 その他

- (1) 学校部活動（拠点校部活動含む）と地域クラブ活動が連携して活動した場合も、活動時間は上記「1の（2）の③」を遵守する。逸脱した場合、中総体参加の可否を検討する会を持つ。

- (2) 指導者の暴力等への対応は、「運動部活動顧問等の部活動指導中における暴力・体罰・セクハラ等に対する長崎県中学校体育連盟の対応」に基づく。

令和7年度 諫早市立中学校 部活動(運動部・文化部)の活動方針

スポーツ庁・文化庁 (R4.12)

「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」

運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

- ・ 学期中は、週当たり2日以上以上の休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日(以下「週末」という。)は少なくとも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。)
- ・ 長期休業中の休養日の設定は、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、学校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。
- ・ 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とし、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。

文化部活動における休養日及び活動時間についても、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、学校部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、同様とする。



長 崎 県 教 育 委 員 会 (R5.3.15)

「長崎県中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方針」



諫 早 市 教 育 委 員 会 (R5.10.26)

「諫早市中学校部活動の在り方に関する方針」

本方針は、少子化の中でも将来にわたり、生徒がスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる機会を確保することを目指し、部活動が生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術となるよう、適正な運営や効率的・効果的な活動の在り方について、示すものである。また、長崎県子育て条例第25条、諫早市教育振興計画で定める第3日曜日の「家庭の日」に最大配慮すると共に以下を重視して、本市の地域、学校、競技種目等に応じた多様な形(拠点校方式含め)で最適に実施されることを目指す。ただし、勝利至上主義を排し、健全育成のものの運営を目指す。

ア 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組む。

イ 生徒の発達段階に応じた適切な指導が重要であり、「生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」「スポーツ障害の予防」を十分に踏まえ、本人の意欲の向上のためにも、競技種目や分野等の特性に応じた適切な休養日及び活動時間を設定する。

ウ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「令和型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツ・文化芸術活動を楽しむことで活力ある生活習慣の確立を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かな人生を実現するための資質・能力を涵養するとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにする。

エ 学校全体として、前記ア～ウによる学校部活動の指導・運営に係る体制を構築する。