部活動に係わる活動方針

令和２年度
県立久米島高等学校

１　適切な運営のための体制整備

校長は学校の設置者の、「設置する学校に係る運動部活動の方針」「設置する学校に係る文化部活動の方針」に則り、毎年度「学校の運動部・文化部活動に係る活動方針」を策定し、ホームページへの掲載などにより公表することとなりました。また、部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日び参加予定大会日程等）毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日程等）を作成し校長に提出する。

２　合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進ための取組

（１）運動部顧問

①スポーツ医学・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であることを理解し指導する。

②過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないことを理解し指導する。

③生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等、目標達成できるよう効果的なトレーニングと休養を適切に取りつつ短期間で効果が得られる指導を行う。

（２）文化部顧問

①生徒のバランスの取れた健全な成長の確保の観点から休養を適切にとることが必要であることを理解し指導する。

②過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解するとともに、生徒の芸術文化等の能力向上や大会等で目標を達成できるよう指導する。

③生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等、目標達成できるよう効果的なトレーニングと休養を適切に取りつつ短期間で効果が得られる指導を行う。

３　適切な休養日等の設定

（１）休養日

平日少なくとも１日、週末は少なくとも１日以上の休養日とする。ただし、週末に大会等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

（２）活動時間

１日の活動時間は、長くとも平日では２時間程度、学校の休業日は３時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効果的な活動を行う。

（３）原則活動日

○＝活動日　　△＝学校長許諾活動日　　休＝休日

	平　日					休　日	
	月	火	水	木	金	土	日
	○	休	△	○	○	△	休
活動時間→	2.5	休養日	2.5	2.5	2.5	3.0	休養日

令和２年度　久米島高等学校　部活動日及び活動時間

	部同好会名	平日					週末	
		月	火	水	木	金	土	日
体育系	陸上競技部（男女）	2.0	休	2.0	2.0	2.0	3.0	休
	野球部	2.5	休	2.5	休	2.5	3.0	3.0
	バスケットボール部（男）	2.0	2.5	2.5	1.5	2.5	休	3.0
	バスケットボール部（女）	2.5	3.0	休	3.0	1.0	3.0	休
	バレーボール部（女）	2.5	休	2.5	1.5	1.5	3.0	3.0
	テニス部（男）	2.5	休	2.5	2.5	2.5	3.0	休
	テニス部（女）	2.5	休	2.5	2.5	2.5	3.0	休
	剣道同好会（男女）	2.0	休	2.0	2.0	2.0	休	休
	バレーボール同好会（男）	2.5	休	2.5	2.5	1.5	休	3.0
	サッカー同好会（男）	2.5	休	2.5	2.5	2.5	3.0	休
文化系	吹奏楽部	休	休	2.5	2.5	休	3.0	休
	合唱部	2.5	2.5	休	休	2.5	休	休
	軽音楽部	2.0	休	2.0	休	2.0	休	休
	放送部	休	2.5	休	休	休	休	休
	書道部	休	休	休	休	2.5	休	休
	国際交流部	休	休	休	休	1.0	休	休
	家庭科同好会（ＨＮＣ）	休	休	休	2.5	休	休	休
	植物バイオテクノロジー部	2.0	休	2.0	休	2.0	休	休
	写真部	休	休	休	休	1.5	休	休
	サイエンス同好会	休	休	休	1.5	休	休	休
	農業鑑定同好会	1.5	休	1.5	休	1.5	休	休