

茨城県運動部活動の運営方針について

茨城県教育委員会

県教育委員会では、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として期待される運動部活動を、持続可能なものとするため、運営方針を策定いたしました。今後は、各学校において、運動部活動の検討を行うとともに、改善と更なる充実を図ります。保護者の皆様におかれましては、運動部活動の運営について、御理解と御協力をお願いいたします。

部活動の意義や効果

- ・体力の向上や健康の増進
- ・学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感が育まれる
- ・努力による達成感、充実感
- ・友情を深め、仲間や指導者と触れ合うことで、好ましい人間関係の形成



豊かな学校生活の実現

生徒ファースト～主役は生徒！～

- ◎生徒の個性の尊重
- ◎生徒のバランスのとれた生活や成長のためにも休養や練習時間を適切に設定
- ◎生徒の学びと生涯にわたるキャリア形成を意識した活動の展開

運営方針

- 中学校では週当たり2日以上(平日1日、土日に1日)の休養日、高等学校では週当たり1日以上(平日1日)の休養日
 - ・適切な休養日の設定は、トレーニングの効果を高め、スポーツ障害の予防にもつながる。
- 中学校では1日の活動時間は、平日2時間程度、休業日は3時間程度。高等学校では平日2時間程度、休業日は4時間程度。
 - ・週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい。(公益財団法人日本体育協会 H29年12月8日)
- 原則として、朝の活動は行わず、放課後の時間で活動していく
 - ・朝食の摂取や睡眠時間の確保
 - ・スポーツ外傷、障害等の防止及び早期対応
 - ・授業への集中及び学校生活のリズムの確保
- 参加する大会を精査
 - ・生徒や運動部顧問の負担が過度とならない

