

令和 8 年度 運動部活動 ＜活動方針＞

兵庫県教育委員会が作成した「いきいき運動部活動（４訂版）」（平成 30 年 9 月）を基に、兵庫県立神崎高等学校の 2026 年度の部活動活動方針をまとめました。

活動時間について

- 1 日の活動時間は、平日 2 時間程度、土日等の休業日は 3 時間程度を目安とする。
また、1 週間あたりでは 16 時間未満を目安とする。
- 大会や練習試合などでやむを得ず 1 日あたりの目安時間を超える場合には、十分な休憩時間を確保するとともに、1 週間を通した目安時間は超えないように努める。
- なお、ミーティング、更衣や準備、片付け、移動時間などは活動時間には含まない。

休養日について

- 年間を通して週当たり 2 日以上以上の休養日を設定する。【平日及び土日等の休業日にそれぞれ 1 日】
- なお、公式戦及び公式戦直前の練習等やむを得ない事情に限り、上記休養日の設定を行わずに活動することができる。ただし、その際にも原則 4 週間以内（公式戦等が連続するなど特別な事情の場合には 16 週間以内）に休養日の振り替えを行う。休養日の振り替えは、平日は平日、休業日は休業日に設定する。
- 長期休業中にはある程度の長期オフシーズンを設定する。
- 休養日についてはそれぞれの部活動が大会スケジュール等を考慮して設定する。
- 以下の活動については「休養日」とする。
 - ・技術的、体力的練習を含まない部全体での活動
（例：ミーティング、テスト勉強、学校行事の準備、部室の清掃、用具の補修、ボランティア活動）
 - ・生徒が自主的に行う活動（一部・全体、朝・放課後は問わない）

活動方針の達成に向けて

- 公式戦（高体連、高野連、高文連が主催する大会）以外に参加する大会を精選する。
- 本校ホームページに活動方針（本紙）、年間のエコリフレッシュデー計画を掲載し、公表する。
- 各部の顧問より以下の書類を校長に提出。校長は適切に実施できているかを確認し、是正・指導する。
 - ・年間計画表（4 月中旬に提出）
 - ・月間活動計画表（実績を、翌月の 10 日までに提出）

活動方針設定の理由

- スポーツ医・科学の観点から、行き過ぎた活動は生徒の体力・運動能力の向上につながらないばかりか、生徒のスポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクをも高めてしまうため。
- また、家族との団らんや地域行事への参加、進路実現に向けての自己研鑽の時間を確保するため。