

## 部活動に係る活動方針

宮城県仙台第三高等学校

本校の部活動は、建学の精神「心身の健康」、「真・善・美の追求」、「愛と知の稔り」及び教育目標「逞しく豊かな人間性」、「深く探究する態度」、「よりよき未来の創出」を達成するために、有意義な教育活動の一環として位置づけられるものである。また、本校の求める生徒像である「高いレベルの文武両道」を実現するため、部活動の適切な在り方について、以下の方針を示すものである。

### 1 学期中の休養日の設定

週あたり2日以上（年間105日以上）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。

### 2 長期休業中の休養日の設定

学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、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。

### 3 1日の活動時間

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。

### 4 朝練習

朝練習については、原則禁止とする（自主練習は除く）。ただし、校長が、大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合のみ限定的に朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。

#### ※「ハイシーズン」の設定

年間を通して様々な大会があるが、高等学校総合体育大会や新人大会、東北大会・全国大会、各種コンクールなど目標とする大会で力を発揮するためには技能を強化する時期が必要であり、上記の基準だけでは生徒・保護者のニーズに応えられない現状がある。

したがって、このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、その分、それ以外の時期に休養日を十分に確保し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努める。その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、生徒の教育上の意義、生徒及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等を精査する。

令和6年12月