

令和5年度 部活動実施計画

(1) ねらい

- 決まりやルールを守る大切さに気づかせ、笠原中学校の生徒としての誇りをもって行動させる。
- 自主的な活動を通し、互いに教え合い助け合って、豊かな人間関係を形成する。
- 技術向上の喜びを十分に味わせるとともに、社会生活や将来の進路に生きる精神力を養う。

(2) 練習について

①放課後練習

月	下校時刻	備考
4月	17:45	学年始休業日※1
5月	17:45	各学年宿泊行事、体育祭
6月	17:45	市総体
7月 1日～20日	17:45	
21日～31日	16:30	夏季休業日※1
8月 1日～26日	16:30	夏季休業日※1
27日～31日	17:45	
9月 1日～15日	17:45	
16日～30日	17:30	
10月 1日～15日	17:15	新人戦※2
16日～31日	17:00	新人戦※3
11月 1日～15日	16:45	
16日～30日	16:45	
12月 1日～15日	16:45	
16日～28日	16:45	冬季休業日※1
1月 4日～15日	16:45	冬季休業日※1
16日～31日	17:00	
2月 1日～15日	17:15	
16日～28日	17:30	
3月 1日～15日	17:45	卒業式
16日～31日	17:45	修了式、学年末休業日※1

②その他

- ・原則として、朝練習は実施しない。市総体・市新人大会1か月前から申し出があった場合、活動を認めることがある。(7時15分以降登校 8時00分まで活動可)
- ・定期テストの2日前から練習(朝練習も含む)は行わない。
- ・中央地区新人及び県新人に出場する部活動は、学校長の許可のもとに、30分を上限として延長練習ができる(保護者送迎できる場合に限る)。
- ・休日練習についても、登校時間は7時15分以降とする。大会等はその限りでない。

③活動時間について

- 1日の活動時間は、平日は2時間を上限、休日は3時間を上限とする。
(※活動時間に、準備、片付け、移動時間は含まない。)
- 週合計11時間とする。

④休養日の設定

期 間	休 養 日
1 年 間 (長期休業含める)	<p>○ 週当たり 2 日以上の休養日を設ける。(平日は 1 日以上、土曜日及び日曜日は 1 日以上を休養日とする。<u>週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を翌週の休日に振り替える。</u>) ※ただし、公式大会等において、地区大会以上に進出し、大会が直後の 1 か月以内に控えている場合に限り、コンディション調整を目的として、生徒が希望する場合は、生徒の心身の疲労回復の状況を確認した上で、校長の判断により、平日に休養日を振り替えることも可とする。</p> <p>○ 新人戦終了後から 3 月までの期間は、平日の休養日をさらに 1 日設ける。なお、月曜日以外の平日休養日は、各部活動ごとに設定する。</p> <p>○ 定期テスト前 2 日間は部活動を中止とする。</p> <p>○ 【夏季休業中】 8 月 13 日～8 月 15 日は完全休養日とする。 【冬季休業中】 12 月 29 日～1 月 3 日は完全休養日とする。</p> <p>ただし、この前後に設けられる閉庁日についても部活動をなしとする。 なお、<u>1 週間以上の連続した長期の休養期間 (オフシーズン)</u> を設ける。</p>

(3) 服装のきまり

- ・ 登校 → 朝練があるときや、中体連大会参加のときは、ジャージや部活動時の活動着での登校を許可する。
- ・ 下校 → ジャージや部活動時の活動着も許可とする。

※ 登下校の際は、通学用の靴を履くこと。ただし、平日の中体連大会や休日の部活動の際には、この限りではない。