

## 令和8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する。
- 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	年間通して 16:45 部活動終了 17:00 完全下校  長期休業中に関しては 平日上限2時間 16:30 完全下校	学年始休業日
5月		各学年宿泊行事
6月		市総体
7月 1日～18日		中央総体、県総体
19日～31日		夏季休業日
8月 1日～26日		夏季休業日
27日～31日		夏季休業日
9月 1日～15日		
16日～30日		市新人
10月 1日～15日		中央新人、体育祭
16日～31日		県新人
11月 1日～15日		
16日～30日		
12月 1日～15日		
16日～28日		冬季休業日
1月 4日～15日		冬季休業日
16日～31日		
2月 1日～15日		
16日～28日		
3月 1日～15日		卒業式
16日～31日	修了式、学年末休業日	

#### ②その他

- ・原則として、無条件での朝練習は実施しない。体育館部のみ、施設利用機会の確保のため、市総・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。（7時15分以降登校 8時00分まで活動可）
- ・定期テストの2日前からテスト当日まで練習（朝練習も含む）は行わない。
- ・休日練習についても、登校時刻は7時15分以降とし、下校時刻は16時30分とする。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時間上限とする。

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3日以上の休養日を設ける。(平日は2日以上、土曜日及び日曜日は1日以上を休養日とする。なお、平日の休養日は、月曜日と木曜日に設定する。<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関り、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。なお、<u>休養日はミーティングを含めて活動を実施しない日とする。</u></p> <p>○ 定期テスト前2日間及びテスト当日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28日～1月4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。</p> <p>なお、夏季休業日については、<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

①登下校

- ・ 登校 → 中体連大会のときは、ジャージや部活動時の活動着での登校許可。
- ・ 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。

②その他

- ・ 部で購入したウィンドブレーカーは、部活動中及び登下校時のみの着用とする。原則、授業及び帰りの会等での着用は不可とする。