沖縄県立那覇工業高等学校
定時制課程

令和８年度 部活動に係わる活動方針

１　適切な運営のための体制整備

校長は学校設置者の、「設置する学校に係る運動部活動の方針」「設置する学校に係る文化部活動の方針」に則り、毎年度「学校の運動部・文化部活動に係る活動方針」を策定し、ホームページへの掲載などにより公表する。

また、部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日び参加予定大会日程等）毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日程等）を作成し、校長に提出する。

２　合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進ための取組

(1) 運動部顧問

① スポーツ医学・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であることを理解し、指導する。

② 過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないことを理解し、指導する。

③ 生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等、目標達成できるよう効果的なトレーニングと休養を適切に取りつつ短期間で効果が得られる指導を行う。

(2) 文化部顧問

① 生徒のバランスの取れた健全な成長の確保の観点から、休養を適切に取ることが必要であることを理解し、指導する。

② 過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解するとともに、生徒の芸術文化等の能力向上や大会等で目標を達成できるよう指導する。

③ 生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等、目標達成できるよう、効果的なトレーニングと休養を適切に取りつつ短期間で効果が得られる指導を行う。

３　適切な休養日等の設定

(1) 休養日

活動は平日とし、土日を休養日とする。ただし、週末に大会等で活動した場合は、休養日を他の日に振り返る。

(2) 活動時間

１日の活動時間は、[21:30～22:00] とし、できるだけ合理的でかつ効果的な活動を行う。

(3) 活動可能日（原則）

○：活動可能日

曜日	平日					休日	
	月	火	水	木	金	土	日
活動	○	○	○	○	○	休養日	休養日
（時間）	(0.5)	(0.5)	(0.5)	(0.5)	(0.5)		