

# 令和8年度「高松学園(飯田女子)ラボ活動(クラブ×探究)に係る活動方針」

## 1. 本学園のクラブ活動について

本学園のクラブ活動は、「もう一つの居場所」とし、ホームルール活動、あるいは学習活動とともにとても大切な活動と位置づけている。自分の能力や環境を受け入れ、困難耐性や自己有用感を培うためである。そのために顧問は生徒一人ひとりとの対話やふれ合いを通じて、クラブ員とお互いの信頼感を深め、技能や競技力向上だけでなく、人として成長できるクラブ活動を目指す。『学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン(令和4年12月スポーツ庁文化庁)』に沿い、合理的でかつ効率的・効果的な活動を実施すること。

本学園では下記活動指針※1スポーツ庁文化庁搬出『学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン』並びに※2『長野県高等学校のクラブ活動の活動方針』を参考に、(1)～(7)を活動指針とし、年間を通じて、生徒がクラブ活動やそれ以外の学校生活が有意義に過ごせるように配慮する。

### ※1『学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン』(抜粋)

「平日は少なくとも1日、週末は少なくとも1日以上を休養日とし、1日の活動時間は長くとも2時間程度、休業日は3時間程度を基準とする」

### ※2『長野県高等学校のクラブ活動の活動方針』(抜粋)

#### (1)休養日の設定

①学期中は、原則として、週あたり2日以上を休養日を設ける。

平日は少なくとも1日、土曜日および日曜日は少なくとも1日以上。

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かえる。

②長期休業中の休養日は、原則として、学期中に準じた扱いを行う。

#### (2)活動時間

①1日の活動時間は、平日および学校の休業日(学期中の週末を含む)ともに長くとも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。

②「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について(文献研究)より

〈研究1〉スポーツ活動時間が長いほど外傷・傷害の発生率が高く、特に、週16時間以上でより高くなる。

〈研究2〉週16時間以上の活動をしている女子は、週16時間未満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。

〈研究3〉1週間あたりのスポーツ活動時間が、年齢×1時間より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

〈研究4〉疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が週6日以上スポーツ活動を行っていた。

## (1) 飯田女子高校における顧問の役割

顧問はラボ活動(クラブ×探究)に対して、より多くの時間やエネルギーを希望する生徒・保護者がいる反面、他の活動の時間やエネルギーを希望する生徒・保護者もいるなど、ラボ活動(クラブ×探究)参加に対する生徒・保護者の温度差もあることを理解し、生徒・保護者への活動の理解と周知を行うこと。顧問は安全管理の面から、活動の場に原則立ち会い、顧問不在時は副顧問(引率顧問)や同じ活動場所の教員と連携協力し、安全の確保及び緊急時の対応ができるようにしておく。顧問は練習後の生徒完全下校の確認を行い、休日の活動については最後の活動団体の顧問は校内放送等にて下校を促し施錠を行うこと。顧問は年間を見通した計画を立て、月間の活動計画については詳細を前月の15日までに作成し、課外活動主任に提出すること。その後、教頭の順に確認・許可を受ける。

## (2) 活動時間及び休養日・活動休止日について

### 【共通】

- 一週間の活動時間(※1)は17時間未満を目処とする。
  - 平日 2.5 時間、休日は 5 時間以内とする、
  - 連続して7日以上以上の活動は行わないこと。ただし、大会や発表会前等必要な場合は学校長の許可を得て行うこと。
  - 少なくとも週 1 回は休養日をとること。
  - 土日(祝日含む)はどちらか1日は休養日をとることが望ましい(※2)
  - 顧問は学校が設ける変形労働制の勤務時間内で活動すること。
  - 試験一週間前と試験期間はラボ活動(クラブ×探究)を休止とする。但し、試験終了後に大会がある場合は選手のコンディショニング維持目的のため、学校長の許可により練習を許可する場合がある。
  - 学校閉鎖期間(夏休業・年末年始休業)は活動休止とする。
  - 長期休業日数の1/3(学校閉鎖期間を含む)を目安として、休養日を設けること。
- ※1)活動時間とは身体的な活動時間であり、片付けやミーティング、休憩・見学を含まない。
- ※2)それぞれのラボ活動(クラブ×探究)の特性や状況を考慮し、週末、大会やそれに伴う遠征、発表会等で基準とする活動日や活動時間を上回った場合は、大会の翌日を休養日あるいは振りかえる等の調整を行い、生徒の休養に留意すること。
- 公式大会出場による遠征が含まれる場合は、帰校後1日か2日の休養日を必ず設けること。

- 平日の朝練習は原則行わないこと。
  - 夏時間と冬時間の 2 期に分けて活動し、特に運動系ラボについては大会が少ない 10 月～4 月の期間はオフシーズン期間とし、生徒の登下校の安全と体調管理をはかる。
  - 夏時間：5 月～9 月は 19 時完全下校とする。
  - 冬時間：10 月～4 月は 18 時完全下校とする。(一年生は4月の活動は 17 時までとする。)
- 10 月～4 月の期間に大会がある場合は学校長の許可により、夏時間での活動を認める。

## (3) 外部指導者について

- ① 必要に応じて外部コーチ・指導者を顧問が依頼し、学校長の許可を得て契約(単年契約)をする。専門性だけでなく、学校長が認めた人物でなければならない。

## (4) その他

### ① 校用車使用について

- ・一人で運転できる距離は250キロを上限とする。必ず休憩を2回以上とること(合計30分)。
- ・校用車を使用する団体は、年度当初あるいは必要に応じて、『生徒の校外活動における送迎について(保護者同意書)』を得ること。
- ・校用車の使用料は各校の使用規定に従う。なお、校用車使用料は維持費補助として使用する。

### ② 顧問の提出書類について

- ・年間活動計画(上半期・下半期)、月間活動計画、大会や遠征に係わる提出書類一式

### ③ 遠征費補助対象大会

高校総体及び新人体育大会とその上位大会(高体連主催、それに準ずるもの)+「1」とし、年度当初に所定の用紙に記入、提出すること。