

## 「埼玉県立浦和高校（定時制）の部活動に係る活動方針」

### I 基本的な方針

- 部活動は、体力や技能の向上を図る目的以外にも、学年の枠を超えて、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図るとともに、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、生徒の多様な学びとして極めて意義のある活動である。
- 「埼玉県の部活動の在り方に関する方針」（H30. 7. 13策定）を踏まえ、各部活動は、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動に取り組むこととする。
- 各部活動は、生徒が、部活動、学習、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送るとともに、自らの興味関心に基づいた主体的な活動に一層取り組むことができるよう、そのための時間的、精神的余裕を保障することとする。

### II 休養日等の設定について

- (1) 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。週末に休養日を設定している部活動が、大会・練習試合等で活動した場合は、休養日を他の曜日に振り替える。
- (2) 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。ただし、長期休業中においては、長期の休養期間（オフシーズン）を設けることで全体のバランスを取ってもよい。
- (3) 1日の活動時間の目安は、平日に1時間程度とする。また、土日及び長期休業中に実施する場合は3時間以内とする。
- (4) 大会前の活動ハイシーズン（概ね1か月程度）においては、上記(1)の限りではない。ただし、週当たり1日の休養日は最低限確保する。（生徒が、年間を通じて概ね週2日は休養しているという実感を持てるよう年間計画を立てることが大事である。目安として週2日休む週数を、部活動を行う年間の週数の3分の2程度以上とする。）