

# 明光中学校部活動の活動方針・年間活動計画

## 1 部活動の意義

豊かな心と健やかな体をもつ「茨城っ子」の育成をめざし、部活動と学習のバランスの取れた取り組みにより、心身ともに健全な生徒の育成を図る。  
 集団活動や協働体験の積み重ねを通して社会や規範意識の醸成、強い精神力と身体の育成を図る。

## 2 活動時間について

- (1) 1日の活動時間は、平日は2時間以内、休業日は3時間以内とする。(週計11時間を上限とする。)この時間は、活動に充てる時間とし、その前後に準備・片付け・ミーティングの2時間を別に設けてもよい。移動時間等は含まない。

完全下校時刻

4月	16:30	9月	17:30	1月	16:30
5月	17:30	10月	前半 17:00 後半 16:45	2月	17:00
6月	17:30	11月	16:30	3月	17:30
7月	17:30	12月	16:30	長期休業期間中(夏季休業等) 16:35	

- (2) 朝練習は行わない。(大会の直前かつ放課後の活動において、施設等を利用できない場合は、管理職に相談する。実施する場合は、1日あたりの上限の範囲内で活動する。)  
 (3) 休日に大会等に参加する場合、試合時間やウォーミングアップ時間等を生徒の活動時間とし、3時間以内を遵守する。  
 (4) 長期休業中も、朝練習は実施しない。(ただし、熱中症や暑さ等を考慮して練習時間を早める場合は、管理職と相談する。)  
 (5) 活動場所の熱中症指数が31℃または、気温が35℃を超えた場合には運動を中止する。

## 3 年間活動計画

<中体連関係>		<文化・芸術関係>	
6月	中央地区陸上競技大会 東茨城地区総合体育大会 中央地区水泳	7月	県統計グラフコンクール 東茨城地区英語プレゼンテーションフォーラム(上旬) 吹奏楽コンクール中央地区大会
7月	中央地区総合体育大会 県総合陸上競技大会 県総合水泳大会 県総合体育大会	8月	吹奏楽コンクール県大会 中央地区英語プレゼンテーションフォーラム(中旬) 県英語プレゼンテーションフォーラム(下旬)
9月	東茨城地区新人体育大会	11月	県芸術祭作品展 アンサンブルコンテスト中央地区大会
10月	中央地区新人体育大会 中央地区駅伝 県新人水泳 県新人体育大会 県新人陸上競技大会		
11月	県駅伝		

## 4 休養日について

- (1) 学期中は、週当たり3日以上(平日は2日、土曜日及び日曜日はいずれか1日以上)を休養日とする。 ※原則、月曜日と木曜日は休養日とする。  
 (2) 土・日、祝日で1日の活動時間を要する練習試合や大会等を行った場合、他の休日に休養日を振替える。  
 (3) 8月13日～15日の3日間、12月28日～1月4日は完全休養期間(学校閉庁日)とする。  
 (4) 中間テストや期末テスト前は、2日間を学習の日として部活動を原則行わない。  
 (5) 8月20日～31日は、原則として部活動を行わない。  
 (6) 12月と1月をオフシーズンとし、原則として土日の連続した休養日を月に2回設ける。

## 5 大会・コンクール・練習試合などへの参加について

- (1) 大会やコンクール等への参加については、総体・新人大会を含めて、1ヶ月2大会を目安とする。大会やコンクール等については、学校長の許可を得て参加する。  
 (2) 陸上競技の記録会やサッカー競技のIFAリーグ戦、シード決めの大会等は、練習試合扱いとする。

## 6 その他

- (1) 学校のWebページに月の部活動計画と活動実績を掲載する。  
 (2) 部活動への入部について、全員部活入部を必須としない。

平成30年10月1日施行  
 令和7年4月1日改訂