

# 国際情報高等学校部活動指針

## ★活動内容・時間・休養日について

◎各部で目標・目的を定め、達成を目指す。高校生の部活動として、運動・栄養・休養のバランスを大切に、心身の成長を促すような活動とする。顧問と生徒が共同で、活動計画・活動内容を決定し、生徒の主体的な活動となるようにする。

- ・平日の活動は約3時間までとする。但し19時10分には活動を終了し、19時30分の完全下校時間を厳守する。
- ・休日の活動は約4時間までとし、午後からの活動については18時を下校完了時刻とする。
- ・試合前や、試合、練習試合、合宿等で休日に一日活動を行う場合は、途中十分な休憩時間を入れ、生徒の状態をよく観察しながら、無理のない範囲でおこなう。
- ・土日のどちらかを休養日とするのが望ましいが、試合・練習試合・合宿等で活動しなければならない場合は、その分を平日に振り替える。
- ・運動部の活動日のうち、平日の一日は「積極的休養日」とした位置付けで活動内容を計画する。
- ・長期休業中は、お盆や年末年始の行事に合わせ、連続した休養日を設ける。但し試合時期などと重なる場合は、その後に連続した休養日を設ける。
- ・定期考査一週間前から考査期間中の活動は原則自粛とする。しかし、種目性・活動場所（設備）・試合時期を考慮し、必要と判断される場合は学習に負担のかからない程度の活動とする。
- ・朝練習は原則行わない。しかし、種目性・活動場所（設備）・試合時期を考慮した時、必要と判断される場合は、学校生活に支障のない程度の活動とする。
- ・校外で活動を行う時や危険を伴う活動には、顧問が引率し指導管理をおこなう。