

# 部活動心得

きまりとその意義

## 1 活動期間・入部・転退部

「入部は希望制とし、3年間活動することを原則とするが、やむを得ない場合には、転退部を認める。」



部活動は、強制参加ではありません。自らが目的、目標を持って入部活動するものです。言い換えれば、やる気のない人や協調性のない人、指示や助言を素直に受け入れられない人、自分のことに責任感のない人は遠慮してください。

また、籍だけ置いてほとんど参加しなかったり、不定期に顔を出したりする活動の仕方は認められません。加えて、年々所属する部活を変えたりするのも、本来は望ましくはありません。なぜなら部活動は、試合や発表会などのそれぞれの場面で学校の代表としての立場になるのですから…。

しかし、人それぞれいろいろな事情があるので、その場合には必ず顧問に相談するようにしましょう。

顧問の先生の指示に従い技能の向上や精神的な成長、マナーや礼儀などの社会的な力を身に付ける場として意欲的に取り組んで下さい。

※入部・兼部・転退部の際には、必ず保護者の承諾を得て、「入部届」「退部届」

「兼部届」（防災部のみ）に記入し、担任・顧問・部活動担当の先生に提出すること。

## 2 活動の原則

「基本として、部活よりも授業や学校行事を優先させる。」

当番や委員会活動、学年や学級での取り組みを放棄して部活動に参加することは、絶対に許されません。普段の生活をしっかりと行った上で部活動が行えなくては、何の意味もないのです。やるべき事をやらずに好きなことだけやっているのは、その人格を磨くことにはなりません。また、やるべき事への取り組みをダラダラと時間ばかりかけて過ごし、部活動へ遅れた事への言い訳にするのも好ましくありません。

一つ一つの物事に真剣に取り組む姿勢を大切にしてください。

※授業中に具合が悪くなり保健室で休養をした場合や、体育の授業を見学した日は、原則としてその日の部活動への参加は認められません。

## 3 活動時間

①「活動時間を守り、限られた時間の中で活動し、完全下校時刻を厳守する。」

活動時間帯と下校最終時刻は、季節によって設定されています。効率よく活動し、時間をムダにしないために、てきばきとした行動を心掛けましょう。

	(活動時間帯)	(下校最終時刻)
夏季 時間	3月～10月 学活終了後～18:00	18:15
冬季 時間	11月～2月 学活終了後～17:30	17:45
* 朝練習	7:30～8:00(現在、感染防止対策のため実施なし)	



②「荷物はすべて活動場所に持って行き、そこから下校する。教室やロッカースペースには戻らない。」

③「更衣は、更衣室で行う。」

④「定期考査1週間前より活動停止とする。ただし、特別な事情（公式試合等）がある場合は特例を認める。」

⑤「長期休業中（春・夏・冬）は、活動の開始と終了時に部長や副部長などの代表者が人数や時間を必ず日直の先生に連絡すること。」

<注意> 放課後の練習で体育着のまま下校し、ロッカースペースに標準服を置いたままにすることは、認められません。

## 4 活動時の服装、持ち物等に関して

- ①「練習着については、ユニフォーム、体育着、白無地のTシャツ、顧問の定めたチームシャツとする。」

部活動は、お楽しみサークルではなく、目的を持った仲間の集まりであるということが大前提です。ルールやマナーを大切にして活動しましょう。活動時の服装についても同じです。私服のプリントTシャツなどの着用は、認められません。

\* 部活用チームシャツを体育の授業や普段の学校生活の中で着用することは認められません。

(体育の時間に体育着を着られるようにするためのチームシャツの設定です。)

- ②「活動が終わった後、標準服に着替えずに体育着のままで下校してもよい。」

- ③「飲料水の持ち込みは、水筒やスクイズボトルに入れて家庭より持参する。」

## 5 対外活動（公式戦、練習試合、練習会、発表会）

校内での活動だけではなく、正しい形で他校や外部との交流を持つことは、とても大切です。練習会や試合を通して技術を向上させ、社会性を身に付け、自らを高めていくためにも次のような事柄に注意して活動しましょう。

- 三中生の代表という意識を忘れずに。**

校外に出た場合、「あなたの行動」＝「三中生の行動」となるということを意識して行動しましょう。

原則、部員以外の公式戦や練習試合の応援は禁止です。引退した3年生が応援に行くことも禁止です。また、目的地までの往復中の買い食いや寄り道、携帯電話などの不要物の持ち込み、自転車の使用（使用許可を取っている部は除く）も禁止です。

- 返事は、大きくはっきりと。「挨拶に始まり、挨拶で終わる。」**

部活動は、自らの意志で参加するものです。挨拶や返事のできない人は、その時点で参加する資格がありません。

- 仕事を進んで行う。**

会場の運営や片付けなどの活動に積極的に関わるようにしましょう。仕事から逃げたり、仕事をしているふりだけの人に技術や人間性の向上は望めません。言われる前に自ら探して仕事をするくらいの気配りのできる三中生になってください。

- 行動は迅速に主体的に。**

いつも誰かの後に付いて行動したり、寄り添いあって常に団子状態でズルズルと行動するのではなく、自ら考え、一人でもしっかり行動できる自立心を持ちましょう。

- ルールは、徹底的に覚えること。**

運動系の部活に関しては、ルールをしっかりと覚えていなければ話になりません。また、審判やオフィシャルの仕事等どこでもできるようにしましょう。試合に出るだけの「お客さん」にならないように。公式戦の場合は特に「大会実施要項」や「会場のきまり」等を熟読しておくように。知らなかったでは済まないのが外の世界です。

## 6 部活動活動中の怪我

活動中に怪我をした場合は、必ず顧問に連絡する。顧問に連絡せずに帰宅しないこと。

## 7 3年生引退後の部活動参加

原則、運動系の部活動参加は3年次の中体連夏季総合体育大会終了までとする。卒業前の部活動復帰は、都立一般入試合格発表日の翌日からを原則とする。