

# 部活動の心得と約束

2026.4 札幌市立上野幌中学校 体育文化振興会事務局

## 約束編

### 札幌市立上野幌中学校部活動規定（抜粋）

#### 1. 活動期間・活動時間・活動場所

- ① 活動期間は各部とも通年とし、週1回以上おこなうものとする。
- ② 活動時間は平日18:00、土・日・休日17:00を最終終了時刻とする。
- ③ 再登校の時間はその日の日程によって違うので、行事予定で確認する。

#### 2. 部活動部長会議（生徒）

活動の仕方や生活のきまりなどの共通理解をはかり、部活動の向上をめざす。

#### 3. 活動の留意点

- ① 部員各自の持ち物は活動場所に持参する。
- ② 各部の部会等に使用する教室は顧問が指示する。
- ③ 活動の優先は右記の通りとする。（①生徒会活動（委員会）②学年③学級④部活動）
- ④ 個人のみで使用する用具は、個人負担を原則とする。
- ⑤ 服装は部の活動にふさわしいものとする。
- ⑥ 自転車を利用しての登校、他校への訪問、最寄りの駅への移動は禁止する。

#### 服装や持ち物は学校のきまりを守る。

- 活動のときは、標準服か部で定められたジャージまたはユニフォームを着ること。Tシャツや短パンは指定の物か、指定に近い物とする。（Tシャツは華美にならない物を着よう）。靴下はその活動にふさわしいもの
- 持ち物は必ず活動場所から見えるところに持って行く。各自の持ち物は必ず持って帰る。
- 更衣は清掃終了を待ってから更衣室を使う。トイレなどでの更衣はしない。
- 活動の帰り道、寄り道や買い食いは禁止。登校や他の学校への移動のために自転車を利用するのは禁止。
- 体育館のカーテンを閉めるときは、上下のひもを両方つかんで操作しましょう。
- 

## 心得編

#### 1. 元気なあいさつ、明るい返事をしよう

#### 2. ルールを守ろう

- ・無断欠席や遅刻をやめよう。（欠席や遅刻がある場合はあらかじめ、部長や顧問の先生に連絡しよう）
- ・活動場所へすみやかに自分の荷物を持って移動し、活動を開始しよう。
- ・活動終了後は、活動場所の整理整頓を心がけ、すみやかに下校しよう。
- ・1人の部員である前に、1人の上野幌中学校生としての自覚を持とう。

#### 3. 感謝の気持ちを持とう

- ・活動を支えてくれている人（保護者の方々、顧問の先生方）、物（体育館、グラウンド、教室、ボールや器具）などに感謝の気持ちを持って活動しよう。

#### 4. 最上級生は誇りを持とう

あなたは上野幌中学校の代表として胸を張れますか。

1人ひとりが模範生だと言えますか。

2年生も早くて夏、遅くとも秋には部活動内での最上級生になりますが、心の準備はできていますか。