

# **運動部活動の在り方に関する方針**

**諫早市立小野中学校**

# 目 次

■はじめに	・・・	1
1 本方針策定の趣旨等	・・・	2
2 適切な運営のための体制整備	・・・	2
(1) 運動部活動の方針の策定等		
(2) 指導・運営に係る体制の構築		
3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	・・・	4
(1) 適切な指導の実施		
(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用		
4 適切な休養日及び活動時間等の設定	・・・	5
(1) 休養日		
(2) 活動時間		
(3) 支援・指導、実施の徹底等		
5 学校単位で参加する大会数について	・・・	6
■終わりに	・・・	7

## ■はじめに

- 運動部活動は、学校教育活動の一環として行われ、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図るだけでなく、生徒の自主性や協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身ともに健全な育成を図ることができる大変有意義な教育活動である。
- しかしながら、近年、少子化による部員数の減少、専門的な指導力をもった指導者の減少、生徒のニーズや保護者の要望への対応など新たな課題も出てきている。また指導者は、肉体的・精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別し、幅広い知識や技能を継続的に習得して指導力を向上させていくことが求められている。
- 国が平成 30 年 3 月 19 日に示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下、「国のガイドライン」という。）を受け、「生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」、「スポーツ障害の予防」、「教職員の超過勤務の是正や負担軽減」等の観点から、学校全体で運営の在り方や指導方針を検討する必要がある。
- このようなことから、諫早市立小野中学校（以下「本校」という。）では、持続可能な運動部活動が生徒の発達段階に応じて適切に実施されるよう、「運動部活動の在り方に関する方針」（以下「本方針」という。）を策定した。

## 1 本方針策定の趣旨等

(1) 本方針は、本校の運動部活動を対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して、本校の地域、施設・設備、競技種目等に応じて、適切に実施されることを目指す。

ア 「生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」「スポーツ障害の予防」のほか、スポーツ医・科学的な必要性や、生徒の発育・発達の過程で最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上のためにも、競技や種目の特性を踏まえつつ、運動部活動において適切な休養日及び活動時間を設定すること。

イ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること。

ウ 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと。

エ 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

## 2 適切な運営のための体制整備

(1) 運動部活動の方針の策定等

ア 校長は、「諫早市運動部活動の在り方に関する方針」に則り、毎年度「運動部活動の在り方に関する方針」を策定する。

各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

イ 校長は、上記アの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載や学校だより等により公表する。

## (2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。

イ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教師の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。

その際、学校全体でスポーツ医・科学的な根拠に基づく指導方針に則って運動部活動運営が行えるよう、運動部活動に関する研修を学校代表者が受講して校内で情報を共有するなど、運動部顧問が適切な運動部活動運営に関する知識や方法の習得ができるよう配慮する。

ウ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

エ 校長は、教師の運動部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成 29 年 12 月 26 日 文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成 30 年 2 月 9 日付け 29 文科初第 1437 号、平成 30 年 4 月 16 日付け 30 教高第 20 号、平成 30 年 5 月 29 日付け 30 教義第 122 号）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

### 3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

#### (1) 適切な指導の実施

- ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成 25 年 5 月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。
- イ 校長及び運動部顧問は、気象庁の高温注意情報が発せられるなど生徒の熱中症事故防止等に特段の配慮が必要な場合は、学校に設置してある熱中症計を活用して状況を把握し、躊躇せず活動内容の変更、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動を中止とするなど、万全の対策を行う。
- ウ 校長は、高温や多湿時において、主催する学校体育大会が予定されている場合については、大会の延期や見直し等、柔軟な対応を行う。また、主催する広域的な大会等でやむを得ない事情により開催する場合には、関係団体と連携し、参加生徒の適切な選別、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦者の軽装や着帽等、生徒の健康管理を徹底する。なお、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、適切な対応を徹底する。
- エ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることやウォームアップやクールダウンを確実に行うこと、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解する。加えて、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

## (2) 運動部活動用指導手引の普及・活用

運動部顧問は、中央競技団体が作成・公開する「指導の手引」とともに、平成 26 年 1 月に県教育委員会が作成した「運動部活動指導の手引」を活用し、3 (1) に基づく指導を行う。

## 4 適切な休養日及び活動時間等の設定

<sup>1</sup>運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

### (1) 休養日

ア 学期中は、週当たり 2 日以上 of 休養日を設ける。その場合、平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも 1 日以上とし、家庭の日（毎月第 3 日曜日）は部活動を実施しない日（<sup>2</sup>ノー活動デー）と位置付ける。その際、週末や家庭の日に大会参加等で活動した運動部は、翌月曜日や連休最終日を休養日とするなど、休養日を他の日に振り替え、適切に休養を設定する。

イ 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。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

<sup>1</sup> 「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」（平成 29 年 12 月 18 日公益財団法人日本体育協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも 1 週間に 1～2 日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16 時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。  
（平成 29 年 12 月 18 日 運動部活動指導の在り方に関する総合的なガイドライン 第 5 回作成検討会議 参考資料 1 参照）

<sup>2</sup> ノー活動デーとは、学校で「全ての部活動が一斉に活動しない日」、休養日とは、各部が「活動をしない日」として設定した日をいう。

## (2) 活動時間

ア 1日の活動時間を、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

イ 学校や地域、運動部の実情、大会参加等によって活動時間が長くなるような場合は、翌週に休養日を加えるなど、恒常化しないよう見通しを持って活動計画を立て、生徒が休養を十分にとることができるようにする。

## (3) 支援・指導、実施の徹底等

ア 校長は、2(1)アに掲げる「運動部活動に係る活動方針」の策定に当たって、「諫早市運動部活動の在り方に関する方針」に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

イ なお、休養日及び活動時間等の設定については、生徒の運動部活動に対する意欲の向上にも配慮し、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間のほか、運動部共通、学校全体、市町共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めるなど、メリハリを付ける。

## 5 学校単位で参加する大会数について

ア 校長は、運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、運動部が参加する大会数の上限の目安を以下のとおり定める。

○中学校体育連盟が主催・共催する大会への参加を基準とする。

・中学校体育連盟 **2回** (中総体・新人大会)

○その他の大会については、**年間7回程度を上限**とし、参加する大会等を精査する。

イ 運動部顧問は、上記アの目安等を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。



## ■終わりに

- 運動部活動の指導に当たっては、「肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別すること」について再認識し、長崎県から通知された『『スポーツにおける体罰根絶宣言』について』（平成 26 年 1 月 17 日 付け 25 教体第 304 号）の内容を遵守する。
- 本方針では、生徒の「スポーツ障害の予防」や「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を第一に目指し、スポーツ医・科学的な見地から休養日や活動時間の基準を設定した。この基準を踏まえた活動は、生徒の発育・発達の過程で最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上にも結びつき、本校の競技力向上にもつながるものとする。今後、本校における運動部活動が、地域や学校の実情、競技特性や競技レベル、強化指定の有無等に応じた多様な形で最適な活動となるよう、本方針の着実な実施を図る。