

## 1 部活動の意義

- (1) 生徒が自主的、自発的に活動することにより、自己肯定感、責任感、連帯感の涵養並びに学習意欲の向上につなげることができる。
- (2) 同じ目的を持った生徒同士が、学級や学年を越えて活動することで、人間性や社会性を磨くことができる。
- (3) 日々の練習に取り組む過程を通し、困難を乗り越えようとするたくましい心を育てることができる。

## 2 ガイドライン策定の趣旨と部活動の位置付け

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、以下の点に留意しながら適正に実施する。

- (1) 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育むために、スポーツを楽しみながら運動習慣の確立を図る。
- (2) 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・効果的な活動にする。
- (3) 学校全体として部活動の指導・運営に係る体制を構築する。
- (4) 部活動の指導・運営に関する体制を構築し、生徒のバランスのとれた健全な成長と教職員のワーク・ライフ・バランスの健全化を実現する。

### 学習指導要領における位置付け

○中学校学習指導要領（平成29年3月）【抜粋】

#### 第1章 総則 第5 学校運営上の留意事項

##### 1 教育課程の改善と学校評価、教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

#### 第2章 各教科 第7節 保健体育 第3 指導計画の作成と内容の取扱い

##### 2 第2の内容の取扱いについては、次の事項に配慮するものとする。

(6) 第1章総則の第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお、体力の測定については、計画的に実施し、運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

### 3 適切な休養日の設定

#### (1) 適切な休養日及び活動時間等の基準

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り、学習・部活動などの学校生活と、学校外の活動共に充実したものとすることができるよう、部活動の休養日等について具体的な基準を設ける。

なお、県選抜など学校部活動以外の活動が並行して実施される場合は、顧問は該当する生徒の活動の状況を把握し、本ガイドライン策定の趣旨に則り適切な休養日等を設定する。

#### 【具体的な基準】

##### ①学期中の休養日の設定

週当たり2日以上以上の休養日を設ける。平日1日以上、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上休養日とする。また、週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

##### ②定期試験前の一定期間等において、学校全体の部活動休養日を設定する。

##### ③長期休業中の休養日の設定

学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養をとりながら、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。

##### ④1日の活動時間

長くとも平日は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。活動時間には、ウォーミングアップ及びクーリングダウンに要する時間も含む。大会等で活動時間が3時間を超えることが予想されるときは、事前に校長に申し出る。

##### ⑤朝練習

朝練習は行わない。ただし、校長が、大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合のみ限定的に朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。

##### ⑥ハイシーズンの設定

目標とする大きな大会の前において、校長が必要であると認めた場合は、大会の前4週間を限度とし、管理職の決裁を得て年間活動計画の中でハイシーズンを設定することができる。しかし、その場合も下記の注意を厳守したうえで、適切な休養を確保するものとする。

#### ※「ハイシーズン」の設定上の注意

- ・中学校総合体育大会や新人大会、東北大会、全国大会、各種コンクールなど目標とする大会で力を発揮するためには技能を強化する時期が必要であり、上記の基準だけでは生徒及び保護者のニーズに答えられない現状がある。
- ・上記の時期を「ハイシーズン」とし、活動日を増やし活動することができる。ただし、ハイシーズンの休日に、基準を越えて活動した日数分を、オフシーズンに休養日として設定し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努める。
- ・恒常的にハイシーズンとならないように、部活動の教育上の意義、生徒及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等の年間活動計画を作成する段階で精査する。

- ・ハイシーズンを設定する際は、年間活動計画で期間を設定する。また、月間活動計画において活動内容を計画し、校長に報告し、承認を受ける。

## (2) 顧問による活動計画の作成

- ① 顧問は年間を見通した活動計画を作成し、休養日を確保するとともに、目標や活動計画等について、保護者、外部指導者に説明し理解を得る。
- ② 活動計画を作成するにあたっては、効果的・効率的な活動となるよう内容を精選するとともに、学校行事や学習への影響について考慮する。また、生徒との面談やミーティング等を通して、共通理解を図り、合意に基づいた目標を設定し、生徒の体力の状況や技術力の実態を見極めたうえで、無理のない「計画」を作成する。
- ③ 顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等一別紙様式）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一別紙様式）を作成し、校長の決済を受ける。

## (3) 校長による指導

- ① 校長は、教職員の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日文科科学大臣決定）」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）」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。
- ② 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教職員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

## 4 指導・運営に係る体制の構築

### (1) 指導体制の構築

- ① 校長は、生徒や教職員の数、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部活動を実施できるよう、適正な数の部を設置するよう努める。
- ② 校長は、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、教職員の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案し、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。
- ③ 校長等の管理職は、各部活動の運営や指導を顧問に任せきりにせず、顧問間の意見交換や情報共有、指導の内容や方法の研究等が行われるよう配慮し、生徒を教職員全員で見守るという気風を学校組織全体に醸成する。
- ④ 顧問は、他の教職員や地域・保護者の理解、協力の上に成り立っていることを理解し、積極的に周囲の支援・協力を得ながら指導・活動を行う。

### (2) 研修の充実

- ① 校長は、顧問を対象とする指導に係る知識及び実技の質の向上並びに部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

## 5 部活動の指導者

### (1) 人間的成長と競技力向上のバランスのとれた指導

- ① 部活動では、技能の向上や記録に挑戦すること、その中で勝利を目指すことは自然なことである。しかし、大会等で勝つことのみを重視し過重な練習を強いることなどがないようにする。また、部活動の本来の趣旨である健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むため、バランスのとれた指導を実施する。
- ② 技能や競技力の向上を図る過程において、人間的成長が伴うことを念頭に置き、
  - ・進んで明るいあいさつができる生徒
  - ・思いやりのある生徒
  - ・お互いのよさを認め合い、協力し合える生徒
  - ・身だしなみの整った生徒
  - ・整理整頓のできる生徒
  - ・時間を大切にできる生徒
  - ・集中力と忍耐力のある生徒
  - ・整理整頓のできる生徒上記にあるような「生徒を育てる」指導を心掛けるとともに、指導者自身も常に人間的成長を心掛けながら、指導力の向上を図る。

### (2) 指導者の資質向上

- ① 指導者は、部活動が総合的な人間形成の場となるよう、技術的な指導、ルール等に係る内容とともに、生徒の発達段階や成長による変化、部活動のマネジメント等に関する幅広い知識や技能を継続的に習得するよう努める。また、多様な面での指導力を身に付けていくとともに、身に付けた指導力を向上できるよう努める。
- ② 指導者は先見性、企画力、実践力等と、それらを支える見識と人柄をもち合わせた指導者を目指す。また、一時的な感情に左右されることなく、毅然とした態度を保ち、一貫性のある指導を心掛ける。
- ③ 指導者は講習会・研修会等へ積極的に参加し、最新の研究成果等を踏まえた科学的な指導法を積極的に取り入れるとともに、他校の指導者とも交流を図り、情報収集に努める。

### (3) 言葉の力

- ① 指導者の言葉が与える影響は極めて大きく、その一言でプラスにもマイナスにも作用することを自覚して指導に当たる。
- ② タイミング良く適切な声掛けを行うことができるよう、指導者は生徒一人一人の心の状態まで配慮した対話を心掛け、信頼関係を深めるよう努める。
- ③ 試合やコンクール等の成績だけではなく、目標に向かって努力している過程を的確に見極めたうえで効果的に助言を行い、生徒が自ら考え、自主的、自発的に練習に取り組む姿勢を育む。
- ④ 適切な声掛けにより、生徒の活動意欲や自己有用感を高めるとともに、今後の人生における「挑戦する心」「困難な事ほど前向きに努力する姿勢」の育成につなげる。

### (4) 体罰根絶と信用失墜行為の禁止

- ① 体罰は学校教育法で明確に禁じられており、いかなる場合においても絶対に許されるものではない。
- ② 体罰のほか、生徒の人格を否定する発言や指導者としての信用を失墜させる行為（セクハラ、パワハラ、モラハラ、個人情報漏洩等）は、指導を受けている生徒、保護者、学校関係者を傷つけ、その信頼を裏切る行為であるということを十分に認識する必要がある。

- ③ 生徒の集中力を高め、意欲を引き出すためには、指導者の発する言葉の影響力の大きさを十分に認識し、状況に応じた適切な声掛けに努めるようにする。
- ④ 管理職の許可等なく生徒とメール等のやり取りを行うことは、生徒との適切な距離感を保つ観点から禁止とする。

#### (5) 負荷の大きな練習の注意

活動の目標によっては肉体的に大きな負荷を課したり、精神的負荷を与えた条件の下で練習させたりすることも想定される。その場合には、指導者は、個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声を掛けて生徒の疲労や精神状態等を把握するなど、細心の配慮をしながら指導にあたる。

#### (6) 指導者間の連携

外部指導者の協力を得る場合には、学校全体の教育目標や方針並びに以下の点について、学校、顧問と外部指導者との間で十分な調整を行うとともに、相互に情報を共有する。

##### ①顧問と外部指導者が確認すべき事項

- ・ 活動目標、活動計画、活動内容
- ・ 顧問と外部指導者の役割分担
- ・ 緊急連絡体制、事故発生時の対応等
- ・ 体罰等の禁止
- ・ 生徒間トラブル等の生徒からの相談に関する情報共有

##### ②外部指導者のみでは認められない事柄

- ・ 練習日、場所、時間、練習内容等の変更
- ・ 大会、コンクールへの参加や練習試合、練習会の計画
- ・ 定められた部活動の時間以外における生徒への指導
- ・ その他、学校の方針に反する指導等

### 6 活動の充実

#### (1) 自主的・自発的な活動

- ① 部活動は自主的、自発的な活動であるため、指導者の一方的な指導によって行われるものではなく、生徒に練習の目的、技能等の向上や生徒の心身の成長のために適切な練習内容であることを明確に理解させたうえで活動に取り組みさせる。
- ② 生徒の自主的、主体的な行動を促すことができるよう部活動内における役割分担等にも配慮し、生徒一人一人が意欲的に取り組めるよう心がける。

#### (2) 仲間づくりを重視した指導

- ① 共に活動した仲間が、生涯にわたっての財産となるよう、仲間づくりの指導を行う。
- ② 部活動を通して「仲間を大切に作る心」を培い、「いじめを許さない」学校づくりへつなげる。
- ③ 指導者は、励まし合い、互いを支える仲間づくりを重視した指導を心掛け、生徒の間に、同じ目標に向かって活動する仲間であるという連帯感を育成する。

### (3) 運動部活動における科学的なトレーニング方法の導入

- ① 適切な休養を取りながら、短時間で効果が得られる活動を実施する。
- ② 指導者は、これまでの実践、経験に頼るだけでなく、スポーツ医・科学の研究の成果を積極的に取り入れ、指導する対象の生徒の実態を踏まえ適切に活用する。

## 7 事故防止対策等

### (1) 健康管理

生徒の健康面での安全を確保しながら活動するため、次の事項等について校内で情報を共有し、適切な指導を行う。

- ① 健康観察による体調確認（顔色や表情等）
- ② 持病や障害等（循環器系、アレルギー、シックハウス等）
- ③ 健康診断結果や保健室利用状況等

### (2) 運動部活動中の事故防止対策

活動中の事故を防止するため、次の事項等に注意すること。

- ① 急激な気候変動（突風、竜巻、落雷、雹など）
- ② グラウンドの凹凸、体育館の床や留め具の破損など、施設面の瑕疵の有無の確認
- ③ サッカー、バスケットボールのゴールなど器具の設置の安全確認
- ④ 竹刀、防具、バット、ラケット等の用具の破損等の有無の確認
- ⑤ 技術レベルや体格差による危険性を考慮した安全確認

## 8 地域との連携

校長は、生徒の活動環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域の文化・スポーツ団体との連携を図る。また、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った文化・スポーツ環境の整備に努める。

### 【利府西中学校年間活動時間計画】

- (1) 活動の終了時間・下校時間は下表の通りとする。但し、日没や気象条件に応じて、活動時間を変更することもある。

期 間	活動終了時間	完全下校時間
4月	18:00	18:15
5月～中総体まで	18:30	18:45
中総体～新人大会まで	18:15	18:30
新人大会～11月	17:15	17:30
12月～2月	17:00	17:15
3月	17:30	17:45
家庭訪問・三者面談	16:45	17:00