

**栗原市教育委員会が設置する学校に係る
部活動（課外活動）の方針**

**平成31年2月
栗原市教育委員会**

部活動（課外活動）での指導ガイドライン

目次

はじめに	1
1 適切な休養日等の設定	2
2 指導・運営に係る体制の構築	5
3 効果的・効率的な活動のための取組	6
4 各種大会への参加について	6
参考資料 【例】部活動休養日設定確認表	7
参考資料 【例】月間計画	8

はじめに

学校教育における部活動（課外活動）は、スポーツや文化・及び科学等に興味・関心をもつ同好の子供たちが、各部活動の責任者（顧問）の指導の下、互いに教え合ったり励まし合ったりして、その楽しさや喜びを味わうことができる教育活動です。また、活動を通して子供たち同士や子供たちと教師等の好ましい人間関係の構築を図ったり、規範意識や社会性、自主性を高め、豊かな人間性を育んだりすることができ、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養にも資するなど、大きな教育効果が得られることが期待されています。

しかしながら現状では、部活動の過熱化により、バランスのとれた生活習慣の確立や顧問教師の多忙化、そして部活動における行きすぎた指導が大きな問題となっています。

平成30年3月にスポーツ庁において「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定され、このガイドラインに則り、宮城県教育委員会が「部活動での指導ガイドライン」を策定し、同時に顧問等の指導上の要点や留意点をまとめた「部活動指導の手引き」が通知されました。

また、平成30年12月に文化庁において「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定されています。

これらのことを踏まえて、栗原市教育委員会としては、部活動が子供たちにとって望ましい活動となり、望ましいバランスのとれた生活習慣が確立され、学力と体力の向上や子供たちの個性の伸長を図るとともに、家庭、地域社会から信頼される教育活動が展開されるよう、運動部と文化部、課外活動を含めた「栗原市教育委員会が設置する学校に係る部活動（課外活動）の方針」を作成しました。

各校におきましては、この方針を参考として、栗原市の子供たちがバランスのとれた心身の成長と、充実した学校生活を送ることができるよう、望ましい指導・運営の校内体制を構築し、実施をお願いします。また、部活動の適性化により、学校の業務改善につなげ、子供たちと向き合う時間の確保や、教材研究、そして日々の教育活動の充実に結び付けていくことを期待しています。

1 適切な休養日等の設定

(1) 適切な休養日及び活動時間等の基準

【基本的な考え方】

成長期にある子供たちが、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、学校外の活動とを併せて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。

【具体的な基準】

① 学期中の休養日の設定

- ・週当たり2日以上休養日を設ける。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日以上を休養日とする。
- ・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 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、子供たちが十分な休養をとることができるとともに、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。

③ 年間の総休養日の設定

- ・週休日と祝日の休養日と平日の休養日の合計が、およそ105日以上となるように年間の活動の日を設定する。

④ 1日の活動時間

- ・長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週休日を含む）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。
- ・週休日に練習試合を設定し、1日の活動時間が3時間を超えた場合は、別の日に休養日を設定するなどし、子供たちの疲労の回復に努める。

⑤ 朝練習及び活動時間の延長

- ・朝練習については、原則禁止とする。
- ・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。

- ・活動時間の延長についても、大会やコンクール等の前など特別な事情があると校長が認める場合のみ、限定的に行うことができる。ただし、時間は延長も含め3時間を超えないものとする。

⑥「ハイシーズン」の設定

- ・年間を通して様々な大会があるが、中学校総合体育大会・高等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子供たちや保護者のニーズに応えられない現状がある。
- ・したがって、このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、その分、それ以外の時期に休養日を十分に確保し、子供たち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。
- ・その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、子供たちの教育上の意義、子供たち及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等を精査する。

⑦ 熱中症予防について

- ・気温31℃以上の場合は、子供たちの健康状況を踏まえ、体温が上昇しやすい運動を避ける又は運動を中止する等の措置や適切な休息や水分・塩分補給を行わせること。
- ・気温31℃未満の場合であっても、状況に合わせて運動中に適切な休息や水分・塩分補給を行うこと。
- ・室内での活動であっても、子供たちの健康状況を把握し活動に応じて適切な休息や水分・塩分補給を行うこと。

(2) 学校の設置者及び校長による「部活動（課外活動）方針」の策定

- 校長は、市教育委員会の方針に則り、毎年度、部活動における休養日及び活動時間等の設定を含む「学校の部活動（課外活動）に係る活動方針」を策定し、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等により公表する。
- なお、休養日及び活動時間等の設定については、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等、運動部共通、文化部共通、学校全体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ことも考えられる。

(3) 顧問による活動計画の作成

- 顧問は「学校の部活動（課外活動）に係る活動方針」を踏まえ、年間を見通した活動計画を作成して休養日を確保するとともに、保護者、外部指導者や部活動指導員（※）に説明し、理解を求める。
※ 部活動指導員は、学校教育法施行規則第78条の2に基づくもの
- 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を考慮する。
- 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）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。
 - 休養日の設定日数を確認する際には、7ページを参考にしてください。
 - 月間計画は、8ページを参考にしてください。
(様式は、スポーツ健康課のホームページからダウンロードできます。)

(4) 教職員のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

- 校長は、教師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。
- 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、子供たちが安全に活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、応じて指導・是正を行う。

2 指導・運営に係る体制の構築

(1) 指導体制の構築

- 校長は、子供たちや教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、子供たちの安全の確保、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。
- 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。

(2) 研修の充実

- 市教育委員会は、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学校の管理職を対象とする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よう努める。
- 校長は、認定された外部指導者や配置された部活動指導員が、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、子供たちの発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、子供たちの人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、服務（校長の監督を受けることや子供たち、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修等を行う。

3 効果的・効率的な活動のための取組

(1) 健康、安全、コンプライアンスに配慮した適切な指導

- 栗原市教育委員会及び校長は、部活動（課外活動）の実施に当たっては、以下の点が徹底されるよう学校保健安全法等も踏まえ、適宜、指導・是正を行う。
- ・子供たちの心身の健康管理（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）
- ・体罰・ハラスメントの根絶

(2) 正しい知識に基づいた指導

- 栗原市教育委員会及び校長は、運動部顧問に対して、中央競技団体が作成した運動部活動の指導手引を積極的に活用することを働き掛け、適切な指導を行わせる。
- 栗原市教育委員会及び校長は、運動部顧問に対して、スポーツ医・科学の見地をもって、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること、また、過度の練習が必ずしも体力・運動能力の向上につながらないことなどを正しく理解させるよう啓発に努める。

4 各種大会への参加について

- 各種大会への参加については、学校行事・PTA行事を優先させる。
- 参加する大会は、中体連及び教育委員会が主催並びに共催するものを中心に精査し子供たちの健康保持及び学校生活や家庭生活への影響を勘案しながら、年間を見通した無理のない計画を策定し、その計画に基づいて参加する。
- 中体連及び教育委員会が主催並びに共催するものに該当しない大会は、社会体育の範疇として取り扱うこと。なお、その場合においても、子供たちの健康保持及び学校生活や家庭生活への影響に十分配慮すること。

〈資料〉

・ 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」 [平成30年3月]
[URL:http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678)

・ 「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」 [平成30年12月]

2019年度 **部活動 休養日設定確認表** ※年間を53週と考え、中学校では週休日・祝日の休養日と平日の休養日の合計を105日以上設けましょう。

実施状況 1:週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2:休養日(振替休業日での休養日) 3:平日活動日 4:平日休養日

年間 週休日・祝日合計	123 日	「1」の計	59 日	「2」の計	64 日	平日の計	242 日	「3」の計	185 日	「4」の計	57 日	「2・4」の計	121 日
-------------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	---------	-------

4 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 6 日 「2」の計 4 日														平日合計 20 日 「3」の計 16 日 「4」の計 4 日															
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
実施	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	1
休養	○			○				○	○						○			○					○					○		
備考	休養日			休養日				休養日	休養日						休養日			休養日					休養日					休養日		

5 月	週休日・祝日合計 10 日 「1」の計 7 日 「2」の計 3 日														平日合計 21 日 「3」の計 14 日 「4」の計 7 日																
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
実施	4	3	1	2	2	1	3	4	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	4	3	3	4
休養	○			○	○			○						○			○			○			○					○			○
備考	休養日			休養日	休養日			休養日						休養日			休養日			休養日			休養日					休養日			休養日

6 月	週休日・祝日合計 9 日 「1」の計 3 日 「2」の計 6 日														平日合計 21 日 「3」の計 15 日 「4」の計 6 日																
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
実施	3	3	3	2	2	3	3	3	1	1	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	3	1	
休養				○	○						○			○				○	○			○	○	○	○	○	○				
備考		中総体	中総体	休養日	休養日						休養日			休養日		中総体	中総体	休養日	休養日			休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	休養日	期末考査	期末考査		

【例】

2019

年度

4

月

月間計画

所属名		担当部活動	
職名		氏名	

日	曜	予定			実績			備考
		始期	終期	時間	始期	終期	時間	
1	日	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00	
2	月	12:00	16:15	4:15	12:00	16:15	4:15	
3	火	13:00	15:00	2:00	13:00	15:30	2:30	
4	水			0:00			0:00	
5	木			0:00			0:00	
6	金			0:00			0:00	
7	土			0:00			0:00	
8	日			0:00			0:00	
9	月			0:00			0:00	入学式
10	火			0:00			0:00	
11	水			0:00			0:00	
12	木			0:00			0:00	
13	金			0:00			0:00	
14	土			0:00			0:00	
15	日			0:00			0:00	
16	月			0:00			0:00	
17	火			0:00			0:00	
18	水			0:00			0:00	
19	木			0:00			0:00	
20	金			0:00			0:00	
21	土			0:00			0:00	P T A総会
22	日			0:00			0:00	
23	月			0:00			0:00	
24	火			0:00			0:00	
25	水			0:00			0:00	
26	木			0:00			0:00	
27	金			0:00			0:00	
28	土			0:00			0:00	
29	日			0:00			0:00	
30	月			0:00			0:00	
合計時間				9:15			9:45	

※ 様式は、スポーツ健康課のホームページからダウンロードできます。