

# 丹波篠山市立中学校部活動ガイドライン

令和3年3月

丹波篠山市教育委員会

## 目 次

1	はじめに	1
2	持続可能でよりよい部活動運営のための体制整備	1
	(1) 各校における部活動に係る方針の策定	
	(2) 活動計画及び実績報告	
	(3) 活動の指導・是正	
	(4) 適切な休養日等の設定	
	(5) 学校等で参加する大会・コンクール等の見直し	
	(6) 部活動推進員や部活動指導員の活用	
3	生徒の主体性を伸ばす効果的な指導の実施	3
	(1) 合理的でかつ効率的・効果的な指導の充実	
	ア 医・科学的な見地からの指導	
	イ 特別支援教育の視点を生かした指導	
	ウ 体罰・暴言・ハラスメントの根絶	
	(2) 安全な指導の充実	
	ア 生徒の健康管理	
	イ 熱中症への対策	
	ウ 安全点検及び安全管理の徹底	
	エ 校外での活動	
	オ 重大事故発生の対処	
	カ 指導力向上のための研修	
4	開かれた部活動	6
	(1) 学校のサポート体制	
	(2) 「学校」「家庭」「地域」の連携	
	(3) 生徒の多様なニーズを踏まえた部活動の設置	
5	おわりに	7

## 1 はじめに

部活動は、生徒が自らの興味・関心等を深く追求し、それぞれの個性や能力を主体的な取組によって伸ばしたり、学年や学級の枠を超えて仲間と切磋琢磨しながら、励ましたり協力したりするなかで、社会性や人間性を育むという人間形成に資するものである。

また、中学校3年間だけでなく、生涯にわたってスポーツや文化に親しむ基礎を育み、発達段階に応じた心身の成長を図ることを目指している。

ところが、生徒においては、運動部・文化部を問わず、長時間にわたる活動によって、十分に休養がとれないため、学業との両立に悩んだり、スポーツ障害を引き起こしたりするなど、心身の健康を害する等の課題も見られる。また、教員の中には、未経験の部活動の顧問を担当していることや、長時間勤務による多忙感が残るなど、改善すべき課題もある。さらに、少子化の進展により、従前の体制では部活動の維持・運営が難しくなっている。

そこで、本市では、スポーツ庁、文化庁及び県のガイドライン（平成30年9月）に則り、現状の課題を改善しながら、地域に開かれた、生徒や教員にとって魅力ある部活動となるための指針として、「丹波篠山市立中学校部活動ガイドライン」を策定した。

### ○中学校学習指導要領第1章総則より（平成29年3月）

「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。」

## 2 持続可能でよりよい部活動運営のための体制整備

### (1) 各校における部活動に係る方針の策定

校長は、本ガイドラインに則り、学校の教育活動との関連を考慮し、毎年度「学校の部活動に係る活動方針」を策定し、保護者への周知や学校のホームページ等への掲載により公表するとともに、その運用を図る。

### (2) 活動計画及び実績報告

校長は、顧問教員（部活動指導員を含む）に対して、「学校の部活動に係る活動方針」に則り、指導方針や年間の活動計画（活動日、休養日及び大会参加日程等）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程等）を作成・提出をさせる。顧問教員（部活動指導員を含む）は、生徒の多様なニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重して活動計画等を設定し、活動する。また、毎月の計画や大会・コンクール等の開催予定などは、事前に生徒及び保護者に伝えるようにする。

### (3) 活動の指導・是正

校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認により、適切な指導が行われているかを把握し、適宜、指導・是正を行う。また、毎月の実績報告を教育委員会に提出する。

### (4) 適切な休養日等の設定

勝利至上主義的な考えから「休養日」もほとんどなく長時間にわたる活動を生徒達に強制することは、バランスのとれた生活やスポーツ障害を予防する観点からも改善を図る必要がある。校長は、適切な休養日等の設定し、家族とのふれあいやボランティア活動、地域活動などへの参加を促すとともに、心身をリフレッシュさせるようにする。やむを得ず部活動を実施する場合にも、学校週5日制の趣旨を十分に踏まえ、部活動のみに終始する一日とならないようにするなど、配慮が必要である。活動時間においては、以下を基準とする。

#### <ノー部活デーの取組>

○週当たり2日以上の休養日を設定する。

(平日及び土日等の休業日に、それぞれ1日以上設定する。)

○1日の活動時間は、平日2時間程度、土日等の休業日は3時間程度とする。

・原則平日の木曜日を休養日とする。

ただし、中体連主催の公式戦等(総体・新人大会等)及び、公式戦直前の練習等やむを得ない事情により、上記休養日の設定が行えない場合に限り、校長の判断の下、活動日を設定することができる。その際の休養日については、活動日設定週の期間の翌週から4週間以内で、平日は平日、休業日は休業日に速やかに設定することを基本とする。

○長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いとする。

生徒が十分な休養をとることができるとともに、家庭や地域で過ごす機会を確保できるように、長期休業中にはある程度まとまった休養期間(オフシーズン)を設定する。

○始業前の早朝練習については、生徒の健康面・安全面や家庭への過度の負担がかかることのないよう配慮する。

### (5) 学校等で参加する大会・コンクール等の見直し

校長は、各部が参加する大会・コンクール等の全体像を把握し、生徒や顧問の過度な負担とならないよう、参加する大会等を精選する。

### (6) 部活動推進員や部活動指導員の活用

市は、部活動推進員および部活動指導員を中学校に配置する。

部活動推進員は部活動運営全般に関わりながら、教員の支援を行い、教職員の負担軽減や、活動しやすい部活動を推進する。

部活動指導員は、技術的指導や引率などを行う。生徒が安全で充実した指導が受けられるように、顧問教員と細かな情報共有と連絡・相談を行う。管理職とも十分に連携を図る。

部活動推進員や部活動指導員の活用方法については、学校内だけでなく、広く保護者にも周知し、理解を得る。

### 3 生徒の主体性を伸ばす効果的な指導の実施

#### (1) 合理的でかつ効率的・効果的な指導の充実

##### ア 医・科学的な見地からの指導

顧問教員（部活動指導員を含む）は、以下のことを理解し、競技種目の特性や創作活動の特殊性に配慮した、活動内容等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入を図り、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ことが必要である。

- ① トレーニング効果を得るために休養を適切に取ること。
- ② 過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、生徒の心身にも負担を与え、必ずしも体力・運動能力、技能の向上につながらないこと。
- ③ 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（燃え尽き症候群）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させること。

【指導方法の基本】	
① 説明（言葉で教示）	
② 手本（動きを観察させてイメージ化）	
③ 試行（繰り返して練習）	
④ 評価（「もう少しこうすればさらに良くなる」（肯定的評価））	
【求められている指導】	
☆ 生徒の自主性、個性を尊重した指導	☆ 対話を重視した指導
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ スポーツや芸術文化活動の楽しさを 実感させる</li> <li>○ 仲間との交流を充実させる</li> <li>○ わかる喜びを体験させる（新しい発見）</li> <li>○ できる喜びを体験させる（成就感）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ポイント（動きのコツ） を的確に言葉で教える</li> <li>○ 激励、賞賛を欠かさない</li> </ul>

指導者からの一方向の指導ではなく、個々の生徒が、自分の目標や課題、部活動内での役割などを自ら設定し、その達成、解決に向けて必要な取組を考え、実践につながられるよう支援すること。生徒の意思を尊重し、生徒の活動について理解することが大切である。

## イ 特別支援教育の視点を生かした指導

学校には多様な特性をもつ生徒がおり、練習や試合等で困り感が解消されずに、注意ばかり受けて辛い思いをすることもある。生徒の困難さに着目した組織的にきめ細やかな指導を行うこと。

## ウ 体罰・暴言・ハラスメントの根絶

指導に当たっては、体罰はもとより、生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり否定したりするような発言や行為は許されない。体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり、決して許されないものであるとの認識を部活動に関わる全ての指導者がもち、それらを行わないようにするための取組を機会あるごとに行うことが必要である。また、保護者等も同様の認識をもつことが重要であり、校長や顧問教員（部活動指導員を含む）が積極的に説明し、理解を得られるようにすること。

## (2) 安全な指導の充実

けがや事故を防ぐためには、生徒一人一人に安全に関する知識や技能を身につけさせ、生徒自身が積極的に自分や他人の安全を守れるようにすること。特に、定期考査や学校行事（体育的活動等）、長期オフシーズンの直後は、熱中症をはじめ事故発生の危険性が高まることから、個々の体調に十分配慮し、無理のない練習内容とすること。

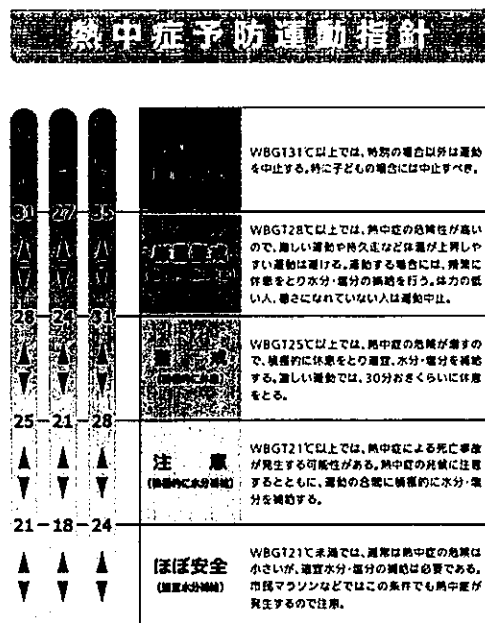
## ア 生徒の健康管理

生徒は一人一人の発達段階、体力、習得状況が異なることから、練習の事前事後の健康観察や練習中も動きや顔色などにより健康状態を把握し、無理のない活動となるよう状況に応じて柔軟に対応すること。

## イ 熱中症への対策

練習前及び活動季節や時間帯によっては、必要に応じて適宜、気温・湿度を確認し、「熱中症予防運動指針」（右図）（公益財団法人日本スポーツ協会）に示される環境条件の評価を参考に、運動の可否を判断すること。

また、顧問教員（部活動指導員を含む）、生徒が熱中症予防策を十分理解して運動に取り組むとともに、近年の気候状況を鑑み、暑くなり始める5月頃より熱中症の可能性



を予測し、練習内容や通気性のよい服装の着用及び着帽の勧奨について適切に指示すること。

**【熱中症予防のための指導のポイント】**

- (ア) 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツをさせることは避ける。
- (イ) 屋外での運動やスポーツを行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせる。
- (ウ) 屋内外に関わらず、長時間の練習はこまめに水分や塩分を補給し、適宜休憩を入れる。
- (エ) 常に健康観察を行い、生徒の健康管理に注意する。
- (オ) 生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら速やかに必要な措置をとる。
- (カ) 生徒が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせない。

(独立行政法人日本スポーツ振興センターより引用)

### ウ 安全点検及び安全管理の徹底

予測される危険性の事前確認や用具・練習場などの安全点検を徹底すること。特に新入生については、経験が少なく器具などの扱いや活動内容についても不慣れなことから、安全に十分配慮した指導を行うこと。

また、重大な事故に繋がる恐れがある場合は競技特性や活動内容を十分に考慮し、事故防止に向けた安全管理を徹底すること。

### エ 校外での活動

練習試合や大会・コンクールへの参加など、校外で活動する場合は、実施日や活動場所、引率方法など、必ず事前に校長の承認を得る必要がある。

対外試合等による校外への移動については、原則、公的交通機関（貸切バス・タクシー等含む）を利用すること。また、集合及び解散場所は校区内を原則とし、顧問教員（部活動指導員を含む）の引率を厳守すること。交通費等を徴収する場合は、収支決算を明らかにし、定期的に保護者に報告すること。

### オ 重大事故発生時の対処

日頃から、一次救急医療機関の連絡先が記載された危機管理マニュアル（フロー図）を職員室や体育館などの顧問教員（部活動指導員を含む）がすぐに確認できる場所に掲示すること。また、心肺蘇生法、AED使用などの応急処置についても、全ての顧問教員（部活動指導員を含む）が熟知し、確実に実践すること。

### カ 指導力向上のための研修

教育委員会や学校は、事故の予防や効果的な指導など、指導者の育成を目的とした研修会を実施すること。

#### 4 開かれた部活動

##### (1) 学校のサポート体制

部活動は、学校教育の一環として、顧問教員（部活動指導員を含む）に任せきりにならないよう、複数顧問制度など学校組織全体での運営や指導の目標・方針の作成が必要である。また、顧問教員（部活動指導員を含む）間で意見交換を行い、指導内容や新しい指導方法など、情報共有を図ることも必要である。

##### <部活動の活性化を図る取組>

###### 【顧問や教職員が複数で見守る体制の整備】

- ① 校長は、顧問の決定に当たっては、教員の他の校務分掌を勘案した上で、適切な校務分掌となるよう留意し、学校全体での適切な指導・運営体制構築を図ることとします。
- ② 校長は、適正な数の部を設置し、活動内容の把握に努め、適宜、指導・是正を行うとともに、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行います。

生徒の授業や学級活動と違う一面を発見することができるので、できるだけ部活動にかかわりましょう。顧問（部活動指導員を含む）、担任、養護教諭等が連携を図り、一人でなく複数の教職員で部活動を見守りましょう。

###### 【各顧問の情報交換】

経験の浅い指導者に部活動の在り方や運営・指導方法等についてアドバイスをする機会として顧問会を活用しましょう。

(兵庫県教育委員会 いきいき運動部活動、文化部活動の在り方に関する方針より抜粋)

##### (2) 「学校」「家庭」「地域」の連携

「より高い水準の技能や記録に挑みたい」、「自分のペースでスポーツを楽しみたい」など、生徒の多様なニーズを把握し、①活動内容や実施形態の工夫、②複数校による合同実施、③地域のスポーツ指導者の活用、④スポーツ協会・文化芸術協会等の地域の関係団体との交流などを図り、学校・家庭・地域が連携することが必要である。

##### <部活動を支える3本柱>

学校	<p>① 適切な活動方針及び計画の設定</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・校長は毎年度、活動方針を策定し、ホームページ等への掲載による公表を行います。</li><li>・顧問は、年間活動計画並びに月間活動計画及び活動実績を作成し、校長に提出します。</li></ul> <p>② 生徒の自主性や、練習の質を高める工夫と実践</p>
----	---



	<p>③ 「ノー部活デー」の設定と休養日の確保</p> <p>生徒の発達段階や体力等のレベルにあわせた多様なニーズに対応した練習計画の作成や、目指すチームの目標を生徒に示しましょう。生徒がバランスのとれた生活がおくれるよう学業・生活面の指導に配慮しましょう。</p>
家庭	<p>① 運営に対する理解と協力</p> <p>② 顧問と保護者のコミュニケーションの場への参加</p> <p>③ バランスのとれた食事</p> <p>④ 十分な睡眠と休養</p> <p>生徒の生活の基本は家庭です。保護者との意思の疎通を大切にし、話し合う場を設けるなど、信頼関係を深めましょう。</p>
地域	<p>① 運営に対する理解と協力</p> <p>② 外部指導者として協力</p> <p>外部指導者をお願いする時には、学校や部活動の方針や実態をていねいに説明し理解を求めましょう。</p>

### (3) 生徒の多様なニーズを踏まえた部活動の設置

学校は、生徒の部活動に関するニーズが、技能の向上以外にも、友だちと交流し、適度な頻度で活動できる等、多様であることを踏まえ、生徒のニーズを踏まえた部を設置すること等により、より多くの生徒の活動機会の創出を図ることが必要である。

校長は、学校の実態を踏まえ、生徒の安全確保、教員の負担軽減の観点から、円滑に部活動が実施できるよう、教職員や保護者等と協議を行い、理解を得ながら決定する。

また、少子化に伴い、単一の学校では部を設けることができない場合には、生徒の活動の機会が損なわれることがないように、複数校で実施する合同部活動等の取組を推進する。合同部活動の今後の在り方について、中学校体育連盟との連携も必要である。

## 5 おわりに

文部科学省は、将来、休日の部活動については、地域部活動へ移行していく方針を示した。部活動の形態が時代とともに変化していく中で、部活動が、生徒にとって生涯にわたり豊かな人生を実現する資質・能力を育む基盤として、持続可能なものにするために、本ガイドラインが、学校、家庭、地域、部活動に関連する各種団体で共有され、本市の課題の改善に向けた取り組みにつながるように有効に活用していくことが大切である。