

運動部活動の在り方に関するガイドライン

香美町版いきいき運動部活動

令和 8 年 4 月

香美町教育委員会

運動部活動について

学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ振興を支えてきました。

運動部活動には、生徒の多様な学びの場としての教育的意義があります。

- ◇ 喜びと生きがいの場
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 明るく充実した学校生活の展開
- ◇ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための基礎づくり

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。 ※中学校学習指導要領（平成29年3月）（抜粋）

しかし一方で、勝利至上主義的な考えによる過度な練習の強要、生徒の自主性・個別性を軽視した運営、少子化による部員数や顧問数の減少、さらに近年では、教職員の働き方改革の一環から、顧問教員の超過勤務の増大などが問題となっており、持続可能な運動部活動の在り方が問われています。

策定の趣旨

運動部活動においては、生徒一人ひとりが、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、心身の成長とバランスのとれた学校生活を送ることが重要です。

本町では、望ましい運動部活動の在り方を示すため、これまでから県が作成した「いきいき運動部活動」の趣旨を踏まえ、部活動の推進を図ってきています。

平成30年3月にスポーツ庁から、新たに「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、「ガイドライン」という。）が示されたことを踏まえ、本町でもガイドラインを作成し、「香美町版『いきいき運動部活動』」を作成することとします。

中学校においては、県作成の「いきいき運動部活動（4訂版）」並びに「香美町版『いきいき運動部活動』」を踏まえ、関係団体等との連携のうえ、持続可能な運動部活動を目指して、速やかに取り組むこととします。

ガイドラインを推進するに当たっての重要事項

ガイドラインを推進するに当たっては、生徒がいきいきと運動部活動に取り組めるようにすることが重要です。ここでは、以下のⅠ～Ⅴの項目に整理し、これからの運動部活動に携わる関係者が理解・実践すべき重要な事項についてまとめています。

I ゆとりある生活の確保～適切な休養日等の設定、学校単位で参加する大会等の見直し～

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ります。

「休業日」となる土曜日及び日曜日は、家族とのふれあいや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ためにも「休養日」とするよう取り組みます。やむを得ず運動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1日としないようにするなどの配慮が必要です。

ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する医・科学的観点を踏まえ、以下を基準とします。

1 適切な休養日等の設定

【ノ一部活デーの取組】

- 学期中は、週当たり2日以上休養日を設定する。
長期休業中も、学期中に準じる
(平日及び土日等の休業日に、それぞれ1日以上設定)
- 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。

- (1) 長期休業中などを利用し、ある程度の長期オフシーズンを確保するようにする。
- (2) 活動時間については、気象状況や生徒の体調等に留意し適切に設定する。

2 学校単位で参加する大会等の見直し

学校単位で参加する大会や合宿等については、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担とならないことを考慮して参加することとする。

II 指導の充実 ～合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組～

個性を伸ばし、友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるという運動部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を実施することが重要です。

1 運動部活動の実施に当たっての指導

校長及び運動部顧問は、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」、県作成の「いきいき運動部活動(4訂版)」に則り、以下のことを徹底します。

① 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)

② 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)

③ 体罰・ハラスメントの根絶

運動部顧問は、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、発達の個人差や女子の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います。

中央競技団体が作成する合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引きを活用し、適切な指導を行います。

2 スポーツ医・科学の見地からの指導

運動部顧問は、以下のことを理解し、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います。

- ① 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
- ② 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
- 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

(ア) 指導方法の基本について

- 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 思考（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））

(イ) 求められている指導について

☆ 生徒の自主性、個性を尊重した指導の実施

- スポーツの楽しさを実感させる
- 仲間との交流を充実させる
- わかる喜びを体験させる（新しい発見）
- できる喜びを体験させる（成就感）

☆対話を重視した適切な指導の実施

個性を伸ばし、友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるという運動部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を実施することが重要です。

- ポイント（動きのコツ）を的確に言葉で教える
- 激励、賞賛を欠かさない

3 生徒を伸ばす指導（医・科学的な見地から適切な指導を）

☆「科学的な指導方法を身につけましょう」

- ミスが出たときの好ましい指導・・・ミスをする原因は何か考えよう！
- 試合で負けたときの好ましい指導・・・負けた原因を生徒とともに考えよう！
- 生徒の態度がよくないと感じたときの好ましい指導・・・生徒の様子を観察しよう！

<留意点>

- ・社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い練習や、限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課すような練習を強制的にさせることは**体罰**です。

Ⅲ 楽しく安全な運動部活動 ～生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備～

けがや事故を防ぐためには、生徒一人ひとり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が大切です。

その際、「事故予防チェックリスト」(※)などを利用して、指導の改善を図ることが必要です。

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が重要です。

1 生徒の健康管理

運動部顧問は、運動活動の練習（試合）前後に個々の生徒の健康と観察を行うとともに、練習（試合）中も生徒の動きや顔色などにより健康状態を把握し、状況に応じて練習内容の変更や大会・試合への出場を見合わせ、休養を取らせるなど柔軟な指導を行います。

2 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**」(※)（公益医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、運動の可否を判断します。

また、運動部顧問や生徒が熱中症予防を十分理解して運動に取り組むとともに、最近の気候状況を鑑み、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します。

3 用具・練習場の安全点検及び活動における安全管理の徹底

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します。特に新入生については、競技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います。

また、投てき競技や登山等をはじめ、重大な事故に繋がる恐れがある場合は、競技特性を十分に考慮し、事故防止に向けた安全管理を徹底します。

4 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を職員室や体育館などの教職員がすぐに確認できる場所に掲示します。また、心肺蘇生法、AED使用などの応急処置についても、全ての教職員が熟知し、特に運動部顧問については、確実に実践します。

※「**暑さ指数**」（環境省熱中症予防情報サイト）を参考に、運動に関する指針を作成します。

☆「**暑さ指数（WBGT）**」（環境省熱中症予防情報サイトから）（公財）日本スポーツ協会より抜粋

気 温	暑さ指数	熱中症予防運動指針
35℃以上 湿球温度27℃以上	31℃以上 運動は原則中止	特別の場合以外は中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃ 湿球温度24～27℃	28～31℃ 厳重警戒	激しい運動は中止 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃ 湿球温度21～24℃	25～28℃ 警 戒	積極的に休憩 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり、適宜、水分・塩分を補給する。 30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃ 湿球温度18～21℃	21～25℃ 注 意	積極的に水分補給 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

【熱中症予防のための指導のポイント】

- ① 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ましょう。
- ② 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ましょう。
- ③ 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、適宜休憩を入れましょう。また、終了後の水分・塩分補給も忘れずにしましょう。
- ④ 常に健康観察を行い、生徒の健康管理に注意しましょう。
- ⑤ 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りましょう。
- ⑥ 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、無理をさせないようにしましょう。

(独立行政法人日本スポーツ振興センターより抜粋)

【事故予防チェックリスト】

※チェックがつかない項目があれば、指導について改善が必要です。

- ☐ 練習前はもちろん、練習中にも自分や友だちの体調についてチェックさせている。
- ☐ 活動前には必ず施設や器具等の安全点検をさせている。
- ☐ 練習内容は、気温・湿度等の気象条件、部員の体調、体力や技能等に応じたものとなっている。
- ☐ 正しいトレーニング方法を理解させている。
- ☐ 練習中に、部員同士がぶつかったり、予期せぬ方向からボールが飛んできたりしないよう、練習上のルールや約束事が徹底されている。
- ☐ 練習の内容や手順を理解させている。

IV 開かれた運動部活動 ～適切な運営のための体制整備～

運動部顧問（部活動指導員）だけに運営・指導を任せるのではなく、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力による、学校と家庭、地域が協働・融合した子どもを育てるスポーツ環境の整備に努めることが重要です。

1 学校のサポート体制

運動部活動は、学校教育の一環として、顧問（部活動指導員）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す。また、顧問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す。

<運動部活動の活性化を図る取組>

【運動部顧問や教職員が複数で見守る体制の整備】

- ① 校長は、運動部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、適正な数の運動部を設置し、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。

<留意点>

- ・生徒の多面な姿を発見するためにも、できるだけ部活動にかかわりましょう。
- ・運動部顧問、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。

【各運動部顧問の情報交換】

<留意点>

- ・各部の顧問間で、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したり情報交換したりする顧問会を開催しましょう。

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スポーツクラブ21ひょうご等の地域のスポーツ関係団体等との交流などを図り、学校・家庭・地域が連携する必要があります。

<運動部活動を支える3本柱>

【学校】

① 適切な活動方針及び計画の設定

- ・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。
- ・運動部顧問は、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。

② 生徒の自主性や、練習の質を高める工夫と実践

③ 「ノー部活デー」の設定と休養日の確保

<留意点>

- ・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。

【家庭】

① 運営に対する理解と協力

② 部顧問と保護者のコミュニケーションの場への参加

③ バランスのとれた食事

④ 十分な睡眠と休養

<留意点>

- ・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。
- ・特に、練習試合の交通費や合宿費、部費等の負担については、連絡を密にしましょう。

【地域】

① 運営に対する理解と協力

② 外部指導者として協力（地域スポーツ人材外部指導者バンクへの登録）

<留意点>

- ・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説明し理解を求めましょう。

3 生徒の多様なニーズを踏まえた運動部の設置

運動部活動を生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として持続可能なものとするために、各学校において競技力向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様な対応となるとともに、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて、生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた運動・スポーツを行うことができる運動部の設置も考えられます。

V 持続可能な運動部活動に向けて ～役割分担と抜本的改革の推進～

本町の生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる資質・能力を育む基盤として、運動部活動を持続可能なものとするため、運動部の在り方に関して、関係者が役割分担のもと、抜本的な改革に取り組む必要があります。

- 国のガイドライン、「いきいき運動部活動（４訂版）」を参考に、「設置する学校に係る運動部活動の方針」を策定し、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、取り組みます。
- 生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、保護者の理解と協力、地域のスポーツ団体との連携など、学校と地域が協働してスポーツ環境整備を進めます。
- 生徒の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、保護者の理解と協力を促します。
- 学校においては、運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい活動計画及び活動実績の様式の作成等を行います。
- 学校の管理職に対し、適宜、運動部活動の適切な運営を図るよう周知します。
- 学校における生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶にむけた取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行います。
- 生徒や教員の数、校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用の要望がある場合、学校配置に向けた整備体制について検討します。