

運動部活動ガイドライン

2019年 5月

早稲田実業学校

目次

1	ガイドライン策定の趣旨	… 1
2	運動部活動の学校教育における位置付け及び意義	… 1
	（1）学校教育における位置付け	
	（2）運動部活動の意義	
3	運動部活動の在り方に関する方針	… 2
	（1）本方針の扱い	
	（2）適切な運営のための体制整備	
	（3）効果的な活動の推進	
	（4）適切な休養日等の設定	
	（5）スポーツ環境の整備	
4	学校及び顧問の役割	… 5
	（1）活動目標及び活動計画の作成	
	（2）運営上の留意事項	
	（3）保護者との連携	
	（4）けがや事故の防止	

参考・引用文献

- ・「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月スポーツ庁）
- ・「運動部活動での指導のガイドライン」（平成25年5月文部科学省）

1 ガイドライン策定の趣旨

部活動は、スポーツや文化、科学等、生徒が自分の興味・関心に応じて自主的・自発的に活動する中で、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係の形成等に資するものである。

しかしながら、全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、いわゆるスポーツ強豪校と言われる学校は、運動部活動の時間が全国の平均に比べて長い時間となっており、生徒は十分な休養が取れていない傾向にあるとのことである。スポーツ医・科学の観点から、生徒が行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらない（公益財団法人日本スポーツ協会）と指摘されている。

このような中、平成30年3月に、スポーツ庁より「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定されたことから、本校においても国のガイドラインに則り、運動部活動の活動時間及び休養日の設定、その他適切な運動部活動の取組に関する「運動部活動の在り方に関する方針」を策定し、バランスのとれた心身の成長を促し、充実した学校生活を送ることができるようにするとともに、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・能力の育成を図ることとする。

文化部の活動についても本ガイドラインの趣旨に沿った活動をするものとする。

2 運動部活動の学校教育における位置付け及び意義

(1) 学校教育における位置付け

運動部活動は学校教育の一環として、スポーツに興味・関心のある同好の生徒の、自主的・自発的な参加により行われ、運動部顧問の指導の下、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられる。

(2) 運動部活動の意義

- スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。
- 体力の向上や健康の増進につながる。
- 保健体育科等の教育課程内の指導で身に付けたものを発展、充実、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。
- 自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- 自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。
- 互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。

このように、運動部活動は、各学校の教育課程での取組とあいまって、学校教育が目指す生きる力の育成を実現させる役割を果たしていると考えられる。

また、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がないようにすること、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスの取れた運営と指導が求められている。

さらに、体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて行われるものであり、運動部活動もそのうちのひとつである。運動部活動について、学校は、学校教育目標の具現化を図るため、全教員の共通理解・協力体制のもと、次の点に配慮した運営にあたることが重要である。

- 教員会議等において、全教員が運動部活動の意義を理解するとともに、情報を共有し、学級担任と顧問や指導者、また、顧問同士が相互に理解・支援し合うなど、組織的に取り組むことが大切である。
- 部活動を通じた生徒理解に努めるとともに、発達段階に応じて、能力や適性を見極め、その都度、健康状態を確認した上で、個に応じた指導を心がけることが大切である。
- 保護者や関係団体等との連携を図りながら部活動を活性化させるとともに、外部指導者や部活動指導員の積極的な活用等を通じて、信頼される学校づくりを進めることが大切である。

3 運動部活動の在り方に関する方針

(1) 本方針の扱い

本ガイドラインは、義務教育である中等部段階を主な対象とする。

なお、本ガイドラインの基本的な考え方は、学校の種類に関わらず該当するものであることから、高等部段階の運動部活動、さらに文化部であっても比較的活動時間が多い部活動についても本ガイドラインを原則として適用する。その際、中等部教育の基礎の上に、高等部の教育目標や教育課程における特色等に応じた多様な教育が行われている点に留意する。

(2) 適切な運営のための体制整備

ア 方針の策定

校長は、本ガイドラインに則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定し、年度始めに、保護者会等で周知する。また、運動部活動顧問が作成した、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）のうち、活動計画を学校の活動方針とともに公表する。

イ 指導体制の構築

学校は、各部の実態に応じて部活動指導員(※1)を積極的に任用し、配置する。部活動指導員については、原則として、専門的な指導のできる顧問がいない部や部活動を担当する顧問の指導経験が浅い部等に配置できるよう努めるものとする。

また、指導するスポーツや文化活動等に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する者とするとともに、部活動指導員の職務能力向上のための研修を実施する。

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うことができるようにするとともに、各種通知(※2)を踏まえ、教員の勤務時間管理等を行いながら、教員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

(3) 効果的な活動の推進

ア 適切な指導

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高めるためには休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害や外傷のリスクを高めてしまうこと等を正しく理解するとともに、生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒との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活動を続けていけるよう留意する。また、部活動の意義を十分に理解させながら、生徒の自主的な活動を支えていく活動となるよう配慮する。

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、発達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う。

イ 体罰の根絶等

過度な練習や行き過ぎた指導に陥ることのないよう、日頃から十分注意するとともに、言葉の暴力を含む体罰の根絶を徹底する。また、パワーハラスメントやセクシャルハラスメントによって生徒の人格や尊厳を不当に傷つけることがないように併せて配慮する。

※1 部活動指導員は、校長の監督を受け、平日及び土日の校内における実技指導、土日の大会・練習試合の実技指導を行う。

※2 (1)「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

(2)「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関す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

(4) 適切な休養日等の設定

ア 適切な活動時間等

運動部活動は、体力や技能の向上を図る目的以外にも、生徒の多様な学びの場として教育的意義が大きいものであるが、適切な休養を伴わない行き過ぎた活動は、生徒、教員ともに無理や弊害を生む恐れがある。

そこで、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(※3)も踏まえ、以下を基準とする。

◆適切な活動時間

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

大会や対外試合前、あるいは競技の特性により、これを超えて活動する場合は、その前後の活動日や活動時間を軽減することに努め、週当たりの活動時間が16時間を超えないようにする。

なお平日、休業日ともに、終了時刻を決定し、事前に生徒や保護者に知らせる。

◆休養日の設定

- ① 学期中は、原則として週当たり2日以上休養日を設ける。
- ② 長期休業中は、学期中に準じた扱いとする。
- ③ 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。

※ 「休養日」とは、朝練習も午後練習も活動を一切行わない「1日活動をしない日」とする。

イ 地域や学校の実態を踏まえた活動

休養日及び活動時間の設定については、地域や学校の実態を踏まえて、すでに定まっているルール(定期試験一週間前の活動や日曜・休日の練習時間等)に従って、週間、月間、年間単位で活動頻度・時間の目安を定める。

※3 「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

(5) スポーツ環境の整備

ア 生徒のニーズを踏まえた環境

各運動部においては、勝利至上主義に陥ることなく、幅広い生徒の潜在的なスポーツニーズや能力等に応じた活動を行うことも視野に入れながら、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう工夫したり、競技志向でなく、レクリエーション志向で行う活動や体力づくりを目的とした活動や生徒が楽しく体を動かす習慣の形成を目指した活動も大切にしていきたい。

学校は、部員数が少なく円滑な運動部活動の実施が困難な場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないように、複数校の生徒による合同部活動等の取組も検討・推進していくこととする。

イ 地域との連携等

学校は、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、地域の実態に応じて、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、体育協会や競技団体等との連携を密にし、学校と地域が協働、融合した形での地域におけるスポーツ環境の整備を進める。

また、スポーツに関する専門的な指導を受けられるよう、部活動指導員のみならず、各校に対して専門的な指導力を備えた地域の外部人材を派遣する外部指導者の活用も進める。

4 学校及び顧問の役割

(1) 活動目標及び活動計画の作成

運動部活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ能力を育成することやバランスのとれた心身の成長を促す上で大変意義のあるものである。生徒の自主的・自発的な参加によることを踏まえ、顧問及び部活動指導員の一方的な方針により活動するのではなく、生徒の意見やニーズを把握した上で、活動計画の作成に当たることが必要である。また、生徒が充実した活動ができるようにするため、入部の際や年度始めの保護者会等において部活動の運営方針や目標、練習内容、年間計画、必要経費等の説明を丁寧に行い、保護者等の理解をあらかじめ得ることが大切である。さらに、活動をとおして生徒の意見等を把握する中で、適宜目標、計画等を見直し、よりよい部活動経営に努める。活動計画を作成するに当たっては、年間を見通し参加する大会等を精査し、明確にするとともに、月毎に、活動計画（休養日が分かるもの）及び活動実績を校長に提出する。

(2) 運営上の留意事項

部活動の運営に当たっては、生徒が主体的、意欲的に取り組むことができるよう雰囲気づくりや心理面での指導の工夫、安心して活動できる環境を整備することが大切である。生徒の良いところを見つけて伸ばしていく肯定的な指導や叱ること等を場面に応じて適切に行っていくことが望まれる。また、顧問及び部活動指導員の感情により指導内容や方法が左右されないよう注意し、生徒の心理面を考慮しつつ、肯定的な声かけや励まし等を行いながら、生徒の良さを引き出す工夫も必要である。そのためには、生徒の活動状況をよく観察し、日頃から指導に当たる上での情報の収集に努める必要もある。また、厳しい指導と適切なフォローを加えた指導をすることで、指導者と生徒の信頼関係づくりにも留意する。

運動部活動は複数の学年が参加することや同一学年でも異なる学級の生徒が参加する活動であり、望ましい人間関係の育成が求められる。顧問及び部活動指導員は、生徒のリーダー的な資質能力の育成とともに、協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、生徒への目配り等により、上級生による暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要である。

(3) 保護者との連携

部活動は、保護者や地域の方々の理解や協力のもとに成り立つものでもあることから、年度始めの保護者会等で、学校全体の目標や方針、各部の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが大切である。

また、物品の購入や大会等への参加費の徴収など、金銭に関わることについては、事前に校長の許可を得るとともに、会計報告等の作成により保護者への説明を丁寧に行う必要がある。また、領収書等の保管についても、学校のルールに従い、適切に対応することにより、説明責任を果たせるようにする。

(4) けがや事故の防止

近年、運動部活動でのけがや事故、熱中症（※4）等が発生するなど、スポーツは常に危険が隣り合わせにあるため、各生徒の安全を第一に考え、活動中はもちろん、用具の準備や準備運動などの事前の準備段階から事故の未然防止と事故発生時を想定した対応まで、万全の体制づくりが必要である。

指導者は、生徒はまだ自分の限界、心身への影響等について十分な知識や技能をもっていないことを前提として、生徒の発達段階や体力、技能の習得状況を把握し、本校アスレティックトレーナーのアドバイスを受け、無理のない練習となるよう留意するとともに、生徒の体調等の確認、関係の施設、設備、用具等の定期的な安全確認、事故が起こった場合の対処の仕方の確認、医療関係者等への連絡体制の整備に留意することが必要である。（救命処置手順マニュアル参照）

運動部活動中、顧問の教員は生徒の活動に立ち会い、直接指導あるいは監督することが原則であるが、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員と連携、協力することや、あらかじめ顧問の教員と生徒の間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動すること、部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要である。このためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考えたり、理解したりしておくことが大切である。

※4 「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）参照