

岩沼市立中学校「部活動の在り方に関する方針」

及び

「部活動指導の手引き」

平成30年3月

岩沼市教育委員会

岩沼市立中学校「部活動の在り方に関する方針」

策定の趣旨

- 部活動は、学校教育活動の一環として、スポーツや文化に興味と関心をもつ同好の生徒が自主的、自発的な参加することにより、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものです。
- 各中学校においては、顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に多様な部活動が展開されていますが、部活動には
 - ・ 同じ目的を持った仲間と、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。
 - ・ 自分の可能性を信じて限界に挑戦することで、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。などの大きな教育効果があると言われてしています。
- 一方では、部活動における行きすぎた指導や過熱化が問題となっていることも事実であり、岩沼市教育委員会では適切な休養日の設定や体罰・暴言の防止に関する提言を発出してきましたが、現状では適切に休養日を設定しているとは言えず、教職員の多忙化解消に至っていないのが現状です。
- そこで、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、同じく宮城県において「部活動での指導ガイドライン」が作成されたことを受け、平成29年3月に、岩沼市立小中学校働き方改革推進委員会が作成した「岩沼市立中学校の部活動ガイドライン」を基に、岩沼市立中学校「部活動の在り方に関する方針」及び「部活動指導の手引き」をまとめました。
- 文化部においても運動部とともに、本ガイドラインの趣旨に沿った活動になるようお願いします。また、小学校においても中学校に準じた指導をお願いします。
- 本ガイドラインを踏まえて、各学校、指導者（顧問及び外部指導者）が部活動での具体的な指導の在り方、内容や方法について必要な検討、見直し、創意工夫、改善、研究を進め、それぞれの特色を生かした適切で効果的な指導を行うことにより、部活動が一層充実していくことを期待します。
- さらには、生徒のバランスの取れた健全な成長及び教職員のワーク・ライフ・バランスの実現を目指して作成した本ガイドラインの趣旨について、保護者の理解を得ながら適切な運用がなされるようお願いします。

1 適切な休養日設定

(1) 適切な休養日設定の原則

【基本的な考え方】

- 生徒の発達段階，健康面・学習面や生活全体とのバランスを考慮し，週2日以上，休養日を設定することが妥当と考えられます。
- 特に，運動部活動においては，適切に休養をとることがスポーツ障害を防ぐとともに，競技力の向上にもつながります。

- ① 平日においては適宜「部活動なしの日」を設けるなどして，年間を通してバランスのとれた学校生活が送れるように配慮しましょう。
- ② 土曜日又は日曜日を休養日としましょう。
- ③ 土曜日・日曜日の両日に，大会参加や練習試合等で活動した場合は，休養日を他の曜日で設定しましょう。
- ④ 長期休業期間は，ある程度まとまった休養日を設定しましょう。
- ⑤ 部活動の活動時間については，平日は2時間程度，土曜日・日曜日及び長期休業期間は3時間程度とし，生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮しましょう。
- ⑥ 年間を通して，朝練習は行いません。

(2) 「ハイシーズン・オフシーズン」の設定

- 年間を通して様々な大会がありますが，中総体や新人大会，各種コンクールなど目標とする大会で力を出すためには技能を強化する時期の設定が想定されます。
- 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，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，活動に対する意欲の維持，向上に努めることが大切です。
- その際には，恒常的にハイシーズンにならないように，参加する大会の精選を行うことが肝要です。

① 4月～10月（ハイシーズン）

- ・ 週当たり3日以上休養日を設定（平日2日以上，土日は原則休み）
- ・ 平日の活動時間は長くとも2時間程度，学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度までとし，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
- ・ 土日祝日の活動を行う場合については，校長の許可の下，保護者の協

力を得て行う

② 11月～3月（オフシーズン）

- ・ 週当たり4日以上 of 休養日を設定（平日3日以上，土日は原則休み）
- ※活動時間及び土日祝日の部活動の実施についてはハイシーズンに準ずる

（3）校長による「部活動の方針」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します。
- 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，市町村共通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ます。

（4）顧問による年間を見通した「活動計画」の作成

- 顧問は「学校の部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，保護者や外部指導者，部活動指導員に説明し，理解を求めましょう。
- 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しましょう。
- 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，校長に提出します。

（5）教職員のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

- 市教育委員会及び校長は，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日文部科学大臣決定）」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こととします。

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・是正を行うこととします。

2 指導・運営に係る体制の構築

(1) 指導体制の構築

- 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、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必要があります。
- 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ことが肝要です。
- 市教育委員会は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置します。

(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います。
- 部活動指導員の任用・配置に当たっては、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、生徒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、生徒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生徒、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を行うこととします。

「部活動指導の手引き」

1 指導者として

部活動は活動する生徒だけでなく、指導者も一緒に成長できる機会です。そのような貴重な機会を大切にすため、以下のことに留意して取り組みましょう

(1) 人間的成長と競技力向上を同時に求める

- 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す。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こと、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むという部活動の本来の趣旨を忘れず、バランスのとれた運営と指導に当たることが大切です。
- 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、「人を育てる」指導を心掛けましょう。また、それを支援するためには、指導者自身も常に人間的成長を心掛け、その上に指導力向上のための手法を積み重ねることが必要です。

(2) 指導者の資質向上

- 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し、多様な面での指導力を身に付けていくとともに、それらを向上させることが望まれます。
- 先見性、企画力、実践力等を支える見識と人柄を持ち合わせた指導者を目指しましょう。また、勝利至上主義に偏ったり、一時的な感情に左右されたりすることなく、常に態度を一定に保ち、一貫性のある指導を心掛けましょう。
- また、講習会・研修会等へ積極的に参加し、運動部活動においては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、他校の顧問とも交流を図り、情報収集に努めましょう。

(3) 言葉の力

- 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になります。
- 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がけ，信頼関係を深めるよう努めましょう。
- 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上で効果的に助言を行うことで，生徒は自分たちで考えて，自主的，自発的に練習に取り組むようになります。
- こうした適切な声掛けは，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」の育成にもつながります。

2 体罰等の禁止

部活動において，未だに体罰等があることは大変残念なことです。充実した部活動を行なうためには，まず，体罰等をなくさなければなりません。

(1) 体罰根絶のために

- 体罰は学校教育法で明確に禁じられています。いかなる場合においても絶対に許されるものではありません。
- 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必要があります。

(2) 信用失墜行為の禁止

- 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ことを十分認識してください。
- 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，禁止していることを十分認識してください。

(3) 負荷の大きな練習をさせるときには

- 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ます。

- 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することが大切になります。

3 学校組織全体での指導

- 部活動は，学校教育活動の一環として学校組織全体で行われるものです。管理職は，各部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，生徒たちを教職員全員で見守るという気風を醸成する必要があります。
- 顧問は，部活動の運営や指導が自分一人で完結するものではなく，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・活動を行いましょう。

4 活動計画の立案

- 活動計画を立案する際には，生徒との面談やミーティング等を通して，意思を確認し，共通理解に基づいて「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上で，無理のない「計画」を立案しましょう。
- 立案した活動計画は，管理職の承認を得るとともに，校内で情報を共有できるような体制を作りましょう。
- また，保護者に対して，目標や計画等について積極的に説明し，理解を得るように努めましょう。

5 活動の充実

(1) 自主的・自発的な活動

- 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，生徒が練習の目的，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上で取り組むことが活動の前提となります。
- また，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な運営をしましょう。

(2) 仲間づくりを重視した指導

- 共に活動した仲間は，生徒の生涯にわたっての財産となります。

- 部活動を通して培った「仲間を大切にする心」は、「いじめを許さない」学校づくりにもつながります。
- 指導者は、励まし合い、お互いを支える仲間づくりを重視した指導を心がけ、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しましょう。

(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

- 大学や研究機関等においては、トレーニング（フィジカル、メンタル）に関する多様な種類と方法が編み出され実践されています。また、各競技の特性によっても多様な練習方法が導入されています。
- 指導者は、自分自身のこれまでの実践、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、指導場面で活用することが重要です。その際は、指導する対象の生徒の現状を踏まえて適切に行うようにしましょう。
 - ・ トレーニングの原理（特異性・可逆性・適時性）
 - ・ トレーニングの5原則（全面性・意識性・漸進性・個別性・反復性）

6 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、適切な指導が行われるように留意しましょう。
 - ・ 健康観察による体調確認（顔色や表情等）
 - ・ 持病や障害等（循環器系，アレルギー，シックハウス等）
 - ・ 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、次の事項等に留意しましょう。
 - ・ 急激な気候変動（突風・竜巻・落雷・雹など）
 - ・ 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
 - ・ 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
 - ・ 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
 - ・ 技術レベルや体格差による危険性を考慮した安全確認

7 指導者間の連携

- 学校が、地域に在住する指導者等に外部指導者及び部活動指導員として協力を得ることにより、部活動の充実が図られています。
- 外部指導者及び部活動指導員の協力を得る場合には、学校全体の教育目標や方針等について、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ことが必要です。
- 指導者は、公益財団法人日本スポーツ協会の「公認スポーツ指導者制度」や各加盟団体における研修会等を積極的に受講するなど、自身の研さんに努めることが大切です。

〈顧問と外部指導者及び部活動指導員が確認すべき事項〉

- ・ 活動目標，活動計画，活動内容
- ・ 顧問と外部指導者及び部活動指導員の役割分担
- ・ 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

〈学校とのトラブルになりやすい外部指導者の行為の例〉

- ・ 独自判断による練習日・場所・時間・練習内容等の変更
- ・ 独自判断による大会・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

8 地域（スポーツ少年団等）との連携

- スポーツ少年団は、子供たちがスポーツを通して心と体の成長をはぐくむとともに、スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献することを目的として活動しています。
- 中学校の運動部活動と地域のスポーツ少年団が連携し、同一種目で活動している例が数多く見られます。こうした場合は、スポーツ活動全体の量や強度について考慮し、学校生活や学習とのバランスが保たれるよう十分に連絡・調整を図る必要があります。
- また、学校の部活動に所属しながら、スポーツクラブや個人レッスン等の学校外の活動を中心としている生徒については、その活動状況を把握するとともに、個々の状況に応じた配慮が望まれます。

<資料>

- ・部活動に適切な休養日設定を〔平成25年2月〕宮城県教育委員会他
- ・「子どもの心に灯をつける」運動部活動の指導〔平成25年9月〕宮城県教育委員会
- ・運動部活動指導の手引（外部指導者用）〔平成28年3月〕宮城県教育委員会
- ・部活動での指導ガイドライン及び部活動指導の手引〔平成30年3月〕
宮城県教育委員会
- ・岩沼市立中学校の部活動の在り方に係る提言〔平成28年12月〕
岩沼市立中学校の部活動の在り方を考える検討会