

# 部活動の在り方に関する方針

エクセラン高等学校

令和 2 年 7 月

# 1. 部活動とは

## (1) 中学校学習指導要領(平成 29 年3月)高等学校学習指導要領(平成 30 年3月)【抜粋】

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) 教育的意義

学校の部活動は、スポーツ、文化及び科学等に興味・関心のある同好の生徒が参加し、各部の責任者（顧問）の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ並びに文化、科学等の振興を大きく支えてきた。部活動には以下のような、多様な学び場としての教育的意義がある。

- ◇ 喜びと生きがいの場(自己肯定感を高める)
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築
- ◇ 生涯にわたって豊かなスポーツ・文化的生活を継続するための基礎づくり
- ◇ 部活動の様子の観察を通じた生徒の状況理解

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、休養日の不足、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になっており、持続可能な部活動の在り方が問われている。生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮する必要がある。

# 2. 方針策定の趣旨

## (1) 策定の趣旨

望ましい部活動の在り方を示すため、平成 30 年 3 月にスポーツ庁から、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が、同年 12 月には文化庁から「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が示されたことや、上記の問題点等を踏まえ、生徒の健康管理と教職員の負担軽減を図るため、平成 31 年 2 月に「長野県高等学校の運動部活動方針」、12 月に「文化部活動方針」が示された。関係団体等とも連携のうえ、持続可能な部活動の実践を目指していく必要がある。

## (2) 策定の重要事項

- 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～
- 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～
- 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～
- IV. 開かれた運動部活動 ～適切な運営のための体制整備～

## 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。「休業日」となる土曜日及び日曜日は、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ためにも「休養日」とすることが望まれる。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。

ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する医・科学的観点等も踏まえ、生活時間のバランスのとれた高校生活を送ることができるよう、以下を基準とする。

### 1 適切な休養日等の設定 <ノー部活デーの取組>

- ①学期中は週当たり2日以上休養日を設ける。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)
- ②1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。
- ③ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。

《平成30年3月スポーツ庁ガイドラインより》

#### 《本校の運営方針》

①休養日	(1)学期中は週当たり2日以上休養日を設ける。 (2)長期休業中も学期中に準じる。 (3)平日及び土日等の休業日にそれぞれ1日以上設定する。 (4)ただし、大会・練習試合等で休養日が設定できない場合は、他の日に振り替えるなどして、年間を通して適正な休養日が確保できるようにする。 (5)長期休業中などを利用し、ある程度の長期休養期間(オフシーズン)を確保するよう努める。
②活動時間	(1)1日の活動時間は、平日2時間程度【概ね18:30には活動を終了する】。 (2)土日等の休業日は3時間程度とする。 (3)大会や練習試合等で、基準とする1日の活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、週当たりの活動時間にも留意する。 (4)移動・準備・片付け等の時間は含まない。

### 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、教育上の意義や、生徒や顧問の負担とならないことを考慮し、精査の上、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。

### 1 重点事項

- ①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(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。

### 2 科学的見地からの指導

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う。

- 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が必要であること。
- ②過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高めたり、心身に負担を与え、必ずしも体力・能力・技術等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。

**このような時に、このような指導者に体罰は発生しやすい！**

- このような時に・・・
- ① 試合に負けた時
  - ② 指示したプレーができなかった時
  - ③ 生徒のプレーがダラダラしていると感じた時
  - ④ 普段の生活指導で部員が従わない時

指導者が感情的になった時

社会通念等に基づいた健康管理、安全確保の点から認めがたい練習や限度を超えた肉体的、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。

生徒を伸ばす、**科学的な指導方法**を身に付けましょう！

### Ⅲ 楽しく安全な運動部活動 ～生徒のニーズを踏まえた部活環境の整備～

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。

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。

#### 1 生徒の健康管理

部顧問は、部活動の練習（試合・大会）前後に個々の生徒の健康観察を行うとともに、練習（試合・大会）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試合・大会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う。

#### 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、活動の可否を判断する。また、顧問や生徒が熱中症予防策を十分理解して活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する。

#### 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・練習場所などの安全点検を徹底する。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う。

#### 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見やすい危機管理マニュアル（フロー図）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する。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、確実に実践する。

## IV 開かれた部活動 ～適切な運営のための体制整備～

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、生徒環境充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域活動団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用による学校と家庭、地域が協働・融合した生徒を育てる環境整備に努めることも重要。

### 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（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。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重要。

### 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」、「自分のペースで楽しみたい」、「様々な種目や文化部活動にも挑戦したい」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地域の指導者の活用など、学校・家庭・地域が連携する必要もある。

### 3 生徒の多様なニーズを踏まえた部の設置

部活動を生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフ・文化芸術活動等を実現する資質・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・技能向上以外にも、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活動を行うことができる部の設置も考えられる。