

高原町運動部活動の活動時間及び  
休養日設定等に関する方針

高原町立後川内中学校  
平成 30 年 10 月

# 目 次

本方針策定の趣旨等	1・・・1
1 適切な運営のための体制整備	2・・・2
(1) 運動部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	3・・・3
3 適切な休養日等の設定	3・・・4
4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	4・・・5
(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置	
(2) 地域との連携等	
5 学校単位で参加する大会等の見直し	5・・・5

## 本方針策定の趣旨等

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、本県のスポーツ振興と競技力向上を大きく支えてきた。

また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ること、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資することなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。

しかしながら、今日においては、社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化し、学校や教師だけでは解決することができない課題が増えている。とりわけ少子化が進展する中、運動部活動においては、従前と同様の運営体制では維持は難しくなっており、学校や地域によっては存続の危機にある。

将来においても、本県の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、運動部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう、速やかに、運動部活動の在り方に関し、抜本的な改革に取り組む必要がある。

宮崎県運動部活動の活動時間及び休養日設定等に関する方針（以下、「県の方針」という。）は、義務教育である中学校段階の運動部活動を主な対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するとともに教員の負担軽減を図るという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

- ・ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、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・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること
- ・ 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと
- ・ 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること

高原町教育委員会及び学校は、県の方針に則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む

## 1 適切な運営のための体制整備

### (1) 運動部活動の方針の策定等

- ア 本校は、国のガイドラインに則り、県の方針を参考に、「後川内中学校運動部活動の活動時間及び休養日設定等に関する方針」（以下、「設置者の方針」という。）を策定する。
- イ 校長は、設置者の方針に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。運動部顧問は、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、校長に提出する。
- ウ 校長は、上記イの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する。

### (2) 指導・運営に係る体制の構築

- ア 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運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。
- イ 校長は、運動部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。
- ウ 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い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
- エ 県、高原町及び校長は、教師の運動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 日文科科学大臣決定）」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。

## 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、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」に則り、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）、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）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、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、また、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等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じ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、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う。

ウ 運動部顧問は、中央競技団体が作成する「運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引」を活用して、ア及びイに基づく指導を行う。

## 3 適切な休養日等の設定

ア 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も踏まえ、以下を基準とする。

### ① 学期中の休養日の設定

週当たり 2 日以上を休養日を設ける。（平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも 1 日以上を休養日とする。第 3 日曜日は「家庭の日」の趣旨を踏まえ、原則として部活動を実施しないこととする。週末及び家庭の日に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）

### ② 長期休業中の休養日の設定

学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。また、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。

### ③ 1日の活動時間

長くとも平日は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。

イ 校長は、1（1）に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、3ア①～③の基準を踏まえるとともに、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

ウ なお、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、学校全体、高原町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る。

エ 活動の際は、熱中症事故の防止の観点から、「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、万全の安全対策を講じること。

## 4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

### (1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

校長は、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部の設置について検討する。

### (2) 地域との連携等

ア 県、高原町及び校長は、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、民間事業者の活用等による学校と地域が共に子どもを育てるという視点に立った、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整備を進める。

イ 県及び高原町等が実施する部活動指導員の任用・配置や、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組について、関係機関及び関係団体等との協力体制の充実に努める。

ウ 県、高原町及び校長は、学校と地域・保護者が共に子どもの健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実に支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

## **5 学校単位で参加する大会等の見直し**

ア 県中学校体育連盟及び学校は、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等について検討する。

イ 校長は、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。