

# 東久留米市立学校 部活動ガイドライン

平成30年1月

東久留米市教育委員会

## 1 本方針策定の趣旨等

本方針は、本市立中学校の部活動を主な対象とし、生徒にとって望ましい学校生活全体を想定し、その中で適切な部活動環境を構築するという観点に立ち、様々な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、生徒が運動や文化活動を楽しむことで、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、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、部活動の指導・運営に係る体制を構築すること

## 2 適切な運営のための体制整備

### (1) 部活動の方針の策定等

ア 校長は、本方針に則り、「学校の部活動に係る活動方針」を明示する。

イ 部活動顧問は、年間の活動計画（活動日、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、上記の「学校の部活動に係る活動方針」及び年間の活動計画を学校のホームページへの掲載等により公表する。

エ 教育委員会は、各学校が策定した学校の部活動に係る活動方針」及び年間の活動計画に対して指導・助言を行い、よりねらいに沿った取組となるよう支援する。

### (2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、生徒や教員の数、部活動外部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、教員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、適正な数の部活動を設置する。

イ 校長は、部活動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、教員の他の校務分掌や、部活動外部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、各部活動の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

エ 教育委員会は、各学校の実態等を踏まえ、各種の支援制度等を積極的に活用し、学校での部活動の充実を支援する。

オ 教育委員会及び校長は、教員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。

### 3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

#### (1) 部活動における適切な指導の実施

ア 校長及び部活動顧問は、部活動の実施に当たり、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。教育委員会は、学校におけるこれらの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・是正を行う。

イ 運動部活動顧問は、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。

#### (2) 運動部活動用指導手引の活用

ア 運動部顧問は、中央競技団体が作成する、競技の普及の役割に鑑み、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指導を行う。

##### 【指導手引】

競技レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例と週間、月間、年間での活動スケジュールや、効果的な練習方法、指導上の留意点、安全面の注意事項等から構成、運動部顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいもの。

### 4 適切な休養日等の設定

ア 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。

「スポーツ医・科学の観点から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日設けること、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。

- 学期中は、週当たり2日以上の休養日を設ける。(平日は1日以上、土曜日及び日曜日(以下「週休日」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合には、休養日を他の日に振り替える。)
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中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、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、学校閉庁期間等を活用し、5日間以上の長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学期中の週末を含む学校の休業日は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。
- 対外試合等による活動時間の延長は止むを得ないと校長が判断する時のみとし、速やかに代替の休養日を設ける。

## 5 生徒の多様な運動機会の確保

### (1) 生徒のための多様な運動機会の確保

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に中学生女子の約2割が60分未満であること、また生徒の運動・スポーツに関しては、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様な運動機会の確保が望ましいとの認識に立つ必要がある。その中で、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めてこうした運動の機会を望む潜在的な生徒の希望に必ずしも応えられていないことを踏まえ、より多くの生徒の運動機会の確保を図る。

#### 【具体例】

- 季節ごとに異なるスポーツを行う活動
- 競技志向でなく友達と楽しみながら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

など、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤となるもの。

### (2) 地域との連携等

ア 教育委員会及び校長は、生徒の部活動環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域との連携、保護者の理解と協力等による、学校と地域が共に子供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部活動の環境整備を進める。

## 6 学校単位で参加する大会等の見直し

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

イ 教育委員会は、学校の部活動が、週休日等で開催される様々な大会・試合等に参加することにより、生徒や部活動顧問の過度な負担とならないよう、指導・助言を行う。

## 7 本ガイドラインの取り扱い

- ア 本ガイドラインは東久留米市立学校全校を対象とし、遵守することとする。
- イ 本ガイドラインについては、教育委員会が保護者・地域に対して周知を進める。