

つくばみらい市立伊奈東中学校

## 部活動運営方針

つくばみらい市立伊奈東中学校

## － 目 次 －

1	適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底	2
	（1）適切な休養日等の設定	3
	（2）学校単位で参加する大会等の見直し	4
2	適切な運営のための体制整備	7
	（1）望ましい運営体制の構築	8
	（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	9
	（3）方針・計画・実績の公表と検証	10
3	生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備	11
	（1）生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備	12
	（2）地域移行の推進	12
4	学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築	13
	（1）複数顧問制の推進等	14

# 1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

## 【方針】

- 生徒の怪我予防、コンディション調整、パフォーマンス向上、心身の健全な育成のためには、心身の疲労が解消できる十分な休養時間の確保が重要であるとする医・科学的観点を最優先に考慮し、本方針に示す活動時間を遵守し、適切な活動計画に基づいて活動する。
- 休養が身体面はもとより精神面においても重要であることについて、生徒・保護者・教員の理解を十分に得られるよう啓発する。
- 特に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、望ましい活動時間を設定する。
- 活動計画作成に当たっては、限られた時間の中で効果を上げるべく、活動するタイムマネジメントの観点、授業を中心とした学校生活と家庭での生活のバランスを保つ観点、さらに、教員の長時間労働の縮減に配慮する観点からも、活動過多を抑止する方向で見直す。
- 大会等の前であっても、過度な練習や練習試合等を計画せず、心身の健康を保持するために活動時間の上限の範囲内で活動することを徹底する。全ての生徒が、一定の時間内で合理的で効率的・効果的な活動となるよう工夫しながら練習し大会等に臨めるよう、活動を計画・実施する。
- 休日に大会等で活動した場合に、十分に心身の疲労を回復させるため、活動した時間に応じて、休日を含め適切な休養日を設ける。さらに、教員も十分に休養が取れるよう勤務日の振替を柔軟に行う。
- 大会参加については、生徒が取り組んできた成果を発揮する場であることや、保護者や地域からの期待を踏まえた上で、勝利至上主義に陥らず、学習面と両立でき、かつ心身の負担が過度にならない範囲において、適切な休養や、自らの活動を振り返り次の練習等に生かすなどのサイクルを維持できるよう、参加大会数を精選する。

## 【具体的方策】

### (1) 適切な休養日等の設定

#### ア 活動時間の上限の遵守

○1日当たりの上限・1週間当たりの上限は次のとおり。(練習試合や大会等の当日を除く。)

	1日当たり		週計
	平日	休日	
中学校	2時間	3時間	11時間

○校長及び部顧問は、上限の範囲内で、可能な限り短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう活動時間(準備、片付け、移動時間を含まない。)を設定する。

○休日に、練習試合や大会等により、休日の1日の上限を超えて活動を実施した場合、校長及び部顧問は、他の休日に休養日を振替える。また、祝日が含まれる週や、平日の大会等参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合も、週の上限の範囲内となるよう活動時間を調整する。

○校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり活動時間を設定する。

#### イ 朝の活動の原則禁止

○校長及び部顧問は、生徒の心身の疲労が解消できる十分な休養時間を確保するとともに、授業に支障を来すことがないようにするため、原則として朝の活動は実施せず、放課後の限られた時間で実施する。また、特例で朝の活動を実施する場合にも、1日の活動時間の上限の範囲内で実施する。

○特例として朝の活動を実施する場合とは、大会等の直前であり、放課後のみの活動では施設等を使用できないため、放課後の活動を朝の活動に振替える必要がある場合とする。

※ 大会1か月前から無条件で朝の活動を実施するような活動計画は、生徒の心身の健康を守る観点から立案しない。

#### ウ 休養日の設定

○次のとおり、週当たり2日以上休養日を設けることを基本とする。

	平日	休日(土・日)	週計
中学校	1日以上	1日以上	2日以上

○校長及び部顧問は、生徒が大会等への参加により休日(土・日)に連続して活動した場合は、休日に休養日を振替える。ただし、公式大会等において上位大会に進出し、上位大会が直後の1か月以内に控えている場合限り、コンディション調整を目的として、生徒が希望する場合は、生徒の心身の疲労回復の状況を確認した上で、校長の判断により、平日に休養日を振替えることも可とする。

○校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり休養日を設定する。加えて、長期休業期間中に、生徒が十分な休養を取ることや、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、1週間以上の連続した長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。また、生徒の多様なニーズに対応するために、休養日を増設することや、週間、月間、年間単位での活動頻度や時間等の目安を定めるなどの工夫をする。

## エ 休養の必要性の啓発

○競技等によって休養の必要性等の度合いは異なるため、校長及び部顧問は、運動等の強度や活動時間などに応じて、休養が不足しないよう綿密な計画を月単位で立案する。

## (2) 学校単位で参加する大会等の見直し

### ア 大会参加数の精選

○校長及び部顧問は、大会等参加について、特に、公式大会等以外の地方大会等について、精選する。

○部顧問は、参加する大会等について、地域や部活動の実態に応じ、活動時間の上限を遵守し適切に休養日を確保することを考慮した上で設定し、毎月の活動計画に加えて作成し、校長に提出する。

### イ 大会参加に係る事前確認・検証

○校長は、大会参加数が過多でないか、休養日が適切に振替えられているか、生徒や顧問の負担が過度になっていないか等について厳格に判断し、必要に応じて参加を見送ることを含め、適切な指導を行い、その上で、活動計画を学校ホームページ上に公表する。

## (3) みらい型部動改革

### ア 下校時刻を早めることによるゆとりと安全

○5時間の日：120分活動　　6時間の日：50分活動

○下校時刻：16：40（11月中旬から12月：16：30）

### イ 活動のメリハリと効率化

### ウ 教職員の授業準備や生徒に向き合う時間の確保

## 2 適切な運営のための体制整備

### 【方針】

- 部活動のこれまでの成果を踏まえた上で、生徒のニーズの多様化、ICT活用や主体的・対話的で深い学びの実施に伴う指導観の転換、教員の時間外勤務縮減等の課題に対応するため、今後の地域移行を視野に入れながら、学校部活動の位置づけや運営について果断な見直しを行う。
- 部活動の企画・運営に当たっては、危険を伴う場面を除き、スチューデント・ファースト、プレイヤーズ・ファースト、アスリート・センターの精神に基づき、可能な限り生徒が自ら活動計画等を立案し運営し振り返るサイクルでの運営体制を構築する。
- 部活動は、生徒の自主的・自発的な参加による活動であり、参加費や旅費等については本来受益者負担が原則であることを踏まえ、生徒会費・PTA会費等から部活動に係る費用を充当する場合、部活動に加入していない生徒とその保護者に対し、入会前に十分に説明し理解を得るとともに、配慮した取扱いとなるよう仕組み等を見直す。
- 部活動は、教育課程外の活動であることから、教育課程内の特別活動である生徒会の組織内に位置づけられている学校においては、生徒会とは別の加入生徒で構成する部活動組織の構築など、必要な見直しを行う。
- 勝利至上主義に傾倒した過剰な長時間活動や体罰・暴言・ハラスメント等の、顧問等による不適切な指導や部員間でのいじめ等を根絶する。そのために、校長は、必要な指導や研修を行う。
- 生徒の多様なニーズに対応するとともに、合理的でかつ効率的・効果的な活動を推進するに当たっては、スポーツ医・科学の観点からアスレティックトレーナーを含む有資格者などの専門性の高い人材を招いて、研修を計画・実施できるよう努力する。

## 【具体的方策】

### (1) 望ましい運営体制の構築

#### ア 生徒による主体的な企画・運営の導入

- 校長及び部顧問は、生徒・保護者に対し、部活動は生徒の自主的・自発的な参加による活動であり、加入は任意であることについて周知徹底する。
- 校長及び部顧問は、部活動の企画・運営が、生徒による主体的なものとなるよう、可能な限り、生徒が自ら活動計画等を立案し、運営・検証し、その過程で必要に応じて部顧問に技術指導等を求めるなどの運営体制を構築する。

#### イ 費用負担、部活動の位置づけの見直し

- 部活動は任意加入であるため、活動で必要となる諸経費については、受益者負担の原則に基づき基本的に部活動加入生徒および保護者の負担とする。校長は、部活動に係る費用の徴収方法や、中体連や関係団体への登録費、大会参加費等の拠出の在り方について精査し、保護者の理解を得るようにする。
- 地域移行期において、地域クラブで活動する生徒が、関係団体への登録費・大会参加費等を重複して費用負担することがないように配慮する。

#### ウ 部顧問の委嘱等

- 部顧問の決定に当たり、校長は、校務の精選を図り、教育課程の着実な実施とそれに付随する業務が効率的・効果的に推進できる組織体制を構築した上で、部活動指導員の活用を含め可能な限り部活動加入生徒が充実した活動ができるよう体制づくりに配慮する。
- 校長は、各部の毎月の活動計画及び活動実績の確認等をとおり、各部の活動状況の把握に努めるとともに、生徒が安全に活動し、かつ生徒及び部顧問の負担が過度とならないよう、必要な支援と指導を行う。

### (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 部顧問対象研修の設定

- 校長は、部活動の地域移行を視野に入れながら、特に競技・指導経験がない部顧問に対して、指導に必要な基礎的・基本的な知識の習得や、生徒に対応する部顧問としての資質の向上を期して、必要な研修の機会を設定する。さらに、専門的かつ高度な知識に基づく科学的なトレーニング理

論や、できるだけ短時間に合理的でかつ効率的・効果的な活動の指導方法の習得をめざす部顧問に対しても、研修の機会を設けるよう努力する。

○学校は、部顧問対象の研修、部活動指導員の募集・研修等に協力する。

## イ リスクマネジメントのための専門的指導力を高める取組

○運動部顧問は、科学的な見地に基づき最大のトレーニング効果を得るため、計画的に休養日を設定することが必要なこと、また、過度の練習はスポーツ障害・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。また、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭、学校医及びアスレティックトレーナーを含む有資格者等と連携・協力して、発育・発達個人差をはじめ、特に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。

○文化部顧問は、生徒が生涯にわたって文化・芸術・科学等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（燃え尽き症候群）することなく、それぞれの目標を達成できるよう、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。

## ウ 熱中症の防止

○校長は、生徒の生活や健康に留意するとともに、熱中症事故の防止等の安全確保を徹底するため、「熱中症予防運動方針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、部活動の実施について適切に判断する。また、気象庁の高温注意情報及び環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施する。その際、屋内外に関わらず、活動の中止や延期、見直し等柔軟な対応を検討すること。特に、暑さ指数(WBGT)が31℃以上の場合、屋外の活動を原則として行わない。

WBGT値	対応	
31以上	中止	運動を伴う活動は中止する。
28～31	厳重警戒	激しい運動を避ける。10～20分おきに休憩し、水分・塩分を補給する。
25～28	警戒	積極的に休憩（激しい運動では30分おき）し、適宜水分・塩分を補給する。

○校長は、高温や多湿時においては、練習および練習試合について、延期や中止等、柔軟な対応を行う。やむを得ない事情により実施する場合は、参加生徒の体調の確認（睡眠や朝食の摂取状況）、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦・観覧者の服装や着帽等、生徒の健康管理を徹底する。万が一、熱中症の疑いのある症状が見られた場合は、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、迅速かつ適切な対応をする。

## エ 事故、体罰、ハラスメントの防止

- 校長及び部顧問は、部活動における、生徒の心身の健康管理（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・暴力・いじめ・暴言・ハラスメントを根絶する。

## (3) 方針・計画・実績の公表と検証

### ア 方針等の策定

- 校長は、「県部活動運営方針」及び「つくばみらい市部活動運営方針」に則り、毎年度、「学校における運営方針」の見直しを行う。
- 部顧問は、次の計画及び実績を作成し、校長に提出する。

年間の活動計画	平日・休日における活動日・休養日・参加予定大会等
毎月の活動計画	活動日時・場所、休養日、大会参加日時等
毎月の活動実績	

- 校長は、学校における部活動運営方針・年間活動計画、月間活動計画・月間活動実績を学校ホームページへ掲載する。

### イ 活動状況の検証とフォローアップ

- 校長は、毎月の活動計画・活動実績により、各部活動の活動状況を把握し、必要な支援や指導を行うなど適切な運用を行う。

### 3 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

#### 【方針】

- 多様化する生徒の活動ニーズに応えるため、学校においては、活動日を減じるなどして、部活動以外の様々な活動にも参加できるよう工夫する。
- 生徒が希望する競技や分野の活動に参加することができ、かつ、希望する志向に応じて専門的な技術指導等を受けることができる環境を整えるには、地域移行を積極的に推進する。
- 部活動が学校生活の支えとなっている生徒がいることも事実であり、完全移行までの間は、部活動指導員や地域クラブの指導者と学校の顧問との連絡調整を含め、部活動が担っていた教育的機能を地域が円滑に引き継いでいけるよう、生徒や地域を支援する。

## 【具体的方策】

### (1) 生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備

#### ア 多様な志向への対応例

- 校長及び部顧問は、シーズン制の導入等により、複数のスポーツ・文化芸術活動等を幅広く経験できるよう努める。
- 校長及び部顧問は、活動日数や活動時間を不断に見直し、生徒が希望すれば、特定の種目等だけでなく、科学を含む他の分野の部活動や、地域での活動も含めて様々な活動を同時に経験できるようにする。

#### イ 誰もが参加できる活動の工夫

- 校長及び部顧問は、運動が苦手な生徒や障害のある生徒も参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術活動に親しむことを重視し、一人一人の特性に応じた課題や挑戦を大切にすることや、過度な負担とならないよう活動時間を短くするなどの工夫や配慮をする。
- 校長及び部顧問は、地域の特別支援学校等との合同練習を実施するなど連携を図る。

### (2) 地域移行の推進

#### ア 段階的な地域移行

- 各学校において、生徒が個々のニーズに応じてスポーツ・文化芸術活動を行うことのできる環境と、教員が学習や生活・進路面等で生徒と向き合うなどの本務に専念できる環境を整備するため、令和6年度から、部活動を休日から段階的に地域移行する。

#### イ 部活動時間の縮減等

- 校長は、活動日を減じるなどにより、生徒が部活動以外の様々な活動にも参加できるよう対策を講じる。
- 校長及び部顧問は、部活動以外の活動に生徒が参加するに当たっては、生徒が互いの志向が多様であることを認め合えるよう、生徒・保護者に対して理解を促す。

#### ウ 地域移行と地域クラブ活動の環境整備への協力

- 学校は、地域クラブ活動やその指導者の資質向上に係る研修等の取組をはじめ、地域のスポーツ・文化芸術活動関係団体が主催する事業に、可能な範囲で協力する。

## 4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

### 【方針】

- 教員の時間外在校等時間縮減とあわせ、部活動数の精選・適正化を進め、生徒の安全を確保した上で、複数顧問交代により単独で指導することを原則とする。
- 部活動指導は、勤務を要しない休日等を含め、必ずしも教員が携わる必要のない業務であること等の理由により、教員を複数配置できない場合においては、部活動指導員の活用を検討する。ただし、部活動指導員の確保には限度があるため、拠点校・合同部活動等を含めた地域移行を推進する必要がある。
- 部活動指導員の採用に当たっては、日本スポーツ協会等による有資格者であることを要件とすることや、資質の向上を図るための研修を実施する。また、部活動指導員が配置されている場合は、大会引率に当たって、可能な限りこれを活用する。
- 専門の指導者を必要とする危険を伴う場面を除き、動画教材や動画配信を活用するなどして生徒自らが活動計画を立てて実践し、保護者等が見守るといった運営方法についても検討する。
- 公式大会等以外の地方大会については、大会数を精選する。併せて、大会等の運営のための会議は、可能な限り対面によらず、デジタル化・オンライン化するなどの改善を図る。
- 大会等の運営については、教員によらない体制の構築が急務であり、関係団体や地域クラブ、保護者等の人材の確保へ向け、広く働きかけていく。
- 地域移行した場合の兼職兼業とあわせ、関係団体や大会等の役員業務についてもサービス管理を整理し、手続を徹底する。

## 【具体的方策】

### (1) 複数顧問制の推進等

#### ア 部活動数の精選と複数顧問制の推進

○校長は、生徒及び教員の数、部活動指導員等の配置状況等を踏まえ、生徒の安全確保、指導内容の充実と、部活動指導業務の適正化を図る観点から、円滑に部活動の運営が実施できるよう、部活動数を精選するとともに、複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。

#### イ 部活動指導員の活用

##### 《複数顧問制・部活動指導員活用の事例》

① 1日ごとに交代	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>休</td> <td>教員 A</td> <td>教員 B</td> <td>教員 A</td> <td>教員 B</td> <td>教員 A</td> <td>休</td> </tr> </tbody> </table>	月	火	水	木	金	土	日	休	教員 A	教員 B	教員 A	教員 B	教員 A	休
月	火	水	木	金	土	日									
休	教員 A	教員 B	教員 A	教員 B	教員 A	休									
② 平日前後半で交代	<table border="1"> <thead> <tr> <th>平日</th> <th>前半</th> <th>後半</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>教員 A</td> <td>教員 B</td> </tr> </tbody> </table>	平日	前半	後半		教員 A	教員 B								
平日	前半	後半													
	教員 A	教員 B													
③ 部活動指導員活用	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>休</td> <td>教員 A</td> <td>教員 B</td> <td>指導員</td> <td>教員 B</td> <td>指導員</td> <td>休</td> </tr> </tbody> </table>	月	火	水	木	金	土	日	休	教員 A	教員 B	指導員	教員 B	指導員	休
月	火	水	木	金	土	日									
休	教員 A	教員 B	指導員	教員 B	指導員	休									

#### ウ 休養日の振替の徹底

○校長及び部顧問は、「1－(1) 適切な休養日等の設定」で示した休養日の振替を徹底する。

- ・ 休日に練習試合や大会等で活動した場合、休養日を他の休日に振替える。
- ・ 休日に大会等への参加により連続して活動した場合、休養日を他の休日に振替える。
- ・ 高校において、校長の判断により、公式大会等を控えた2週間前からの休日に連続して活動を行う特例の場合、複数顧問交代による単独指導を徹底した上で、大会後の休日に休養日を振替える。