

令和8年度 つくばみらい市立谷和原中学校 部活動の活動方針

Ⅰ 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

(Ⅰ) 適切な休業日等の設定

ア 活動時間の上限の厳守

- 1日当たりの活動時間の上限は、平日2時間、休日3時間とする。(練習試合や大会等の当日を除く。)
- 年間を通して平日の下校時刻を16時40分(11月中旬～12月は16時30分)とし、通常、月・金曜日は2時間、火・木曜日は50分の活動とする。
- 1週間当たりの上限は、11時間とする。
- 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(朝練)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(屋外競技で、悪天候のため施設等を使った練習が計画通りできなかった場合を含む)ため、放課後の活動を朝の活動に振替える必要があるケースとする。
- 特例として朝の活動を実施する場合の活動時間は、7時20分～7時50分とする。

ウ 休養日の設定

- 週(月～日)当たり、平日1日以上、休日1日以上、計2日以上休養日を設けることを基本とする。平日の休養日は、水曜日を基本とする。
- 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に限り、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できる。
- 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。

(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、適切な是正指導を行う。
- 校長の事前確認・検証を得た活動計画は、部活動主任が学校ホームページ上に公表する。

2 適切な運営のための体制整備

(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、生徒と共に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 部活動の位置づけの見直し

- 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・大会参加費等へ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。
- 校長及び部顧問は、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納入することがないように配慮する。

(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 部顧問対象研修への参加

- 学校は、教育委員会や各種団体等が行う部顧問対象の研修、部活動指導員の募集・研修に協力する。
- 学校は、部顧問が指導力向上のための研修に参加できるよう、必要な情報の提供並びに参加に伴う条件整備に配慮する。

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。

- 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。特に、暑さ指数（WBGT値）が、活動場所において以下の数値の場合、表の対応をとるものとする。

WBGT 値	対応	
31以上	中止	運動を伴う活動は中止とする。
28～31	嚴重警戒	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、練習や練習試合等について、延期や見直し、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、部顧問は、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徹底する。
- 学校は、部顧問が熱中症の防止及び対処に必要な資質を身に付けられるよう、必要な研修を行う。

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・ハラスメントの根絶を徹底する。

(3) 方針・計画・実績の公表と検証

ア 活動方針の策定

- 校長は、「県運営方針」及び「つくばみらい市運営方針」に則り、毎年度学校の「活動方針」を策定する。
- 部顧問は、「年間活動計画」「毎月の活動計画」「毎月の活動実績」を作成し、校長に提出する。この活動計画並びに活動実績は、校長の確認・検証を得た後、部活動主任が学校ホームページ上に公表する。

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、必要な支援や是正指導を行うなど適切な運用を徹底する。

3 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

(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 みらい型部活動改革による、部活動以外のスポーツ・文化芸術活動に参加する時間の確保

- 年間を通して平日の下校時刻を16時40分(11月中旬～12月は16時30分)とすることで、生徒が多様なスポーツ・文化芸術活動に参加する時間を確保する。

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にするなどの工夫や配慮をする。

(2) 地域移行の推進

- 学校は、県及びつくばみらい市の方針に基づき、地域移行に関する施策・事業に協力する。

4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

(1) 複数顧問制の推進等

ア 部活動数の精選と複数顧問制(部活動指導員を含む)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 外部指導者の活用

- 校長は、外部指導者を依頼する場合、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置づけ、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等に関し確認し、同意を得る。
- 部顧問は、外部指導者の活動参加日について記録し、謝礼支払いのため、市教育委員会に報告する。

(2) 大会等の運営や役員業務の見直し等

- 校長は、県及びつくばみらい市の方針に基づき、職員が役員業務に従事する場合の服務管理を徹底し、派遣要請に関しても十分精査するものとする