

# 学校部活動の在り方に関する方針

令和5年3月  
福島県教育委員会

## 目次

○ はじめに	1
I 学校教育における部活動の位置付けと意義	2
1 学校部活動の位置付け	
2 学校部活動の意義	
II 適切な休養日や練習時間の設定等	3
1 適切な学校部活動休養日の設定	
2 適切な学校部活動練習時間の設定	
3 大会等への参加の見直し	
4 教職員の時間外勤務の削減	
III 適切な学校部活動運営のための体制整備	4
1 学校における部活動の役割の明確化と目標、指導の在り方	
2 学校部活動に係る活動方針・年間活動計画等の作成	
3 学校部活動の設置数の見直しと複数顧問制の導入	
4 保護者との連携	
5 部活動指導員及び外部指導者の活用	
6 緊急時に備えた体制整備	
IV 学校部活動での適切な指導に向けて	8
1 生徒の心身の健康管理及び事故防止	
2 学校部活動顧問等の体罰・ハラスメントの根絶	
3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進	
4 指導者としての資質・能力の継続的な向上	
V 環境の整備と地域連携	10
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	
2 学校部活動の地域連携	
資料	11
1 望ましい部活動指導のためのチェックシート【指導者用】	
2 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて	
3 女子運動部員の健康管理について	
4 トレーニングの基本的な考え方	
5 学校の部活動方針公表例	
6 中学校学習指導要領(平成29年告示)抜粋	
// 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編 抜粋	
// 高等学校学習指導要領(平成30年告示)抜粋	
// 高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説 保健体育編・体育編抜粋	

## はじめに

福島県教育委員会では2002年度からの完全学校週5日制実施に向け、2002年2月に、「完全学校週5日制の実施方針」を策定しました。その中で学校部活動は、「学校教育活動の一環として生徒の個性を伸ばし、自主性や社会性を育むため、学校が実態に応じて計画すべきものであるが、その計画に当たっては、完全週5日制の趣旨が十分生かされるものになるよう配慮するものとする。」とし、生徒の自主性を尊重し、参加については生徒自身の判断に委ねることや、活動が生徒や教員の負担過重とならないよう週1日程度休養日を設けるなど、心身の健康に配慮しゆとりをもって計画的に行うことなどを示しました。しかし、少子化の進展や社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化するなど、学校を取り巻く状況は一変し、学校や教職員だけで解決することができない課題も増え、学校部活動は従前同様の体制では維持が難しく、学校や地域によっては存続の危機にある状況です。

また、学校の働き方改革が進む中、専門性や意思にかかわらず教師が顧問を務めるこれまでの指導体制を継続することは、より一層厳しくなると予想されます。一方で、学校部活動における行きすぎた指導や過熱化が問題となっており、県教育委員会では、これまでも学校での部活動における適切な指導の実施に向け、文部科学省が2013年に策定した「運動部活動での指導のガイドライン」の周知徹底や、学校部活動時の事故防止及び指導時の体罰禁止等に関する通知を发出してきました。

このようなことから、本県では、2018年2月に「教職員多忙化解消アクションプラン」を策定し、学校部活動の適切な休養日の設定や練習時間等について、その在り方を示しました。また、同年3月と12月にスポーツ庁及び文化庁が「部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を示したことを受け、都道府県においても学校部活動の実態を踏まえた方針を策定することが明記されたことから、2021年3月に「部活動の在り方に関する方針」を策定しました。

さらに、2022年12月には、スポーツ庁及び文化庁から、生徒の豊かなスポーツ・文化芸術活動を実現するためには、学校と地域との連携・協働により、学校部活動の在り方に関し速やかに改革に取り組み、生徒や保護者の負担に十分配慮しつつ、持続可能な活動環境を整備する必要があるため、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」が示されました。

そこで、本県において2021年2月に新たに策定した「教職員多忙化解消アクションプランⅡ」とともに国のガイドラインの内容を踏まえた更なる部活動改革の推進をめざし、学校現場における部活動の具体的な指導の在り方、内容や方法について必要である又は配慮すべき基本的な事項等についての留意点を、今回の「学校部活動の在り方に関する方針」にまとめました。

本方針を踏まえて、各市町村教育委員会や各学校、部活動顧問等がそれぞれ効果的、計画的な指導の在り方を探究し、現在の指導の見直し改善を図っていくことで、それぞれの特色を生かした適切な指導を行い、学校部活動が一層充実していくことを期待しています。また、子供たちの健やかな成長のために持続可能な文化・スポーツ活動のための環境を整備し、教職員のワーク・ライフ・バランスの実現を目指して作成した本方針の趣旨について、地域や保護者の皆様に周知を図っていただくとともに、理解が得られますよう本方針の適切な運用をお願いします。

**福島県教育委員会**

# I 学校教育における部活動の位置付けと意義

## 1 学校部活動の位置付け

(1) 中学校・高等学校学習指導要領における、学校部活動の位置付け。

【中学校学習指導要領第1章総則第5の1のウ(平成29年告示)及び高等学校学習指導要領第1章第6款1のウ(平成30年告示)】

教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、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。

上記のように学習指導要領に規定されたことをもって、生徒の自主的、自発的な参加により行われる学校部活動の性格等が変わるものではありません。

(2) 各学校においては、持続可能な学校部活動にするため様々な変化に対応し、地域との連携も視野に入れた適正な部活動の位置付けや運営について、工夫と改善を図る必要があります。

## 2 学校部活動の意義

(1) 学校部活動は、生徒の自主的、自発的な参加により行われるものであり、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、学習指導要領に位置づけられた活動です。

(2) 学校部活動に参加する生徒にとっては、スポーツ・文化芸術等の幅広い活動機会を得られるとともに、体力や技能の向上に資するだけでなく、教科学習とは異なる集団での活動を通じた人間形成の機会でもあります。学校部活動は多様な生徒が活躍できる場であり、豊かな学校生活を実現する役割を有しています。

<望ましい学校部活動の在り方>

○ 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、バランスの取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。

(運動部) 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。

(文化部) 生涯にわたって学び、文化芸術等の活動に親しみ、多様な表現や鑑賞の活動を通して、豊かな心や創造性の涵養を目指した教育の充実に努める。

○ 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とし、各学校においては、生徒の自主性・自発性を尊重した活動となるよう留意すること。

○ 学校全体として学校部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

○ 学校部活動の多様性に留意し、可能な限り、生徒の多様なニーズに応じた活動が行われるよう、実施形態などの工夫を図ること。

## Ⅱ 適切な休養日や練習時間の設定等

### 1 適切な部活動休養日の設定

- 中学校 平日週1日及び土日いずれか週1日以上
- 高等学校 平日週1日及び土日いずれかを月2日以上
- 中高共通（長期休業中）  
学期中と同様に設定し、加えてお盆期間や年末年始の学校閉庁日も休養日とすることを徹底します。
  - ※ 中学校の特設の部活動を含む。
  - ※ 小学校の特設クラブについても中学校の基準を準用する。

- (1) 平日の休養日1日は生徒一斉下校日を利用するなどして一斉に実施することとしますが、練習施設の確保等の事情がある場合は、校長の判断で一部の学校部活動のみ別日に設定することができることとします。
- (2) 土日に大会等（遠征・合宿・練習試合・合同練習会等を含む）が実施される場合は、原則として同月内の別日に休養日を振り替えることとし、疲労の蓄積やけがの防止を図ります。
- (3) 学校あるいは部活動単位で部活動休養日を示したカレンダー等（【例1】）を作成し、家庭に配布することにより、生徒が見通しをもって計画的に学習等を進めたり、家族とともに過ごしたり、ボランティア活動など地域の活動に参加したりすることができるようにします。
- (4) お盆期間や年末年始の学校閉庁日も、休養日とすることを徹底します。

### 2 適切な部活動練習時間の設定

- 中学校・高等学校 長くとも、平日2時間程度、学校の休業日3時間程度とする。
  - ※ 中学校の特設の部活動を含む。
  - ※ 小学校の特設クラブについても上記の基準を準用する。

- (1) 練習時間を設定することで、生徒の学習時間等を確保するとともに教員の授業準備などの時間も十分に確保します。
- (2) 平日の大会あるいは土日の大会等（遠征・合宿・練習試合・合同練習会等を含む）は、上記練習時間の設定とは別に計画されますが、生徒の健康・安全を第一に考え、十分な休養日（振替の休養日を含む）を設け、併せて教職員の多忙化解消も図ることとします。

### 3 大会等への参加の見直し

- (1) 校長は、学校部活動の教育上の意義や、生徒や学校部活動の指導者の負担が過度とならないことを考慮しつつ、上記「1」「2」の適切な休養日や練習時間の設定及び後述「4」の時間外勤務の削減の目標が達成できるよう、参加する大会等や地域の行事等を精選します。
- (2) 県教育委員会、市町村教育委員会及び部活動に関わる団体は、週末等開催される様々な大会・試合や地域の行事・催しに参加することが、生徒や学校部活動の指導者の過度な負担とならないよう、大会や地域の行事等の統廃合や簡素化等を主催者に要請するとともに、上記「1」「2」の適切な休養日や練習時間の設定及び後述「4」の時間外勤務の削減の目標が達成できるよう、学校に対して適切に指導、助言を行います。

## 4 教職員の時間外勤務の削減

上記1、2、3については、下記の観点を踏まえること。

児童生徒の健やかな成長と自己実現のためには、長時間勤務是正による教職員の心身の健康の保持や児童生徒と向き合う時間の確保、積極的な自己研鑽の時間の確保等によって質の高い教育活動を展開し、学校全体の教育力を高めることが不可欠です。このため、より良い労働環境の整備を進めるとともに、業務の適正化と時間外勤務の削減を行います。

(1) 時間外勤務時間※を、月45時間(週11時間)以内かつ年360時間以内とする。

(2) 児童生徒等に係る通常予見得ることのできない業務量の大幅な増加があった場合でも、月80時間(週20時間)以内とする。

※ 「教員の1週間あたりの学内総勤務時間」(土日の勤務時間を含む)より、正規の勤務時間(1日7時間45分)と休憩時間(同45分)を合わせた週42時間30分減じた時間。

※「教職員多忙化解消アクションプランⅡ」(令和5年2月10日改定)から引用

## Ⅲ 適切な学校部活動運営のための体制整備

### 1 学校における部活動の役割の明確化と目標、指導の在り方

校長のリーダーシップのもと、教職員の負担軽減の観点にも配慮しつつ、学校組織全体で学校部活動の役割を明確にし、その上で運営や指導の目標、方針を検討、作成します。また、校内の研修会等を開催し、日常の運営や指導について、部活動顧問等の中で意見交換、指導の内容や方法の研究、情報の共有を図ります。

○学校部活動運営に当たっての役割

管 理 職	部活動顧問
<ul style="list-style-type: none"><li>・学校の部活動に係る活動方針の作成</li><li>・危機管理体制の整備と講習会実施</li><li>・学校部活動の編成と管理</li><li>・各部活動の運営状況の確認</li><li>・学校部活動に係る校内研修会の実施</li><li>・大会、練習試合、合宿等の掌握</li><li>・引率業務の管理</li><li>・部活動顧問のサービス管理</li><li>・関係機関との連絡・調整</li><li>・部活動指導員、外部指導者の活用</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動計画の作成(年間・月間)</li><li>・施設、用具の管理と事故防止</li><li>・実技指導(安全指導を含む)</li><li>・部員の健康管理</li><li>・学校部活動予算の確保と管理</li><li>・大会や練習試合等の引率</li><li>・関係競技団体及び保護者との連携</li><li>・研修会参加による指導技術等の向上</li><li>・部活動指導員、外部指導者との連携、調整</li></ul>

### 2 学校部活動に係る活動方針・年間活動計画等の作成

- (1) 市町村教育委員会は、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」(令和4年12月スポーツ庁・文化庁)に則り、「学校部活動の在り方に関する方針」(令和5年3月県教委)を参考に、「設置する学校の部活動に係る方針」を策定します。
- (2) 校長は、県教育委員会及び市町村教育委員会の方針に則り、「学校の部活動に係る方針」を策定するとともに、学校のホームページ等で公表しその運用を徹底します。
- (3) 部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者(以下、部活動顧問等)は、担当する学校部活動の年間活動計画を作成し、毎月の活動計画及び活動実績を校長に提出します。(【例1】及び【例2】参照) 年間活動計画については、大会シーズンや日没時間等を考慮し、活動

- にメリハリをつけることや、生徒や地域の実態を踏まえた計画を作成することが大切です。
- (4) 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、部活動顧問等の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正をします。

### 3 学校部活動の設置数の見直しと複数顧問制の導入

校長は、学校部活動の設置数を精選するとともに、一つの学校部活動に対し複数顧問の配置を推進し、教職員の長時間勤務是正に努めます。また、顧問間で学校部活動に係る指導時間等を調整することにより、校務の処理や生徒と向き合う時間及び計画的に休息する日や時間を確保します。

### 4 保護者との連携

学校部活動は、学校教育活動の一環として、教育課程との関連を図りながら実施することから、学校行事などと同様に、保護者の理解や協力を得ることが必要です。日頃から保護者との信頼関係を構築し、学校部活動に対する学校の目標や方針、各部の目標や方針、休養日や活動時間を含めた計画等について積極的に説明し、十分な理解が得られるようにします。

#### ○ 連携のポイント

- ・年度当初に、活動方針や年間計画を説明し、休養日や練習時間を明記した練習計画等を、毎月保護者に配布します。
- ・保護者との連絡体制を構築し、緊急時の対応について確認します。
- ・保護者の経済的負担に配慮するとともに、個人で購入が必要な用具等がある場合は丁寧に説明します。

### 5 部活動指導員及び外部指導者の活用

- (1) 学校が、地域人材等を部活動指導員及び外部指導者として配置する場合には、「学校部活動は、学校教育の一環として進められる教育活動である」ことを踏まえ、学校の教育目標や方針、学校部活動の目標等について、十分な共通理解を図るとともに、指導に必要な情報を相互に共有することが必要です。
- (2) 県教育委員会では、公立中学校の設置者に対し部活動指導員の任用に係る費用の一部を補助する事業を2018年より実施しています。学校の設置者は、生徒数や教員数、校務分担の状況といった学校の実態等に応じて部活動指導員を配置し、指導内容の充実、生徒の安全・安心の確保、教職員の働き方改革の観点から円滑に学校部活動が実施できるようにします。
- (3) 部活動指導員及び外部指導者を活用する場合は、次の内容について留意します。
- 校長は、指導するスポーツ・文化芸術に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する者を配置するとともに、学校全体で配置の方針等を確認し、保護者にも周知します。
  - 部活動顧問は、活動方針や活動内容、活動計画の作成などにおいて、常に情報を共有し適切に連携を図ります。
  - 謝金等の報酬については、関係機関との連携を図り予め確認します。
- (4) 校長は、部活動指導員及び外部指導者と、次の内容について確認します。
- 緊急連絡体制、事故発生時の対応等について確認します。
  - 生徒間トラブルや生徒からの相談などへの対応方法について確認します。
  - 不適切な指導と体罰の禁止について必ず確認します。
  - 定められている練習時間や休養日について確認します。(学校部活動が終わってから、

地域のスポーツ団体の活動に切り替えての活動は、1日の練習時間の設定の意味がなくなります。)

(5) 校長は、部活動指導員及び外部指導者に、次の問題となる指導例について周知します。

- 独自の判断により、活動日程、活動場所、活動内容等を変更すること。
- 独自の判断により、練習試合や大会等へ参加すること。
- 学校で定めた活動時間を守らなかったり、学校外で独自の指導を行うこと。
- その他、学校の方針に反する指導等を行うこと。

(6) 県教育委員会及び市町村教育委員会は、任用する部活動指導員に対し研修を実施する必要があります。

学校の設置者は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し学校に配置します。

なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、学校部活動の位置付け、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、服務（校長の監督を受けることや生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守することに関し、任用前及び任用後の定期において研修を行います。

## 6 緊急時に備えた体制整備

(1) 万が一、事故が発生した場合に備え、学校全体の救急及び緊急連絡体制を確立し、教職員及び外部指導者で共有しておくことが重要です。（管理職が不在の場合や学校外での活動時の事故も含む）

(2) 学校の危機管理マニュアルに必ず明記します。

### 【例1】

年度		〇〇〇部活動 年間活動計画															〇〇〇立〇〇〇学校																										
実施状況 1: 週休日・祝日の活動日(振替休業等での活動日) 2: 休養日(振替休業日での休養日) 3: 平日活動日 4: 平日休養日																																											
年間	週休日・祝日合計	126	日	「1」の計	56	日	「2」の計	70	日	平日の計	239	日	「3」の計	186	日	「4」の計	53	日	「2・4」の計	123	日																						
4	月	週休日・祝日合計 9 日							「1」の計 6 日							「2」の計 3 日							平日合計 21 日							「3」の計 17 日							「4」の計 4 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30													
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金													
実施状況	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	1	3													
休養				○				○										○												○													
備考				休養日				休養日										休養日												休養日													
5	月	週休日・祝日合計 14 日							「1」の計 7 日							「2」の計 7 日							平日合計 17 日							「3」の計 13 日							「4」の計 4 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31												
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月												
実施状況	1	1	1	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3												
休養				○	○	○						○	○			○							○				○				○												
備考				休養日	休養日	休養日				休養日			休養日	休養日	中間 審査	休養日						休養日					休養日				休養日												
6	月	週休日・祝日合計 8 日							「1」の計 4 日							「2」の計 4 日							平日合計 22 日							「3」の計 17 日							「4」の計 5 日						
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30													
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水													
実施状況	3	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3													
休養						○																	○	○	○	○	○																
備考						休養日								休養日									休養日	休養日	休養日	期末 審査	休養日	休養日			期末 審査												



【例2】

年度 9 月

月 間 計 画

所属名		担当部活動	
職 名		氏 名	

日	曜	予 定			実 績			備 考	
		始期	終期	時間	始期	終期	時間		
1	水	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
2	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
3	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
4	土	9:00	12:00	3:00			0:00	合同練習会	
5	日			0:00			0:00	休み	
6	月	16:00	18:00	2:00			0:00		
7	火	16:00	18:00	2:00			0:00		
8	水			0:00			0:00	休み	
9	木	16:00	18:00	2:00			0:00		
10	金	16:00	18:00	2:00			0:00		
11	土	9:00	12:00	3:00			0:00		
12	日			0:00			0:00	休み	
13	月	16:00	18:00	2:00			0:00		
14	火	16:00	18:00	2:00			0:00		
15	水			0:00			0:00	休み	
16	木	16:00	18:00	2:00			0:00		
17	金	16:00	18:00	2:00			0:00		
18	土	9:00	12:00	3:00			0:00		
19	日			0:00			0:00	休み	
20	月	16:00	18:00	2:00			0:00		
21	火	16:00	18:00	2:00			0:00		
22	水			0:00			0:00	休み	
23	木	16:00	18:00	2:00			0:00		
24	金			0:00			0:00	P T A 授業参観 休み	
25	土	9:00	12:00	3:00			0:00		
26	日			0:00			0:00	休み	
27	月	16:00	18:00	2:00			0:00		
28	火	16:00	18:00	2:00			0:00		
29	水			0:00			0:00	休み	
30	木	16:00	18:00	2:00			0:00		
合計時間				46:00				6:00	

## IV 部活動での適切な指導に向けて

### 1 生徒の心身の健康管理及び事故防止


- (1) 部活動顧問等は、個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声を掛けて生徒の反応を見たり、疲労状況や精神状況を把握しながら指導します。また、リーダーとなる生徒は心身両面で他の生徒よりも負担がかかる場合もあるため、適切な助言やその他の支援にも留意します。
- (2) 計画的な活動により、各生徒の発達段階や体力、技能の習得状況を把握し、無理のない練習に留意するとともに、生徒の体調等の確認、関係施設・設備・用具の定期的な安全確認、事故が起きた場合の対処法の確認、医療関係者等への連絡体制の整備に留意します。また、生徒自身が積極的に自分や他人の安全を確保できるようにします。
- (3) 常に、最悪の場合を想定し指導に当たります。また、部活動顧問等一人一人が救急救命法やA E D（自動体外式除細動器）の適切な使用方法について十分に理解し、緊急時に適切に対応できるようにします。
- (4) 障がいのある生徒については、一人一人の障がいの程度や状態等が様々なことから、部活動顧問等間で配慮事項等を把握するとともに、行動の観察と危険を予測しながら安全に十分配慮して指導に当たります。また、既往歴の把握や健康観察にも留意します。
- (5) 頭を強く打ち付けた場合は直ちに活動を中止し、脳神経外科等の専門医の診断を受ける必要があります。なお、頭に同じような衝撃を二度受けた場合、一度目が軽微なものであっても二度目の症状が重篤になること（セカンドインパクト症候群）があるため、活動に復帰させる際には専門医の判断を仰ぎます。
- (6) 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の指導が大切です。【資料3参照】

- (7) 熱中症は、生命にかかわる病気ですが、適切な対策をしていれば防ぐことができます。部活動の実施に当たっては、「表1-1暑さ指数に応じた注意事項等」を目安に対策を講じます。
- なお、熱中症の発生には環境の条件以外に、運動の条件や個人のコンディションも関係していることを認識しておく必要があります。また、雷や暴風、ゲリラ豪雨、PM2.5などの気象情報も事前に収集しておくことが大切です。

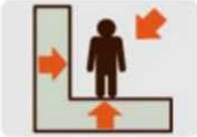
【熱中症予防のための参考資料】

**暑さ指数(WBGT)の算出**


WBGT(屋外) = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度  
 WBGT(屋内) = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度



7  
湿度の効果



2  
輻射熱の効果



1  
気温の効果

- 乾球温度：通常の温度計が示す温度。いわゆる気温のこと。
- 湿球温度：温度計の球部を湿らせたガーゼで覆い、常時湿らせた状態で測定する温度。湿球の表面では水分が蒸発し気化熱が奪われるため、湿球温度は下がる。空気が乾燥しているほど蒸発の程度は激しく、乾球温度との差が大きくなる。
- 黒球温度：黒色に塗装された薄い銅板の球(中空、直径150mm、平均放射率0.95)の中心部の温度。周囲からの輻射熱の影響を示す。

表1-1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数(WBGT)による基準域	注意すべき生活活動の目安 <sup>*1</sup>	日常生活における注意事項 <sup>*1</sup>	熱中症予防運動指針 <sup>*2</sup>
危険 31以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	<b>運動は原則中止</b> 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上 31未満		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	<b>厳重警戒(激しい運動は中止)</b> 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上 28未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	<b>警戒(積極的に休憩)</b> 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 25未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

<sup>\*1</sup> 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

<sup>\*2</sup> 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

※ 「熱中症環境保健マニュアル2022」(令和4年3月改訂：環境省) から抜粋

## 2 学校部活動顧問等の体罰・ハラスメントの根絶

- (1) 学校部活動での指導で、体罰等を「熱心な指導」「厳しい指導」として正当化することは誤りです。体罰は学校教育法に違反するのみならず、生徒の心身に深刻な悪影響を与えるものであり、決して許されないものであるとの認識を持ち、体罰等のない指導を徹底します。
- (2) 部活動顧問等は、生徒の人格を否定する発言や指導者としての信用を失墜させる行為（セクハラ、パワハラ、モラハラ、個人情報の漏洩等）が、生徒や保護者の信頼を裏切る行為であり、絶対にあってはならないものであるという自覚をもって指導に当たります。
  - ※ 「ハラスメントをしてはならない」（令和4年：福島県教育委員会）
- (3) 児童生徒との私的な電子メールやSNS等のやりとりは、行わない。
  - ※ 「信頼される学校づくりを職場の力で【改訂版】」（令和4年：福島県教育委員会）
- (4) 体罰等の許されない指導と考えられるものの例
  - 殴る、蹴る等
  - 社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全点検の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。
    - (例) ・ 長時間にわたっての無意味な正座・直立等、特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
    - ・ 熱中症の発症が予見され得る状況下で、水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
    - ・ 相手の生徒が受け身をできないように投げたり、「まいった」と意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
    - ・ 防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
  - パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威圧的発言や行為、嫌がらせ等を行う。
  - セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。
  - 身体や容姿に係ること、人格等を侮辱したり否定したりするような発言を行う。
  - 特定の生徒に対して、独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。
- (5) 校長及び部活動の指導者は、学校部活動の実施に当たっては、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・ハラスメントの根絶を徹底します。都道府県及び学校の設置者は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、適宜、支援及び指導・是正を行います。

## 3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進

- (1) 校長及び部活動の指導者は、学校部活動の実施に当たっては、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防や文化部活動中の障害・外傷の予防、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）を徹底します。
- (2) 運動部
  - 運動部の指導者は、自分自身のこれまでの実践や経験による指導だけでなく、科学的な理論や根拠に基づいた指導法や新たに開発された練習法などを積極的に習得し、日頃の指導に生かします。体育・スポーツの研究によると、筋力や全身持久力をはじめとする体力の要素は、運動をすればするほど向上するものではなく、適切な休養と栄養の補給を挟みながら運動することで運動前よりも体力が向上することが明らかになっています。**（超回復）**【資料4参照】トレーニングの負荷についても、生徒の体力に応じた適切な負荷であることが必要です。**（トレーニングの三原理・五原則）**【資料4参照】
  - また、運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動普及のため、中央競技団体に作成とホームページへの掲載・公開が義務づけられている指導手引を活用し、適切な指導を行います。
- (3) 文化部
  - 文化部の指導者は、生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から、過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を

正しく理解し指導を行います。生徒の文化芸術等の能力向上や、生涯を通じて文化芸術等に親しむ基礎を培うことができるよう、技能等の向上や大会等での好成績などそれぞれの目標を達成できるよう、分野の特性等を踏まえた合理的でかつ効率的・効果的なトレーニングの積極的な導入等により、短時間で効果が得られる指導を行います。

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います。

#### 4 指導者としての資質・能力の継続的な向上

- (1) 校長は、「学校部活動は、学校教育の一環である」ことを踏まえ、学校組織全体で取組を進めるために、部活動顧問等に対して学校部活動の意義、運営や指導の在り方について定期的な研修等により共通理解を図ります。
- (2) 部活動顧問等は、技術指導の内容とともに、生徒の発達段階や成長による心身の変化、(心理、生理、休養、栄養)、部のマネジメント、コミュニケーション等に関する幅広い知識や技能を継続的に習得し、多様な指導力を身に付け、それらを向上させることが重要です。

## V 環境の整備と地域連携

### 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

- (1) 市町村教育委員会は、少子化に伴い、単一の学校では特定の分野の学校部活動を設けることができない場合や、部活動指導員や外部指導者が配置できず、指導を望む教師もいない場合には、生徒のスポーツ・文化芸術活動の機会が損なわれることがないように、複数校の生徒が拠点校の学校部活動に参加する等、合同部活動等の取組を推進します。
- (2) 校長は、運動、歌や楽器、絵を描くことなどが苦手な生徒や障害のある生徒が参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術等に親しむことを重視し、一人一人の違い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します。
- (3) 市町村教育委員会及び校長は、学校部活動は生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることを踏まえ、生徒の意思に反して強制的に加入させることがないようにするとともに、その活動日数や活動時間を見直し、生徒が希望すれば、特定の種目・部門だけでなく、スポーツ・文化芸術や科学分野の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配慮します。

### 2 学校部活動の地域連携

- (1) 市町村教育委員会及び校長は、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ・文化芸術団体との連携や民間事業者の活用等により、保護者の理解と協力を得て、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・文化芸術の環境整備を進めることが大切になります。その際、各地域において、行政、学校、スポーツ・文化芸術団体等の関係者が現状や課題を共有し、今後のスポーツ・文化芸術環境の在り方等を協議する場を設けることも考えられます。
- (2) 市町村教育委員会及び校長は、地域の実情に応じ、学校種を越え、高等学校、大学及び特別支援学校等との合同練習を実施するなどにより連携を深め、生徒同士の切磋琢磨や多様な交流の機会を設けることも検討します。
- (3) 市町村教育委員会及び校長は、地域で実施されている分野と同じ分野の学校部活動については、休日の練習を共同で実施するなど連携を深めます。休日に限らず平日においても、できるところから地域のスポーツ・文化芸術団体等と連携して活動する日を増やします。
- (4) 市町村教育委員会及び校長は、学校部活動だけでなく、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等も生徒や保護者に周知するなど、生徒が興味関心に応じて自分にふさわしい活動を選べるように配慮します。

## 資料 1

# 望ましい部活動指導のためのチェックシート 【指導者用】

### 【管理面】

- 学校教育の一環として行われる部活動は、部活動顧問等の指導の下、スポーツ・芸術文化活動等に興味や関心を持つ同好の生徒による、自主的・自発的な参加によって行われる活動であることを理解している。
- 部活動顧問等の一方的な方針で活動するのではなく、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様な部活動へのニーズや意見を把握し、目標や指導の方針を設定している。
- 担当する部活動の方針や目標を生徒や保護者に周知している。
- 学校の部活動の方針に則して、担当する部活動の年間活動計画を作成し、毎月の活動計画及び活動実績を校長に報告している。
- 年間活動計画と毎月の活動計画を生徒及び保護者に周知している。
- 学校が設定した部活動の方針に則して、休養日、練習時間の上限を設定し、遵守している。
- 校外で練習や試合等を行う場合は、毎回、事前に校長の承認を得ている。
- 部費や遠征費など、家庭の経済的負担を軽減するよう注意しているとともに、必要な場合は、丁寧に説明している。
- 部活動指導員、外部指導者と十分な連絡・調整を行い、トラブルの防止に努めている。
- 定期的に会計処理の状況を確認し、管理職に報告している。
- 定期的に施設や用具の安全点検を実施している。
- 体罰となる行為を理解し、絶対にしないようにしている。

### 【指導面】

- 生徒とのコミュニケーションを大切にし、生徒が楽しく真剣に活動している。
- 個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声を掛けて生徒の反応を見たり、疲労状況を把握したりしながら指導している。
- 生徒の活動の様子などについて、積極的に担任や保護者等と情報を共有している。
- 事故発生時の対処方法について、学校の危機管理マニュアルによって理解している。
- 心肺蘇生法やAED使用の手順や方法、AEDの設置場所について理解している。
- 定期的に心肺蘇生法の講習会に参加している。
- 頭部を強打した場合に、注意すべき「セカンドインパクト症候群」について理解している。
- 熱中症予防のため、休息や水分補給を意図的に行うとともに、生徒に対し啓発している。
- 不適切な指導がどのような指導かを具体的に知っている。
- 生徒との私的な電子メールやSNS等のやりとりは行っていない。
- パワーハラスメントやセクシャルハラスメントと判断される言葉や行為に注意し、指導している。
- 自分の実践や経験による指導だけでなく、科学的な理論や根拠に基づいた指導法や指導内容を導入している。
- 多様な面で指導力を発揮できるよう、継続的に資質・能力の向上を図っている。
- トレーニングで身体に負荷をかけた後、適切な栄養と休養を取ると、それまでの体力水準より高い水準まで回復することを知っている。(超回復の原理)
- トレーニングの三原理、五原則を理解し実践している。

## 資料 2

# 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて ～グッドコーチに向けた「7つの提言」～

スポーツ庁コーチング推進コンソーシアムでは、全ての人々が自発性の下、年齢、性別、障がいの有無に関わらず、それぞれの関心・適性等に応じてスポーツを実践する多様な現場でのコーチングを正しい方向へと導くため、「グッドコーチに向けた『7つの提言』」を取りまとめています。是非、運動部活動の顧問としての立場で考えてみてください。

### 1 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。

暴力やハラスメントを行使するコーチングからは、グッドプレーヤーは決して生まれたいことを深く自覚するとともに、コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚したスポーツ指導を実践することを決意し、スポーツの現場における暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くすことが必要です。

### 2 自らの「人間力」を高めましょう。

コーチングが社会的活動であることを常に自覚し、自己をコントロールしながらプレーヤーの成長をサポートするため、グッドコーチに求められるリーダーシップ、コミュニケーションスキル、論理的思考力、規範意識、忍耐力、克己心等の「人間力」を高めることが必要です。

### 3 常に学び続けましょう。

自らの経験だけに基づいたコーチングから脱却し、国内外のスポーツを取り巻く環境に対応した効果的なコーチングを実践するため、最新の指導内容や指導法の習得に努め、競技横断的な知識・技能や、例えば、国際コーチング・エクセレンス評議会（ICCE）等におけるコーチングの国際的な情報を収集し、常に学び続けることが必要です。

### 4 プレーヤーのことを最優先に考えましょう。

プレーヤーの人格及びニーズや資質を尊重し、相互の信頼関係を築き、常に効果的なコミュニケーションにより、スポーツの価値や目的、トレーニング効果等についての共通認識の下、公平なコーチングを行うことが必要です。

### 5 自立したプレーヤーを育てましょう。

スポーツは、プレーヤーが年齢、性別、障がいの有無に関わらず、その適性及び健康状態に応じて、安全に自主的かつ自律的に実践するものであることを自覚し、自ら考え、自ら工夫する、自立したプレーヤーとして育成することが必要です。

### 6 社会に開かれたコーチングに努めましょう。

コーチング環境を改善・充実するため、プレーヤーを取り巻くコーチ、家族、マネージャー、トレーナー、医師、教員等の様々な関係者（アントラージュ）と課題を共有し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要です。

### 7 コーチの社会的信頼を高めましょう。

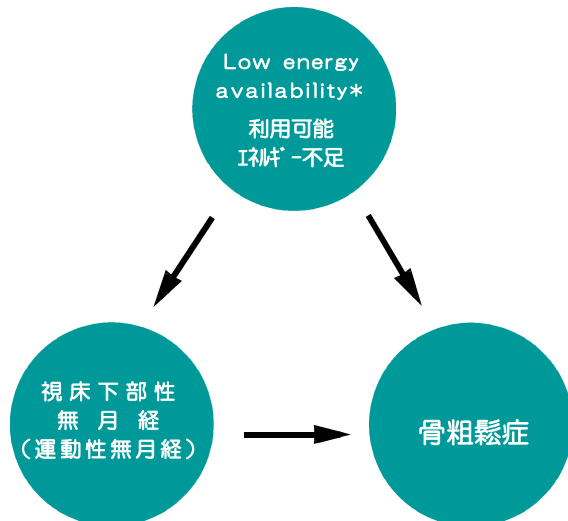
新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実践することを通して、スポーツそのものの価値やインテグリティ（高潔性）を高めるとともに、スポーツを通じて社会に貢献する人材を継続して育成・輩出することにより、コーチの社会的な信頼を高めることが必要です。

出典：平成27年3月13日 コーチング推進コンソーシアム（スポーツ庁委託事業）

## 女子運動部員の健康管理について

- 女性アスリートの健康管理上の問題点として、「low energy availability (利用可能エネルギー不足)」「無月経」「骨粗鬆症」があり、これらは「女性アスリートの三主徴」(図1)と呼ばれています。「女性アスリートの三主徴」は、継続的な激しい運動トレーニングが誘因となり、それぞれの発症が相互に関連し女性アスリートにとって重要な問題です。

図 1



(出典)Nattiv A, et al., American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. Med Sci Sports Exerc. 39 (10):1867-1882, 2007

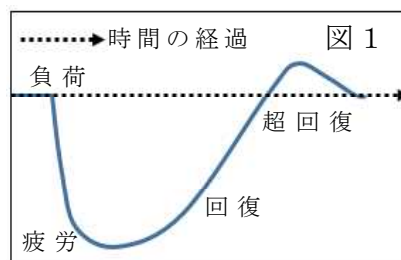
- 「前略」、「low energy availability」とは、運動によるエネルギー消費量に対して、食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態をさし、この状態が続くと、卵巣を刺激する脳からのホルモン分泌(黄体形成ホルモンなど)が低下したり、骨代謝などを含む身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられます。
- 「前略」、「運動性無月経」は女性アスリートの健康管理上重要な問題であり、その重症化や難治性が懸念されています。運動性無月経が発生する主な理由として、①low energy availability、②精神的・身体的ストレス、③体重・体脂肪の減少、④ホルモン環境の変化などが考えられます。
- 「骨粗鬆症」とは、骨量が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化し、そのため、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。一般には、閉経後骨粗鬆症や老人性骨粗鬆症などが良く知られていますが、若い女性であっても、無月経になることで骨量が減少し、「疲労骨折」が発症する危険性が高まります。「後略」
- 思春期における激しい運動トレーニングおよび極端な体重制限などは、初経発来が遅延や無月経、骨密度の低下などを引き起こす可能性が高く、女性アスリートの身体の正常な発育・発達を妨げる可能性も高いと考えられます。したがって、成長期におけるトレーニングに関わる指導者は、女性アスリートの三主徴の予防対策について理解を深めながら、トレーニング強度・頻度などの調整や体重コントロールに留意していくことが必要となります。また日常的な食生活においては、バランスのとれた食事や、運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギー摂取量の維持を心がけるなど、家族や周囲のサポートが必要となります。「後略」

出典 (独)国立スポーツ科学センター  
女性特有の課題に対応した支援プログラム  
平成25年度文部科学省委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクト  
『成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック』

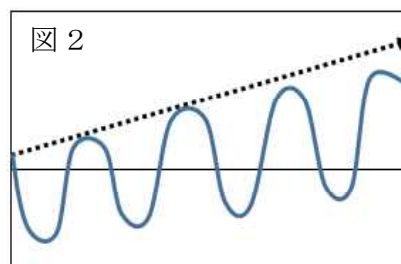
## トレーニングの基本的な考え方

### 1 超回復と休息

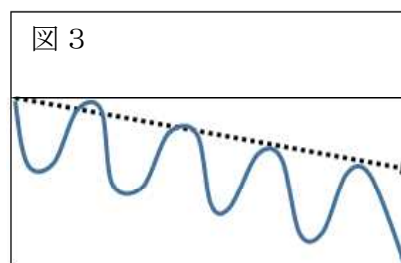
- トレーニングで身体に負荷をかけた後、適切な休養と栄養を補給すると、それまでの体力水準より高い水準まで回復します。(図1)
- 筋肉はトレーニング後の、48～72時間で超回復が起こるとされています。
- 超回復には休養と栄養の補給が重要です。  
(24～48 時間の休息)



- 体力が元の水準に戻る前にトレーニングを行うと、疲労が累積してしまいます。
- 図2は、過負荷（オーバーロード）の原則に基づきトレーニングを行い、その後適切な休養と栄養を補給した状態で次のトレーニングを行った場合の体力の状況を示したものです。（目指すべきトレーニング方法です。）



- 図3は、回復が不完全な状態で次のトレーニングを行った場合の体力の状況を示した図です。回復が不完全な状態でトレーニングを行うと、疲労が累積してしまいます。  
(オーバートレーニング)



- オーバートレーニング症候群の主な症状
  - ・慢性的な疲労感
  - ・体重の減少
  - ・睡眠障害
  - ・食欲不振
  - ・安静時の脈拍や血圧の上昇
  - ・運動時の脈拍や血圧が上昇した後の回復時間が遅くなる
  - ・競技成績の低下 など

### 2 トレーニングの三原理

- 過負荷（オーバーロード）の原理  
トレーニング効果を得るためには、今持っている能力を刺激できる負荷が必要となり、ある程度以上の負荷を与えないと効果は表れない。
- 特異性の原理  
目的に応じたトレーニングにより、体力や技能が向上する。  
(例：持久走では筋出力の向上は期待できない など。)
- 可逆性の原理  
トレーニングを止めてしまうと、効果が薄れてくる。

### 3 トレーニングの五原則

- 全面性の原則  
トレーニングをする際には、様々な体力要素をバランスよく行う。
  - 意識性の原則  
トレーニングをする際には、自らの意思で行っていることを自覚することでトレーニング効果が向上する。
  - 漸進性の原則  
体力の向上に従って、負荷も徐々に上げていく必要がある。
  - 個別性の原則  
体力等の個人差（年齢・性別・体力水準など。）に応じて負荷を決めていく。
  - 反復性の原則  
トレーニングを繰り返し行うことで効果が表れる。
- ※ 大学や研究機関の研究から、「超回復の原理」だけでなく、様々なトレーニング方法が研究され実践されています。また、今後各競技の中央団体より、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の手引きが作成される予定です。いずれにせよトレーニング後の適切な休養と栄養の補給が必要であることには変わりはありません。

「適切な休養と栄養の補給は練習の一部と考えるようにしましょう。」



## 学校の部活動方針公表例

令和〇〇年〇月〇日

### 〇〇高校部活動方針

- 県の「部活動の在り方に関する方針」を守ります。  
(福島県教育委員会のホームページで確認できます。)
- 各顧問が各部活動の年間活動計画を作成・配布し、保護者・生徒が見通しの持てる活動にします。
- ハイシーズンとオフシーズンを明確にし活動します。
- 生徒の自主的、自発的な活動となるよう生徒の多様なニーズや意見を把握し、生徒一人一人が意欲的に取り組める運営を目指します。
- 適切な指導や事故防止を徹底します。

#### 1 休養日について

- 平日週1日及び土・日いずれかを月2日以上、休養日とします。  
※ 設定した休養日にやむを得ず活動する場合は、代替日を確保します。  
※ 年間を通して、休養日が確実にとれるよう計画します。
- 平日・休日の休養日については、部活動毎に設定します。詳しくは年間活動計画をご覧ください。
- 定期考査など試験等がある場合は、試験開始の〇日前から部活動は原則休みとなります。

#### 2 練習時間について

- 練習時間の上限を、平日2時間程度、休日3時間程度とします。  
※ 練習試合や試合等で時間を大きく上回る場合がありますが、別日を休みにするなど調整します。

#### 3 その他

- 顧問不在時や学校行事等で、急に日程等が変更になる場合があることをご承知おきください。
- 部活動に関するお問い合わせは、教頭まで御連絡ください。  
(〇〇-〇〇〇〇)

## 資料6

中学校学習指導要領（平成29年告示）抜粋

第1章 総則 第5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，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。

第2章 各教科 第7節 保健体育 第3 指導計画の作成と内容の取扱い

2 第2の内容の取扱いについては，次の事項に配慮するものとする。

(6) 第1章総則の第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし，特別活動，運動部の活動などとの関連を図り，日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお，体力の測定については，計画的に実施し，運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編 抜粋

第3章 指導計画の作成と内容の取扱い

3 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連(第1章第5の1のウ)

部活動の指導及び運営等に当たっては，第1章総則第5の1ウに示された部活動の意義と留意点等を踏まえて行うことが重要である。

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，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。

中学生の時期は，生徒自身の興味・関心に応じて，教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動など，生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にある。少子化や核家族化が進む中であって，中学生が学校外の様々な活動に参加することは，ともしれば，学校生活にとどまりがちな生徒の生活の場を地域社会に広げ，幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待される。このような教育課程外の様々な教育活動を教育課程と関連付けることは，生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味・関心を深く追究する機会などの充実につながる。

特に，学校教育の一環として行われる部活動は，異年齢との交流の中で，生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり，生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど，その教育的意義が高いことも指摘されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく，例えば，運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り，競技を「すること」のみならず，「みる，支える，知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら，自己の適性等に応じて，生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど，教育課程外で行われる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で，その教育効果が発揮されることが重要である。

このため，本項では生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動について，

① スポーツや文化及び科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養，互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義があること，

② 部活動は，教育課程において学習したことなども踏まえ，自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから，第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ，生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど，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、
- ③ 一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから、設置者等と連携しながら、学校や地域の実態に応じ、教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ、部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力、体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった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うこと、
- をそれぞれ規定している。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項を踏まえ、生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫するとともに、生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。また、文部科学省が実施した教員の勤務実態調査の結果では、中学校教諭の部活動に係る土日の活動時間が長時間勤務の要因の一つとなっており、その適切な実施の在り方を検討していく必要がある。なお、先述の教員勤務実態調査の結果を踏まえ、平成29年6月22日に文部科学大臣が中央審議会に教員の働き方改革に向けた総合的な方策の検討について諮問した。さらに、スポーツ庁では運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン作成の検討を行っているところであり、こうした議論についても注視する必要がある。

#### 〈運動部の活動〉

運動部の活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、スポーツを通して交流したり、より高い水準の技能や記録に挑戦したりする中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

したがって、生徒が運動部の活動に積極的に参加できるよう配慮することが大切である。また、生徒の能力等に応じた技能や記録の向上を目指すとともに、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるよう適切な指導を行う必要がある。さらに、運動部の活動も学校教育活動の一環であることから、生徒の主体的・対話的で深い学びの実現に向けた視点も参考に指導を行うことが大切である。

加えて、運動部の活動は、主として放課後に行われ、特に希望する同好の生徒によって行われる活動であることから、生徒の自主性を尊重する必要がある。また、生徒に任せすぎたり、勝つことのみを目指したりした活動にならないよう留意する必要がある。そのため、例えば、競技を「すること」のみならず、生徒自らが所属する運動部の活動を振り返りつつ、目標、練習計画等の在り方や地域との関わり方等について定期的に意見交換をする場を設定することなどが考えられる。このように、運動部の活動の意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意したり、生徒のバランスのとれた生活や成長のためにも休養日や練習時間を適切に設定したりするなど、生徒の現在及び将来の生活を見渡しなが、生徒の学びと生涯にわたるキャリア形成の関係を意識した活動が展開されることが必要である。また、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じつつ、健康・安全に留意し適切な活動が行われるよう配慮して指導することが必要である。

なお、「学校教育法施行規則の一部を改正する省令」が平成29年4月1日から施行され、中学校、義務教育学校の後期課程、高等学校、中等教育学校並びに特別支援学校の中等部及び高等部におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動(学校の教育課程として行われるものを除く。)に係る技術的な指導に従事する部活動指導員について、その名称及び職務等を明らかにすることにより、学校における部活動の指導体制の充実が図られるようにした。

設置者及び各学校においては、部活動指導員を活用する場合、部活動が学校教育の一環であることを踏まえ、生徒の自発的、自主的な参加が促進されるよう部活動指導員との密接な連携を図ることが必要である。

その際、部活動が、各学校の教育目標の実現に向けた主体的・対話的で深い学びの場となるよう、研修等の機会を適切に確保するなど、部活動指導員の指導力向上を図ることができる機会を適切に確保することが求められる。

高等学校学習指導要領(平成30年告示) 抜粋

第1章 総則 第6款 学校運営上の留意事項 1 教育課程の改善と学校評価, 教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に, 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。

第2章 各学科に共通する各教科 第6節 保健体育 第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

(2) 第1章第1款の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし, 特別活動, 運動部の活動などとの関連を図り, 日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお, 体力の測定については, 計画的に実施し, 運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

高等学校学習指導要領(平成30年告示) 解説 保健体育編・体育編 抜粋

第3章 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

第3節 総則関連事項

2 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連 (第1章総則第6款の1のウ)  
部活動の指導及び運営等に当たっては, 第1章総則第6款の1ウに示された部活動の意義と留意点等を踏まえて行うことが重要である。

ウ 教育課程外～ 以下省略 (中学校学習指導要領解説 保健体育編に同じ)

高校生の時期は～ 以下省略 (中学校学習指導要領解説 保健体育編に同じ)

各学校が部活動を実施するに当たっては, 本項や, 中央教育審議会での学校における働き方改革に関する議論及び運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(平成30年3月スポーツ庁)も参考に, 生徒が参加しやすいよう実施形態などを工夫するとともに, 生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。その際, 生徒の心身の健康管理, 事故防止及び体罰・ハラスメントの防止に留意すること。

<運動部の活動>

運動部の活動は～ 以下省略 (中学校学習指導要領解説 保健体育編に同じ)