

# 宝塚市立中学校 部活動ガイドライン

平成 31 年（2019 年）4 月  
宝塚市教育委員会

## ～ もくじ ～

はじめに	・・・	1
1 部活動について	・・・	2
2 適切な運営のための体制整備	・・・	3
3 部活動の実施に当たって	・・・	4
4 適切な指導の実施	・・・	5
5 熱中症対策について	・・・	6
6 適切な休養日の実施	・・・	7
7 保護者との連携・配慮	・・・	8
8 教育委員会の取組	・・・	8
9 巻末資料		
部活動に係る活動方針作成例	・・・	10
年間活動計画作成例	・・・	12
月間活動計画及び実施報告作成例	・・・	13

## はじめに

中学校の部活動は、スポーツや文化、科学等に興味・関心のある同好の生徒が参加し、各部活動の責任者（以下「顧問」という）の指導のもと、学校教育の一環として行われてきました。部活動に参加することで、生徒一人ひとりが顧問や仲間とのかかわりの中で、それぞれの個性や能力を伸ばしたり、社会性や人間性を育むなど、さまざまな経験を積むことが期待されています。

平成30年3月にスポーツ庁から「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が、平成30年9月に兵庫県教育委員会から「いきいき運動部活動（4訂版）」が示されたことを踏まえ、この度、「宝塚市立中学校部活動ガイドライン」（以下、「本ガイドライン」という）を策定しました。

本市においても、部活動は顧問の献身的な取組の積み重ねの上に成り立っており、顧問の負担軽減や生徒の健全な成長への配慮等、部活動の適正化を図る必要があります。

本ガイドラインは、部活動の意義や目的を改めて確認するとともに、生徒にとっても、顧問にとっても、より安全で充実した部活動となるよう、その運営や指導の在り方について示すものです。各中学校においては、本ガイドラインに則り、関係団体等との連携のうえ、持続可能な部活動をめざして、取り組むこととします。

なお、本ガイドラインは運動部活動について記載していますが、文化部活動についてもこれに準じて取り扱うものとします。

宝塚市教育委員会

## 1 部活動について

### (1) 部活動の位置づけ

中学校学習指導要領（平成 29 年 3 月告示・平成 33 年 4 月施行）では、部活動について、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明示されています。

従って、教育的意義が部活動の充実のみで図られるのではなく、部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で、その教育効果を高める活動として実施されなければなりません。

### (2) 意義

部活動には、生徒の多様な学びの場としての教育的意義があります。

- ◇ 喜びと生きがいの場
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 明るく充実した学校生活の展開
- ◇ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための基礎づくり

### (3) 問題点

従来から、次のような問題点が指摘されています。

- ◆ 勝利至上主義的な考え方から生徒に過度の練習を強いるケースがある
- ◆ 生徒の自主性、個別性を軽視した運営がなされている場合がある
- ◆ 担当していない部の課題に対して、教員間で意見交換がなされにくい
- ◆ 部員内の同調圧力や閉鎖性から不均衡な力関係が発生する場合がある
- ◆ 教員の超過勤務の増大が問題となっている
- ◆ 顧問が未経験の種目を担当することが見受けられる
- ◆ 生徒数の大幅な減少により部員数や顧問数が減少して、運営体制の維持が困難である

これらに加えて、近年では教職員の働き方改革の一環から、持続可能な部活動の在り方が問題となっています。

## **2 適切な運営のための体制整備**

### (1) 各校における「部活動に係る活動方針」の決定

学校は、毎年度、部活動方針を策定し、ホームページ等への掲載による公表を行います。

### (2) 活動計画・実施報告の作成

顧問は、学校の「部活動に係る活動方針」に則り、年間活動計画並びに月間活動計画及び実施報告を作成し、校長に提出します。

### (3) 適正な指導者の配置と部活動の設置

顧問の決定に当たっては、複数顧問制や顧問、担任、養護教諭等が連携を図る等、学校全体での適切な指導・運営体制構築を図ることとします。

### (4) 各顧問の情報交換

部活動の充実に向け、顧問間で情報交換を行うことは重要です。特に、経験の浅い顧問に部活動の在り方や運営・指導方法等についてアドバイスをする機会として顧問会の活用を図ることとします。

### (5) 「部活動外部指導者」の活用

部活動外部指導者を活用するときは、その実施要領に則って運用します。

### 3 部活動の実施に当たって

(1) 校長及び顧問は、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、以下のことを徹底します。

- ① 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）
- ② 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）
- ③ 体罰・ハラスメントの根絶

顧問は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とともに、中央競技団体が作成する合理的で、かつ、効率的・効果的な活動のための指導手引を活用し、適切な指導を行います。

(2) スポーツ医・科学の見地から顧問は、以下のことを理解し、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います。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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させること。

## 4 適切な指導の実施

部活動は、複数の学年の生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の生徒が参加すること、生徒の参加する目的や技能等が様々であること等の特色を持ちます。学校は、生徒の主体性、自主性を育む部活動指導を通して、いじめ等の発生防止を含めた適切な集団づくりを行う部活動文化の醸成を図る必要があります。

### (1) 対話を重視した適切な指導の実施

個性を伸ばし、友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるという部活動の意義を再確認し、「連帯責任」を取らせるなどの特定の生徒に対して非難が向けられるような指導ではなく、対話を重視した指導を実施することが重要です。

### (2) 生徒の主体性、自主性を育む指導

生徒が自分たちで目標や課題、部活動内での役割など自ら設定し、その達成、解決に向けて必要な取組を考え、活動ができるように支援をすることが大切です。

### (3) 特別支援教育の視点を生かした指導

学校には多様な特性のある生徒たちがおり、練習や試合等で困り感が解消されずに、注意ばかり受けてつらい思いをすることがあります。生徒の困難さに着目した組織的で丁寧な指導を行います。

### (4) いじめが疑われる場合の対応

部活動でいじめが疑われる場合の対応については、学校いじめ防止基本方針に則り、部活動内に留めることなく、学校いじめ防止委員会等において情報共有し、組織的対応を行う校内体制の確立を図るようにします。

### (5) 安全管理・事故防止

部活動中に予測される危険性の事前確認や使用する用具・練習場等の安全点検を行うとともに、用具等の扱いや活動内容について安全に配慮した指導を行い、事故の未然防止に努めます。

### (6) 早朝練習時の安全確保

早朝練習においては、顧問が生徒の体調確認を行い、練習等に参加させるかを判断します。活動中は、敷地外周等の活動でも、生徒の状況を把握できるように留意します。

## 5 熱中症対策について

### (1) 部活動中の熱中症事故防止の徹底

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)を参考に、部活動実施の有無について検討するとともに、実施する場合には次の事項を遵守します。

- ① 「暑さ指数 (WBGT)」(環境省)や「熱中症予防運動指針」(公益財団法人日本スポーツ協会)【下図】を参考にします。
- ② 活動する環境条件に応じて練習時間や内容の見直しを行います。
- ③ 活動前に健康観察を行い、体調の悪い者は運動をさせません。また、活動中に体調が悪くなった場合は、我慢をさせずに顧問に申し出るようにします。
- ④ こまめに休憩時間を設け、「強制的な水分補給」と「自主的な水分補給」を併用し、適宜、水分補給を行います。併せて適切な塩分補給も行います。



- 1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
- 2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。



## 6 適切な休養日の実施

勝利至上主義的な考えから「休養日」もほとんどなく長時間にわたる活動を生徒に強制することは、バランスのとれた生活やスポーツ障害を予防する観点からも改善を図る必要があります。「休業日」となる土曜日及び日曜日は、家族とのふれあいやボランティア活動、地域活動などへの参加を促すとともに、心身をリフレッシュさせるためにも「休養日」とすることが望まれます。やむを得ず部活動を実施する場合にも、学校週5日制の趣旨を十分に踏まえ、部活動のみに終始する一日とならないようにするなど、配慮が必要です。

ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する医・科学的観点を踏まえ、以下を基準とします。

### (1) 休養日（活動しない日）の設定について

学期中は、週当たり2日以上休養日を設けます。

- ※ 平日及び土日等の休業日にそれぞれ1日以上を休養日とします。
- ※ 休養日とは、早朝及び放課後等すべての活動をしない日とします。
- ※ 長期休業中は、学期中に準じた扱いを行います。
- ※ 休業日に大会参加等で活動し、休業日に休養日が設定できなかった場合は、休養日を他の日（平日も可）に振り替えます。ただし、振替日を長期オフシーズンに設定はしないこととします。

### (2) 1日の活動時間について

平日は2時間程度、土日等の休業日は3時間程度とします。

- ※ 活動時間には、練習前の更衣や用具等の準備、練習後の後片づけにかかる時間は含まないこととします。
- ※ 早朝練習を行う場合は30分程度とし、1日の活動時間に含むこととします。

### (3) 長期オフシーズンの設定について

- ① 定期考査中や長期休業中などを利用し、長期オフシーズンを設けます。
- ② 夏季休業日には節電休業期間を含む連続する7日間を、冬季休業日には学校閉鎖期間（12/29～1/3）を休養期間（オフシーズン）として設け、生徒が十分な休養をとり、家庭や地域で過ごす時間を確保します。

### (4) 学校単位で参加する大会等の見直しについて

学校単位で参加する大会や合宿等についても、上記(1)(2)(3)を基準とし、生徒の教育上の意義や、生徒や顧問の負担とならないことを考慮して参加することとします。

## **7 保護者との連携・配慮**

部活動を充実させるためには、保護者からの理解や協力を得ることが不可欠です。部活動に対する保護者の考え方も様々であり、保護者に部活動を正しく理解してもらうことは、とても大切なことです。

- (1) 保護者会を年度当初に開催するなどして、部活動の方針・年間計画などを保護者に説明するとともに、毎月の活動予定を配布するなどして、保護者に理解を求める必要があります。
- (2) 保護者負担をできるだけ軽減するように配慮し、必要経費等を徴収する場合は、用途と集金額を保護者に事前に文書で説明をし、実施後は決算報告を行うこととします。
- (3) 傷病時には、必ず保護者に連絡し、適切な対応を行います。

## **8 教育委員会の取組**

- (1) 県 4 訂版に則り、「宝塚市立中学校部活動ガイドライン」を策定し、市立中学校における部活動の適正化に向け、学校に必要な支援等に取り組みます。
- (2) 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、保護者の理解と協力、民間事業者の活用、地域のスポーツ団体との連携など、学校と地域が協働してスポーツ環境整備を進めます。
- (3) 生徒の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、保護者の理解と協力を促します。
- (4) 学校において部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい活動計画及び活動実績の様式の作成等を行います。
- (5) 顧問を対象とする指導に必要な知識及び実技の質の向上を図る研修、並びに学校の管理職を対象とする部活動の適切な運営を図るための研修を実施します。
- (6) 学校における生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶にむけた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・是正を行います。
- (7) 部活動の充実と教員の負担軽減が図れるよう、「部活動外部指導者」を生徒や教員の数、校務分担の実態等を踏まえて効果的に配置するよう努めます。
- (8) 少子化に伴い、部員不足により十分な活動ができない場合は、生徒の活動機会が損なわれないよう、複数の学校による合同部活動等の取組を推進します。

## 【 参考資料 】

- ・ 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】
- ・ いきいき運動部活動（4 訂版）【平成 30 年 9 月・兵庫県教育委員会】
- ・ 運動部活動での指導のガイドライン【平成 25 年 5 月・文部科学省】
- ・ 熱中症予防運動指針【公益財団法人 日本スポーツ協会】

## 【 巻末資料 】

### 部活動に係る活動方針作成例

## 2019 年度 宝塚市立●●中学校 部活動に係る活動方針

### 1 部活動について

#### (1) 位置づけ

本校の部活動は、生徒の自主的、自発的な参加によって行われ、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、学校教育がめざす資質・能力の育成を資するものです。また、異年齢との交流の中で、生徒同士や教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、自らの目標の達成に向けて粘り強く挑戦したりするなど人間形成に資するものです。

#### (2) 意義

部活動には、生徒の多様な学びの場としての以下のような教育的意義があります。

- ◇ 喜びと生きがいの場
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 明るく充実した学校生活の展開
- ◇ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための基礎づくり

### 2 適切な指導について

- (1) 顧問は、本校の活動方針に則り、年間活動計画並びに月間活動計画及び実施報告を作成し、校長に提出します。
- (2) 顧問は、「連帯責任」を取らせるなどの特定の生徒に対して非難が向けられるような指導ではなく、対話を重視し、体罰やハラスメントのない適切な指導を行います。
- (3) 部活動前に、顧問が生徒の体調確認を行い、練習等に参加させるか判断します。
- (4) 部活動でいじめが疑われる場合の対応については、学校いじめ防止基本方針に則り、部活動内に留めることなく、学校いじめ防止委員会等において情報共有し、組織的対応を行います。
- (5) 部活動中は、安全に配慮した指導を行い、事故の未然防止に努めます。

### 3 熱中症対策について

- (1) 「環境省熱中症予防情報サイト」を参考に、部活動実施の有無について検討します。
- (2) 部活動を実施する際は、こまめに休憩時間を設け、「強制的な水分補給」と「自主的な水分補給」を併用し、適宜、水分補給を行い、併せて適切な塩分補給も行います。

#### 4 休養日の設定と活動時間について

(1) 休養日（活動しない日）

学期中は、週当たり 2 日以上 of 休養日を設けます。

※ 平日及び土日等の休業日にそれぞれ 1 日以上を休養日とします。

※ 長期休業中は、学期中に準じた扱いを行います。

※ 休業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ます。

(2) 1 日の活動時間

平日は 2 時間程度、土日等の休業日は 3 時間程度とします。

※ 活動時間には、練習前の更衣や用具等の準備、練習後の後片づけにかかる時間は含みません。

※ 早朝練習を行う場合は 30 分程度とし、1 日の活動時間に含みます。

(3) 長期オフシーズンの設定

① 定期考査中や長期休業中などを利用し、長期オフシーズンを設けます。

② 夏季休業日には節電休業期間を含む連続する 7 日間を、冬季休業日には学校閉鎖期間（12/29～1/3）を休養期間（オフシーズン）として設けます。

#### 5 保護者との連携について

(1) 保護者会を年度当初に開催するなどして、部活動の方針や年間計画などを保護者に説明するとともに、毎月の活動予定を配布するなどして、保護者に理解を求めます。

(2) 傷病時には、必ず保護者に連絡し、適切な対応を行います。

#### 6 本年度の部活動について

(1) 本年度設置する部活動

**【運動部】**

陸上競技部、柔道部、剣道部、男子バスケットボール部、女子バスケットボール部、サッカー部  
女子バレーボール部、男子卓球部、女子卓球部、男子ソフトテニス部、女子ソフトテニス部  
軟式野球部、ソフトボール部

**【文化部】**

吹奏楽部、美術部、放送部、茶華道部

(2) 完全下校時刻

◆ 4 月～9 月…18 : 00

◆ 10 月・3 月…17 : 30

◆ 11 月～2 月…17 : 00

2019年度 ●●●部 << 年間活動計画 >>

顧問	●●●● ・ ■■■■ ・ ▲▲▲▲
部員数	1年( )名 ・ 2年( )名 ・ 3年( )名
活動日	月～金(うち1日は休み) ・ 土日(うち1日は休み) ※大会等で土日の両日とも活動した場合は、他に振り替える。
活動時間	平日2時間程度 ・ 休日3時間程度
活動場所	グラウンド

月	大会
4	市内春季大会・北摂大会
5	
6	夏季総体(市内大会)
7	夏季総体(市内大会)(阪神大会)(県大会)
8	夏季総体(近畿大会)(全国大会)・協会杯
9	新人大会(市内大会)
10	新人大会(阪神大会)(県大会)
11	
12	
1	
2	
3	協会杯

月間活動計画及び実施報告作成例

記入例

2019年度 ●●●部 < 月間活動計画及び実施報告 >

宝塚市立●●中学校

月/日 (曜日)	< 活動計画 >			< 実施報告 >		
	予定	活動時間	場所	実施	活動時間	場所
4/1 (月)	OFF			OFF		
4/2 (火)	練習	9:00~12:00	グラウンド	練習	9:00~12:00	グラウンド
4/3 (水)	練習	13:30~16:30	グラウンド	練習	13:30~16:30	グラウンド
4/4 (木)	練習	9:00~12:00	グラウンド	練習	9:00~12:00	グラウンド
4/5 (金)	練習	13:30~16:30	グラウンド	練習	13:30~16:30	グラウンド
4/6 (土)	練習試合	9:00~12:00	■■中学校	練習試合	9:00~12:00	■■中学校
4/7 (日)	OFF			OFF		
4/8 (月)	OFF			OFF		
4/9 (火)	練習(放課後)	16:15~17:45	グラウンド	練習(放課後)	16:15~17:45	グラウンド
4/10 (水)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/11 (木)	OFF			OFF		
4/12 (金)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/13 (土)	大会	9:00~12:00	スポーツセンター	大会	9:00~12:00	スポーツセンター
4/14 (日)	大会	13:00~16:00	スポーツセンター	OFF		
4/15 (月)	OFF			OFF		
4/16 (火)	OFF			練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/17 (水)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/18 (木)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/19 (金)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/20 (土)	練習	13:00~16:00	グラウンド	練習試合	9:00~12:00	★★中学校
4/21 (日)	OFF			OFF		
4/22 (月)	OFF			OFF		
4/23 (火)	練習(放課後)	16:15~17:45	グラウンド	練習(放課後)	16:15~17:45	グラウンド
4/24 (水)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/25 (木)	練習(放課後)	16:15~17:45	グラウンド	練習(放課後)	16:15~17:45	グラウンド
4/26 (金)	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド	練習(早朝)	7:40~8:10	グラウンド
4/27 (土)	練習試合	9:00~12:00	▲▲中学校	練習試合	9:00~12:00	▲▲中学校
4/28 (日)	OFF			OFF		
4/29 (月)	OFF			OFF		
4/30 (火)	OFF			OFF		
/						

この「A6」セルに年月日を入力すると、以下その月の  
曜日と曜日が自動的に表示されます

ドロップダウンリストから  
選択してください

開始時刻~終了時刻を  
記入してください

変更があったところは、  
赤字で修正してください