

長崎南山学園
「中学・高等学校運動部活動に関するガイドライン」

目次

■はじめに

- 1 本ガイドライン策定の趣旨等
- 2 適切な運営のための体制整備
 - (1) 運動部活動の方針の策定等
 - (2) 指導・運営に係る体制の構築
- 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) 適切な指導の実施
 - (2) 運動部活動用指導手引の普及・活用
- 4 適切な休養日及び活動時間等の設定
 - (1) 休養日
 - (2) 活動時間
 - (3) 支援・指導、実施の徹底等
- 5 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備
 - (1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置
 - (2) 地域との連携等
- 6 学校単位で参加する大会等の見直し

■終わりに

■はじめに

○運動部活動は、学校教育活動の一環として行われるもので、スポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図りながら、生徒の自主性や協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身ともに健全な育成を図ることができる大変有意義な教育活動であることは言うまでもないが、近年、少子化による部員数の減少、専門的な指導力をもった指導者の減少、生徒のニーズや保護者の多様な要望への対応などの課題も明らかになってきている。また指導者は、肉体的・精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導と決別し、幅広い知識や技能を継続的に習得して科学的根拠に基づいた指導力を向上させていくことが求められている。

○国が平成 30 年 3 月 19 日に示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下、「国のガイドライン」という。）を受け、「生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」、「スポーツ障害の予防」、「教職員の超過勤務の是正や負担軽減」等の観点から、学校全体で運動部活動運営の在り方や指導方針を検討する必要がある。

○そして、状況の変化に対応しつつ運動部活動を持続可能なものとするために、生徒のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう検討したり、将来有望なアスリートとして優れた素質を有する本学園の生徒が本格的な育成・強化コースへ進むことができるよう連携したりするなど、県教育委員会、市町教育委員会、学校及び関係団体等と協力して抜本的な改革に取り組む必要がある。

○上記の理由により、長崎南山学園では、持続可能な運動部活動が生徒の発達段階に応じて適切に実施されるよう、「国のガイドライン」および「長崎県の運動部活動の在り方に関する方針」を参考として本ガイドラインを策定した。

1 本ガイドライン策定の趣旨等

(1) 本ガイドラインは、長崎南山中学・高等学校の運動部活動を対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を確保するという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して最適に実施されることを目指す。

ア 「生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」「スポーツ障害の予防」のほか、スポーツ医・科学的な根拠に基づく必要性や、生徒の発育・発達の過程で最高のパフォーマンスの発揮やおよび本人のやる気・意欲の向上・動機付けの強化のためにも、競技や種目の特性を踏まえつつ、運動部活動において適切な休養日及び活動時間を設定すること。

イ 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・能力の育成を図るとともに、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。

ウ 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。

エ 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

(2) 長崎南山中学・高等学校は、本ガイドラインに則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む。

2 適切な運営のための体制整備

(1) 運動部活動の方針の策定等

ア 校長は、毎年度「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定すること。各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）は、年間の活動計画の概要（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

イ 校長は、上記の活動方針及び活動計画の概要を学校のホームページへの掲載等により外部に公表すること。

ウ アの報告については、県教育委員会及び市町教育委員会が作成する簡素で活用しやすい様式を参考にする。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、生徒や教師の数、部活動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、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置すること。

イ 校長は、生徒や教師の数、校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用について必要に応じ検討する。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、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）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の適時に指導・確認・研修等をおこなう。

ウ 校長は、運動部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、教師の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分量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こと。そして、学校全体でスポーツ医・科学的な根拠に基づく指導方針に則って運動部活動運営が行えるよう、運動部活動に関する研修を学校代表者が受講して校内で情報を共有するなど、運動部顧問が適切な運動部活動運営に関する知識や方法の習得ができるよう配慮すること。

エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行うこと。

オ 校長は、県教育委員会及び市町教育委員会が実施する、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上、並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等への参加できるように十分に配慮すること。

カ 学園及び校長は、教師の運動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、平成 30 年 4 月 16 日付け 30 教高第 20 号、平成 30 年 5 月 29 日付け 30 教義第 122 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) 適切な指導の実施

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、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、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こと。

イ 校長及び運動部顧問は、気象庁の高温注意情報が発せられるなど生徒の熱中症事故防止等に特段の配慮が必要な場合は、学校に設置してある熱中症計を活用して状況を把握し、躊躇せず活動内容の変更、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動を中止とするなど、万全の対策を行うこと。

ウ 学園及び校長は、高温や多湿時において、主催する学校体育大会が予定されている場合については、大会の延期や見直し等を含めて柔軟な対応を行う。また、主催する広域的な大会等やむを得ない事情により開催する場合には、関係団体と連携し、参加生徒の適切な選別、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦者の軽装や着帽等、生徒の健康管理を徹底すること。なお、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、適切な対応を徹底する。

エ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることやウォームアップやクールダウンを確実にすること、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こと。加えて、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、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こと。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うこと。

(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用 運動部顧問は、中央競技団体が作成・公開する「指導の手引」とともに、平成 26 年 1 月に 県教育委員会が作成した「運動部活動指導の手引」を活用し、3 (1) に基づく指導を行うこと。運動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。

4 適切な休養日及び活動時間等の設定

(1) 休養日

ア 中学校においては、学期中は、週当たり 2 日以上 of 休養日を設けること。その場合、平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも 1 日以上とし、家庭の日（毎月第 3 日曜日）は部活動を実施しない日（ノー部活動デー）と位置付けること。その際、週末や家庭の日に大会参加等で活動した運動部は、翌月曜日や連休最終日を休養日とするなど、休養日を他の日に振り替え、適切に休養日を設定すること。

イ 高等学校においては、学期中は、週当たり 1 日以上 of 休養日を設けること。その場合、原則として、月に 2 回以上は週末を休養日とし、家庭の日（毎月第 3 日曜日）を配慮すること。また、高等学校入学年次に運動部活動による事故等が急激に増えることを踏まえ、新入部員は中学校の休養日の

設定基準を一定の期間適用するなど、生徒の発達の段階や練習内容への適応の度合い等を考慮した計画を立てること。

ウ 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、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、連続した休養日を設けること。

(2) 活動時間

ア 中学校においては、1日の活動時間を、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的で効率的・効果的な活動を行うこと。

イ 高等学校においては、1日の活動時間を、原則として長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は4時間を超えないことを目安とすること。但し、「入学者選抜を経て進学していること」「心身の発進が進んでいること」「各学校で多様な教育が行われていること」など中学校と異なる点や、強化指定が行われている運動部があること等から、学校や地域の状況、競技特性、生徒の発達の段階、競技レベル等に応じ、週当たりの活動時間が16時間を超えないことを目安として、校長の承認のもと最適な活動時間を設定することもできる。ただし、その際は、生徒が怪我、バーンアウトすることがないようにし、短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう計画を立てること。

ウ 学校や地域、運動部の実情、大会参加等によって活動時間が長くなるような場合は、翌週に休養日を加えるなど、恒常化しないよう見通しを持って活動計画を立て、生徒が休養を十分にとることができるようにすること。

(3) 支援・指導、実施の徹底等

ア 校長は、2(1)アに掲げる「設置する学校に係る運動部活動の方針」の策定に当たって、国のガイドラインにできるだけ則り、県のガイドラインを参考に休養日及び活動時間等を設定すること。また、下記イに関し、適宜、支援及び指導・是正を行うこと。

イ 校長は、2(1)アに掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、学校の設置者が策定した方針に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を実効的なものにする事。

ウ 休養日及び活動時間等の設定については、生徒の運動部活動に対する意欲の向上にも配慮し、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間のほか、運動部共通、学校全体の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めるなど、メリハリを付けること。

5 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

ア 校長は、国の調査において生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、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である中で、現在の運動部活動が、障害のある生徒等も含めて生徒の多様な潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、学校や地域の実態、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部設置も検討すること。

イ 校長は、県教育委員会及び市町教育委員会と連携し、少子化に伴い、単一の学校では 特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ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運動部活動に参加する等、合同部活動等の取組を検討する。

(2) 地域との連携等

ア 学園及び校長は、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、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、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スポーツ環境整備に努める。

イ 校長は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう努める。

ウ 校長は、学校と地域・保護者が共に子ども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、こうした取組を推進することへの保護者の理解と協力を促す。

6 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 校長は、県教育委員会及び市町教育委員会や公益財団法人日本中学校体育連盟や公益財団法人全国高等学校体育連盟による大会参加等の在り方の見直しを受け、主催する学校体育大会について、5を踏まえ、関係団体と連携し、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの大会等への参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、また、参加生徒のスポーツ障害・外傷の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方に関する見直しを検討する。

イ 校長は、県教育委員会及び市町教育委員会、関係団体と連携して、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等を定める。

ウ 校長は、上記イの目安等を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査すること。

■終わりに

○運動部活動の指導に当たっては、「肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別すること」について再認識し、長崎県から通知された『「スポーツにおける体罰根絶宣言」について』（平成 26 年 1 月 17 日付け 25 教体第 304 号）の内容を遵守すること。

○県体育協会及び郡市町の体育協会、競技団体及びその他のスポーツ団体においては、競技の普及の観点からも、本ガイドラインを踏まえ、運動部活動やジュニア期におけるスポーツ活動が適切に行われるよう協力を依頼する。

○本ガイドラインでは、生徒の「スポーツ障害の予防」や「生涯にわたる豊かなスポーツ ライフの実現」を第一に目指し、スポーツ医・科学的な見地から休養日や活動時間の基準を設定した。この基準を踏まえた活動は、生徒の発育・発達の過程で最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上にも結びつき、本県の競技力向上にもつながるもの と考える。長崎南山学園は、学校における運動部活動が、地域や学校の実情、競技特性や競技 レベル、強化指定の有無等に応じた多様な形で最適な活動となるよう、本ガイドラインの着実な実施を図る。