

## 目次

前文 本方針策定の趣旨等		未
<b>1 部活動の位置付けと意義・効果</b>		
(1) 部活動の位置付け		
(2) 部活動の意義・効果		
<b>2 望ましい部活動の在り方に関する基本方針</b>		
<b>3 適切な運営のための体制整備</b>	.....	4
(1) 活動方針の策定と年間指導計画・活動実績等の作成		
(2) 指導・運営に係る体制の構築		
① 適正な数の部活動の設置		
② 複数顧問体制による運営と部活動指導員等の活用		
③ 適切な部活動指導に必要な研修等の実施と参加		
<b>4 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組</b>	.....	6
(1) 適切な指導の実施		
(2) 部活動用指導手引の活用		
<b>5 適切な休養日・活動時間の設定</b>	.....	7
(1) 中学校		
① 学期中の休養日		
② 学期中の活動時間		
③ 長期休業中の休養日・活動時間		
(2) 高等学校		
① 学期中の休養日		
② 学期中の活動時間		
③ 長期休業中の休養日・活動時間		
<b>6 生徒のニーズを踏まえた部活動環境の整備</b>	.....	13
(1) 生徒のニーズを踏まえた部活動の設置		
(2) 合同部活動等の取組		
(3) 保護者の理解と協力・地域との連携等		
<b>7 学校単位で参加する大会等の見直し</b>	.....	13
終わりに		未

## 参考資料

- 1 関係資料のURL
- 2 本県における部活動の現状と課題  
平成29年度 島根県の公立中学校・高等学校における部活動調査概要
  - (1) 部活動の現状
    - ① 部活動加入状況
    - ② 部活動数・部員数の推移
    - ③ 平成29年度 島根県の公立中学校・高等学校における部活動調査結果
  - (2) 部活動の課題
    - ① 生徒から見た課題
    - ② 顧問と学校から見た課題
    - ③ 保護者から見た課題
    - ④ 島根県独自の課題

### 3 適切な運営のための体制整備

#### (1) 活動方針の策定と年間活動計画・年間活動実績等の作成

- 市町村教育委員会は、「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）（以下、「国のガイドライン」という。）に則り、島根県教育委員会の「部活動の在り方に関する方針」（以下、「県の方針」という。）を参考に、「設置する学校に係る部活動の方針」（以下、「市町村の方針」という。）を策定する。その際、県の方針の基準を踏まえて、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。
- 県立学校長は、「県の方針」に、市町村立学校長は「市町村の方針」に則り、毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を策定する。
- 部活動顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日、及び参加予定大会、遠征及び合宿の予定日程等）及び毎月の活動実績を作成し、校長に提出する。  
※ 活動実績の（ ）を削除。
- 校長は、活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。  
※ 活動計画等とし、活動実績を削除。
- 各学校は、活動実績について、学校評議員等を活用し、評価を行う。
- 県教育委員会及び市町村教育委員会（以下、教育委員会という。）は、各学校において部活動の活動方針及び活動計画・活動実績等の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。

#### (2) 指導・運営に係る体制の構築

##### ① 適正な数の部活動の設置

- 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員等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部活動を実施できるよう、適正な数の部活動を設置する。

##### ② 複数顧問体制による運営と外部指導者等の活用

- 校長は、部活動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、部活動指導員等の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての指導・運営に係る体制の構築を図る。  
また、事故や不測の事態等への対応、教師の長時間勤務解消の観点から、原則として、複数顧問体制による運営を行うことが望ましい。
- 校長は、部活動指導員等の協力を得る場合に、学校全体の目標や方針、各部活動での目標や方針、練習計画、具体的な指導方法や内容、生徒の把握、事故対応等、十分な理解を得るとともに、学校、部活動顧問との情報交換や、情報を共有することに努める。

### ③ 効果的・適切な部活動指導に必要な研修等の実施と参加

- 教育委員会は、部活動顧問を対象とする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の取組を行う。
  
- 教育委員会は、部活動指導員等の任用・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、学校教育法第 11 条において禁止されている体罰は、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定期において研修を行う。
  
- 各学校においては、部活動運営に関わる研修会や部活動顧問会議等を行い、適切な部活動指導が行われるように取組む。
  
- 部活動顧問は、競技団体等で実施している研修会や講習会に参加し自己研鑽に努めることも必要である。  
また、学校は、これら研修等への参加に際して、必要な配慮をする。

## 4 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

- 部活動の指導は、学校、指導者、生徒、保護者の間で十分な説明と相互の理解の下で、生徒の年齢、健康状態、心身の発達状況、技能の習熟度、活動を行う場所・時間、安全環境、気象状況等を総合的に考えた科学的、合理的な内容、方法により行う。
- 校長及び部活動顧問は、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。

○ 校長及び部活動顧問は、公益財団法人日本スポーツ協会の「熱中症予防運動指針」に基づき、気象庁が発令する「高温注意情報」や教育委員会からの「注意喚起」等を参考に、熱中症への最大限の注意を払い、状況に応じて部活動を中止する等、万全の対策を講ずる。

その際、県教育委員会策定の「学校危機管理の手引」の中の熱中症対策に関する内容も参考にする。

- 部活動顧問は、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が必要であること、また、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とともに、生徒の体力の向上や生涯にわたった運動習慣の形成に向けて、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。  
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。
- 部活動顧問は、「勝利至上主義」と言われるように、勝つことや、技術向上ばかりを重視し、過度な練習を強いるようなことがないようにし、生徒の意見を尊重しながら、バランスのとれた運営と指導を行う。

### (2) 部活動用指導手引の活用

- 部活動顧問は、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うために、中央競技団体等が作成した指導手引を活用して、適切な指導を行う。

## 5 適切な休養日・活動時間の設定

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、学業、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、発育・発達の観点や、部活動に関する調査結果等を考慮し、中学校・高等学校それぞれの基準を以下に示す。

### (1) 中学校

#### ① 学期中の休養日

##### <基準>

- 週当たり2日以上~~の~~休養日を設ける。**(平日に少なくとも1日、土曜日及び日曜日に少なくとも1日以上を休養日とする。)\*国のガイドラインに合わせた。**

##### <基準の設定理由・考え方>

- スポーツ医・科学の観点から、休養日は必要である。  
「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ついて(文献研究)」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、「休養日を少なくとも1週間に1~2日設けることが望ましい」ことが示されている。  
※ 「ジュニア期」の定義には諸説あるが、いずれの説においても、中学校を「ジュニア期」とする点は共通する。
  - 休養は心身を休めて疲労回復したり、ストレスを解消したりするために必要である。
    - ・ 運動や勉強などで体や脳が疲れたとき、休養をとらないと疲労は回復されず、判断力が鈍って事故を招いたり、免疫の働きが弱まったりするなどして、健康を損ねることにもなる。疲労は、情緒を不安定にし、活力を低下させるなど、生活の質に大きく影響するが、適切に休養をとれば疲労は回復し、活力がよみがえる。
    - ・ 特に睡眠は重要で、睡眠には、心身の疲労を回復させ、体の傷んだ部分を修復し、体の抵抗力を高める働きがある。
    - ・ 体には、難度や強度の高い運動をおこなうと、最初は疲労によって一時的に体の機能が低下するが、適度な休養をとることによって前よりも高いレベルにまで回復する性質(超回復)がある。  
〔参考〕大修館：現代高等保健体育  
〔参考〕東京書籍：新しい保健体育
  - 休養日を設定することで学業との両立が図られる。
  - 「平成29年度運動部活動に関する調査」では、県内の中学校で平日に活動を中止日として設定しているのは約97%。土日の活動について、活動をしないように取り決めているのは1%。両日とも活動する場合は多いと回答したのは約42%であった。
- ##### <運用上の留意点>
- 休養日の設定に当たっては「しまね家庭の日」(毎月第3日曜日)の取組を考慮する。
  - 休養日として設定した日に、大会やコンクール、合宿等が開催されるようになった場合、大会等の終了後、早い時期に休養日を設定する。

## ② 学期中の活動時間

### <基準>

- 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。**※国のガイドラインに合わせた。**

### <基準の設定理由・考え方>

- スポーツ医・科学の観点から活動時間の設定は必要である。  
「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ついて(文献研究)」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、「週あたりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されていることも含め、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うことが望ましい。  
※ 「ジュニア期」の定義には諸説あるが、いずれの説においても、中学校を「ジュニア期」とする点は共通する。
- 「平成29年度島根県の公立中学校・高等学校における部活動調査」において、中学校では、平日放課後の活動時間について、活動なしも含め、3時間程度までの活動が約91%であった。土日の活動時間については活動なしも含め、4時間程度までの活動が土曜日では69%、日曜日では73%であった。

### <運用上の留意点>

- 一週間の中で終業時間が違うこともあるため、曜日によって活動時間(活動終了時刻)を変更する等、適切に設定する。
- 日没時刻との関係上、冬期の活動時間は夏期に比べて短くなることも考えられるため、季節によって活動時間(活動終了時刻)を変更する等、適切に設定する。
- 大会前や合宿、遠征、またマリンスポーツやウィンタースポーツのように季節限定で活動する等、一定期間に活動時間を増やす必要がある場合については、その後に活動時間を短縮する等、適切に設定する。
- 体育館やグラウンドの使用ローテーションや、天候により活動場所や時間に制約がある場合、活動時間を変更する等、適切に設定する。

### ③ 長期休業中の休養日・活動時間

#### <基準>

- 休養日の設定は学期中と同じ（週2日以上）
- 活動時間の設定は学期中の週休日と同じ（長くとも3時間程度）

#### <基準の設定理由・考え方>

- 長期休業中であっても、生徒に対し、健康面や学業との両立の側面で配慮すべき点は全く変わらない。
- 休養日については、週単位で考える方が活動計画を立てやすい。
- 活動時間については、学期中の週休日と同様の生活時間であることを考慮した。

#### <運用上の留意点>

##### [部活動の活性化の観点]

- 長期休業中の休養日や活動時間について、この期間にしかできないような活動（県大会・全国大会・長期遠征・長期合宿等）への参加も考慮した上で、活動時間やある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定する。

##### [多様な活動を行う観点]

- 長期休業中は、生徒が十分な休養をとることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定する。

## (2) 高等学校

### ① 学期中の休養日

#### <基準>

- 週当たり1日以上休養日を設定する。

#### <基準の設定理由・考え方>

- スポーツ医・科学の観点から、休養日は必要である。  
「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ついて(文献研究)」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、休養日を少なくとも1週間に1～2日設けることが望ましい」ということが示されている。  
※ 「ジュニア期」の定義は諸説あり、高校生をジュニア期とする説としない説が混在する。
  - 休養は心身を休めて疲労回復したり、ストレスを解消したりするために必要である。
    - ・ 運動や勉強などで体や脳が疲れたとき、休養をとらないと疲労は回復されず、判断力が鈍って事故を招いたり、免疫の働きが弱まったりするなどして、健康を損ねることにもなる。疲労は、情緒を不安定にし、活力を低下させるなど、生活の質に大きく影響するが、適切に休養をとれば疲労は回復し、活力がよみがえる。
    - ・ 特に睡眠は重要で、睡眠には、心身の疲労を回復させ、体の傷んだ部分を修復し、体の抵抗力を高める働きがある。
    - ・ 体には、難度や強度の高い運動をおこなうと、最初は疲労によって一時的に体の機能が低下するが、適度な休養をとることによって前よりも高いレベルにまで回復する性質(超回復)がある。
- 〔参考〕大修館：現代高等保健体育      〔参考〕東京書籍：新しい保健体育

- 休養日を設定することで学業との両立が図られる。
- 高等学校では中学校教育の基礎の上に、生徒の興味・関心、能力・適性、進路等に応じた多様な教育が行われており、自己実現に向け、部活動を視野に入れて高等学校を選択している生徒がいることを考慮し、中学校の週当たり2日以上に対し、1日以上とした。
- 心身の発育・発達の観点から、中学校と比較し、高等学校では、より自主的、自発的な活動をする生徒や、より高度な技術の習得を目指している生徒がいることを考慮した。
- 「平成29年度運動部活動に関する調査」では、県内の高等学校で平日の活動中止日を設定しているのは約71%。土日の活動について、両日とも活動する場合は多いと回答したのは60%であった。

#### <運用上の留意点>

- 休養日の設定に当たっては「しまね家庭の日」(毎月第3日曜日)の取組を考慮する。
- 休養日として設定した日に、大会やコンクール、合宿等が開催されるようになった場合、大会等の終了後、早い時期に休養日を設定する。



## ② 学期中の活動時間

### <基準>

- 1日の活動時間は、長くとも平日は3時間程度、学校の休業日は4時間程度とする。

### <基準の設定理由・考え方>

- スポーツ医・科学の観点から活動時間の設定は必要である。  
「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ついて(文献研究)」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、「週あたりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されていることも含め、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うことが望ましい。  
※ 「ジュニア期」の定義は諸説あり、高校生をジュニア期とする説としない説が混在する。
- 高等学校では中学校教育の基礎の上に、生徒の興味・関心、能力・適性、進路等に応じた多様な教育が行われており、自己実現に向け、部活動を視野に入れて高等学校を選択している生徒がいることを考慮し、中学校より長い活動時間を基準とした。
- 心身の発育・発達の観点から、中学校と比較し、高等学校では、より自主的、自発的な活動をする生徒や、より高度な技術の習得を目指している生徒がいることを考慮した。
- 「平成29年度島根県の公立中学校・高等学校における部活動調査」において、高等学校では、平日放課後の活動時間について、活動なしも含め、3時間程度までの活動が約82%であった。土日の活動時間については活動なしも含め、4時間程度までの活動が土曜日では69%、日曜日では72%であった。また、土日の活動時間が6時間を超えている学校は土曜日で13%、日曜日で12%であった。

### <運用上の留意点>

- 一週間の中で終業時間が違うこともあるため、曜日によって活動時間(活動終了時刻)を変更する等、適切に設定する。
- 日没時刻との関係上、冬期の活動時間は夏期に比べて短くなることも考えられるため、季節によって活動時間(活動終了時刻)を変更する等、適切に設定する。
- 大会前や合宿、遠征、またマリンスポーツやウィンタースポーツのように季節限定で活動する等、一定期間に活動時間を増やす必要がある場合については、その後に活動時間を短縮する等、適切に設定する。
- 休業日の活動時間がやむを得ず基準を超える場合、保護者、生徒の了承を得て活動を行う。その際、生徒の健康面、安全面に十分配慮するとともに、直後に休養日を設定するなど適切な対応に心がける。
- 体育館やグラウンドの使用ローテーションや、天候により活動場所や時間に制約がある場合、活動時間を変更する等、適切に設定する。

### ③ 長期休業中の休養日・活動時間

#### <基準>

- 休養日の設定は学期中と同じ（週1日以上）
- 活動時間の設定は学期中の週休日と同じ（長くとも4時間程度）

#### <基準の設定理由・考え方>

- 長期休業中であっても、生徒に対し、健康面や学業との両立の側面で配慮すべき点は全く変わらない。
- 休養日については、週単位で考える方が活動計画を立てやすい。
- 活動時間については、学期中の週休日と同様の生活時間であることを考慮した。

#### <運用上の留意点>

##### [部活動の活性化の観点]

- 長期休業中の休養日や活動時間について、この期間にしかできないような活動（県大会・全国大会・長期遠征・長期合宿等）への参加も考慮した上で、活動時間やある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定する。

##### [多様な活動を行う観点]

- 長期休業中は、生徒が十分な休養をとることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定する。

## 6 生徒のニーズを踏まえた部活動環境の整備

### (1) 生徒のニーズを踏まえた部活動の設置

- 校長は、運動・スポーツの苦手な生徒や障害のある生徒等でも、友達と楽しんだり、適度な頻度で行ったりする運動部の設置や、文化芸術に親しむ部の設置等、学校の実態を踏まえた上で、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる部活動の設置を考える機会を設ける。

### (2) 合同部活動等の取組

- 教育委員会は、生徒数減少等の実情を踏まえ、単一の学校では特定の競技の部活動を設けることができない場合には、生徒の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部活動に参加する等、合同部活動等の取組を推進する。

### (3) 保護者の理解と協力・地域との連携等

- 教育委員会及び校長は、生徒のスポーツ、文化及び科学等の活動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・文化団体等との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に生徒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活動の環境整備を進める。

~~○ 教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者が共に生徒の健全な成長のための教育、活動環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、様々な取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。~~（削除）

○ 保護者の理解と協力は、部活動の運営上欠かすことができない大切なことである。このため、日頃の活動を見てもらう環境づくり等も必要であり、校長は、部活動の意義や学校としての方針を保護者に示し、理解を得る。

- 校長は、学校外（社会体育）等で活動している生徒の大会参加等について、地域、学校、本人、保護者との共通理解を図り、教師の引率が必要ない場合は、保護者や社会体育等の指導者に引率を依頼して参加できるように努める。

## 7 学校単位で参加する大会等の見直し

- 校長は、活動計画及び活動実績等を確認し、生徒の教育上の意義や、生徒や部活動顧問の負担が過度とならないよう、参加する大会、合宿や遠征等を精査し、必要に応じて指導・是正を行う。