

◎ 三重県部活動ガイドライン

1 学校教育の一環としての学校部活動

(1) 学校部活動の意義

学校部活動(以下、「部活動」とする)は、学校教育の一環として、学級や学年の枠をこえて、興味と関心をもつ同好の生徒が自主的・自発的に集い、指導者の指導のもと、個人や集団としての目的や目標を持ち、切磋琢磨することを通して、人間関係の大切さなどを学ぶことができる活動です。

部活動における教育的意義や効果を高めるため、短期間で活動の成果(試合に勝つなど)を求めること以上に、生徒が意欲的に参加できる環境づくりや生活のバランスを考慮した運営を心がけるなど、適切かつ効果的な指導が必要です。

(2) 部活動の現状と課題

① 生徒の健全な成長の視点から

県教育委員会の令和4年度学校体育・部活動実態調査によると、本県公立中学校および県立高等学校(全日制)における部活動への加入率は、中学校では、運動部で約70%、文化部で約20%の合わせて約90%、高等学校では、運動部で約53%、文化部で約31%の合わせて約84%となっており、多くの生徒が部活動に加入しています。

成長著しい時期や体の発育発達が不安定な時期に、過度な活動(休養日を設けない・長時間の練習等)や効果的でない活動は、生徒の心身に大きな負担を与えると同時に、部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うことにもつながります。

加えて、過度な活動が続くことで、対象への興味・関心を失い、ドロップアウト(離脱)やバーンアウト(燃え尽き症候群)に陥ることもあります。

そのため、適度な活動に向けては、休養日や活動時間の設定に配慮することが大切です。また、生徒の発育発達には個人差が大きいいため、指導者は「個に応じた指導」について配慮するとともに、部活動の指導ではメリハリをつけ、活動終了後は、できるだけ早く帰宅できるよう、帰宅指導を行うことも大切です。

なお、生徒の健全な成長には、家庭の役割も重要であることから、食事や休養(睡眠)等の基本的な生活習慣を身に付けることについて、家庭との連携が不可欠となります。

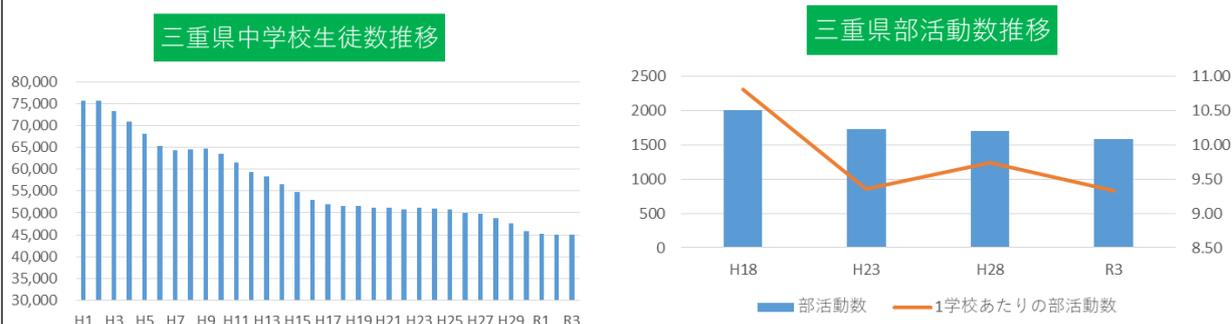
生徒の家庭生活を充実させるためには、部活動の運営や方針について、家庭と共通理解を図り、生徒の健全な成長を中心に据える活動が求められています。

② 生徒にとって望ましい部活動の視点から

少子化による生徒数・教員数の減少を背景に、部活動数が減少しており、教員自身が活動経験のない部活動を指導するケースも見られることから、持続可能性という点において厳しさが増しています。(※図1参照)

生徒にとって望ましい部活動の環境を整えていくためには、校長は教員の専門性や校務分掌の状況に加え、負担の度合い、地域人材活用の可能性等も踏まえて顧問を適正に配置することなど、部活動の運営について、実態の把握・見直し等を図っていくことが求められています。

(図1)



【県内中学校の状況】

	中学校生徒数	運動部活動数	1学校あたりの運動部活動数
平成18年	55,103人	1,999	10.81
令和3年	44,924人	1,586	9.33

三重県 中学校卒業生数の推移と予測（含社会増減）

令和5年3月 16,055人 令和14年3月予測 13,487人

(3) 安全面への配慮

体育・スポーツ活動には、怪我等に結びつきやすい要素や要因が含まれています。特に運動部活動では、保健体育科の授業よりも、活動の強度や量が増すことから、けが等の発生や、場合によっては重篤なケースが起こることが考えられます。

(参考) 日本スポーツ振興センター「学校事故事例検索データベース」より

H17～R3 の障害見舞金件数 体育・保健体育授業 977 件、体育的部活動 2545 件

H17～R3 の死亡見舞金件数 体育・保健体育授業 93 件、体育的部活動 229 件

「活動しているのだから、怪我や事故は、ある程度起こっても仕方がない」ということではなく、怪我や事故を未然に防止し、安全な活動を継続するため、学校全体において共通理解を図るとともに、手立てや救急体制の明確化等の整備が求められています。

そのため学校は、県教育委員会が作成している「学校管理下における危機管理マニュアル（毎年度改訂）」や独立行政法人日本スポーツ振興センターが作成している「なくそう運動部活動の事故」等を参考にして、学校全体で共通理解を図り、事故防止に努めていくことが必要です。

参考文献

- ① 「学校管理下における危機管理マニュアル（毎年度改訂）」三重県教育委員会
- ② 「なくそう運動部活動の事故」独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ③ 「熱中症環境保健マニュアル 2022」環境省
- ④ 「公立学校の教師等が地域クラブ活動に従事する場合の兼職兼業について（手引き）」
文部科学省、スポーツ庁、文化庁
- ⑤ 「兼職・兼業の促進に関するガイドライン」厚生労働省
- ⑥ 「スポーツ事故防止ハンドブック（解説編）（フローチャート編）」
独立行政法人日本スポーツ振興センター
- ⑦ 「学校教育活動における熱中症事故防止について（通知）」三重県教育委員会通知
- ⑧ 「体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン」公益財団法人日本スポーツ協会



2 適切な部活動の運営の在り方

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必要があります。

また、学校教育の一環として行われる部活動の教育的意義や効果が高まるよう、「生徒の健全な成長」、「生徒にとって望ましい部活動」の視点から、学校では本ガイドラインおよび方針等に基づき、活動状況を再確認するとともに、必要に応じて見直すことが大切です。

(1) 適切な活動計画の作成と共通理解

学校は、学校教育目標や本ガイドラインおよび方針等に基づき、部活動の意義を踏まえた学校部活動運営方針を作成し、各部活動の指導者をはじめ全教職員は、この方針で示された指導のねらい、指導上の留意点等について共通理解することが必要です。そのうえで、指導者の指導理念を示すとともに、生徒の志向や能力、保護者の願いなどを十分に汲み取り、各部活動の活動計画等を立てることが必要です。

指導者は、活動方法の工夫等を行いながら、過度な指導とならないよう、生徒の発育・発達段階に応じた活動日数や活動時間を設定し、年間計画・月間計画・日々の活動計画を立てることで、生徒に活動の見通しを持たせながら、活動を展開させていきます。

また、運動部活動では、指導計画等を立てるにあたって、大学や研究機関等での科学的な研究や科学的根拠等から得られたスポーツ医・科学の視点を取り入れることも大切です。

学校部活動運営方針や各部活動の活動計画と活動実態(時間、内容等)を、適宜、振り返ることで、部活動が適切に運営されているかどうか検証し、必要に応じて見直すことが大切です。

県教育委員会は、本ガイドラインおよび方針を踏まえた各校での取組状況(活動運営方針、休養日・活動時間の設定等)について、学校体育・部活動実態調査(県教育委員会事務局保健体育課実施)等を通して把握し、指導・助言します。

【各部活動の活動計画作成にあたって】

- 学校教育目標および「学校部活動運営方針」を基に計画する。
- 生徒の発育・発達段階、運動能力、活動経験等を考慮する。
- 参加する大会等の期日を考慮し、基礎練習期、大会等の想定練習期、大会・コンクール期、休養期の設定等、練習と休養のバランスに配慮する。
(参加大会等および校外活動の精選、種目(競技)の特性等も考慮し計画する)
- 体育大会・文化祭などの学校行事に配慮する。
- 放課後活動は、日没時刻等の安全面を考慮し、下校時刻を守る。
- ※ 校長は、各部活動の計画およびその活動について確認し、必要に応じて改善を図る。
- ※ 活動計画は、保護者等にも示し、理解を得ることが大切である。特に、校外での活動にあたっては、「いつ・どこで・どのような大会等」があるかを事前に早く知らせるとともに、参加方法等の詳細についても伝える必要がある。

(2) 参加大会等の精選

日常活動の成果を発揮する場として、県学校体育(文化)連盟主催の大会やコンクールのほか、関係団体が主催する大会等が多く開催されています。

特に、関係団体が主催するものは、週休日（休日）に開催されることが多いため、生徒や指導者は、週休日に休養が取りにくくなります。

大会等への参加は、日常活動の成果や課題を確認できるなど、十分に意義のあるものですが、生徒・指導者の健康面や安全面、さらには費用等の負担についても配慮することが大切です。そのため、学校においては、生徒・保護者へ理由等を十分説明したうえで、参加する大会やコンクール、校外での練習試合、合同練習会について精選することが必要です。

（3）休養日・活動時間の設定

① 休養日の設定

成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぐためには、休養日を設定し、生徒の心身の疲労回復や負担軽減を図ることが必要です。特に、中学生の時期は、個人差もありますが、呼吸器や循環器系が発達する頃といわれます。このように発育・発達過程にある不安定な時期には、オーバーワークにならないよう配慮することが大切です。

過度な活動により、「部活動の練習等で疲れて、授業に集中できない」というようなことでは、学校教育の一環としての活動から外れたものになってしまいます。

指導者が生徒のことを考え、「上達させたい」や「大会で勝たせたい」と願い、生徒も「大会等で結果を残したい」という思いから人一倍練習しようとすることもありますが、生徒の健康や安全を最優先し、活動計画を立て、活動の見通しを持つことが必要です。

【中学校】（義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部を含む）

☆ 1週間のうち、2日は休養日を設定する。（うち、1日は土曜日又は日曜日とする）

【高等学校】（特別支援学校高等部を含む）

☆ 1週間のうち、1日は休養日を設定する。（土曜日又は日曜日の1日とする）

※ 各学校での設定については、「全ての部活動が一斉に設定する」「（活動場所の有効利用等を考慮し）部活動によって違う曜日に設定する」ことが考えられる。各学校の実情に合わせて、休養日を設定する。

※ 大会開催等により、上記のとおり休養日が設定できない場合は、事前に活動計画等により校長の承認を得るとともに、できる限り同一週に休養日を設定する。

※ 生徒の状況（疲労の様子等）によっては、休養日を複数日設定する。

《週休日に休養日を設定できない場合の対応例》

○ 各学校体育・文化連盟等が開催する大会等について、会場借用や役員派遣の関係から、週休日に大会等を開催せざるを得ない実態がある。年間又は月間の活動計画により、活動（参加大会等）の見通しを持ち、必ず休養日を設定する。

○ 週休日に開催される大会等において、勝ち進むなどの理由から、引き続き、翌週の週休日にも活動しなければならない場合は、適宜、その間の平日に休養日を設定したり、その大会等の終了後、まとめて（連続した）休養日を設定したりする。

平成31年3月改訂 三重県部活動ガイドラインより

② 活動時間の設定

活動時間については、生徒の体力や技能を考慮し、過度な負担にならないようにするとともに、競技の特性やシーズンの有無も考慮しながら適切に設定することが大切です。

活動時間を適切に設定することにより、生徒の家庭学習や睡眠時間の確保等につながられます。

活動は、その質（取組方法等）に重点を置き、各部活動の指導者が策定した活動計画（大会・コンクール期、取組充実期、休養期）等を踏まえ、適切な活動時間を計画します。

「長時間の活動」が好成績につながるとは限りません。指導者は、活動の質を高め、短時間で効果的な活動により成果が出せるよう、日々の活動を見直すことが大切です。

【中学校】（義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部を含む）

☆ 平日は、2時間以内とする。

☆ 週休日および休日（長期休業期間を含む）は、3時間以内とする。

【高等学校】（特別支援学校高等部を含む）

☆ 平日は、3時間以内とする。

☆ 週休日および休日（長期休業期間を含む）は、4時間以内とする。

※ 土・日曜日や休日、また始業前に活動する場合は、生徒・保護者の理解を得たうえで、安全面に配慮することはもとより、生徒の心身の健康状態や学習活動に対する影響を考え、計画することが大切である。

※ 放課後の活動時間については、日没時間を考慮して下校時刻を設定するなど、季節等によって活動できる時間を変更するような安全面での配慮が必要である。

※ 活動時間とは、活動場所への移動、準備や後片付け以外のスポーツ・文化芸術活動に充てる時間をいう。

なお、活動時間以外の時間も、できるだけ短時間に終えるようにする。

（大会等（練習試合等を含む）では、上記の活動時間の設定と異なる計画となることもあるが、大会等の前後に休養日を設定するなど、健康・安全に配慮し、過度な負担にならないよう留意する。）

《活動時間を延長する必要がある場合》

○ 大会前等、やむを得ない事情から活動時間を延長する場合は、事前に活動計画等により、校長の承認を得る。

平成31年3月改訂 三重県部活動ガイドラインより

(4) 適切な部活動指導に向けた研修

円滑な部活動の運営を目指す時、指導者による生徒への声掛けは大切なものとなります。そのため、指導者自身の経験則に頼るのではなく、その活動についての専門的な知識や最新の指導方法を身に付けることで、より自信を持って指導にあたるできるようになります。

指導書等から学ぶことも一つの方法ですが、技術指導のためだけではなく、生徒の健全な成長、望ましい部活動運営、生徒の安全確保等の指導者自身の指導力向上の観点からも、研修会に積極的に参加することが大切です。

県教育委員会や関係団体が開催する指導者向けの研修会では、指導に関する不安や悩みだけでなく、生徒の実態に応じた練習方法等を講師に直接尋ねることができるため、その後の指導のイメージにつなげやすくなります。

(5) 部活動指導の在り方の見直し

① 部活動の運営

部活動の設置・運営は学校の判断により行われるものです。その本来の目的を十分に果たし、生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術環境となるよう、部活動を実施する場合には、生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保の観点から円滑に部活動を実施できる部活動数とする必要があります。

令和4年度学校体育・部活動実態調査によると、本県公立中学校および県立高等学校における運動部顧問の配置数(1部あたりの平均)は、公立中学校で1.8人、県立高等学校(全日制)で2.6人です。小規模校では難しい面があるかもしれませんが、一人の顧問が全てを担当しなくても、顧問を複数配置することで役割を分担する指導の在り方もあります。

技術的な指導はできなくても、生徒の活動を見守ったり、一緒に活動したりすることで、生徒の気持ちに寄り添う指導者の存在は大切なものです。

技術的な指導においては、生徒や日常の活動の実態等を十分に考慮しながら、状況によっては、専門性を有する指導者(外部指導者等)に指導の協力を依頼し、協力を得ることも効果的です。

適切かつ効果的な指導により、生徒の活動への興味・関心を高めることは、生涯を通じてスポーツや文化芸術活動を継続する力になります。

② 地域人材の活用

専門的な指導を求める生徒や保護者のニーズに応えつつ、教員の負担軽減に向けても、地域の専門性を有する指導者から指導・助言を得ることは有効です。

地域人材を活用することは、地域の教育力を活かすということであり、地域と協働した学校づくりにつながります。

県教育委員会および市町教育委員会等、学校設置者は、学校の実態等に応じて、指導内容の充実、生徒の安全確保、教員の働き方改革推進の観点から、円滑に部活動を実施できるよう、地域人材の活用に向け積極的に取り組みます。

地域人材の活用にあたっては、部活動が学校管理下において行われる活動であることを踏まえ、外部の指導者に対し、事前に校長から学校部活動運営方針等を説明し、十分に理解を

得たうえで指導にあたってもらうことが必要です。

③ 合同チーム・団体の取組

団体で大会・コンクールに参加する部活動においては、生徒数の減少に伴い、単一校で生徒のニーズに応じた部活動が設置できなかつたり、チーム編成が成り立たなかつたりし、生徒の希望に応じることができない状況が生じています。

少人数の部活動において合同チーム・団体を編成することは、生徒に大会参加の機会を与え、活動に継続して親しむことができる機会の確保にもつながります。

合同チーム・団体の編成を検討・実施するにあたっては、当該校の校長・指導者間において、移動手段等生徒引率に伴う安全確保や練習時間、練習場所、指導体制等を確認し、生徒や保護者の理解を得たうえで進めることが必要です。

④ 中学校における部活動の地域連携

学校や地域の実態に応じて、学校と地域が連携し生徒にとって望ましい部活動の環境を整えていく必要があります。

また、各市町の協議会等で検討のうえ、各学校の部活動が学校種を越え、高等学校等との合同練習を実施したり、地域クラブ活動と共同で実施したりするなど連携を深め、生徒同士が切磋琢磨するなど、多様な交流の機会を設けることも大切です。

(6) 体罰等の根絶

部活動の指導は、生徒の健康状態、心身の発達状況、技能の習熟度、安全確保等を総合的に考え、合理的な内容と方法により行う必要があります。

指導と称して殴る、蹴る等の行為はもちろんのこと、その他、特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等の行為によって生徒に心身の苦痛を与えたり、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・威嚇的発言や行為、セクシャルハラスメントと判断される発言や行為等、生徒の人間性や人格の尊厳を損ね否定したりする行為は決して許されません。体罰等は、直接行為を受けた生徒のみならず、その場に居合わせてその行為を目撃した生徒の心にも悪影響を及ぼします。

体罰は学校教育法でも禁じられている決して許されない行為です。部活動の指導において、体罰を「厳しい指導」として正当化することは、あってはなりません。研修等を重ね、指導力の向上を図り、生徒の「心に響く指導」を心がけてください。

なお、これらの行為については、部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様のことが行われないよう注意を払うことが必要です。

(7) 安全管理と事故発生時の対応

部活動は、学校管理下において行われる活動であり、生徒の安全な活動が大前提となります。そのため、実施にあたっては、一人の指導者だけでなく、できれば複数の指導者による指導・監督体制が望まれます。

日ごろから、生徒と指導者が事故防止に対する意識を高めるとともに、事故を未然に防ぐた

めの行動がとれるようにすることが大切です。そして、万が一の状況が発生した場合には、関係者が適切かつ迅速に対応することが重要です。（※参考文献①②⑥参照）

① 健康状態の把握

- 指導者は、部員が日ごろから自分の健康管理について関心を持つよう指導するとともに、部員が、自分の身体に異変を感じた時に、直ちに指導者に伝わる体制等（伝えやすい環境づくりなど）を整える。
- 指導者は、体調がすぐれない生徒に対して、活動を中止させるなど、適切な対応をとる。
- 健康診断等で異常が認められた生徒に対しては、保護者、養護教諭、学級担任等との連携を密にし、活動の可否の確認や健康状態の把握に努める。

② 個人の能力に応じた指導

- 生徒の個人差に十分配慮した活動内容や方法を工夫し、「易⇒難」等、段階的な指導を行う。
- 特に運動部では、非日常的な身体活動が展開される場合がある。新しい内容（技）や難度の高い技術の練習には、必ず指導者が付き添い、生徒に無理がかかる状況をつくらないなど、能力に応じた活動とする。

③ 特性を踏まえた合理的な指導

- 「なぜ、この練習が必要なのか」、「この練習を繰り返し行うことで、どのような力が身に付くのか」など、活動の目的や方法について、生徒に理解させる。
- 基本となる技能（柔道の受け身等）を大切に活動を実践することで、事故を未然に防ぐ。
- 科学的な指導内容や方法を積極的に取り入れるようにする。このことは、生徒の発達の段階を考慮せず、肩、肘、腰、膝などの酷使によるスポーツ障害を防ぐためにも必要である。

④ 施設・設備等の安全点検と安全指導

- 活動場所や使用器具等の安全点検を設定・実施し、生徒にも安全確認の習慣化を図るようにする。
- サッカー（ハンドボール）ゴールにぶら下がり、ゴールと一緒に転倒してしまうことによる事故が発生している。ゴールは、適切に設置（固定等）するとともに、正しく扱うよう事前指導を行う。

⑤ 指導時の指導者の立会

- 安全な実施のため、原則、指導者は活動場所で指導する。
- 指導者が活動場所に立ち会えない場合は、他の顧問等と連携、協力したり、危険性が高いと考えられる活動を生徒が行わないよう指導したりして、生徒の能力に応じた段階的な活動をするなど、安全に配慮することが大切である。

- 適切に活動計画を立て、日ごろから安全に配慮した指導を行うことが、生徒はもとより指導者の不安をなくすことにもつながる。

⑥ 部活動時の生徒等の輸送に係わる交通安全対策

「部活動等における児童生徒の輸送に係わる交通安全対策について（三重県教育委員会平成7年3月23日 教教第183号、令和3年3月10日 教委第20-553号にて一部改正）」の通知に基づき、生徒の移動中における事故の未然防止を図る。

部活動時の生徒等の輸送に係り、市町において別に規定等がある場合は、その規定に基づき対応する。

⑦ 天候等を考慮した指導

1 熱中症対策

- 活動時の気象情報には十分留意する。特に、夏の高温・多湿の状況下においては、適切な水分補給や健康観察を行い、熱中症等に注意する。

熱中症を予防するためには気温や湿度など環境条件に配慮した活動が必要である。活動現場の環境条件を把握する指標として暑さ指数（WBGT）が用いられており、暑さ指数を基準とする運動や各種行事の指針を予め整備することで、客観的な状況判断・対応が可能になる。

学校は、熱中症警戒アラート発表時の対応も含め、暑さ指数の測定場所や測定のタイミング、指数の記録及び関係する教職員への伝達体制を整備する必要がある。部活動の指導者は、活動の前や活動中に暑さ指数を測定し危険度を把握するとともに、指数に応じた注意事項等を参考にすることで、より安全に部活動を行うことができる。例えば、運動部活動は、体育よりも運動強度が高いことや防具を着用する競技では薄着になれないこと等、よりきめ細かな配慮が必要である。（※参考文献③⑦参照）

各県立学校においては、令和5年8月4日付け県教育委員会事務局通知により、以下のとおり対応することとする。

【暑さ指数（WBGT）に基づいた対応】

- (1) 活動場所の暑さ指数（WBGT）が31℃以上の場合 ⇒ 「運動は中止する」
- (2) 活動場所の暑さ指数（WBGT）が28℃以上31℃未満の場合
⇒ 「熱中症の危険性が高いため、激しい運動や体温が上昇しやすい運動は避け、必要に応じて運動は中止する」
- (3) 部活動における各種大会への参加 ⇒ 「大会主催者の指示に従う」

2 その他荒天時の判断

- 雷や暴風等に対して、活動の中止や中断の判断が的確に行えるよう、気象情報の収集に努める。事前に、生徒（保護者）へ判断基準を示し、生徒が自ら考え、適切に判断できるよう指導することも大切である。