

<第2編>
活動のためのガイドライン

活動のためのガイドラインについて

国のガイドラインの改定を踏まえ、これまでの「京都府部活動指導指針」（平成31年4月改訂版）を見直し、「活動のためのガイドライン」として一部改定し、学校部活動が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、適正な運営や効率的・効果的な活動の在り方について示す。また、生徒数の減少の中でも将来にわたり、生徒がスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる機会を確保することを目指し、新たな地域クラブ活動を整備するために必要な対応についての考え方を示す。

なお、第2編は、義務教育である中学校（義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部を含む。）の生徒の学校部活動及び地域クラブ活動を主な対象とするが、高等学校（特別支援学校高等部を含む。）の学校部活動についても適用する。

<第2編での記号>

表 記	用 法
○	京都府部活動指導指針（平成31年4月改訂版）から変更のない項目を指す。 ※一部、文言の整理はあるが、文意に変更のない項目も含む。
◎	京都府部活動指導指針（平成31年4月改訂版）からの変更及び新設の項目を指す。

第1章 活動方針・活動計画の作成及び公表

学校部活動の指導においては、生徒が学習をはじめとする学校での活動と家庭での生活がバランスよく行えるよう、練習や大会参加等を計画的に設定・管理するとともに、指導方針・活動計画（年間・月間）を作成し、事前に校長からの活動承認を受けることが重要である。

地域クラブ活動に取り組む時間については、競技・大会志向の強いものも含め、生徒の志向や体力等の状況に応じて適切な活動時間とする必要があり、地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、生徒の心身の成長に配慮して、健康に生活を送れるよう、学校部活動に準じ、活動時間を遵守し、休養日を設定することになる。その際、学校部活動と地域クラブ活動が併存することから、生徒の成長や生活全般を見通し、運営団体・実施主体と学校を中心とした関係者が連携し、調整を図ることが必要である。

なお、学校部活動と地域クラブ活動の間では、運営団体・実施主体や指導者が異なるため、協議会等の場を活用し、両者の間で、活動方針や活動状況、スケジュール等の共通理解を図るとともに、関係者が日々の生徒の活動状況に関する情報共有等を綿密に行い、学校を含めた地域全体で生徒の望ましい成長を保障することが大切である。その際、兼業兼職により指導に携わる教員の知見も活用することが望ましい。

1 活動方針・活動計画の作成

学校部活動

- 校長は、学校の設置者の方針に則り、校内で「学校部活動に係る活動方針」を作成すること。
- 校長は、学校部活動の活動方針及び活動計画において、学校部活動運営の理念や目的、目標を示した上で、年間行事から長・中・短期的目標を立案し、練習や試合、発表会、イベント等の活動計画について、年間・月間の計画表を作成すること。
- 校長は、活動計画については、生徒が学習をはじめとする学校での活動と家庭での生活がバランスよく行えるよう、年間を通して、1年間を試合期、充実期、休息期等に分けてプログラムを計画的に立てるとともに、参加する大会や発表会等を精選すること。

地域クラブ活動

- ◎ 運営団体・実施主体は、例えば、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会の日程等）及び毎月の活動計画（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成すること。
- ◎ 運営団体・実施主体は、例えば、協議会等の場も活用し、地域におけるスポーツ・文化芸術団体等での活動中の生徒同士のトラブルや事故等の対応を含む管理責任の主体を明確にし、共通理解を図ること。

2 生徒のニーズを踏まえた活動

学校部活動

- 校長は、生徒数の減少や生徒の多様なニーズに対応し、多くの生徒が学校部活動を行える機会を設けること。
- ◎ 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すること。
- ◎ 校長は、特定の種目・部門だけでなく、校内での他の学校部活動や地域での活動と兼ねることもできるように生徒の希望に配慮すること。
- ◎ 学校の設置者及び校長は、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こと。
- ◎ 学校の設置者及び校長は、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すること。(第3編 第3章 5に再掲)

地域クラブ活動

- ◎ 運営団体・実施主体は、生徒数の減少や生徒の多様なニーズに対応し、多くの生徒が地域クラブ活動を行える機会を設けること。
- ◎ 運営団体・実施主体は、競技・大会志向で特定の種目や分野に継続的に専念する活動だけではなく、生徒の志向や体力等の状況に適したスポーツ・文化芸術に親しむ機会を、指導体制に応じて確保すること。

3 公表

学校部活動

- ◎ 校長は、校内で作成した「学校部活動に係る活動方針」、「活動計画」及び「活動実績」を公表(学校のホームページ等)するとともに、活動状況の把握を行うこと。

地域クラブ活動

- ◎ 運営団体・実施主体は、例えば、年間の活動計画(活動日、休養日及び参加予定大会の日程等)及び毎月の活動計画(活動日時・場所、休養日及び大会参加日等)を公表すること。

第2章 練習時間・休養日の設定

練習時間・休養日の設定については、生徒の心身の状態を的確に把握し設定することが重要であり、種目特性や練習内容、大会や発表会等の予定を考慮しながら設定する。

高等学校の学校部活動については、原則、中学校の練習時間・休養日の設定を適用するが、発育・発達による体力の向上や自己管理能力の向上等、中学校教育の基礎の上に多様な教育活動が行われている点に留意するとともに、地域や学校の実態を踏まえ、設定する。

1 練習時間

学校部活動

【中学校】

- 合理的でかつ効率的・効果的な練習を行い、長くとも平日は2時間程度（朝練習を含む。）、土・日曜日及び祝日に実施する場合は3時間程度とすること。
- 長期休業中の練習については、土・日曜日及び祝日に実施する場合に準ずること。

【高等学校】

- 合理的でかつ効率的・効果的な練習を行い、長くとも平日は3時間程度（朝練習を含む。）、土・日曜日及び祝日に実施する場合は4時間程度とすること。
- 長期休業中の練習については、土・日曜日及び祝日に実施する場合に準ずること。

地域クラブ活動

- ◎ 合理的でかつ効率的・効果的な練習を行い、長くとも平日は2時間程度（朝練習を含む。）、土・日曜日及び祝日に実施する場合は3時間程度とすること。
- ◎ 長期休業中の練習については、土・日曜日及び祝日に実施する場合に準ずること。

（参考）〔練習時間〕

医・科学的な視点

- 1週間に16時間以上のトレーニングを行うと、医療ケアを必要とするスポーツ障害のリスクが高まる。

～アメリカ臨床スポーツ医学会（2014年）『ジュニア期のスポーツ障害とバーンアウトに関する声明』～

- ジュニアアスリートの心身の回復という観点からは、少なくとも週に1、2日はスポーツ活動を全く行わない休養日を設けること等を提言している。

～米国小児科学会（2007年）『ジュニアアスリートにおけるスポーツ障害、

オーバートレーニングとバーンアウトについて』～

- ※ 休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、週当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と示されています。

2 休養日

学校部活動

【中学校】

- 週当たり土・日曜日を含む2日以上設定すること。
- 大会及び発表会等への参加などで土・日曜日の両日とも活動した場合は、他の曜日で確保すること。
- 長期休業中の休養日については、学期中に準じた扱いをするとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えること。

【高等学校】

- 週当たり1日以上設定すること。
- 月当たり2回程度、土・日曜日に休養日を設定することが望ましい。
- 長期休業中の休養日については、学期中に準じた扱いをするとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えること。

地域クラブ活動

- ◎ 週当たり土・日曜日を含む2日以上設定すること。
- ◎ 大会及び発表会等への参加などで土・日曜日の両日とも活動した場合は、他の曜日で確保すること。
- ◎ 長期休業中の休養日については、学期中に準じた扱いをするとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えること。

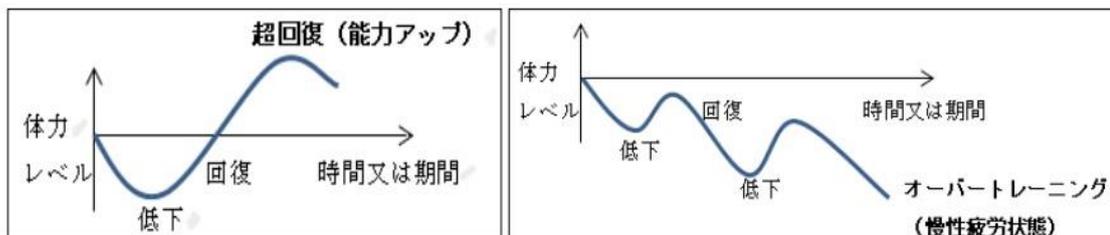
(参考) [休養日]

超回復

- 休養を適切に取り、完全に疲労等が回復すると、能力はただ元に戻るだけでなく、前の状態よりも高いレベルに回復する性質がある。

オーバートレーニング

- 疲労が完全に回復しないまま継続すると、慢性疲労状態に陥り、能力が低下する。



フィットネス－疲労理論

○ 「期分け（ピリオダイゼーション）」の概念の長期的、中期的、短期的な考え方をもとに、アスリートのパフォーマンス発揮は、トレーニング効果と疲労の差によって定義づけられる。疲労は、各トレーニング後に生じるが、トレーニング直後に最大となり、時間の経過とともに減少していく。一方、フィットネス（トレーニング効果）もまた、トレーニング後に生じる。フィットネスは、練習後急激に、またはより長い期間を経て得ることができる。このフィットネスもまた、時間とともに減少していくが、その減少度よりも疲労回復の方が早く、より高いパフォーマンスが発揮できるようになる。

※ 適切な休養は、体力向上はもとより、リフレッシュにより心身のバランスを保ち、学習や日常生活における意欲増進に繋がることは言うまでもありません。

第3章 指導の在り方

1 適切な指導

学校部活動
地域クラブ活動
<p>【適切な指導】</p> <ul style="list-style-type: none">○ 医・科学の研究成果を積極的に習得し、指導において積極的に活用すること。○ 成長期にある生徒のスポーツ障害・外傷やバーンアウト等を予防するとともに、心理面の疲労回復のために、適切な練習時間や休養日を設定する等、合理的でかつ効率的・効果的な練習を行うこと。○ 発達の個人差や女性特有の健康問題（エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症等）について、正しい知識を持ち指導に当たること。○ 大会や発表会等で勝つことのみを重視し、過重な練習を強いることなどがないようにすること。
<p>【指導上の留意点】</p> <ul style="list-style-type: none">◎ 指導者は、学校部活動及び地域クラブ活動の運営方針や指導者自身の指導理念を一方向的に押しつけるのではなく、生徒との意見交換等を通じて、生徒の多様な学校部活動及び地域クラブ活動へのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重しつつ、各活動の目標、指導の方針を検討、設定すること。○ 指導者は、効果的な指導に向けて、自分自身のこれまでの実践や経験に頼るだけでなく、指導の内容や方法に関して、大学や研究機関等での医・科学的な理論や科学的根拠等の研究成果を積極的に収集・理解し、指導において活用すること。○ 学校部活動において校長は、必要に応じて、技術的な指導や援助等について、外部人材等の活用を検討すること。

2 体罰（暴力）・ハラスメント行為の防止

指導者の個人的な考えや方針により不適切な活動にならないように十分留意しなければならない。

体罰（暴力）・ハラスメント行為は、生徒に対する人権侵害であり、いかなる理由があろうとも許されるものではない。

体罰（暴力）・ハラスメント行為を防止するため、指導者は生徒との関係が支配、被支配の関係になる危険性があることを常に意識し、日常の活動を通じて、生徒とのコミュニケーションを密に図りながら信頼関係を構築しなければならない。

学校部活動
地域クラブ活動
<p>【体罰（暴力）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 指導者は、指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒としての体罰（暴力）も禁止である。 ○ 指導者による、生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり、否定するような発言や行為は許されない。 ○ 指導者は、体罰（暴力）が、直接受けた生徒のみならず、その場に居合わせ、目撃した生徒の後々の人生にまで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすという認識をもつこと。
<p>【ハラスメント行為】</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">セクシュアル・ハラスメント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 指導者と生徒の人間関係の中で、親しさ等のつもりの発言や身体的接触などが、生徒を不快にさせる性的言動となる場合があり、不快に感じるか否かは、生徒によって個人差が見られることから、指導者の言動を生徒自身がどのように感じ、捉えるかが非常に重要であることを指導者は常に認識しておかなければならない。 <p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">パワー・ハラスメント</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 指導者と生徒の人間関係の中で、言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等、また、身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりする）な発言等はあるてはならない。

3 安全管理と事故防止

学校部活動
地域クラブ活動
<p>【安全管理体制の確立と怪我・事故等の防止】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 指導者は、計画的な活動により、各生徒の発達の段階や体力に係る疲労状況や精神状況、技能の習得状況等を適切に把握し、無理のない練習となるよう留意すること。 ○ 指導者は、怪我・事故等が起こった場合の医療機関・関係者等への連絡体制の整備や心肺蘇生法（AED設置状況及び使用方法等）など、危機管理マニュアルに基づき対応すること。 ○ 学校部活動において指導者は、他の学校部活動と活動場所を共有する場合は、顧問間の連携等により、生徒同士の接触・衝突の回避や球技等では防球ネットの配置など、安全対策を講じること。 ○ 学校部活動において指導者は、やむを得ず直接練習等に立ち会えない場合は、他の学校部活動の顧問等と連携・協力した上で、あらかじめ安全面に十分に留意した活動内容や方法を生徒に指示するとともに、活動内容や状況を事後把握すること。

【施設・設備・用具等及び健康・気候の安全管理】

- 学校部活動において校長は、また、地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、関係の施設、設備、用具等の定期的な安全確認を徹底すること。

熱中症対策

- 指導者は、「暑さの指数」をチェックすること。(WBGT測定器の活用等)
 - ※環境省『熱中症予防情報サイト』(<http://www.wbgt.env.go.jp/>) 参照
 - ・ 気象庁の高温注意情報が発せられた当該地域・時間帯における活動を原則として行わないなど、適切に対応すること。
 - ・ 高温や多湿時において予定している練習や大会について、練習を見合わせたり、大会の延期や見直し等、柔軟な対応をすること。
 - ・ 練習や大会において、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、参加生徒の適切な選抜、観戦者の服装や着帽等、生徒の健康管理を徹底すること。
 - ・ 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こと。

気象変化対策

- 指導者は、落雷（雷探知機の活用）、突風、竜巻、雹（ヒョウ）などの急激な気象変化の情報を収集すること。

第4章 学校部活動の外部人材等の活用に関する留意事項

学校の設置者及び学校は、学校の実態に応じ、外部人材等を適切に配置すること。

なお、外部人材等は、学校の目標や方針等を踏まえた適切な指導を行うとともに、学校との連携を深め、相互に情報共有しながら指導すること。学校及び顧問は、指導を外部人材等に任せきりとせず、相互に情報共有し、連携を密にして指導すること。また、指導において必要な時には、外部人材等に対して適切な指示を行うとともに、指導や健康管理において地域のスポーツドクターやトレーナー等の専門的な地域人材等とも連携しながら部活動を運営していく視点をもつこと。

学校部活動

【部活動指導員】

- 部活動指導員は、学校部活動指導を統括し、生徒への直接的な指導を行う。学校部活動顧問と同等の指導ができる者として、土・日曜日を含む練習の単独指導、大会参加生徒の単独引率、必要に応じた大会運営に係る業務（審判、事務）等を行う。
- 部活動指導員は、学校教育に関する知識を持ち理解し、技術的な指導ができる者を任用することから教員免許等を有していることが望ましい。
- 学校の設置者及び学校は、部活動指導員に対し、技術指導、生徒指導、生徒の発達段階等に関する研修を実施する。また、各関係団体との連携のもと、各種目に関する内容、指導法に関する研修についても実施する。

第5章 学校部活動の運営の在り方

学校部活動は、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある同好の生徒が自主的・自発的に参加し、各部活動顧問の指導の下、学校教育の一環として行われ、教員の献身的な支えにより、我が国のスポーツ・文化芸術振興を担ってきた。また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教員等との好ましい人間関係の構築を図り、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、学校という環境における生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有してきた。

しかし、生徒数の減少が進展する中、学校部活動を従前と同様の体制で運営することは難しくなっており、学校や地域によっては存続が厳しい状況にある。また、専門性や意思に関わらず教員が顧問を務めるこれまでの指導体制を継続することは、学校の働き方改革が進む中、より一層厳しくなる。

学校部活動を実施する場合には、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・文化芸術環境の構築を徹底するするとともに、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・保護者・教員等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。

1 学校全体での学校部活動マネジメントの確立

学校部活動

- 校長の理解とリーダーシップのもと、学校部活動は学校教育の一環であることを踏まえ、学校部活動数の精選や顧問配置等、学校部活動マネジメントとして学校組織全体での取組を進めること。
- ◎ 校長は、教員だけでなく、部活動指導員や外部人材など適切な指導者を確保していくことを基本とし、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、教員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に学校部活動を実施できるよう、適正な数の学校部活動を設置すること。
- ◎ 校長は、教員を学校部活動顧問に決定する際は、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教員の他の校務分掌や本人の抱える事情、部活動指導員の配置状況等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、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制を構築すること。
- ◎ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、学校部活動の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ・文化芸術活動を行い、教員の負担が過度とならないよう持続可能な運営体制が整えられているか等について、適宜、指導・是正を行うこと。
- 校長は、学校内に学校部活動検討委員会等を設置し、学校部活動の意義、運営や指

導の在り方、各部活動の活動内容等について検討するとともに、生徒の健康状態、心身の発達状況等について、情報交換や共有する場を整え、共通理解のもと指導できる体制を構築すること。

- 校長は、体罰（暴力）やハラスメント行為等の防止に向け、校内研修を充実すること。
- 学校の設置者及び校長は、円滑に学校部活動を実施できるよう、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、文化芸術団体等地域の関係団体との連携、保護者の理解と協力、外部人材等の任用・配置を積極的に促進するなど、地域におけるスポーツ・文化芸術環境の整備を進めること。
- 学校の設置者及び校長は、学校、指導者、生徒、保護者、地域等の間で、十分な説明と相互の理解のもとで運営・活動できるようにすること。

2 顧問の指導体制

学校部活動

【顧問の複数配置】

- 校長は、主として指導する顧問に過度の負担が生じないよう部活動の活動状況に応じて、顧問の複数配置を可能な限り行うこと。
- 校長は、指導者の個人的な考え方や方針による閉鎖的で不適切な活動にならないよう顧問を複数配置し、管理職や他の教員が適切な指導や助言が行えるよう校内体制を整え、開放的な活動にすること。
- 校長は、顧問の複数配置により、部活動指導における事故発生時等の対応について、危機管理マニュアルに基づいた応急処置や関係機関への連絡体制など、適切かつ迅速な対応をすること。

【顧問の勤務時間管理】

- 校長は、顧問の長時間勤務の解消等の観点から、複数の顧問による連携や外部人材の活用により、適正な勤務時間管理を行うこと。

3 大会の精選・大会運営及び業務の関わり方

学校部活動

- 校長は、教育的意義、生徒及び顧問の心身への負担軽減の観点から、参加する各種大会等を精査するとともに、顧問の大会運営及び業務の関わり方についても、日常の校務等に支障をきたさない範囲の運営体制を整えること。

4 家庭及び地域等との連携

学校部活動

- 校長は、学校部活動における活動方針や活動計画（年間・月間）等を明確にし、入部時や保護者会等で生徒や保護者に十分に説明し、理解や協力を得ること。
- 校長は、定期的に保護者会等を実施し、学校からの様々な情報提供や保護者のニーズを把握するなど、互いに情報共有をすることにより、学校部活動の運営や指導の改善、生徒の状況把握等に努めること。
- 校長は、地域等の各種関係団体や組織へ情報発信を積極的に行い、理解や協力を十分に得ること。
- ◎ 校長は、地域クラブ活動との間で、活動方針や活動状況、スケジュール等の共通理解を図るとともに、関係者が日々の生徒の活動状況に関する情報共有等を綿密に行い、学校を含めた地域全体で生徒の望ましい成長を保障すること。
- ◎ 学校の設置者及び校長は、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ること。
- ◎ 学校の設置者及び校長は、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すこと。
- ◎ 学校の設置者及び校長は、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すること。（第3編 第3章 5に再掲）

第6章 地域クラブ活動の運営の在り方

地域クラブ活動は、学校の教育課程外の活動として、社会教育法上の「社会教育」（主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動（体育及びレクリエーションの活動を含む。）の一環として捉えることができ、また、スポーツ基本法や文化芸術基本法上の「スポーツ」「文化芸術」として位置付けられるものでもある。

したがって、地域クラブ活動は、学校と連携し、学校部活動の教育的意義を継承・発展しつつ、スポーツ・文化芸術の振興の観点からも充実を図ることが重要である。これを踏まえ、学校部活動で担ってきた生徒のスポーツ・文化芸術の機会を地域スポーツ・文化芸術から支えに行くという視点を有することが必要である。

1 会費の適切な設定

地域クラブ活動

- ◎ 運営団体・実施主体は、生徒や保護者、地域住民等の理解を得つつ、活動の維持・運営に必要な範囲で、可能な限り低廉な会費を設定すること。
- ◎ 運営団体・実施主体は、「スポーツ団体ガバナンスコード〈一般スポーツ団体向け〉」（令和元年8月スポーツ庁策定）に準拠し、公正かつ適切な会計処理を行い、組織運営に透明性を確保するため、関係者に対する情報開示を適切に行うこと。

2 保険の加入

地域クラブ活動

- ◎ 運営団体・実施主体は、指導者や参加する生徒等に対して、自身の怪我等を補償する保険や個人賠償責任保険に加入するよう促すこと。

3 学校との連携等

地域クラブ活動

- ◎ 運営団体・実施主体は、学校部活動の教育的意義や役割を継承・発展させ、地域での多様な体験や様々な世代との豊かな交流等を通じた学びなどの新しい価値が創出されるよう、学校・家庭・地域の相互の連携・協働の下、スポーツ・文化芸術活動による教育的機能を一層高めていくこと。
- ◎ 運営団体・実施主体は、学校部活動との間で、活動方針や活動状況、スケジュール等の共通理解を図るとともに、関係者が日々の生徒の活動状況に関する情報共有等を綿密に行い、学校を含めた地域全体で生徒の望ましい成長を保障すること。

