

八幡市部活動指導指針



令和2年6月改正版
八幡市教育委員会

はじめに

心身の成長の過程にある青少年期において、部活動は、学習指導要領にも位置付けられている通り、学級や学年の枠を超えて、生徒が組織し、活動を展開することにより、生徒が、仲間や教師（顧問）等と密接に触れ合い、自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する場として大変有意義な活動となっており、人間形成の観点からも大きな役割を果たしてきています。

しかしながら、部活動を指導する教員において、部活動指導による長時間勤務が物理的負担の要因となるとともに、競技未経験の教員による顧問配置は、技術指導面での精神的な負担になっています。また生徒においても、適切な休養日が明確に設定されていない状況下での活動は、バランスのとれた生活や成長の面からも身体的・精神的な負担になっていることが指摘されています。

府においては、平成29年度に府内の有識者による「部活動指針検討会議」を設置され、練習時間や休養日の設定を明確にするなど、部活動の適切な指導、大会・発表会等の精選、部活動指導員の活用等について協議を重ねられるとともに、国の動向を踏まえ、府内各学校における部活動の適正化を図り、より一層充実・発展することを目的として、本府における部活動指導の基本的な事項や留意点等をまとめた「京都府部活動指導指針」を策定し、示されました。

本市では、国、府の動向を踏まえ、市内中学校における部活動の適正化を図り、より一層充実・発展することを目的として、八幡市における部活動指導の基本的な事項や留意点等をまとめた「八幡市部活動指導指針」を策定しました。

各学校における部活動の指導については、本指針に基づき管理職のみならず、全ての教職員の共通理解を図り、家庭や地域等の理解や協力を得ながら、各部の特性・特徴を生かした適切かつ効果的な活動が行われるとともに、部活動を通して生徒一人一人が心身ともに成長し、豊かな人間性が育まれ、将来の充実した人生に繋がっていくよう願っています。

目 次

部活動指導の指針

部活動の意義

1 練習時間・休養日の設定等	1
(1) 練習時間・休養日の設定	
(2) 活動計画（年間・月間）	
2 指導の在り方	3
(1) 適切な指導	
(2) 体罰・不祥事（スクール・セクハラ等）の防止	
ア 体罰	
イ ハラスメント行為等	
(3) 安全管理と事故防止	
ア 安全管理体制の確立と怪我・事故等の防止	
イ 施設・設備・用具等及び健康・気候の安全管理	
3 スキルアップコーチの活用に関する留意事項	5
(1) 部活動指導員	
(2) 外部指導者	
4 今後の部活動運営の在り方	5
(1) 学校全体での部活動マネジメントの確立	
〔指導体制〕	
ア 顧問の指導上の留意点	
イ 顧問の複数配置	
ウ 顧問の勤務時間管理	
(2) 大会の精選・大会運営及び業務の関わり方	
(3) 家庭及び地域等との連携	

部活動指導の指針

本指針は、八幡市立中学校における体育系及び文化系の部活動全体に係る指針である。

部活動の意義

部活動は、学校教育活動の一環として、興味と関心を持つ同好の生徒が、教員等の指導のもと、自主的・自発的に行うものであり、より高い水準の技術や記録に挑戦したり、発表会等に参加し、活動を実践する中で、楽しさや喜びを味わい、学校生活に豊かさをもたらす意義を有しています。

また、同好の生徒の自主性を重んじて行われることで、生徒が互いに協力し合って友情を深めるなど、好ましい人間関係の形成に資するとともに、体力の向上や健康の保持増進を図り、生涯にわたってスポーツや文化及び科学等に親しむ態度や豊かな人間性を育む基礎となるものです。

1 練習時間・休養日の設定等

部活動指導においては、体育系・文化系を問わず、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、校長からの活動承認を受けることが重要です。

（1）練習時間・休養日の設定

練習時間

- 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。
- 土・日曜日に練習する場合は、どちらか1日とする。
- 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。

休養日

- 水曜日（朝練習を含む）と休日（原則1日とするが、土・日のどちらかを休養日とする）の週当たり2日以上設定すること（朝練習も含む）。
- 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。
- 大会及び発表会等への参加に向けて、練習等が必要な場合は、当該大会・行事の1週間前は除く。大会及び発表会等は、中学校体育連盟主催の公式大会（専門部主催は除く）や吹奏楽連盟等の主催大会に限る。ただし、大会及び発表会後の週に通常の休養日に加え、1日の休養日を設けること。

重要

- 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) 〔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。

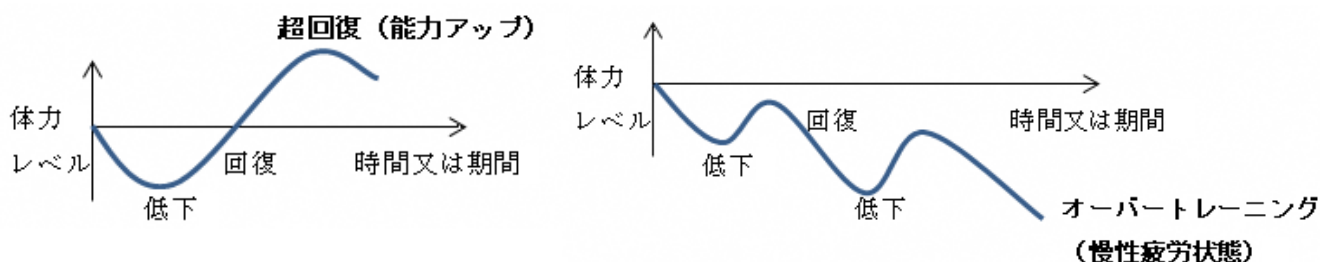
(参考) 〔休養日〕

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。

(2) 活動計画（年間・月間）

- 部活動の活動方針及び活動計画において、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。
- 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。

重要

練習や大会参加等の計画的なスケジュールを設定・管理をするために、活動方針・活動計画は、必ず管理職による事前の承認を受けること。

2 指導の在り方

(1) 適切な指導

- 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。
- 少子化や生徒の多様なニーズに対応し、多くの生徒が部活動を行える機会を設けること。

(2) 体罰・ハラスメント行為等の防止

部活動は、閉鎖的な状況での活動となりがちですが、生徒の自主的な活動であることを踏まえて実施されるべきものであり、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りません。

体罰は、学校教育法第11条で明確に禁止されている行為であるとともに、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ありません。

体罰等を防止するため、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りません。

ア 体罰

- 学校教育の一環として行われる部活動では、指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒としての体罰も禁止である。
- 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。
- 体罰等は、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。

イ ハラスメント行為等

○ セクシュアル・ハラスメント

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。

○ パワー・ハラスメント

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）な発言等はあってはならない。

（３）安全管理と事故防止

ア 安全管理体制の確立と怪我・事故等の防止

- 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。
- 他の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。
- 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。
- やむを得ず直接練習等に立ち会えない場合は、他の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。

イ 施設・設備・用具等及び健康・気候の安全管理

- 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
「暑さの指数」をチェックすること。（WBGT測定器の活用等）
- 気象変化対策
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。

3 スキルアップコーチの活用に関する留意事項

※ スキルアップコーチとは、京都府における部活動指導員及び外部指導者の総称である。

学校の設置者及び学校は、学校の実態に応じ、スキルアップコーチ等を適切に配置すること。なお、スキルアップコーチは、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、指導をスキルアップコーチに任せきりとせず、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、スキルアップコーチ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。

(1) 部活動指導員

- 部活動指導を統括し、生徒への直接的な指導を行う。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。
- 技術的な指導ができるとともに、教員免許を有し、学校教育に関する知識を持ち理解している者を任用すること。
- 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。

(2) 外部指導者

- 校長の統括管理のもと、顧問の教諭と連携・協力しながら技術的指導及び補助等を行う。

4 今後の部活動運営の在り方

(1) 学校全体での部活動マネジメントの確立

- 校長は、学校の設置者の方針に則り、校内で策定した「学校の部活動に係る活動方針」及び「活動計画」等を公表（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。
- 校長の理解とリーダーシップのもと、部活動は学校教育の一環であることを踏まえ、部活動数の精選や顧問配置等、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。
- 学校内に部活動検討委員会を設置し、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。

- 学校の設置者及び校長は、円滑に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等の地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、スキルアップコーチの任用・配置を積極的に促進するなど、地域におけるスポーツ環境整備を進めること。
- 校長は、体罰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、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。

〔指導体制〕

ア 顧問の指導上の留意点

- 顧問は、部活動の運営方針や指導者自身の指導理念を一方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、生徒の多様な運動部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。
- 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。
- 必要に応じて、技術的な指導や援助等について、スキルアップコーチの活用を検討すること。

イ 顧問の複数配置

- 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。
- 部活動が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複数顧問を配置し、管理職や他の教職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。
- 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。

ウ 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、複数顧問による連携やスキルアップコーチの活用により、適正な勤務時間管理を行うこと。

(2) 大会の精選・大会運営及び業務の関わり方

- 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。

(3) 家庭及び地域等との連携

- 各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。
- 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、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。
- 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。

付則 1 この指針は、平成30年6月1日より実施する。

2 令和2年6月16日、指針一部改正。

（練習時間・休養日の設定の改正）

指針改正は、令和2年6月22日より施行。