

# 平戸市運動部活動の在り方に関するガイドライン

平成30年12月



平戸市教育委員会

# 目 次

■はじめに	…	1
1 本ガイドライン策定の趣旨等	…	2
2 適切な運営のための体制整備	…	3
(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	…	5
(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	…	7
(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	…	9
(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	…	11
■終わりに	…	12
【参考資料1】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）	…	13
【参考資料2】長崎県アスレティックトレーナー連絡協議会事務局 からの資料をもとにした考察	…	15

## ■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、生涯にわたって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るだけでなく、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。
- 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要望への対応など新たな課題も出てきている。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をしっかりと区別し、幅広い知識や技能を継続的に習得して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。）、長崎県が平成 30 年 10 月 11 日に示した「長崎県運動部活動の在り方に関するガイドライン」（以下、「県のガイドライン」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、学校全体で運営の在り方や指導方針を検討する必要がある。
- 豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、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する。優れた素質を有する本市の生徒が、国際大会の出場や日本代表、国体選手等への育成・強化コースへ進むことができるよう、学校及び関係団体等が協力して取り組む必要がある。
- 平戸市教育委員会では、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、「平戸市の運動部活動の在り方に関する方針」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、市内中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構築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、本市の地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で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本人のやる気・意欲の向上のためにも、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) 市内中学校は、国及び県のガイドラインに則るとともに、本ガイドラインを参考として、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こと。

(3) 平戸市教育委員会は市内中学校に対して、本ガイドラインに基づく運動部活動改革の取組状況について、指導・助言を行う。

## 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 平戸市教育委員会は、国のガイドライン、県のガイドラインを参考に、「設置する学校に係る運動部活動の方針」として「平戸市運動部活動の在り方に関するガイドライン」を策定した。

イ 校長は、「平戸市運動部活動の在り方に関するガイドライン」に則り、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（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、校長に提出すること。

ウ 校長は、上記イの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こと。

エ 長崎県教育委員会及び平戸市教育委員会（以下「県及び市」という。）は、上記イに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画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

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 県及び市は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用と学校への配置について検討する。

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、職務（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。

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の構築を図ること。

その際、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 県及び市は、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の取組を行う。

カ 県及び市及び校長は、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。県及び市は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

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 県及び市及び校長は、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、柔軟な対応を行う。また、主催する広域的な大会等を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行うこと、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、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。

## 4 適切な休養日及び活動時間等の設定

<sup>1</sup>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。

### (1) 休養日

ア 中学校においては、学期中は、週当たり2日以上休養日を設定すること。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（<sup>2</sup>ノ一活動デー）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 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、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設定すること。

### (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、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うこと。

イ 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

<sup>1</sup> 「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」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、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」ことが示されている。

（平成29年12月18日 運動部活動指導の在り方に関する総合的なガイドライン 第5回作成検討会議 参考資料1参照）

<sup>2</sup> ノ一活動デーとは、学校で「全ての部活動が一斉に活動しない日」、休養日とは、各部が「活動をしない日」として設定した日をいう。

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)イに掲げる「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し、公表すること。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、その運用を徹底すること。

イ 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、市町共通の部活動休養日を設定することや、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、特に、中学生女子の約2割が60分未満であること、また、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で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。

【例】生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるもの

- ・ より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動
- ・ 競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動
- ・ 体力づくりを目的とした活動等

イ 県及び市は、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、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 県及び市及び校長は、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を進める。

イ 県及び市は、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、学校体育施設開放事業を推進する。

ウ 県及び市及び校長は、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について、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 県及び市は、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、公益財団法人日本高等学校野球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 県及び市は、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。

- ・中学校体育連盟が主催・共催する大会への参加を基準とする。
- ・中学校体育連盟 2回（中総体・新人大会）。
- ・その他の大会については、年間7回程度を上限とする。

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、本県において通知した『『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お願いしたい。
  
- 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する。平戸市教育委員会は、各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。

一部改訂

平成 31 年 4 月 1 日

6. 学校で参加する大会の見直しについて イ に追記

## 【参考資料 1】

### 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)

公益財団法人 日本体育協会  
平成 29 年 12 月 18 日

## 1 オーバートレーニングに関する国際的な研究結果

### <研究 1>

研究結果 スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、週 16 時間以上でより高くなるということが示された。

論文名 Sociodemographic Predictors of Sport Injury in Adolescents

著者 Rose 他

学会誌 Med Sci Sports Exerc (2008 年掲載)

### <研究 2>

研究結果 週 16 時間以上の活動をしている女子は、週 16 時間未満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約 2 倍であった。

論文名 Correlates of Stress Fractures Among Preadolescent and Adolescent Girls

著者 Loud 他

学会誌 Pediatrics (2005 年掲載)

### <研究 3>

研究結果 1 週間あたりのスポーツ活動時間が、“年齢×1 時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

論文名 Sports-Specialized Intensive Training and the Risk of Injury in Young Athletes

著者 Jayanthi 他

学会誌 Am J Sports Med (2015 年掲載)

### <研究 4>

研究結果 疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が週 6 日以上スポーツ活動を行っていた。

論文名 Characteristics of stress fractures in young athletes under 20 years

著者 Ohta-Fukushima 他

学会誌 J Sports Med Phy Fitness (2002 年度掲載)

※ 以上の研究はいずれも、一定以上の競技レベルのジュニアアスリートに限った調査結果ではない。

## 2 スポーツ医・科学関係機関の提言

### ＜提言 1＞ エリートジュニアアスリートに対する声明

提言内容 ジュニアアスリートの育成に関して、保護者やコーチ等の関係者は、適切な栄養、十分な睡眠、学業、心身の健康と社会活動への参加等を含めた、バランスの良いライフサイクルで過ごすことができるようにすること、練習量を制限し、楽しく満足して活動ができるようにすること等。

提言者 国際オリンピック委員会  
掲載誌 Clin J Sport Med(2008年掲載)

### ＜提言 2＞ 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

提言内容 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。

提言者 米國小児科学会  
掲載誌 Pediatrics(2007年掲載)

### ＜提言 3＞ ジュニア期のスポーツ障害予防に関する声明

提言内容 少なくとも週に1、2日は休養日を設けること等。

提言者 全米アスレティックトレーナーズ協会  
掲載誌 J Athl Train(2011年掲載)

### ＜提言 4＞ 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

提言内容 週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ことに留意すべきであること等。

提言者 アメリカ臨床スポーツ医学会  
掲載誌 Clin J Sport Med (2014年掲載)

## 3 まとめ

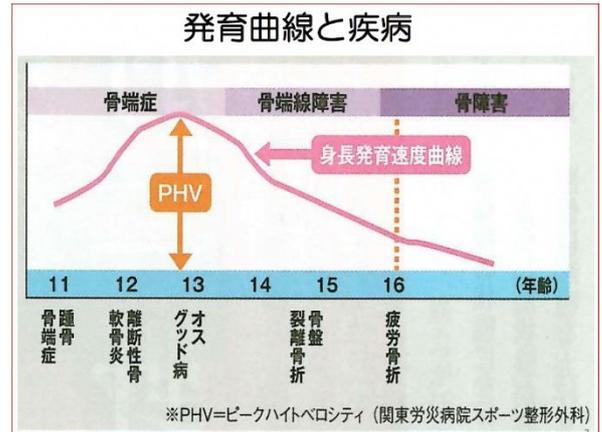
行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週あたりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましいということが示されている。

【参考資料 2】

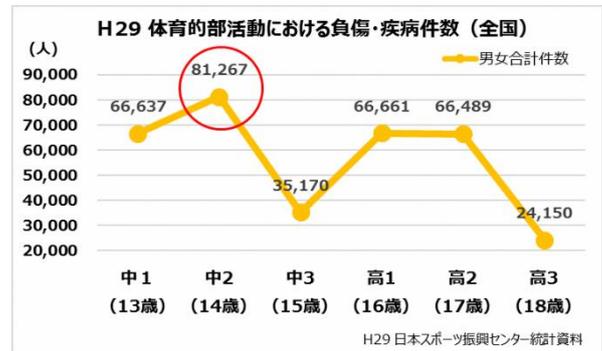
長崎県アスレティックトレーナー連絡協議会事務局からの資料をもとにした考察（長崎県教育庁体育保健課）

■ 高等学校段階では、各学校において、生徒の発達の段階を踏まえ、中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意。

○ 中学生の時期は、特に骨の成長期（PHV）にあたり、この時期の過度の練習はスポーツ外傷や傷害を引き起こす要因となる。日本スポーツ振興センターの統計を見ても、全国はもとより長崎県において、中学校 2 年生の負傷・疾病件数が一番多くなっている。この時期の外傷や傷害は、その後の選手としての活躍をあきらめることにもつながってしまうことも多々ある。



○ 一方、高校生は、個人差があるものの成長期がほぼ終わるとともに、中学校での活動をとおして、一定、体もできあがっている時期であることから、中学校以上の負荷がかかるトレーニング等にも対応できる。



○ 2018 年に文部科学省主導により、日本版 NCAA を組織することが考えられている。アメリカの NCAA (大学生) では、シーズン中においては、1 週間に練習ができる時間の上限を 20 時間、週に 1 日は休養日とするルールが決まっている。



【考 察】

中学生、高校生、大学生の発達の段階の違いから、1 週間に練習ができる時間の上限を大学生 20 時間、高校生・中学生 16 時間以内と考え、休養日を大学生・高校生は週 1 日、中学生は週 2 日の設定とした。