



---

燕市小中学校

いきいき課外活動の在り方に係る方針



---

燕市教育委員会

平成 31 年 3 月



# 目次

---

はじめに	4
I 活動の意義	5
II 現状や課題	6
III 方針の対象となる活動	7
IV 課外活動の基本方針	8
1 基本方針	
2 課外活動の目指す姿	
V 基本方針の実現に向けた取り組み	11
1 適切な運営のための体制整備	
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進の取り組み	
VI 適切な休養日・活動時間の設定	14
1 小学校	
2 中学校	
3 スポーツ少年団	

<b>Ⅶ 生徒や保護者のニーズを踏まえた環境の整備</b>	<b>18</b>
1 運動部活動について	
2 文化部活動について	
3 合同部活動と学区外就学の制度について	
<b>Ⅷ 今後の取り組み</b>	<b>21</b>
1 市教育委員会が取り組むこと	
2 スポーツ協会が取り組むこと	
<b>○ 燕市小中学校 いきいき課外活動のイメージ図</b>	<b>22</b>
<b>○ 資料編</b>	<b>23</b>
1-1 燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会設置要綱	
1-2 燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会委員名簿	
1-3 燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会 協議経過の概要	
2 燕市 運動部活動に関する実態調査結果（概要）	
3 「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」	
4 「熱中症事故防止対策について」	
5 中学校 部活動に係る活動方針（学校方針記載例）	
6 中学校 部活動年間活動計画（休養日設定確認表）	



## はじめに

部活動は、児童生徒が自主的・自発的に参加し、スポーツや芸術文化に親しむことにより、学校教育が目指す学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として実施してきました。

しかし、社会・経済の変化等による教育に関わる課題の複雑化・多様化が進み、また、少子化が進展する中、部活動を従前と同様の運営体制で維持することが難しくなっており、児童生徒が生涯にわたってスポーツや芸術文化等に親しむことができる資質・能力を育む基盤として、持続可能な部活動にするための体制整備が課題となっておりました。

こうした課題に対応するため、スポーツ庁は、平成30年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を、県教育委員会は、平成30年5月に運動部・文化部についての「新潟県部活動の在り方に係る方針」を公表しました。また、文化庁は、平成30年12月に「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を公表しました。

市教育委員会では、小中学校の部活動やスポーツ少年団の適切な活動を定めるため、スポーツ庁や文化庁のガイドラインに則るとともに、県の方針や日本スポーツ協会の解説書<sup>注1</sup>を参考に本方針を策定いたしました。

本方針は、児童生徒がより一層健全に成長することを願い、策定したものでありますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

---

注1：日本スポーツ協会「スポーツ少年団とは（スポーツ少年団組織と活動のあり方の解説書）」

# I 活動の意義

小・中学校における部活動（運動部・文化部）やスポーツ少年団における活動は、児童生徒がスポーツや芸術文化等に親しむことにより、燕市が目指す「生きる力がみなぎる燕の子ども」を育成する活動の一環として大切な役割を担っています。

また、この時期の活動を適切に行うことは、義務教育終了後も豊かなスポーツライフを実現したり、芸術文化等の活動に親しんだりすることへとつながり、生涯にわたって人として豊かな生活を送ることにもつながります。

## 【参考】小・中学校の部活動について

中学校の部活動については、教育課程外の活動として教育課程と関連して行われます。

○中学校学習指導要領(平成29年3月)(抜粋)

第1章総則

第5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価、教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

小学校の部活動については、学習指導要領の記載はありませんが、本方針では、放課後などに行う金管、陸上、ミニバスケットボールなどの教育課程外の活動のことを指しています。

## Ⅱ 現状や課題

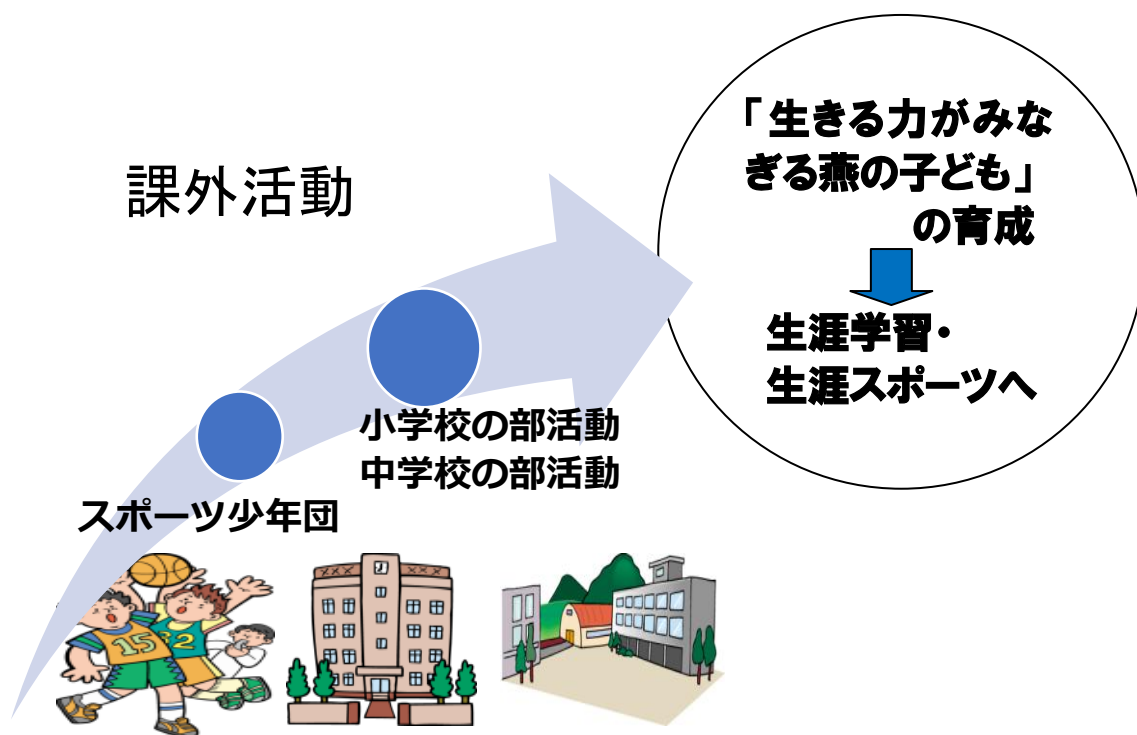
部活動やスポーツ少年団の活動は、児童生徒にとって意義の大きい活動ですが、次のような現状や課題があります。

種 類	主な現状や課題
小学校の部活動	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 外国語活動の導入に伴う授業時間増等のため、練習時間の確保が難しく、部活動の在り方を検討する必要があります。</li></ul>
中学校の部活動	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 競技経験のない部活動を指導する教職員が半数以上いるため、専門家からの助言が必要です。</li><li>・ 大きなやりがいを感じる教職員がいる一方で、勤務時間内に部活動以外の校務分掌や教材研究の時間が取れないことを負担に感じている教職員も半数いるため、週当たりの部活動の回数や時間について検討が必要です。</li><li>・ 生徒や保護者のニーズは多様であるため、今一度、学校で行う部活動の意味を検討する必要があります。</li></ul>
スポーツ少年団の活動	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 平日の終了時刻や、土日祝日の活動について、心身の発達への影響を踏まえた適切な指導の在り方を検討する必要があります。</li></ul>

### Ⅲ 方針の対象となる活動

燕市では、児童生徒の健やかな成長を支えるという観点から、小・中学校における部活動だけでなく、燕市スポーツ少年団に登録して学校外で実施している活動も「課外活動」に含めた方針としました。

なお、学校における、「課外活動」とは、正規の教育課程のほかに実施される活動のことを指し、主に部活動がこれに当たります。

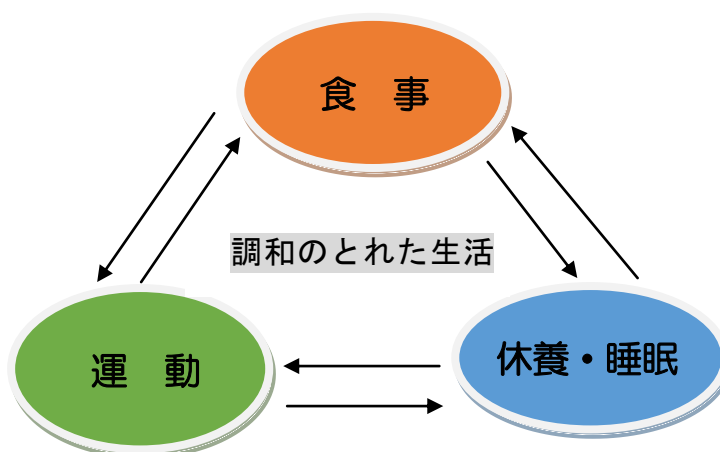


## IV 課外活動の基本方針

### 1 基本方針

- (1) 児童生徒の知・徳・体のバランスの取れた成長を促すために、課外活動に適切な休養日と活動時間を設定します。

成長期の児童生徒にとって、活動の効果は、「運動」→「食事」→「休養・睡眠」の調和のとれた生活をする事で高まります。



運動部活動及びスポーツ少年団において、安全に活動を行うためには、発達の段階に応じた強度、時間、頻度に配慮した練習計画を立てることが重要です。

強度	日常生活で行っている運動より少し強い運動にする。弱すぎると効果がなく、強すぎるとけがの原因になる。
時間	運動の強さを考慮して、持続する時間を決める。
頻度	週に3～5日が効果的。頻度が低すぎると効果が弱く、高すぎるとけがや体調不良の原因になる。

出典:「新編 新しい保健体育(東京書籍)」



文化部活動においては、分野や活動目的、生徒のニーズ、指導者の関わり方、活動頻度や活動時間が極めて多様です。このことから、スポーツ医・科学といった一律の観点でその活動の内容を評価することは困難です。しかし、児童生徒の望ましい生活習慣を確立し、心身の成長を促すためには、適切な活動日数や時間を設定するべきものと考えます。

(2) 小・中学校における教職員のワーク・ライフ・バランスの実現を図ります。

<指導者について>

本方針における課外活動の「指導者」については、次のとおりとします。

課外活動 の指導者	┌	顧問（学校の部活動担当者、部活動指導員）
		外部指導者（スポーツエキスパート、地域ボランティア等）
		スポーツ少年団の指導者

【参考】「公立学校の教師の勤務時間の上限に関するガイドライン」

（上限の目安）

- ① 1か月の在校等時間の総時間から条例等で定められた勤務時間の総時間を減じた時間が、45時間を超えないようにすること。
- ② 1年間の在校等時間の総時間から条例等で定められた勤務時間の総時間を減じた時間が、360時間を超えないようにすること。（平成31年1月25日 文部科学省）

(3) 中学校の部活動以外にも体力や技術の向上を目指したい等の生徒のニーズを踏まえた仕組みをつくります。

2 課外活動の目指す姿





この基本方針に基づき、以下の視点から取り組みを進めます。

## 1 楽しむことから学ぶ子どもの育成

課外活動の指導者は、小学生の段階から技能や記録、仲間との人間関係づくりなどの目標や課題を子どもが自ら設定できるようにするとともに、活動をいきいきと楽しむことをとおして、目標の達成や課題の解決に向けて取り組む力を育成します。

## 2 健全な生活習慣の確立

課外活動の指導者は、成長期にある児童生徒が、運動、食事、休養・睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるように、活動の方法や食育、眠育の観点を踏まえた指導を推進します。

## 3 バランスのとれた成長を育む課外活動の運営、指導の推進

学校やスポーツ少年団は、休養日を明確にした年間や月間の練習計画を作成することにより、心身の発達段階に即した指導を推進します。

## 4 適切な指導による技能の向上と教職員の業務改善

- (1) 学校は、児童生徒の心身の発達に適した効果的な活動についてより専門的な知識をもつ地域の外部指導者に助言を受け、技能や記録の向上を図ります。
- (2) 中学校の部活動においては、部活動指導員を導入し、教職員の部活動に係る負担軽減を図りながら、生徒と触れ合う時間を確保することで、学校が全教職員の力を結集して全力で取り組まなければならない喫緊の課題に力を注ぐことができるようにします。



## V 基本方針の実現に向けた取り組み

### 1 適切な運営のための体制整備

#### (1) 方針の策定等（中学校）

校長は、市教育委員会の「燕市小中学校いきいき課外活動の在り方に係る方針」に則り、毎年度、「学校の課外活動に係る活動方針」を策定します。

顧問は、年間の活動計画や毎月の活動計画と活動実績を作成し、校長に提出します。

校長は、活動方針及び活動計画等を学校のホームページに掲載し公表します。

なお、部活動指導員や外部指導者を配置する場合には、学校の方針や活動計画を丁寧に説明し、共通理解をしてから指導に当たるようにします。


#### (2) 部活動指導員の配置（中学校）

市教育委員会は、顧問の競技経験の有無や経験年数、校務分掌の実態等を踏まえ、部活動指導員を任用し、学校に配置します。

なお、配置に当たっては、本方針を遵守していることを前提とし、部活動指導員による指導時間は、学校が定める活動時間内とします。また、任用条件は、「新潟県における部活動指導員任用条件等」によるものとします。

#### (3) 課外活動の適正な運営に係る研修

市教育委員会は、学校の管理職、課外活動の指導者を対象とする課外活動の適正な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取り組みを行います。



## 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取り組み

### (1) 適切な指導の実施（体罰・ハラスメントの根絶）

課外活動の指導者は、いかなる理由があっても、活動中の指導において体罰のない指導に徹します。また、児童生徒の人格を否定する発言や指導者としての信用を失墜させる行為（セクハラ、パワハラ、モラハラ等）は、児童生徒や保護者の信頼を裏切る行為であり、決して許されないものであるとの自覚をもち、指導に当たります。


### (2) スポーツ医・科学的な見地、科学的トレーニングの導入

運動部活動やスポーツ少年団の指導者は、スポーツ医・科学の観点から、次の点について研修し、実践します。

- ア トレーニング効果を得るために適切な休養を取ることが必要であること
- イ 過度の練習がスポーツ外傷・障害のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと
- ウ 競技種目の特性を踏まえた科学的トレーニング方法を習得すること
- エ 心身の発達には個人差があり、また、女子の成長期における体と心の状態に関する正しい知識をもつこと

### (3) 部活動用指導手引の普及・活用

課外活動の指導者は、スポーツ競技の国内統括団体や文化部活動に関わる各分野の関係団体等が作成する部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を参考に各活動の特性を踏まえた活動を実施します。



---

<指導手引の内容>

- ・ 競技や習熟のレベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー
- ・ 週間、月間、年間での活動スケジュール
- ・ 効果的な練習方法、指導上の留意点、安全面の注意事項等



## VI 適切な休養日・活動時間の設定

課外活動の休養日及び活動時間については、児童生徒がバランスの取れた生活を送り、活動の効果を上げるため、以下を基準とします。

なお、この章以降の「活動時間」には、遠征等にかかる時間は含めません。


### 1 小学校

#### (1) 休養日について

- ア 平日は、週2日以上 of 休養日を設けます。
- イ 土日祝日や学校閉庁日は休養日とします。
- ウ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じます。
- エ 長期休業中は、ある程度長期の休養期間を設けます。

#### (2) 活動時間について

- ア できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行います。
- イ 1日の活動時間は、1時間程度とします。
- ウ 季節によって期間が限られている活動については、目標とする大会等に向けて短期間に集中して活動を行うことが考えられますが、小学生の心身の発達段階を考慮し、無理のない週間活動計画や、月間の活動計画を立てます。



## 2 中学校

### (1) 休養日について

ア 週当たり2日以上の休養日（平日1日以上、週休日等<sup>※</sup>1日以上）を設けることを原則とし、年間で100日以上の休養日を設け、少なくとも週休日等に50日以上を充てます。

※週休日等とは、土日祝日と学校閉庁日のことです。

イ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じます。

ウ 長期休業中は、ある程度長期の休養期間を設けます。


### (2) 活動時間について

ア できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行います。

イ 1日の活動時間は、長くても平日2時間程度、学校の休業日は3時間程度とします。

ウ 朝練習は、原則禁止とします。ただし、大会前等でやむを得ず行う場合は、1日の活動時間に含めます。

エ 大会や練習試合等においては、土日に活動が続いたり、活動時間が3時間以上になったりすることがありますが、前述の「休養日の設定」「活動時間の設定」に則り、その後に休養日を設けるなど、学校生活等に支障が出ないように配慮します。特に、日曜日の練習終了時刻に留意します。



### 3 スポーツ少年団

#### (1) 休養日について

ア 単位団の活動の目安は、週 2～3 回を原則とし、年間で概ね 160 回を超えない範囲とします。(3 回×52 週=156 回)

#### (2) 活動時間について

ア できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行います。

イ 平日の活動時間を 2 時間程度とし、後片付けを含む全ての活動を、21 時までに終了するとともに、団員や保護者に家庭での生活リズムを整えて、規則正しく生活するよう呼び掛けます。

ただし、小学校 1～3 年生は 1 回の活動時間を 60 分～90 分程度とし、20 時までに全ての活動を終了することが望ましいと考えます。

ウ 休日の活動時間は、3 時間程度とします。



## 【参考】

「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」より抜粋  
(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いうことが示されている。

(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)

スポーツ少年団とは (スポーツ少年団組織と活動のあり方の解説書) より抜粋

○スポーツはどのくらいやるのが適当か

1日おきぐらいに練習するのが最も効果が多く、長期休暇中には少し長期にわたって継続して練習するのがよいでしょう。1回の練習時間は、スポーツの種目によって異なりますが、たいていの種目は1時間から2時間熱心にやれば十分です。

(公益財団法人 日本スポーツ協会 日本スポーツ少年団)

## Ⅶ 生徒や保護者のニーズを踏まえた環境の整備

### 1 運動部活動について

部活動を補完する仕組みとして「つばくろいきいきスポーツクラブ」を学校教育課に設置し、部活動の他に体力や技術の向上を目指したい等の生徒を募集します。運營業務については、燕市スポーツ協会に委託をします。

#### (1) 運動部活動を補完する仕組み

##### ① 燕市スポーツサポーターバンク

燕市スポーツ協会は、各種スポーツ指導者を登録する「燕市スポーツサポーターバンク（以下「バンク」という。）」を創設します。

##### ② つばくろいきいきスポーツクラブ


部活動の他に体力や技術の向上を目指したい、他の運動に挑戦したい等の生徒のニーズに対応するため、バンクから指導者の派遣を受け、受益者負担で「つばくろいきいきスポーツクラブ（以下「クラブ」という。）」を運営します。

#### 【参考】クラブ運営の概要

- クラブの活動は、中学校の部活動の休日に行います。中学校のテスト前の部活動休止期間や長期休業中の休養期間は休止します。
- クラブの活動時間は、平日2時間程度、週休日等は3～4時間程度とし、部活動を併せても、スポーツ医・科学の観点からジュニア期におけるスポーツ活動の上限とされている週16時間未満とします。

例：1週間の活動時間

	平日	週休日	計
部活動	4日×2h=8h	1日×3h=3h	11h
クラブ		1日×4h=4h	4h
			15h

- 
- クラブの活動として、大会出場や遠征は行いません。
  - クラブ設立の最低催行人数は、10名程度とします。
  - 指導者への報酬が必要な場合は、部活動指導員と同額程度とし、会員数で割った金額を徴収します。(この他にスポーツ保険加入料や消耗品代等を実費徴収します。)

例：会員10名で実施する場合の会員1人当たり月額負担

土日1回4時間の指導料6,400円÷10名=640円

1か月に4回の利用で 640円×4回=2,560円

- クラブの指導者は、部活動指導員と兼ねることができます。

※ 詳細は、「つばくろいきいきスポーツクラブ 設置要綱」で定めます。


## 2 文化部活動について

### (1) 地域との連携

市教育委員会及び校長は、生徒が芸術文化等の活動に親しむ機会を充実させます。そのために、学校や地域の実態に応じて、地域の人々の協力を得ながら、体育館や公民館、文化会館などの社会教育施設を活用し、学校と地域が共に生徒を育てるという視点に立った、地域における持続可能な芸術文化等の活動のための環境整備を進めます。

### (2) 各種教室や講座の紹介

市教育委員会は、生徒が芸術文化等の活動に親しむ機会を充実させるために、芸術文化関係団体・社会教育関係団体等の各種団体との連携などを進めることにより、公民館等で活動している各種教室や講座の紹介を行います。



---

### 3 合同部活動と学区外就学の制度について

部活動に所属する人数が少ないため、大会やコンクール、コンテストや発表会に参加することが難しい場合は、学校間で連携し、必要に応じて合同部活動を編成できます。また、就学すべき市内の中学校に希望する部活動がない場合は、希望する部活動のある市内の他の中学校へ就学することができます。



## VIII 今後の取り組み

### 1 市教育委員会が取り組むこと

- (1) 小学校に本方針を周知し、遵守することを指導します。
- (2) 中学校に本方針を周知し、遵守することを指導するとともに、学校の実状に応じて部活動指導員を配置します。
- (3) スポーツ少年団に本方針を周知し、遵守に向けた協力を要請します。
- (4) 学校の保護者会などの機会を活用して、適切な休養日や活動時間について周知します。
- (5) クラブについて生徒・保護者へ周知するとともに、当分の間、ニーズに応じて学校教育課がクラブを設置します。(入会は保護者の判断で行います。)
- (6) 学校の管理職や課外活動の指導者を対象に合同研修会を実施し、指導者間の意思疎通を図り、共通の指導方針に基づき児童生徒の指導に当たることができるよう支援します。

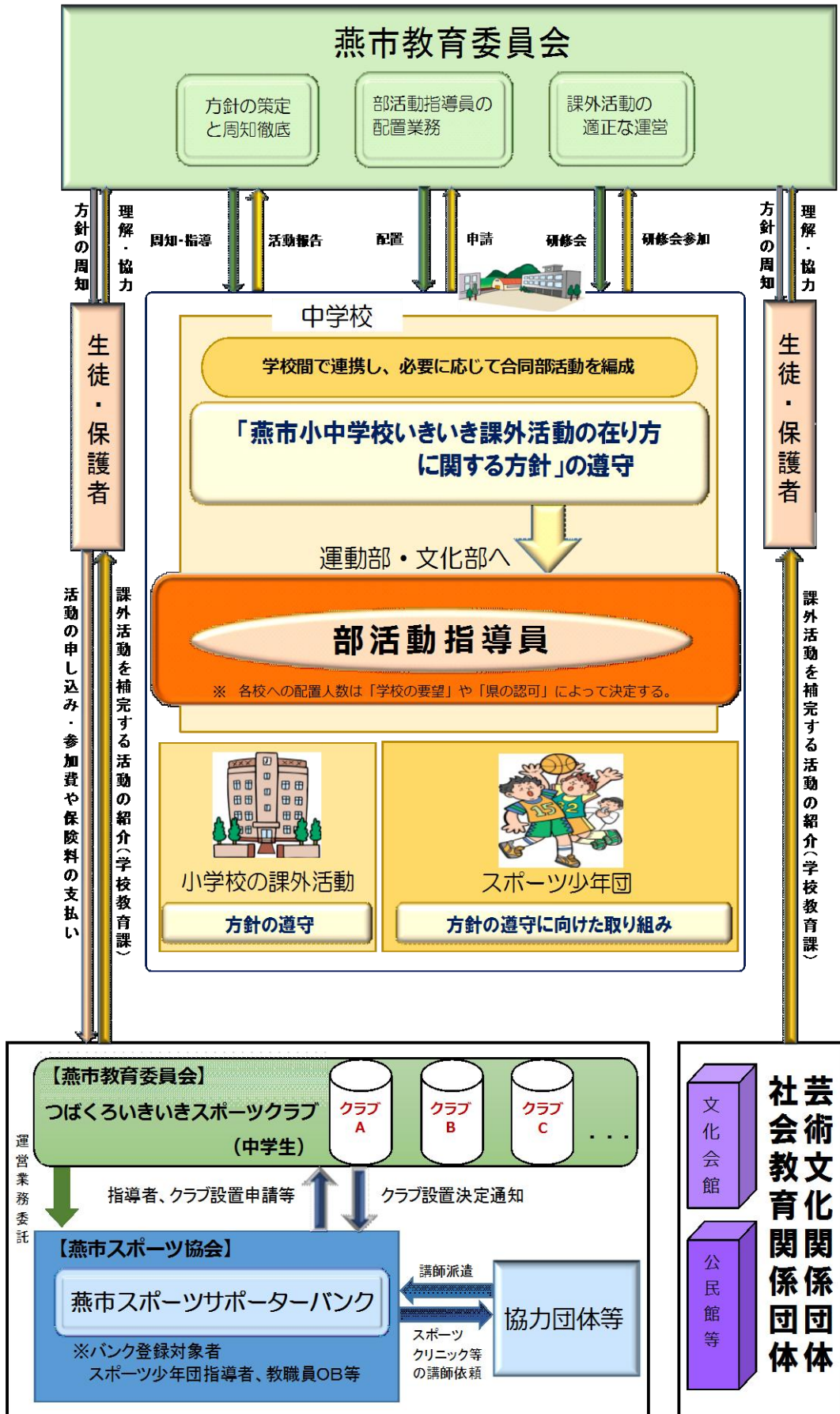
(合同研修会の内容例)

- ・「指導手引」の内容について周知
  - ・ 計画的に休養日を取り入れた、効果的な指導法
  - ・ 活動時間の有効な使い方についての情報交換 など
- (7) 芸術文化関係団体や社会教育関係団体と連携し、芸術文化等の活動の機会を確保・充実するための方策を検討します。

### 2 スポーツ協会が取り組むこと

- (1) バンクを立ち上げ、指導者の登録と育成を行います。
- (2) 燕市教育委員会からの委託を受け、クラブの運営業務を行います。

# 燕市小中学校 いきいき課外活動のイメージ図



# 資料編

## 1-1 燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 燕市立小学校及び中学校(以下「小中学校」という。)の児童生徒が参加する課外活動並びに中学校における部活動の在り方を検討するため、燕市いきいき課外活動検討委員会(以下「委員会」という。)を置く。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について研究し、及び協議する。

- (1) 小中学校の児童生徒が参加する課外活動の基本方針の策定に関すること。
- (2) 中学校における部活動の基本方針の策定に関すること。
- (3) 前各号に掲げるもののほか、必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員8人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから、教育委員会が委嘱し、又は任命する。

- (1) 部活動等に識見を有する者
- (2) 小中学校の教職員
- (3) 燕市スポーツ少年団に属する者
- (4) 小中学校の児童生徒の保護者
- (5) その他教育委員会が必要と認める者

3 委員の任期は、1年以内とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は委員の互選により選任し、副委員長は委員長が指名する。
- 3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

2 委員長は、必要があると認めるときは、会議に委員以外の者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、教育委員会学校教育課において処理する。

(その他)

第7条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、教育長が定める。

附 則

この告示は、告示の日から施行する。

## 1-2 燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会委員名簿

<委員>

(敬称略)

No	氏名	性別	備考
1	◎西原 康行	男	新潟医療福祉大学 教授 (部活動等に識見を有する者)
2	○小野塚 正史	男	燕市立燕中学校長 (小中学校の教職員)
3	小島 和浩	男	燕市立分水小学校長 (小中学校の教職員)
4	平岡 浩明	男	燕市スポーツ少年団本部長 (燕市スポーツ少年団に属する者)
5	近藤 渉	男	燕・弥彦PTA連合会研修部部长 (燕東小学校) (小中学校の児童生徒の保護者)
6	早川 太	男	燕・弥彦PTA連合会研修部部員 (燕中学校) (小中学校の児童生徒の保護者)
7	山本 秀人	男	燕市スポーツ協会ミズノグループ理事 (その他教育委員会が必要と認める者)

※ ◎委員長、 ○副委員長

<事務局>

No	氏名	性別	備考
1	二平 芳信	男	燕市教育委員会主幹
2	宮路 一規	男	燕市教育委員会学校教育課長
3	亀井 浩司	男	燕市教育委員会社会教育課スポーツ推進室長
4	大井 玲子	女	燕市教育委員会学校教育課指導主事
5	廣川 統	男	燕市教育委員会学校教育課指導主事



1-3 燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会 協議経過の概要

委員会	協議経過の概要
<p>第1回委員会 平成30年6月21日(木)</p>	<p><b>【講演会】</b>            演題「これからの部活動の適切な在り方について」            講師：学校法人新潟総合学園            新潟医療福祉大学健康科学部            健康スポーツ学科 教授 西原 康行 様</p> <p><b>【協議】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・燕市小中学校いきいき課外活動検討委員会設置要綱について</li> <li>・委員会の目的と検討の観点について</li> <li>・スポーツ庁、県教育委員会の動向について</li> <li>・平成29年燕市運動部活動等に関する実態調査の結果について</li> <li>・実効性のある方針作成に向けた意見聴取</li> <li>・方針策定までの作業予定について</li> </ul>
<p>第2回委員会 平成30年7月13日(金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・方針策定に向けた論点整理</li> </ul>
<p>第3回委員会 平成30年8月2日(木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・方針(素案)についての協議</li> </ul>
<p>第4回委員会 平成30年10月25日(木)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・方針(素案)についての協議</li> </ul>
<p>第5回委員会 平成31年2月1日(金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・方針(案)についての協議</li> </ul>

## 2 燕市 運動部活動等に関する実態調査結果（概要）

### (1) 調査目的

- ・ 燕市立小中学校の運動部活動の現状と課題や、教員及び生徒、保護者の意識を把握し、適切な運動部活動への改善に向けた基礎資料とする。

### (2) 調査の方法

- ・ 県教育委員会が県立学校の調査（平成 29 年 6 月 27 日付教保第 337 号）で使用した調査用紙を使用した。

### (3) 調査対象

- ・ 燕市立中学校全 5 校  
運動部の顧問、運動部所属の生徒、運動部所属の生徒の保護者（県教育委員会の抽出になった顧問、生徒、保護者は除く。）

### (4) 調査期間

- ・ 平成 29 年 7 月 7 日(金)～平成 29 年 7 月 24 日(月)

### (5) 回収結果

- ・ 顧問 91 名
- ・ 運動部に所属する生徒 1、232 名
- ・ 運動部に所属する生徒の保護者 1、021 名

### (6) 調査結果（概要）の見方

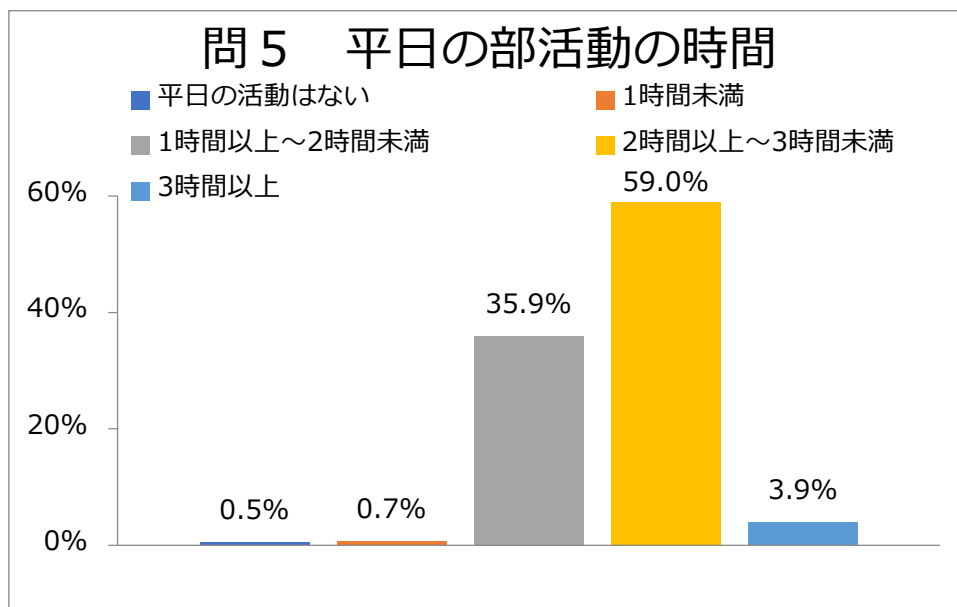
- ① 回答割合は、小数点第 2 位を四捨五入しているため、数値の合計が 100%にならない場合がある。
- ② 複数回答の設問の場合は、全ての回答割合を合計すると 100%を超える場合がある。

【調査対象：生徒】

1 平日の部活動の時間（1つ回答）

※平成29年5月における1日あたりの平均的な活動時間で回答

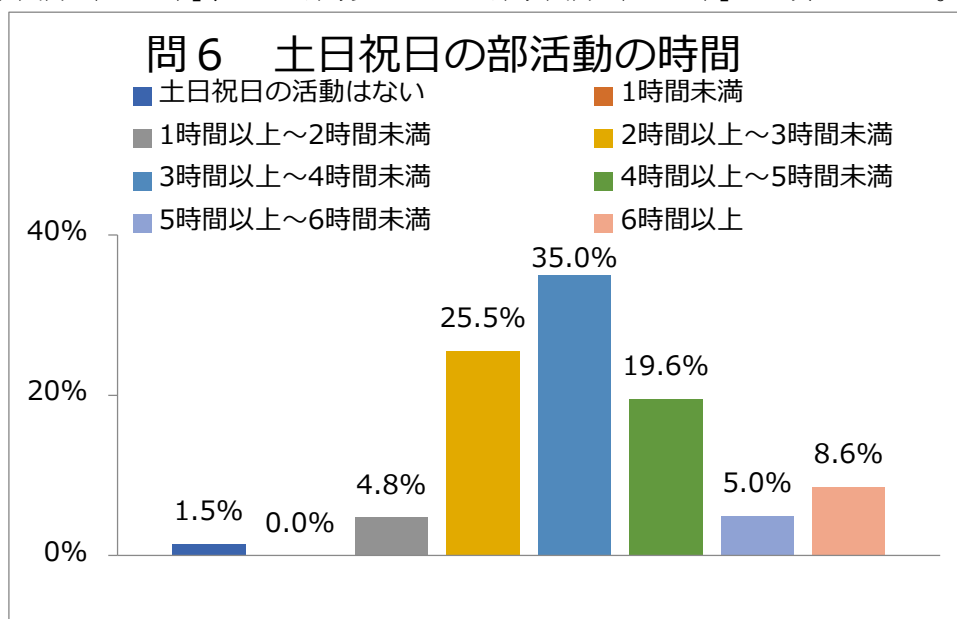
- ・「2時間以上～3時間未満（59.0%）」が最も多く、次に多かった「1時間以上～2時間未満（35.9%）」と合わせると全体の94.9%を占める結果となった。



2 土日祝日の部活動の時間（1つ回答）

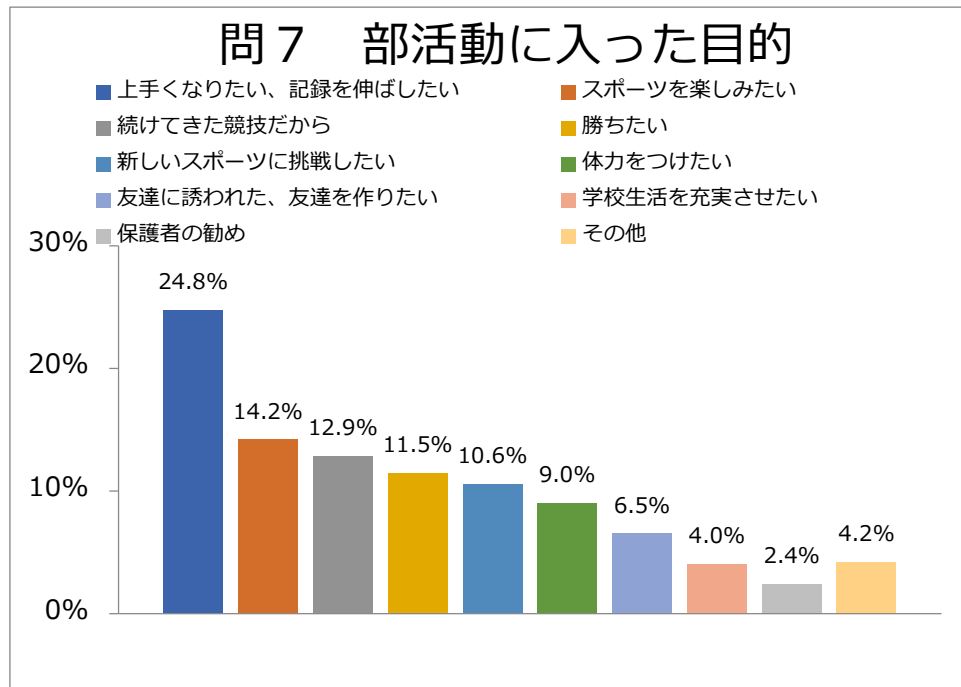
※平成29年5月における平均的な活動時間で回答

- ・「3時間以上～4時間未満（35.0%）」が最も多く、次いで「2時間以上～3時間未満（25.5%）」、「4時間以上～5時間未満（19.6%）」の順となった。



### 3 部活動に入った目的（1つ回答）

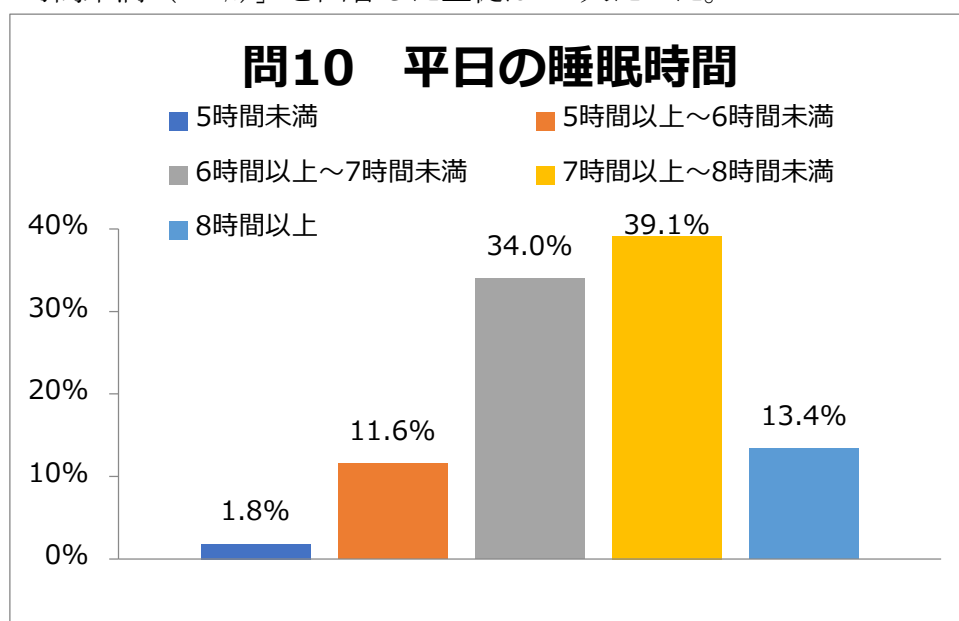
- ・「上手になりたい、記録を伸ばしたい（24.8%）」が最も多く、次いで「スポーツを楽しみたい（14.2%）」「続けてきた競技だから（12.9%）」「勝ちたい（11.5%）」の順となった。



### 4 平日の睡眠時間（1つ回答）

※平成29年5月における1日当たりの平均的な睡眠時間で回答

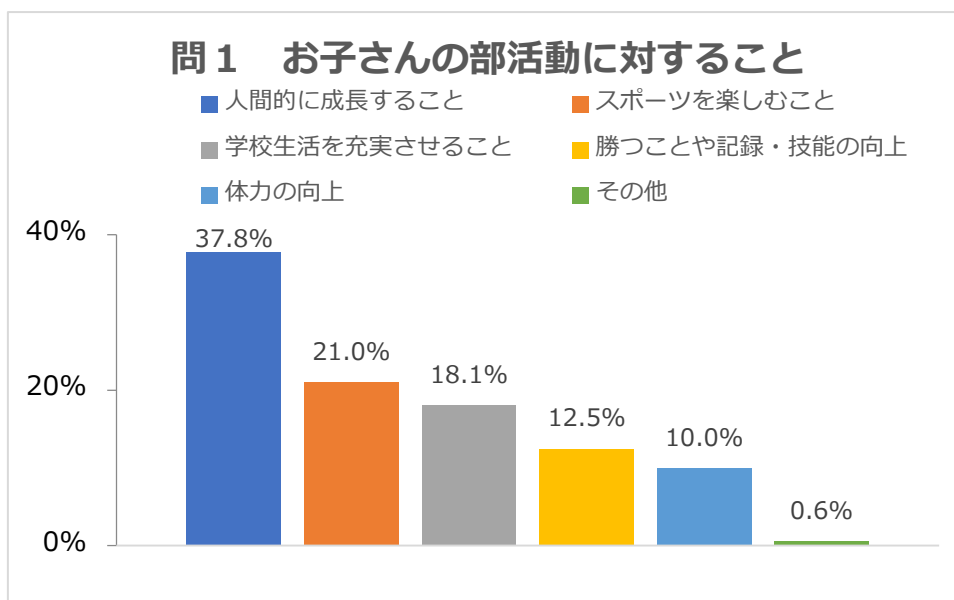
- ・「7時間以上～8時間未満（39.1%）」が最も多く、次いで「6時間以上～7時間未満（34.0%）」の順となった。
- ・「5時間未満（1.8%）」と回答した生徒は22人だった。



## 【調査対象：保護者】

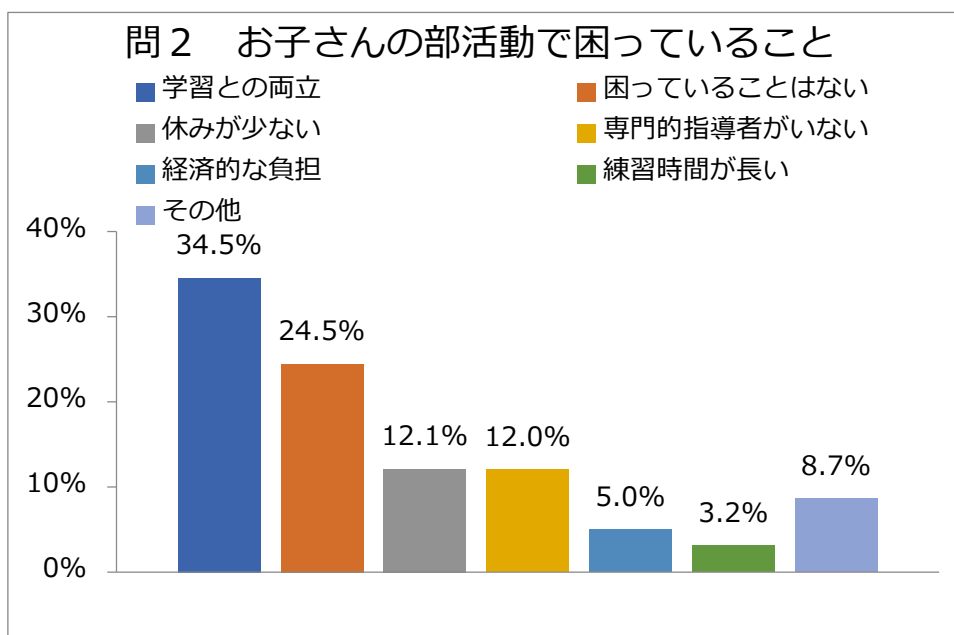
### 1 お子さんの部活動に期待すること（最も当てはまるものから2つまで回答）

- ・「人間的に成長すること（37.8%）」が最も多く、次いで「スポーツを楽しむこと（21.0%）」「学校生活を充実させること（18.1%）」「勝つことや記録・技能の向上（12.5%）」の順となった。



### 2 お子さんの部活動で困っていること（最も当てはまるものから2つまで回答）

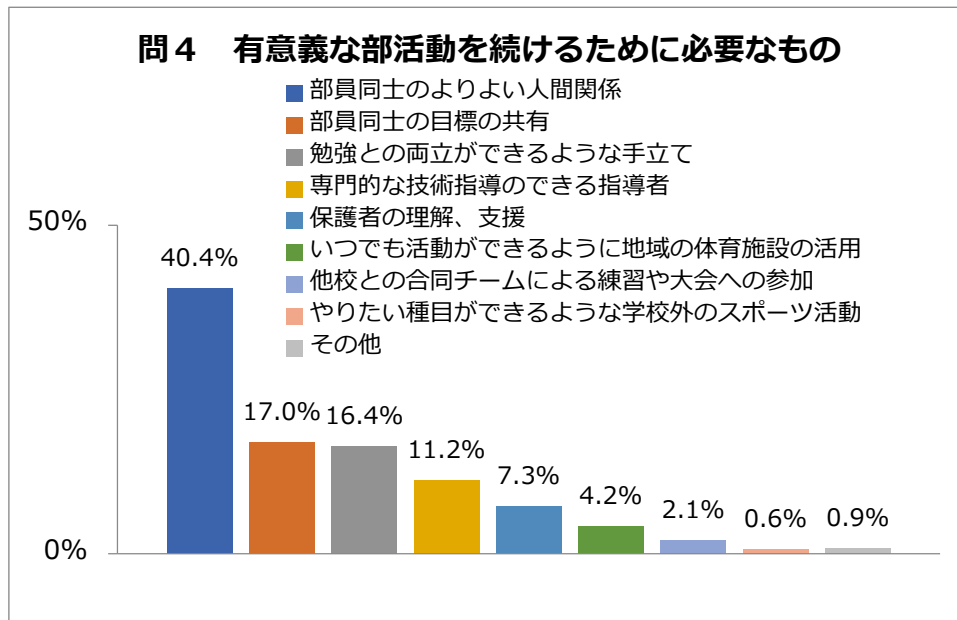
- ・「学習との両立（34.5%）」が最も多く、次いで「困っていることはない（24.5%）」「休みが少ない（12.1%）」「専門的指導者がいない（12.0%）」の順となった。
- ・「その他」の意見としては「練習予定が分かるのが遅く、練習試合の会場等への送迎の予定が立たない」「顧問の先生が忙しいようでなかなか練習を見てもらえない」などが多かった。



### 3 有意義に部活動を続けるために必要なもの

(最もあてはまるものから2つまで回答)

- ・「部員同士のよりよい人間関係 (40.4%)」が最も多く、次いで「部員同士の目標の共有 (17.0%)」「勉強との両立ができるような手立て (16.4%)」「専門的な技術指導のできる指導者 (11.2%)」の順となった。



### 4 部活動において、単独で指導や引率が可能な部活動指導員が国で制度化されましたが、このことについてお考えがあればお書きください。

#### 【主な記述】

(賛成)

- ・中学校の先生は平日は早朝から夜遅くまでお仕事され土日も部活動の指導でお休みがなく激務の中、心身の健康を保てるのか心配になります。そのような観点からも部活動指導員の制度には賛同します。
- ・学校の先生には、もっと本職の部分で生徒のためになるように頑張れるようになってほしいので(勉強や友人関係の悩み等の相談)、部活動の比重が大きすぎてそちらがおろそかになるようなことがあれば、本末転倒かと思います。

(慎重)

- ・多感な中学生に指導をするに当たり、教育者ではない立場の人が指導をするということに多少の疑問を感じます。

(検討が必要)

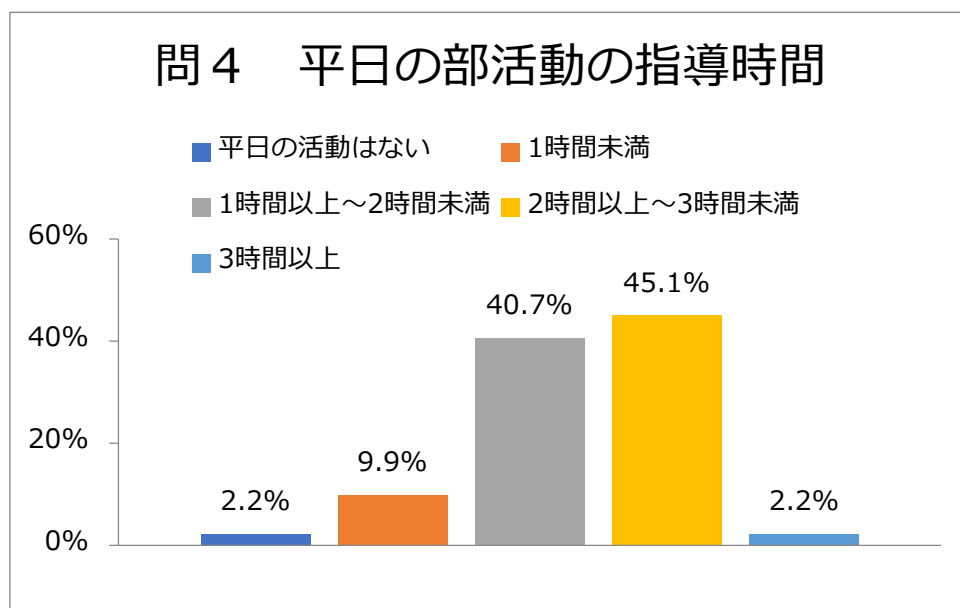
- ・先生の負担が大きすぎるので、部活動指導員の導入はよいと思うが、強くなる勝つことだけに偏らないような指導ができる人で、技能レベル向上以外にも、スポーツ障害等の知識があり、子どもの健康に配慮できる人であってほしい。勉強会などがあり、常に新しい情報を得てそれを指導に取り入れられる仕組みをつかってほしい。昔ながらの根性論で指導することがないように。コーチング等のスキルも身に付けてほしい。

【調査対象：顧問】

1 平日の部活動の指導時間（1つ回答）

※平成 29 年 5 月における 1 日あたりの平均的な部活動時間で回答。

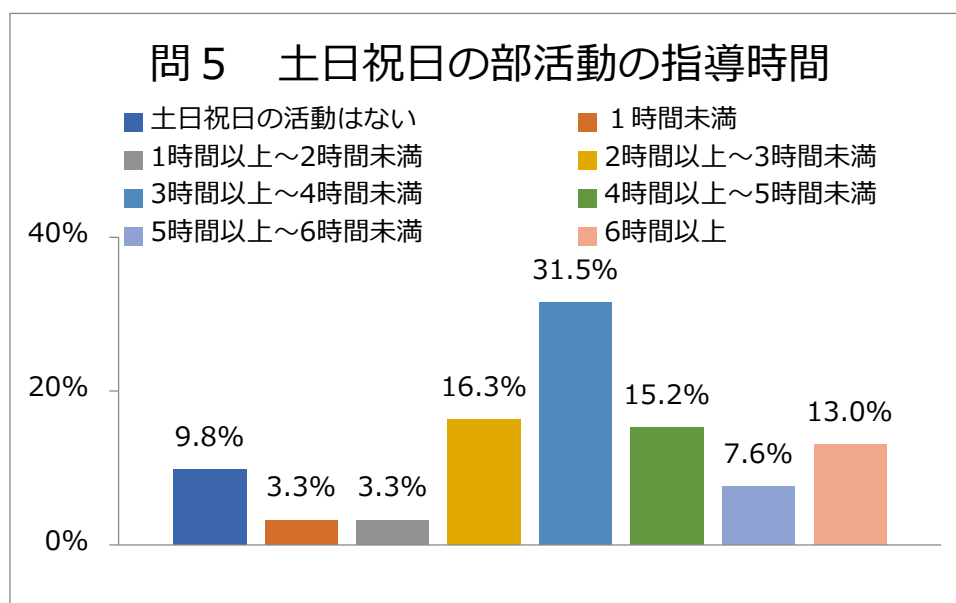
- ・「2 時間以上～3 時間未満（45.1%）」が最も多く、次に多かった「1 時間以上～2 時間未満（40.7%）」と合わせると全体の 85.8%を占める結果となった。
- ・「3 時間以上」と回答したのは、2 件（柔道部、バスケットボール部各 1 件）だった。



2 土日祝日の部活動の指導時間（1つ回答）

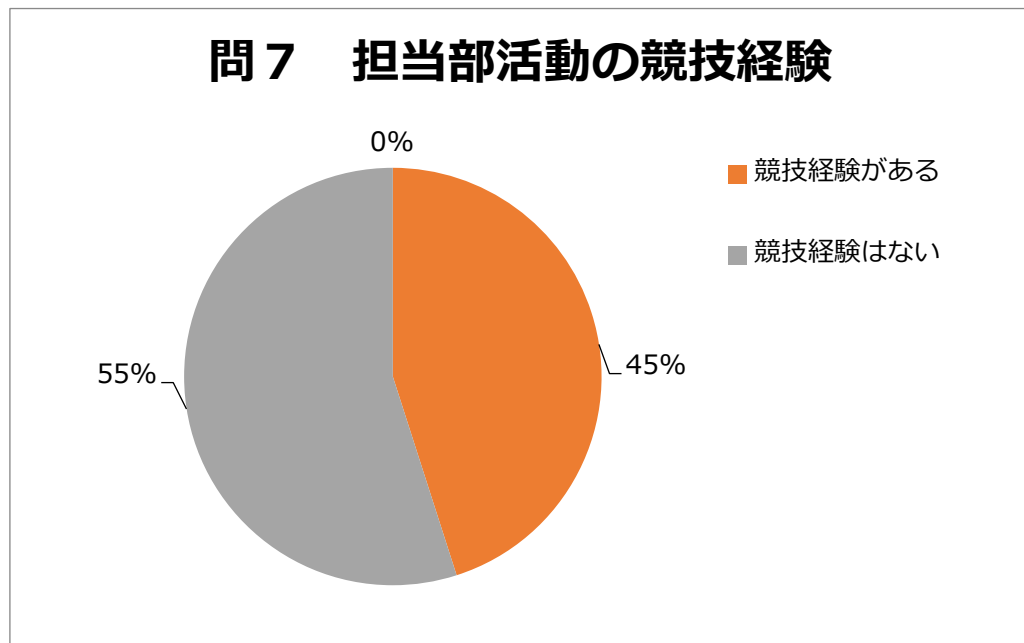
※平成 29 年 5 月における平均的な活動時間で回答。

- ・「3 時間以上～4 時間未満（31.5%）」が最も多く、続いて「2 時間以上～3 時間未満（16.3%）」、「4 時間以上～5 時間未満（15.2%）」の順となった。
- ・「土日祝日の活動はない（9.8%）」は 9 件で、「6 時間以上（13.0%）」は 12 件（野球 4、バレーボール 3、ソフトテニス 2、剣道 2、柔道 1）だった。



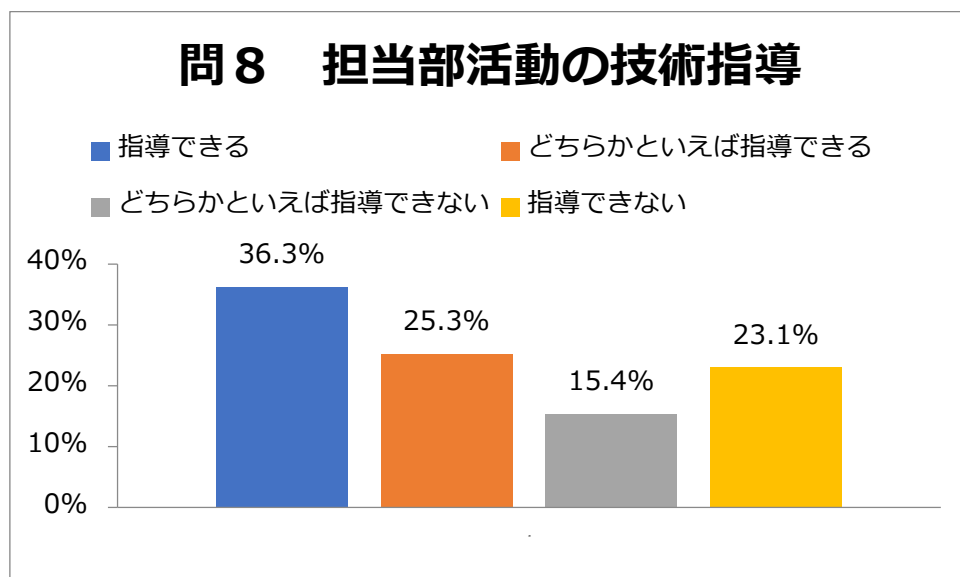
### 3 担当部活動の競技経験（どちらか回答）

- ・「競技経験がない（54.9%）」が「競技経験がある（45.1%）」を9.8%上回った。



### 4 担当部活動の技術指導（1つ回答）

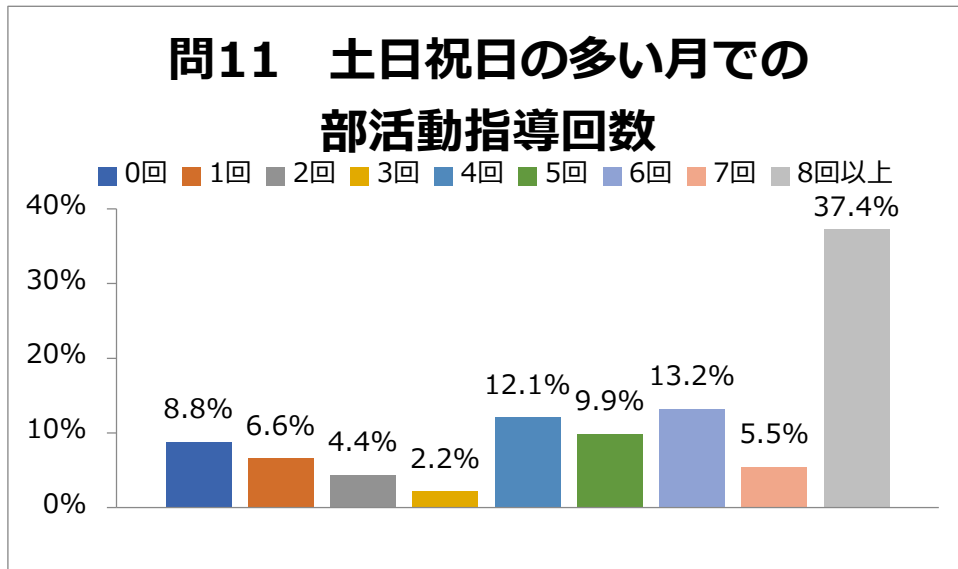
- ・「指導できる（36.3%）」と「どちらかといえば指導できる（25.3%）」を合わせると61.6%となり、「指導できない（23.1%）」と「どちらかといえば指導できない（15.4%）」の合計（38.5%）を上回った。





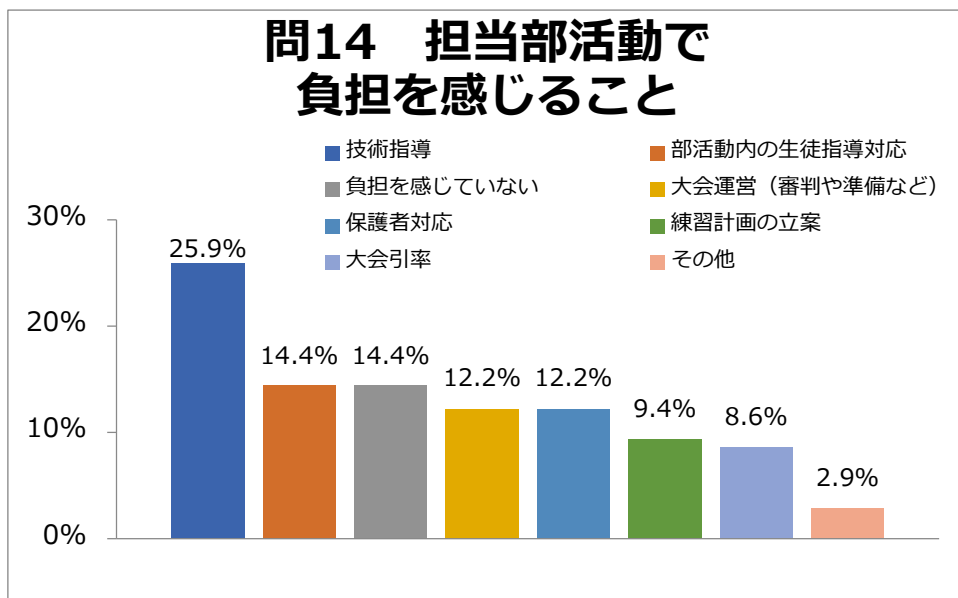
5 土日祝日の多い月での部活動指導回数（1つ回答）※長期休業を除く

- ・「8回以上（37.4%）」が最も多く、次いで「6回（13.2%）」、「4回（12.1%）」の順となった。
- ・「5回以上」という回答を合わせると、66.0%となり、部活動が多い月には「1週間のうち休業日がない」という顧問が半数以上いることが分かった。



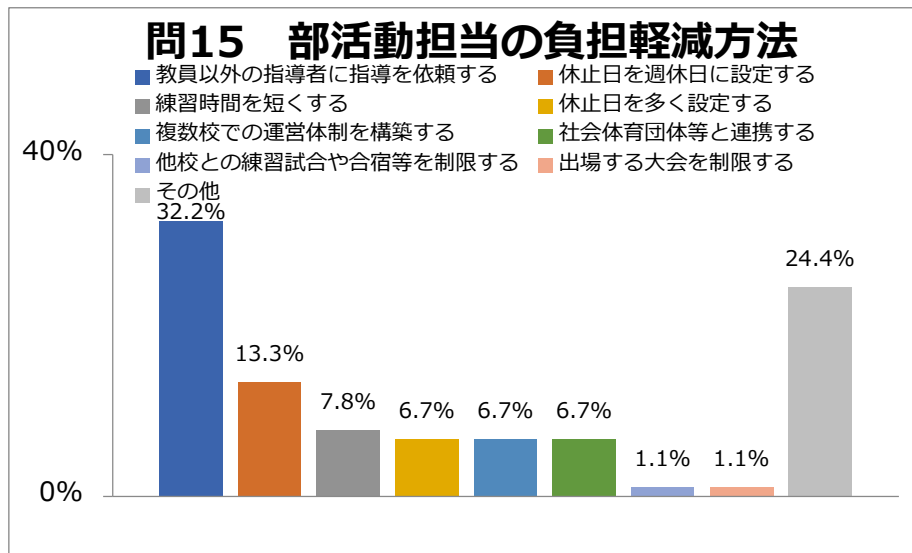
6 担当部活動で負担を感じること（最も当てはまるものから2つまで回答）

- ・「技術指導（25.9%）」が最も多く、次いで「部活動内の生徒指導対応（14.4%）」「負担を感じていない（14.4%）」「大会運営（12.2%）」「保護者対応（12.2%）」の順だった。
- ・「負担を感じていない」と回答した顧問は、全体の14.4%（20人）だった（バレーボール6、陸上5、バスケットボール3、野球3、剣道2、卓球1）。そのうち主顧問は11人、副顧問は9人で、競技経験有りは12人、なしは8人だった。



## 7 部活動担当の負担軽減方法（1つ回答）

- ・「教員以外の指導者に指導を依頼する（32.2%）」が最も多く、次いで「休止日を週休日に設定（13.3%）」「練習時間を短くする（7.8%）」の順となった。
- ・「その他（24.4%）」では、「教員数の増加」「学校の業務自体がかつてより多くなっていることが負担増の原因」「部活動以外の仕事のバランス化」などの記述があった。



## 8 教員の部活動の負担を軽減するために、単独で指導や引率が可能な部活動指導員が国で制度化されましたが、このことについてお考えがあればお書きください。

### 【主な記述】

(賛成)

- ・ぜひ、その方向で進めてほしいと思っています。担任と主顧問の兼任など体力的に無理だと思うからです。
- ・体を休めるためにとってもありがたいことだと思います。

(慎重)

- ・生徒にとっては、部活動時間が確保され、教員にとっては部活動以外の業務を行うことができるという点ではありがたい制度だと思う。部活動指導員と教員と保護者と連携して生徒を支援できるかという点では不安がある。

(検討が必要)

- ・勝利至上主義になってしまわないか心配。生徒の普段の様子や、性格、特性を知らないまま指導することが心配。
- ・普段の学校生活を見ていない外部指導者が部活動をするのは危険な要素を伴うのではないのでしょうか。「指導・普及」よりも「強化」の方に重きが置かれるのではないかという心配があります。

### 3 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

(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 >

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、16 時間／週以上でより高くなるということが示された。

##### <研究 2 >

16 時間／週以上の活動をしている女子は、16 時間／週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。

##### <研究 3 >

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。

##### <研究 4 >

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。

## (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」

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。

### <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」

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。

### <提言3> 「ジュニア期のスポーツ障害予防に関する声明」

少なくとも週に1、2日は休養日を設けること。

### <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」

16時間/週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。

## (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。

#### 4 熱中症事故防止対策について

- ・ 気温・湿度等の環境条件を把握し、次のように対応する。

(日本体育協会「熱中症予防運動指針」より)

W B G T ℃	温 球 温 ℃	乾 球 温 ℃		
31 ▲ ▼	27 ▲ ▼	35 ▲ ▼	<b>運動は 原則中止</b>	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
28  ▲ ▼	24  ▲ ▼	31  ▲ ▼	<b>嚴重警戒</b> (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣れていないものは運動中止。
25  ▲ ▼	21  ▲ ▼	28  ▲ ▼	<b>警 戒</b> (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21  ▲ ▼	18  ▲ ▼	24  ▲ ▼	<b>注 意</b> (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようにする。
			<b>ほぼ安全</b> (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

#### WBGT(温球黒球温度)

屋外：WBGT=0.7×温球温度+0.2×黒球温度+0.1×乾球温度

屋内：WBGT=0.7×温球温度+0.3×黒球温度

●環境条件の評価は、WBGTが望ましい。

●温球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。また、乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

## 5 中学校の部活動に係る活動方針（学校方針記載例）

### 燕市立〇〇中学校 部活動に係る活動方針

#### 1. 目標

- (1) 部活動は学校教育の一環として実施する。
- (2) 余暇の善用を図り、心身を鍛え充実した生活を築こうとする自主的な態度を育てる。
- (3) 生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど、生徒のバランスのとれた生活や成長を支える。

#### 2. 本年度の部活動

##### (1) 本年度設置する部活動について

陸上競技（男女）・バスケットボール（男女）・バレーボール（女）・ダンス（女）・吹奏楽など

##### (2) 活動時間及び日数について

- ① 活動時間 学期中 平日 2 時間程度 週休日等 3 時間程度

（練習試合や大会等を除く）

長期休業中 平日・週休日等 3 時間程度（練習試合や大会等を除く）

- ② 休養日 週当たり 2 日以上 of 休養日（平日 1 日以上、週休日等 1 日以上）を設けることを原則とし、年間で 100 日以上 of 休養日を設け、少なくとも週休日等に 50 日以上を充てる。（別紙「部活動年間活動計画（休養日設定確認表）」による。）

##### ③ その他

- ・ 定期考査 1 週間前（土日含む）は部活動を行わない。大会等がある場合は校長に相談する。
- ・ 年末年始等の学校閉庁日は部活動を行わない。大会等がある場合は校長に相談する。
- ・ 練習試合や大会等で週休日に活動が続いたり、活動時間が 3 時間以上になったりした場合、その後に休養日を設けるなど、学校生活等に支障が出ないように配慮する。

##### (3) 大会参加について

部活動として参加する大会は、以下の点に該当するものとする。

- ① 県中体連主催、共催、後援の大会とする。
- ② その他の大会については、校長が許可した場合のみ参加を認める（ただし、生徒の健康面・学習面には十分配慮する）。

### 3. 部活動運営について

#### (1) 体罰等の禁止について

部活動顧問等の指導者は、いかなる理由があっても、部活動での指導で体罰等を正当化することは誤りであり、決して許されないものであるとの認識をもち、体罰等のない指導に徹する。

#### (2) 部活動指導員等との連携について

部活動顧問は、部活動指導員や外部指導者（スポーツエキスパート、地域ボランティア等）と部活動の位置付けや教育的意義、指導方針や練習メニューなどについて話し合い、共通理解をした上で指導を行う。

#### (3) 保護者の理解と協力について

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とから、顧問としての指導に関する基本方針・練習計画・練習内容・活動時間・休養日を明確にし、保護者に示す。





## 部活動活動計画および実績報告(休養日設定確認表)記載例

### 【作成・公表の手順】

#### ○年間活動計画の作成・公表

- ・年間の休養日を設定し、「計画休養」欄に「○」を入力 →①
- ・学校行事、定期考査日程、大会日程等を「備考」欄に入力 →②
- ・年間の休養日と行事予定が入った活動計画をホームページ等で公表する。

#### ○月間活動計画・実績報告の作成・公表

※毎月末に翌月の休養日、行事予定を確認、かつ当月の実績報告を入力し、年間計画を更新する。

- ・翌月の休養日、行事予定の確認(年間計画からの変更は、「計画休養」欄を修正) →③
- ・当月の休養日の報告、「実績報告休養」欄に「○」を入力 →④
- ・当月の活動時間の報告、「実績報告時間」欄に活動時間を入力 → ⑤

※「年間計画休養日」「年間報告休養日」「月間計画休養日」「年間報告休養日」欄

→自動で数字が入ります。(入力不要)

①年間活動計画において休養日とするところに「○」を入力。

②学校行事や大会日程等を入力。

③年間計画の18日(水)休養日を、19日(木)に変更する。  
月間計画作成時に18日(水)の「○」を削除し、19日(木)に「○」を入力。

④実際に休養日としたところに「○」を入力。

⑤実際の活動時間を入力。

年間		年間計画休養日														年間報告休養日														活動時間		時間			
		平日							土日祝日							平日							土日祝日												
		50日							50日							50日							50日												
4月		月間計画休養日														月間報告休養日														活動時間		63時間			
		4日							4日							4日							4日												
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月					
計画休養	○																																		
実績報告休養	○																																		
実績報告時間	0	2	2	0	2	2	3	0	2	2	0	2	2	3	0	2	2	2	0	2	2	6	3	0	2	2	2	6	6	6	0				
備考							始業式																												

5月		月間計画休養日											月間報告休養日											活動時間		53時間										
		平日					土日祝日						平日					土日祝日																		
		11日					2日						11日					2日																		
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木					
計画休養				○						○	○	○	○	○																						
実績報告休養				○						○	○	○	○	○																						
実績報告時間	2	2	3	0	3	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	3	2	2	2	2	6	6	6	0	2	2	0				
備考			憲法記念日	みどりの日	こどもの日																															