

「部活動に係る活動方針」

(改訂版)

令和5年4月

茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校

茨城県立水戸桜ノ牧高等学校常北校の部活動に係る活動方針

1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

(1) 適切な休養日等の設定

ア 活動時間上限の厳守

- 1日・1週間当たりの活動時間については、平日は2時間、休日は4時間を上限として設定し、週内の活動時間の上限は12時間以内となるようにする。
- 休日に、練習試合や大会等により、1日の上限を超えて活動を実施した場合、他の休日に休養日を振り替えること。また、祝日が含まれる週や、平日の大会等の参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合も、週内の上限範囲内となるよう活動時間を調整すること。
- 長期休業中においても、上記のとおり部活動における活動時間を設定する。

イ 朝の活動の原則禁止

- 生徒の心身の疲労が解消できる十分な休養時間を確保するとともに、授業に支障を来す事がないようにするため、原則として朝の活動は実施せず、放課後の限られた時間で実施する。
また、特例で朝の活動を実施する場合にも、1日の活動時間の上限の範囲内で実施すること。
- 特例として朝の活動を実施する場合とは、大会等の直前であり、放課後のみの活動では施設等を使用できないため、放課後の活動を朝の活動に振り替える必要がある場合とする。

ウ 休養日の設定

- 休養日の設定については、原則、平日及び休日（土・日曜日）は、各1日以上の休養日を設ける。
また、その週内休養日は原則2日以上となるようにする。
- 生徒が大会等への参加により休日（土・日曜日）に連続して活動した場合は、休日に休養日を振り替える。ただし、公式大会等において上位大会に進出し、上位大会が直後の1ヶ月以内に控えている場合に限り、コンディション調整を目的として、生徒が希望する場合は、生徒の心身の疲労回復の状況を確認した上で、校長の判断により、平日に休養日を振り替えることも可とする。
- 公式大会等を2週間後に控えた部活動に限り、生徒が希望する場合は、コンディション調整や生徒の心身の疲労回復の状況を確認した上で、校長の判断により、休日に連続して活動し、休養日を他の平日に振り替えることを可とする。
- 長期休業中においても、上記のとおり休養日を設定し、生徒が十分に休養を得ることや、部活動以外にも多様な活動ができるよう、1週間以上となる等の連続した長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

エ 休養の必要性の啓発

- 競技等によって休養の必要性等の度合いが異なるため、部顧問は、運動等の強度や活動時間などに応じて、休養が不足しないよう綿密な計画を月単位で立案する。
- 高体連等は、部顧問が競技等の専門性を有しない学校部活動に対して、競技等ごとに特性に応じた休養の目安等を含む適切な運営方法について指針を作成し提示するとともに部顧問を対象とした研修を継続的に実施する。

(2) 学校単位で参加する大会等の見直し

- 大会等への参加について、特に、公式大会等以外の地方大会等について精選する。
- 校長は、大会参加数が過多でないか、休養日に適切に振り替えられているか、生徒や顧問の負担

が過度になっていないか等について厳格に判断し、必要に応じて参加を見送ることを含め、適切な是正指導を行い、その上で、活動計画を学校ホームページ上に公表する。

2 適切な運営のための体制整備

(1) 望ましい運営体制の構築

ア 生徒による主体的な企画・運営の導入

- 部活動は、生徒の自主的・自発的な参加による活動であり、加入が任意であることについて、生徒・保護者に対し周知徹底する。
- 部活動の企画・運営が、生徒による主体的な形となるよう、可能な限り、生徒が自ら活動計画等を立案し、運営・検証し、その過程で必要に応じて部顧問に技術指導等を求めるなどの運営体制を構築する。

イ 費用負担、部活動の位置づけの見直し

- 部活動は任意加入であり、その参加費や旅費は本来、受益者負担が原則であることを踏まえ、校長は、部活動に係る費用の徴収方法や、高体連等への関係団体への登録費・大会参加費等への搬出の在り方について全保護者の理解を得るとともに、適切になるよう見直す。

(2) 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

ア 部顧問対象の研修の設定

- 地域移行を視野に入れ、特に競技・指導経験のない部顧問等に対して、指導に必要な基礎的・基本的な知識の習得や、生徒に対する部顧問としての資質の向上を期して、必要な機会を設定する。
さらに、専門的かつ高度な知識に基づく科学的な活動方法の取得を目指す部顧問等に対しても、研修の機会を設ける。

イ リスクマネジメントのための専門的指導力を高める取組

- 運動部顧問は、科学的見地に基づき最大のトレーニング効果を得るために、計画的に休養日を設定する必要があること、また、過度の練習はスポーツ障害・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。
また、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭、学校医及びアスレティックトレーナーを含む有資格者等と連携・協力して、発育・発達の個人差を始め、特に成長期における心と体の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

ウ 熱中症の防止

- 生徒の生活や健康に留意するとともに、熱中症事故の防止や安全確保等を徹底するため、「熱中症予防運動方針」(公益財団法人日本スポーツ協会)等を参考として、部活動の実施について適切に判断する。
また、気象庁の高温注意情報及び環境省からは、熱中症予防情報サイトの暑さ指数等の情報に十分留意し、気温・湿度などの環境条件に配慮した活動を実施する。
その際、屋内外に関わらず、活動の中止や延期、見直し等柔軟な対応を検討すること。特に、暑さ指数(WBGT)が、31℃以上の場合は、屋外の活動を原則として行わない。
- やむを得ない事情により開催する場合は、参加生徒の体調の確認(睡眠や朝食の摂取状況)、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、参戦・観覧者の服装や着帽等、生徒の健康管理を徹底すること。万が一、熱中症の疑いのある症状が見られた場合は、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、

病院への搬送等、迅速かつ適切な対応を徹底する。

エ 事故、体罰、ハラスメントの防止

- 部顧問は、活動における生徒の心身の健康管理（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・暴力・いじめ・暴言・ハラスメントの根絶を徹底する。

（３） 方針・計画・実績の公表と検証

ア 方針等の策定

- 本校では「県の運営方針等」を参考として、「学校の活動方針等」を策定する。
- 部活動顧問は、毎月の活動に係る計画及び実績をまとめ、活動日時、場所、休養日、大会参加日時等を学校のホームページへ掲載する。

イ 活動状況の検証とフォローアップ

- 毎月の活動計画・活動実績により、各部活動の活動状況を把握し、必要な支援や是正指導を行うなど、適切な運用を徹底する。

３ 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

（１） 生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備

ア 多様な志向への対応例

- シーズン制の導入等により、複数のスポーツ・文化芸術活動等を幅広く経験できるようにする。
- 活動日数や活動時間を不断に見直し、生徒が希望すれば、特定の種目等だけでなく、科学系等を含む他の分野の活動や、地域での活動も含めて様々な活動が同時に経験できるようにする。

イ 誰もが参加できる活動の工夫

- 運動が苦手な生徒や障害のある生徒も参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術活動に親しむ事に着目し、一人一人の特性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。

（２） 地域移行の推進

ア 段階的な地域移行

- 生徒が個々のニーズに応じて、スポーツ・文化芸術活動を行うことのできる環境と、教員が学習や生活・進路面等で生徒と向き合うなどの本務に専念できる環境を整備するため、令和５年度から、部活動を休日から段階的に地域移行することとする。

イ 部活動時間の縮減等

- 活動日を減じるなどにより、生徒が部活動以外の様々な活動にも参加できるよう対策を講じる。

4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

(1) 複数顧問制の推進等

ア 部活動数の精選と複数顧問制の推進

- 生徒及び教員の数、部活動指導員等の配置状況を踏まえ、生徒の安全確保、指導内容の充実と、部活動指導業務の適正化を図る観点から円滑に部活動の運営が実施できるよう、部活動数を精選するとともに、複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。

イ 部活動指導員の活用

- 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、部活動の位置付けや教育的意義、生徒の発達の段階に応じた科学的指導、安全確保や事故発生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、いかなる場合にも許されないこと、服務を遵守すること等に関し、任用前及び任用後において継続的に研修を行う。

ウ 休養日の振替の徹底

- 部顧問は、休養日の振り替えを徹底する。
 - ・ 休日に練習試合や大会等で活動した場合、休養日を他の休日に振り替える。
 - ・ 休日に大会等への参加により連続して活動した場合、休養日を他の休日に振り替える。
 - ・ 校長の判断により、大会等を控えた2週間前からの休日に連続して活動を行う特例の場合、複数顧問交代による単独指導を徹底した上で、大会後の休日に休養日を振り替える。

(2) 大会運営や役員業務の見直し等

ア 大会等の運営の在り方の見直し

- 高体連等は、大会の組合せや打合せ会議について、可能な限り対面によらず、デジタル化・オンライン化をするなどの改善を図る。
- 高体連等は、大会等の運営について、競技団体や保護者等の人材の確保に向け、広く働きかけを行い、教員によらない体制を構築すること。