

岩沼市立中学校「学校部活動の方針」

及び

「部活動指導の手引き」

第3版

令和7年10月

岩沼市教育委員会

岩沼市立中学校「学校部活動の方針」

1 部活動の方針および策定の趣旨

部活動は、中学校及び高等学校の学習指導要領において、「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。」とされており、異年齢集団との交流の中で、良好な人間関係の構築や活動を通して自己肯定感を高めるなどの教育的意義の高い活動である。

一方で、部活動における行きすぎた指導や指導の過熱化、教職員の多忙化が課題となっており、実施にあたっては、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・文化芸術活動となるよう配慮することが必要である。

岩沼市教育委員会では、平成 30 年 3 月に岩沼市小中学校働き方推進委員会が作成した「部活動に関する方針」及び「部活動指導の手引き」を基に、スポーツ庁や文化庁及び宮城県において作成されたガイドライン等を踏まえて改訂を行ったところであるが、令和 5 年度から段階的に実施してきた休日の部活動の地域移行（展開）について、令和 7 年 1 0 月以降、全ての部活動で実施されることとなったことから、これを踏まえて今回改めて方針の見直しを行った。

本方針を踏まえ、部活動の充実と効率化を図り、生徒のバランスのとれた健全な成長及び教職員のワーク・ライフ・バランスにつながるよう取り組むこととしている。

これらの趣旨を踏まえ、学校ごとに「部活動に係る方針」を策定し、地域や保護者に周知し適切に運用するよう努めることとする。

2 適切な運営のための体制整備

(1) 学校部活動に関する方針の策定等

① 各校における「部活動に係る方針」の策定

校長は、岩沼市教育委員会の方針に則り、毎年度、部活動における休養日及び活動時間等の設定を含む「部活動に係る方針」を策定し、教育計画に位置づけるとともに、学校のホームページへの掲載等により広く公表する。

② 各部活動の「活動計画」の作成

ア 校長は、学校の「部活動に係る方針」を基に、各部活動の年間の計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）を作成する。その際、適度な活動量となるよう適切な休養日を設定する。

イ 顧問は、毎月の活動計画を立て、活動実績（活動日時・場所、休養日、大会参加日等）を校長に報告する。

ウ 活動計画の作成にあたっては、岩沼市における「部活動の地域移行（展開）」や生徒が参加する地域クラブ活動の活動状況も踏まえ、関係団体との連携を図る。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

① 校長は、教職員の部活動への関与について、法令や「公立学校の教育職員の業務量の適切な管理そ

の他教育職員のサービスを監督する教育委員会が教育職員の健康及び福祉の確保を図るために講ずべき措置に関する指針」(令和2年文部科学省告示第1号)に基づき、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

- ② 校長は、生徒や教職員数、部活動指導員等の配置状況を踏まえ、活動内容の充実、生徒の安全確保、教職員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の部を設置するよう努める。
- ③ 校長は、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、教職員の他の校務分掌や本人の事情、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど留意し、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。
- ④ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、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、過度な負担とならないよう持続可能な運営体制が維持できるよう適宜、指導・是正を行う。
- ⑤ 岩沼市教育委員会は、各学校の実態等を踏まえ、部活動支援事業の充実や部活動指導員を積極的に任用し学校に配置する。

3 効率的・効果的な活動の推進

(1) 適切な指導の実施

- ① 校長、顧問、部活動指導員及び外部指導者は、生徒の心身の健康管理(スポーツ障害・外傷の予防や文化部活動中の障害・外傷の予防、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)の徹底を図る。また、指導場面において、不適切な指導や体罰・ハラスメント等がないよう適切な指導に留意する。訴え等があった場合は、速やかに管理職に報告し、適切に対応する。
- ② 顧問、部活動指導員及び外部指導者は、活動に当たって、生徒のバランスのとれた健全な成長や発達の個人差、成長期における心と体に十分配慮し、過度な内容や時間になることのないよう効率的・効果的な練習や活動に努めるとともに、適切な休養をとることとする。

(2) 部活動指導の手引きの活用

- 顧問、部活動指導員および外部指導者は、部活動指導の手引きを活用して、(1)に基づく指導を行う。

4 適切な休養日及び活動時間等の基準(ガイドライン)

(1) 基本的な考え方

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り、学習・部活動などの学校生活と、学校外の活動とを併せて充実したものとする。

部活動の休養日等については、概ね以下のとおりとする。

① 学期中の休養日の設定

年間を通して、週休日(土曜日および日曜日)と休日は原則として学校部活動を行わない。平日においては、週当たり2日以上休養日を設ける。

② 1日の活動時間

長くとも平日は2時間以内、16:45までとする。学校の休業日は、午前または午後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。

③ 朝練習

原則行わない。大会やコンクール等の当日など特別な事情がある場合は、校長の許可を得て、保護者の承諾を得る。

④ 長期休業中の休養日の設定

長期休業中は、生徒の休養と部活動以外の多様な活動を行うことができるよう、まとまった休養日を設定する。(概ね、土・日・閉庁日を除く休業期間日数の半分程度を活動日とする)

⑤ 強化期間の設定

下記の大会・コンクールに向けての活動強化期間を設ける場合は、校長の許可を得て、保護者の承諾の上実施する。期間は概ね1ヶ月程度前からとし、平日は1日30分～45分程度の活動延長を認める。また、週休日(土曜日および日曜日)と休日の活動も認め、午前または午後3時間程度の活動とする。

- ・ 中学校総合体育大会 (地区・県・東北・全国)
- ・ 中学校新人大会 (地区・県)
- ・ 吹奏楽コンクール (地区・県・東北・全国)
- ・ アンサンブルコンテスト (地区・県・東北・全国)

⑥ 各種大会への参加

中体連のシード権に関わる下記の大会に参加できることとする。

- ・ 全日本中学校通信陸上競技宮城県大会
- ・ 河北新報旗争奪中学校野球大会
- ・ 宮城県中学校春季選抜バレーボール大会
- ・ 宮城県中学校ソフトテニス大会 (小島杯)
- ・ 宮城県バドミントン選手権大会 (中学個人の部)
- ・ 宮城県バドミントン選手権大会 (中学1年生の部)
- ・ 全日本卓球選手権大会(カデットの部)宮城県予選会
- ・ 宮城県下中学生柔道新人体重別選手権大会

⑦ 活動日及び休養日の設定

学校行事やテスト前後の一定期間等、週間、月間、年間を通して調整する。

5 教職員のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて

岩沼市教育委員会及び校長は、教職員の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取組の徹底について(平成31年3月18日付け30文科初第1497号)」を踏まえ、法令に則り、業務の改善及び勤務時間管理等を行い、生徒が安全に活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

また、部活動指導員の任用・配置に当たって、適格な人材の確保に努めるとともに、研修等を実施し、資質や指導力の向上を図るよう努める。

部活動指導の手引き

1 指導者として

部活動は活動する生徒だけでなく、指導者も一緒に成長できる機会です。そのような貴重な機会を大切にするため、以下のことに留意して取り組みましょう

(1) 人間的成長と競技力向上を同時に求める

- 部活動では技能の向上や記録に挑戦すること、その中で勝利を目指すことは自然なことです。しかし、大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、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むという部活動の本来の趣旨を忘れず、バランスのとれた運営と指導に当たることが大切です。
- 技能や競技力の向上を図る過程において、人間的成長が伴うことを念頭に置き、「人を育てる」指導を心掛けましょう。また、それを支援するためには、指導者自身も常に人間的成長を心掛け、その上に指導力向上のための手法を積み重ねることが必要です。

(2) 指導者の資質向上

- 指導者は、部活動が総合的な人間形成の場となるよう、技術的な指導、ルール等に係る内容とともに、生徒の発達段階や成長による変化、部のマネジメント等に関する幅広い知識や技能を継続的に習得し、多様な面での指導力を身に付けていくとともに、それらを向上させることが望まれます。
- 先見性、企画力、実践力等を支える見識と人柄を持ち合わせた指導者を目指しましょう。また、勝利至上主義に偏ったり、一時的な感情に左右されたりすることなく、常に態度を一定に保ち、一貫性のある指導を心掛けましょう。
- また、講習会・研修会等へ積極的に参加し、運動部活動においては最新の研究成果等を踏まえた科学的な指導法を積極的に取り入れるとともに、他校の顧問とも交流を図り、情報収集に努めましょう。

(3) 言葉の力

- 指導者の言葉が与える影響は極めて大きく、その一言でプラスにもマイナスにも作用することになります。
- タイミング良く適切な声掛けを行うことができるよう、指導者は生徒一人一人の心の状態まで配慮した対話を心がけ、信頼関係を深めるよう努めましょう。
- 試合やコンクール等の成績だけではなく、目標に向かって努力している過程を的確に見極めた上で効果的に助言を行うことで、生徒は自分たちで考えて、自主的、自発的に練習に取り組むようになります。
- こうした適切な声掛けは、生徒の活動意欲や自己有用感を高めるとともに、今後の人生における「挑戦する心」、「困難な事ほど前向きに努力する姿勢」の育成にもつながります。

2 体罰等の禁止

(1) 体罰根絶のために

- 体罰は学校教育法で明確に禁じられています。いかなる場合においても絶対に許されるものではありません。
- 生徒の集中力を高め、意欲を引き出すためには、指導者の発する言葉の影響力の大きさを十分に認識し、状況に応じた適切な声掛けに努める必要があります。

(2) 信用失墜行為の禁止

- 体罰のほか、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、個人情報漏洩等）は、指導を受けている生徒、保護者、学校関係者を傷つけ、その信頼を裏切る行為であることを十分認識してください。
- 管理職の許可等なく生徒とメール等のやり取りを行うことは、生徒との適切な距離感を保つ観点から、禁止していることを十分認識してください。

(3) 負荷の大きな練習をさせるときには

- 活動の目標によっては肉体的に大きな負荷を課したり、精神的負荷を与えた条件の下で練習させたりすることも想定されます。
- 指導者は、個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声を掛けて生徒の疲労や精神状態等を把握するなど、細心の配慮をしながら指導することが大切になります。

3 学校組織全体での指導

- 部活動は、学校教育活動の一環として学校組織全体で行われるものです。管理職は、各部の運営や指導を顧問に任せきりにせず、顧問間の意見交換や情報共有、指導の内容や方法の研究等が行われるよう配慮し、生徒たちを教職員全員で見守るという気風を醸成する必要があります。
- 顧問は、部活動の運営や指導が自分一人で完結するものではなく、他の教職員や地域・保護者の理解、協力の上に成り立っていることを理解し、積極的に周囲の支援・協力を得ながら指導・活動を行きましょう。

4 活動計画の立案

- 活動計画を立案する際には、生徒との面談やミーティング等を通して、意思を確認し、共通理解に基づいて「目標」を設定し、生徒の体力の状況や技術力の実態を見極めた上で、無理のない「計画」を立案しましょう。
- 立案した活動計画は、管理職の承認を得るとともに、校内で情報を共有できるような体制を作りましょう。
- また、保護者に対して、目標や計画等について積極的に説明し、理解を得るように努めましょう。

5 活動の充実

(1) 自主的・自発的な活動

- 部活動は自主的、自発的な活動であるため、指導者の一方的な指導によって行われるものではなく、生徒が練習の目的、技能等の向上や生徒の心身の成長のために適切な練習内容であることを明確に理解させた上で取り組むことが活動の前提となります。
- また、生徒の自主的、主体的な行動を促すことができるよう部活動内における役割分担等にも配慮し、生徒一人一人が意欲的に取り組めるような運営をしましょう。

(2) 仲間づくりを重視した指導

- 共に活動した仲間は、生徒の生涯にわたっての財産となります。
- 部活動を通して培った「仲間を大切にする心」は、「いじめを許さない」学校づくりにもつながります。
- 指導者は、励まし合い、お互いを支える仲間づくりを重視した指導を心がけ、生徒の間に、同じ目標に向かって活動する仲間であるという連帯感を育成しましょう。

(3) 運動部活動における科学的なトレーニング方法の導入

- 適切な休養を取りながら、短時間で効果が得られる活動を実施しましょう。
- 大学や研究機関等においては、トレーニング（フィジカル、メンタル）に関する多様な種類と方法が編み出され実践されています。また、各競技の特性によっても多様な練習方法が導入されています。
- 指導者は、自分自身のこれまでの実践、経験に頼るだけでなく、スポーツ医・科学の研究の成果を積極的に取り入れ、指導場面で活用することが重要です。その際は、指導する対象の生徒の現状を踏まえて適切に行うようにしましょう。
 - ・ トレーニングの原理（特異性・可逆性・適時性）
 - ・ トレーニングの5原則（全面性・意識性・漸進性・個別性・反復性）

6 事故防止対策等

(1) 健康管理

- 生徒の健康面での安全を確保しながら活動するため、次の事項等について校内で情報を共有し、適切な指導が行われるように留意しましょう。
 - ・ 健康観察による体調確認（顔色や表情等）
 - ・ 持病や障害等（循環器系、アレルギー、シックハウス等）
 - ・ 健康診断結果や保健室利用状況等

(2) 運動部活動中の事故防止対策

- 活動中の事故を防止するため、次の事項等に留意しましょう。
 - ・ 急激な気候変動（突風・竜巻・落雷・雹など）
 - ・ グラウンドの凹凸、体育館の床や留め具の破損など、施設面の瑕疵の有無の確認

- ・サッカー・バスケットボールのゴールなど器具の設置の安全確認
- ・竹刀、防具、バット、ラケット等の用具の破損等の有無の確認
- ・技術レベルや体格差による危険性を考慮した安全確認

7 指導者間の連携

- 学校が、地域に在住する指導者等に外部指導者及び部活動指導員として協力を得ることにより、部活動の充実が図られています。
- 外部指導者及び部活動指導員の協力を得る場合には、学校全体の教育目標や方針等について、学校、顧問と外部指導者との間で十分な調整を行うとともに、相互に情報を共有する必要があります。
- 指導者は、公益財団法人日本スポーツ協会の「公認スポーツ指導者制度」や各加盟団体における研修会等を積極的に受講するなど、自身の研さんに努めることが大切です。

〈顧問と外部指導者及び部活動指導員が確認すべき事項〉

- ・活動目標、活動計画、活動内容
- ・顧問と外部指導者及び部活動指導員の役割分担
- ・緊急連絡体制、事故発生時の対応等
- ・体罰等の禁止
- ・生徒間トラブル等の生徒からの相談に関する情報共有

〈学校とのトラブルになりやすい外部指導者の行為の例〉

- ・独自判断による練習日・場所・時間・練習内容等の変更
- ・独自判断による大会・コンクールへの参加や練習試合・練習会の計画
- ・定められた部活動の時間以外における生徒への指導
- ・その他、学校の方針に反する指導等

8 地域（スポーツ少年団等）との連携

- スポーツ少年団は、子供たちがスポーツを通して心と体の成長をはぐくむとともに、スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献することを目的として活動しています。
- 中学校の運動部活動と地域のスポーツ少年団が連携し、同一種目で活動している例が数多く見られます。こうした場合は、スポーツ活動全体の量や強度について考慮し、学校生活や学習とのバランスが保たれるよう十分に連絡調整を図る必要があります。
- また、学校の部活動に所属しながら、スポーツクラブや個人レッスン等の学校外の活動を中心としている生徒については、その活動状況を把握するとともに、個々の状況に応じた配慮が望まれます。

<資料>

- ・部活動に適切な休養日設定を [平成25年2月] 宮城県教育委員会他
- ・「子どもの心に灯をつける」運動部活動の指導 [平成25年9月] 宮城県教育委員会
- ・運動部活動指導の手引（外部指導者用） [平成28年3月] 宮城県教育委員会

- ・部活動での指導ガイドライン及び部活動指導の手引 [平成30年3月] 宮城県教育委員会
- ・学校部活動と地域のクラブ活動等のガイドライン [令和5年3月] 宮城県教育委員会
- ・岩沼市立中学校の部活動の在り方に係る提言 [平成28年12月]
岩沼市立中学校の部活動の在り方を考える検討会
- ・岩沼市立中学校「部活動の在り方に関する方針」及び「部活動指導の手引き」 [平成30年3月]
岩沼市教育委員会
- ・学校部活動と地域のクラブ活動等のガイドライン第2版 [令和7年3月] 宮城県教育委員会