

# 調和のとれた生活の中で 部活動を楽しむために

～横浜市立学校部活動ガイドライン～



学校の教育活動として行われる部活動は、生徒の成長に役立つものです。  
部活動に関わる全ての人々が、未来の部活動の姿について  
考える第一歩として、このガイドラインを策定しました。

# ■ 横浜市立学校では、2019年4月から ■

週に平日1日以上、土日1日以上の部活動休養日の設定に加え、  
1日の活動時間は平日2時間程度、休日3時間程度とします。

## 横浜が目指す部活動の姿

### POINT1

#### 休養日の確保

普段の休養日に加えて、  
大会・コンクール等の後には、  
しっかり休養日を取りましょう

### POINT2

#### 適切な活動時間

長時間の活動は精神的・  
体力的な負担を伴うことを踏まえ、  
適切な活動時間を  
設定しましょう

### POINT3

#### 効率的・効果的な活動

スポーツ庁や文化庁の  
部活動ガイドラインや、  
各団体が公表している  
指導の手引を参考に  
活動計画を考えましょう

## 活動と休養の バランスがとれた 部活動の実現

### POINT5

#### 安全な練習環境の確保

生徒、顧問と一緒に  
健康観察、  
熱中症などの予防に  
取り組みましょう

### POINT4

#### 長期休業中の連続した 休養日設定 & オフシーズンの導入

部活動以外の経験、  
家庭生活の充実を  
大切にしましょう

## ■ そもそも部活動って? ■

- 「同じスポーツや文化活動を楽しみたい!」と思った生徒が、先生と一緒に活動することで、コミュニケーション力(人間性、社会性)を育むことができます。
- 学校には、「生徒にこうなってほしい!」という目標があります。部活動はそんな姿を実現するための教育活動の一つです。

### 横浜の教育が目指す人づくり (横浜教育ビジョン 2030)

#### 自ら学び 社会とつながり ともに未来を創る人

子どもの成長に関わる人(学校、家庭、地域、関係機関、企業等)で広く「横浜教育ビジョン2030」の理念を共有し、未来を創る子どもたちを育てていくための教育委員会の目標です。

### 横浜の部活動の目標 (「横浜の部活動～部活動の指針～」【改訂版】)

#### 部活動を通じて豊かな人間性とたくましく生き抜く力を育み、 調和のとれた学校生活の実現を目指します

##### 部活動のメリット

学校生活を一緒に送っている仲間と取り組むことで、知識や技能だけでなく、仲間意識、諦めない心、粘り強さ、感謝の気持ちや思いやりなどの豊かな感性を育むことができます。

#### コラム 「部活動の枠を越えた全校での合唱教育の推進」～緑が丘中学校特別合唱部～



本校には合唱部のほかに特別合唱部という部があります。  
通称「特唱」には、ほかの部と兼ねながら、歌が好きな生徒や得意な生徒が所属し活動しています。

学校としても「特唱」との兼部を認め、全校で合唱に親しみ、部活動や教科の枠を越えた文化的な心の育成に取り組んでいます。

日常的には、主たる部で活動することが基本ですが、合唱を通じて味わえる楽しさや達成感が生徒の成長を支え、その可能性を広げていると感じます。

兼部で活動するためには、生徒それぞれのスケジュール調整が必要ですが、教職員の理解もあり、生徒は上手に調整をして充実した活動を行っています。

本校の特色である「合唱教育」はこの特唱の存在によって支えられています。

(緑が丘中学校特別合唱部顧問)

## ■ どうして今回ガイドラインを作ったの? ■

- 生徒と先生が調和のとれた学校生活を送るためです。
- 生徒が主体的に部活動に取り組むためです。
- 保護者や地域の方々を含めた、部活動に関わる全ての人々が、持続可能な部活動の未来の姿を共有するためです。

これまでも、部活動は生徒が豊かな学校生活を送る上で大きな意義を持つものとして、教職員の大きな力により、充実を図ってきました。



適度な部活動は、生徒の健全な成長を促しますが、過度な活動は生徒の心身の健康を損ない、意欲の低下を招きます。

また、教職員の負担につながるなどの課題を生じ、結果として部活動を楽しむことが難しくなります。

現状の課題や、これから起こりえる課題は次のようなものが考えられます。



### 様々な課題

#### 専門的な知識・技術

競技(指導)経験の浅い教職員の増加による指導力の低下

#### 少子化

部員数が減少し、部活動の維持が困難  
顧問数が不足し、教職員の負担が増加

#### 安全対策

医・科学的な根拠によらない指導、暑さ対策を含む活動環境及び施設・用具の点検・管理

#### 指導者の悩み

#### 環境の変化

#### 多様化への対応

部活動に対する、生徒・教職員・保護者などのニーズの多様化への対応

#### 過度な活動・行き過ぎた指導

#### 体罰・暴力行為

感情的な指導、生徒の人格を否定する言動、パワーハラスメント、セクシャルハラスメント等

#### 勝利至上主義

勝利を追求する過程を軽視し、勝つことだけが目的になる

#### バーンアウト

過度な活動による心身の疲労の蓄積と、それによる意欲の喪失

## 学校の取組

- ▶ 学校は、本ガイドラインを踏まえ、「学校の部活動における活動方針」を作成し、保護者へ説明するとともに、学校のホームページへの掲載等により公開します。
- ▶ 校長は、部活動の活動内容を把握し、学校全体の部活動のバランスを考え、部活動をマネジメントします。

### 適正な数の部活動を設置します

- ▶ 学校は、活動内容の充実、生徒の安全の確保、教職員の長時間勤務の解消等のために、生徒や顧問の数から、適正な数の部活動を設置します。

### 適切な指導体制を整備します

- ▶ 学校は、適切な指導や運営ができ、効率的・効果的な体制になるよう、顧問を決定します。
- ▶ 各部活動の活動内容を確認し、部活動指導員等の外部人材を活用するなど、指導体制の充実を図ります。

### 生徒のニーズを踏まえた部活動をつくります

- ▶ 生徒のニーズを踏まえ、競技力・表現力を追求する活動や、健康・レクリエーション志向の活動等、様々な目的をもった部活動の設置を目指し、生徒の心身の発達を促すための部活動づくりを行います。  
※部活動は、「活動したい生徒」「活動できる場所と時間」「指導する顧問」の要件が満たされることにより成立します。



## 顧問(指導者)の取組

- ▶ 顧問(指導者)は、「学校の部活動における活動方針」に沿って、部の活動方針及び年間・月間活動計画を作成し、校長へ提出するとともに、生徒、保護者へ説明します。
- ▶ 安全管理を徹底し、生徒の状況や活動環境に応じて適切で柔軟な指導をします。

### 適切な活動時間と休養の必要性について理解します

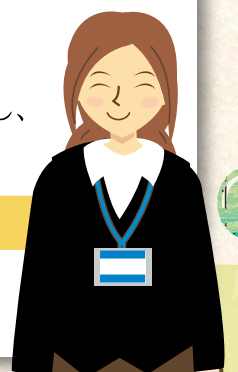
- ▶ 運動部活動においては、スポーツ医・科学の観点から、過度の練習がケガのリスクを高めること、トレーニング効果を十分に得られないことや、文化部活動においても、長時間の活動は精神的・体力的に負担を伴うことを正しく理解します。

### 活動計画を作成・実践します

- ▶ 活動計画の作成にあたっては、生徒とコミュニケーションを図って、無理のない計画を立てます。
- ▶ 自身の授業やその準備、その他の様々な業務とのバランスがとれた計画とします。
- ▶ 校内で顧問(指導者)がお互いに支援し合える体制をつくり、生徒の健康管理や安全管理を徹底し、学校の実情、生徒の実態に応じて活動します。

### 体罰・暴力行為、ハラスメントを排除します

- ▶ 体罰・暴力行為あるいは人格を否定するような暴言等によるハラスメントを認めず、これらを許さない部活動に取り組みます。



# 部活動を楽しむための取組

## 生徒・保護者の取組

- ▶ 生徒は、主体的に部活動に参加し、調和のとれた学校生活の中で部活動を楽しみましょう。
- ▶ 生徒・保護者は、部活動の方針や計画を理解しましょう。
- ▶ 保護者は、生徒の調和のとれた生活を応援しましょう。

### 部活動は生涯にわたってスポーツや文化活動を楽しむための入口です

- ▶ 効率的・効果的な活動や、適切な休養をとることが、精神的・体力的な負担を軽減することにつながります。休養日を有効に使うことで、心身をリフレッシュさせ、より良いパフォーマンスが期待できます。
- ▶ 勝つことだけを目指すのではなく、自分の能力にあった目標を設定して、主体的に取り組むことが大切です。
- ▶ 保護者は、生徒にとっての一番のサポーターです。顧問(指導者)とともに生徒の調和のとれた生活を応援しましょう。



## 教育委員会の取組

- ▶ 学校の状況に応じた部活動の指導体制づくりを支援します。
- ▶ 持続可能な部活動の未来のために、部活動の新しい在り方の研究・検討を続けます。
- ▶ 生徒の新しい学び方、教職員の負担軽減を、部活動をとおして支援します。

### 部活動の充実を支援します

- ▶ 顧問を担うことができる部活動指導員を配置し、部活動指導体制の充実を図ります。
- ▶ 大学や企業等の外部機関と連携を図り、部活動指導員の育成や人材確保を推進します。
- ▶ ICTを活用した部活動支援の研究・検討を進めます。
- ▶ 熱中症事故防止研修や部活動科学講座等の指導者研修の充実を図ります。

### 部活動の新しい在り方を研究・検討します

- ▶ 中学校体育連盟<sup>\*</sup>や各種目協会、文化団体等の関係機関と連携を図り、大会・コンクール数や競技形式について見直しを進めます。 ※保健体育科教員や、運動部活動顧問等で構成される組織
- ▶ 競技志向、健康・レクリエーション志向、兼部、シーズン制等、生徒のニーズに応じた部活動の在り方を検討します。
- ▶ 地域や関係団体等との連携による部活動の効率的・効果的な運営を検討します。



## ■ なぜ休養日や活動時間を決めるの? ■

- 生徒のコンディションを整えるためです。そのことが、良いパフォーマンス、持てる力を発揮出来ることにつながります。
- 生徒の心と体は、活動をとおして疲れがたまります。リフレッシュをするためには、適切な休養が必要です。

横浜市立学校では、運動部・文化部ともに、調和のとれた生活が送れるようにするために、休養日と1日の活動時間を設定します。

### 運動部 ▶▶▶



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。

\*週当たり3時間の保健体育の授業を含む

「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)」  
日本体育協会(現在は日本スポーツ協会に名称を変更) 平成29年12月

### 文化部 ▶▶▶

多様な文化部活動については、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難しいが、いかなる部活動についても長時間の活動は精神的・体力的な負担を伴い、また望ましい生活習慣の確立の観点からも課題があるものであり、生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮し、一定の休息をとりながら進められるべきである。

「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」文化庁 平成30年12月

#### 参考資料

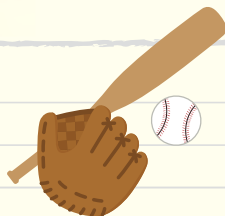
「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」  
スポーツ庁 平成30年3月 ▶



「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」  
文化庁 平成30年12月 ▶



### コラム 「休養日導入で目標達成!」～汲沢中学校野球部～



本校野球部は、11人で活動しています。私は、部活動科学講座を受講して、防ぐことができるケガもあるということを学びました。その後、私は、『ケガが起これにくい状況を作ること』を意識した練習メニューを組みました。それが上手くいったのかわかりませんが、今大会はケガ人なく活動できました。技術指導も大切ですが、プレーできる体でないと何もできなと感じ、生徒のコンディションづくりも意識するようになったと感じています。

部の予定表には「休み」ではなく、「休養日」と書くように意識しています。「休養日」は生徒のコンディション、モチベーションを上げるためにとても大切で、練習の質を上げるために重要だと実感しました。

まだ始めてから時間が経っていないので、私が意識していることが生徒のコンディションづくりにつながっているかはわかりません。しかし、今大会を勝ち抜けたことは私の自信につながりました。

(汲沢中学校野球部顧問)

部活動を楽しむために

## ガイドラインの 12 項目

部活動は、学校教育の一環として、生徒と先生の調和のとれた生活の中で行われるものです。

- 1 部活動休養日を週に平日 1 日以上、土日 1 日以上として設定します。
- 2 1 日の活動時間を、平日 2 時間程度、休日 3 時間程度として設定します。
- 3 大会・コンクール等で土日に活動した場合は、休養日を他の日に振り替えて確保します。
- 4 学校は、ガイドラインを踏まえて、「学校の部活動における活動方針」を策定し、学校のホームページ等で公開します。
- 5 学校は、保護者説明会等をとおして、「学校の部活動における活動方針」を説明します。
- 6 顧問(指導者)は、「学校の部活動における活動方針」を踏まえて、年間・月間活動計画を作成し、校長へ提出します。
- 7 顧問(指導者)は、「学校の部活動における活動方針」を踏まえて、部の活動方針等を作成し、生徒、保護者に説明します。
- 8 顧問(指導者)は、適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の主体的な活動を促します。
- 9 顧問(指導者)は、過度な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等を理解します。
- 10 顧問(指導者)は、トレーニング効果を得るため、生徒には適切な休養が必要であることを理解して実践します。
- 11 生徒は、大会・コンクール等で最大限の力を発揮するために、活動と休養のバランスが大切であることを理解して実践します。
- 12 保護者は、「学校の部活動における活動方針」及び部の活動方針等を理解し、生徒の調和のとれた生活を応援しましょう。

今後も持続可能な部活動とするため、教職員も生徒の活動時間に準じた勤務を基本とします。また、部活動指導員と協力し活動の充実を図ります。

※本ガイドライン及び「横浜の部活動～部活動の指針～【改訂版】」については、横浜市ホームページからもご覧いただけます。