

取手市立永山中学校「部活動の運営指針」

令和 7 年 4 月

取手市立永山中学校では、令和 5 年 3 月に取手市教育委員会から示された「取手市『部活動の運営指針』」に則り、「取手市立永山中学校『部活動の活動指針』」を定め、これに基づき部活動を運営します。

《凡例》

市教育委員会	取手市教育委員会
県教育委員会	茨城県教育委員会
学校	取手市立永山中学校
学校指針	「学校の部活動に係る活動指針」
中体連	中学校体育連盟
中体連等	中学校体育連盟、吹奏楽連盟、合唱連盟
大会等	各連盟における競技大会や、コンクール、コンテスト、公式大会等 〈公式大会等〉 運動部……総合体育大会、中学校新人大会またはその予選 文化部……県吹奏楽コンクール、県合唱コンクール ※上記の県大会、県大会に繋がる地区大会
練習試合等	練習試合、他校や他団体との合同練習や交流

■ 1 適切な休養を確保するための活動時間の管理

(1) 適切な休養日等の設定

ア 活動時間の上限の遵守

- 1 日・1 週間当たりの上限は次のとおり。（大会等や練習試合等の当日を除く。）

1 日当たり		週計
平日	休日（土・日）	
2 時間	3 時間	11 時間

- 校長及び部顧問は、上限の範囲内で、可能な限り短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう活動時間（準備、片付け、移動時間を含まない。）を設定する。
- 休日に、大会等や練習試合等により、休日の 1 日の上限を超えて活動を実施した場合、校長及び部顧問は、他の休日に休養日を振り替える。
- また、祝日が含まれる週や、平日の大会等参加により、1 日の上限を超えて活動を実施した場合も、1 週間当たりの上限の範囲内となるよう活動時間を調整する。
- 校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり活動時間を設定する。

《活動時間の取扱い》

活動時間	活動時間外
・心身の活動を伴う活動 ・試合の前・間・後のミーティング ・大会等の補助員 ・（指導者の指示で行う）他の試合の観戦や演奏の鑑賞等	・昼食 ・集合場所までの移動 ・（自らの意思で行う）他の試合の観戦や演奏の鑑賞等 ・準備、片付け

自主練習の取扱い

※自主練習……危険を伴う練習を除き、顧問からの十分な指導を経た上で、生徒のみで活動する練習のこと。

- 自主練習は、学校教育活動の一環として学校管理下の活動として捉えられることから、活動時間を含み、平日・休日それぞれの活動時間の上限の範囲で行う。

イ 朝の活動の原則禁止

- 校長及び部顧問は、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、授業に支障を来すこと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は、1日の活動時間の上限の範囲内で実施する。

- 「特例で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ケースとする。

ウ 休養日の設定

- 次のとおり、1週間当たり2日以上休養日を設けることを基本とする。

平日	休日（土・日）	週計
1日以上	1日以上	2日以上

- 次のとおり、市内共通の部活動休養日を設ける。

- ・ 中間考査及び期末考査の3日以上前
- ・ 教育委員会で定める学校閉庁日

- 校長及び部顧問は、生徒が大会等への参加により休日に連続して活動した場合は、他の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か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。

- 校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり休養日を設定する。加えて、長期休業期間中に、生徒が十分な休養を取ることや、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、1週間以上の連続した長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

また、生徒の多様なニーズに対応するために、休養日を増設することや、週間、月間、年間単位での活動頻度や時間等の目安を定めるなどの工夫をすることも必要である。

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は異なるため、校長及び部顧問は、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。

(2) 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 大会等参加数の精選

- 校長及び部顧問は、参加する大会等を精選する。
- 部顧問は、参加する大会等について、地域や部活動の実態に応じ、活動時間の上限を遵守し適切に休養日を確保することを考慮した上で設定し、毎月の活動計画に加えて作成し、校長に提出する。

イ 大会等参加に係る事前確認・検証

- 校長は、大会等への参加数が過多でないか、休養日が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適切に判断し、必要に応じて参加を見送る。

《参考》活動計画例

※ ○数字：活動時間、練：朝練習、休：休養日、振：振替、大：大会等、試：練習試合等

1 【平日】活動時間上限②／週計⑪、休養日1日

★トレーニング効果を高めるため、2～3日ごとに休養日を設定する場合の例

月	火	水	木	金	土	日
練②	練②	休	練②	練②	練③	休

★大会等で上限②を超過した場合 ⇒ 週の活動時間上限⑪の範囲内で活動できるよう計画する

月	火	水	木	金	土	日
練②	練②	大⑥	休	休	練①	休

2 【休日】活動時間上限③／週計⑪、休養日1日

○ 練習試合や大会等で上限を超過した分を、他の休日に休養日を振り替える

★練習試合等で上限③を超過した場合 ⇒ 次週の休日の活動時間を③時間減じる

1 週		2 週目		3 週		4 週	
土	日	土	日	土	日	土	日
練③	休	試⑥	休	振	休	練③	休

★大会等を2日間連続で実施した場合 ⇒ 次週の休日は両日とも休養日とする

1 週		2 週目		3 週		4 週	
土	日	土	日	土	日	土	日
練③	休	大③	大③	振	休	練③	休

★大会等を2日間連続で実施、かつ上限③を超過した場合

⇒ 休日の活動で超過⑨→③×3日分振替とする

1 週		2 週目		3 週		4 週	
土	日	土	日	土	日	土	日
大⑥	大⑥	振	休	振	休	振	休

3 公式大会等で上位大会に進み、上位大会が1か月以内に控えている場合

○ 調整の必要から生徒が希望する場合、校長の判断により、平日に休養日を振り替える

※ 地：地区大会、県：県大会

週	月	火	水	木	金	土	日	計
1	練②	練②	休	練②	練②	地⑥	地⑥	②⑩
2	振	振	休	練②	練②	練③	休	⑦
3	振	振	休	練②	練②	練③	休	⑦
4	練①	練②	休	練②	練②	県⑥	県⑥	①⑨
5	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧
6	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧
7	練②	練②	休	練②	練②	振	休	⑧

■ 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

- 校長及び部顧問は、生徒とその保護者に対し、部活動は生徒の自主的・自発的な参加による活動であり、加入は任意であることを周知する。
- 校長及び部顧問は、部活動の企画・運営が生徒による主体的なものとなるよう、先行の良好事例等を収集し、それらを参考に指導方法の改善・工夫に努める。

イ 部活動の運営に要する経費

- 部活動の運営に要する経費を生徒会・PTA・後援会等から充当する場合、学校は全ての生徒とその保護者に対して、部活動が学校教育全体で果たす役割や教育的効果等を説明し、理解を得よう努める。

ウ 部顧問の委嘱等

- 部顧問の決定に当たり、校長は、校務の精選を図り、教育課程の着実な実施とそれに付随する業務が効率的・効果的に推進できる組織体制を構築した上で、部活動指導員の配置状況を勘案しながら、可能な限り部活動加入生徒が充実した活動ができるよう体制づくりに配慮する。
- 校長は、各部の毎月の活動計画及び活動実績の確認等をとおり、各部の活動状況の把握するとともに、生徒が安全に活動し、かつ生徒及び部顧問の負担が過度とならないよう、必要な指導を行う。

(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 部顧問対象研修の活用

- 校長は、特に競技・指導経験がない部顧問に対して、県教育委員会や各種団体等が主催する研修への参加を促す。
また、専門的かつ高度な知識に基づく科学的なトレーニング理論や、できるだけ短時間に合理的でかつ効率的・効果的な活動の指導方法の習得を目指す部顧問に対して、オンライン研修等の情報を提供し、研修の機会を確保する。
- 学校は、県教育委員会・市教育委員会や各種団体等が行う部顧問対象の研修、部活動指導員の募集・研修等に協力する。

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、科学的な見地に基づき最大のトレーニング効果を得るため、計画的に休養日を設定することが必要なこと、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、発育・発達の個人差をはじめ、特に成長期における体と心の状態等に関する正しい理解を基に指導できるよう、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・協力する。
- 文化部顧問は、生徒が生涯にわたって文化・芸術・科学等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（燃え尽き症候群）することなく、それぞれの目標を達成できるよう、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。

ウ 熱中症の防止

- 校長は、生徒の生活や健康に留意するとともに、熱中症事故の防止等の安全確保を徹底するため、「熱中症予防運動方針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、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熱中症予防情報サイト上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。
- 高温や多湿時においては、校長は中体連及び市教育委員会と協議し、大会等や練習試合等、練習について、延期や見直し、中止等、柔軟な対応を行う。
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、観戦・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

- 校長及び部顧問は、部活動における、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） 指針・計画・実績の公表と検証

ア 指針等の策定

- 校長は、「取手市『部活動の運営指針』」に則り、学校の「部活動の運営指針」を策定する。また、市教育委員会が「取手市『部活動の運営方針』」を改訂した場合には、すみやかに「学校の部活動の運営方針」を策定する。
- 部顧問は、次の計画及び実績を作成し、校長に提出する。

年間の活動計画	平日・休日における活動日・休養日・参加予定大会等
毎月の活動計画	活動日時・場所、休養日、大会等参加日時等
毎月の活動実績	

- 校長は、学校指針、年間活動計画、月間活動計画・月間活動実績を学校ホームページへ掲載し公表する。

イ 活動状況の検証とフォローアップ

- 校長は、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、部顧問に対して必要な支援や指導を行う。

■ 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

- 校長及び部顧問は、シーズン制の導入等により、生徒が複数のスポーツ・文化芸術活動等を幅広く経験できるような体制整備に努める。
- 校長及び部顧問は、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、科学を含む他の分野の部活動や、地域での活動も含めて様々な活動を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

- 校長及び部顧問は、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ことを重視し、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、市教育委員会と連携し、令和５年度から休日の部活動を段階的に地域移行する。

イ 部活動時間の縮減等

- 校長は、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。

併せて、既存の部活動以外に、学校の設置者や地域のスポーツ・文化芸術活動関係団体との連携

を強化し、生徒の多様な志向に応じた活動ができる場を地域等に設定するよう働きかける。

- 校長及び部顧問は、部活動以外の活動に生徒が参加するに当たっては、生徒が互いの志向が多様であることを認め合えるよう、生徒・保護者に対して理解を促す。

ウ 地域移行と地域クラブ活動の環境整備への協力

- 地域クラブ活動との兼職兼業を希望する教員は、県教育委員会が今後定める教員の兼職兼業に係る要項に準じ、本人及び学校全体の公務の遂行に不均衡や支障を生じさせないなどの範囲において、地域クラブ活動との兼職兼業の申請を市教育委員会に対して行うことができる。
- 学校は、地域クラブ活動やその指導者の資質向上に係る研修等の取組をはじめ、地域のスポーツ・文化芸術活動関係団体が主催する事業に、可能な範囲で協力する。

■ 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

- 校長は、生徒及び教員の数、部活動指導員等の配置状況等を踏まえ、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、複数顧問交代により単独で指導する体制を整える。

イ 部活動指導員の活用

- 校長は、生徒や教師の数、校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の配置を市教育委員会に求める。

また、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、部活動の位置づけ、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、服務（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、配置前及び配置後において継続的に研修を行う。

《参考》複数顧問制・部活動指導員活用の事例

① 1日ごとに交代

月	火	水	木	金	土	日
休養日	教員 A	教員 B	教員 A	教員 B	教員 A	休養日

② 平日前後半で交代

平日	前 半	後 半
	教員 A	教員 B

③ 部活動指導員活用

月	火	水	木	金	土	日
休養日	教員 A	教員 B	指導員	教員 B	指導員	休養日

ウ 休養日の振替の徹底

- 校長及び部顧問は、「1－(1) 適切な休養日等の設定」で示した休養日の振替を徹底する。
 - ・ 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。

(2) 大会等の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

- 大会等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・オンライン化するなどの改善を図る。
- 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へ向け、広く働きかけ、教員によらない体制を構築する。

イ 役員業務に係る服務管理の整理

- 教員が役員業務に従事する場合の兼職兼業及び服務管理については、県教育委員会が定める規定等によるものとする。