

部活動での指導ガイドライン

2019年4月

宮城県多賀城高等学校

策定の趣旨

部活動は、学校教育活動の一環として、スポーツや文化に興味関心をもつ同好の生徒が自主的、自発的に参加することにより、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養等に資するものであると考えられています。そして高等学校においては、顧問をはじめとした関係者の取組や指導の下に多様な部活動が展開されているところです。

しかし一方で、部活動における行きすぎた指導や過熱化が問題となっており、部活動の指導に当たる教員の過度な負担も事実として挙げられています。またそのような現状を受け、県教育委員会は、適切な休養日の設定や、体罰・暴言の防止に関する通知を発出し、部活動において適切な指導がなされるようこれまで様々な対策を講じてきました。

そのような中、スポーツ庁は平成30年3月に部活動における適切な休養日等の設定や、指導・運営に係る体制の構築について定めた「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定しました。そして県教育委員会では、国のガイドラインに則り、平成29年3月に策定した「ガイドライン【暫定版】」をもとに、「部活動の在り方に関する方針」として「部活動での指導ガイドライン」を策定するとともに、顧問等の指導上の要点や留意点を「部活動指導の手引」としてまとめました。これを受け本校では、適切な部活動の在り方に関する方針を定め、部活動指導上の要点や留意点を見直し、それらを体系的に示した「部活動での指導ガイドライン及び部活動指導の手引」を策定する運びとなりました。

本ガイドラインを踏まえ、部活動の指導・運営に関する体制が正しく構築され、生徒のバランスの取れた健全な成長と教職員のワーク・ライフ・バランスの実現がなされることを期待します。

目次

1 適切な休養日等の設定	3
2 指導・運営に係る体制の構築	4
3 今後の研究事項	8

1 適切な休養日等の設定

(1) 適切な休養日及び活動時間等の基準

【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ことができるよう、部活動の休養日等について具体的な基準を設ける。

【具体的な基準】

① 学期中の休養日の設定

- ・学期中は週当たり2日程度に相当する休養日を設ける。
(年間を52週と考え、年間105日程度の休養日をバランス良く設定する)
- ・週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

② 長期休業中の休養日の設定

- ・学期中の休養日の設定に準じた扱いを行う。
- ・また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、まとまった休養期間（オフシーズン）を設ける。

③ 1日の練習時間

- ・平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は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。また練習に必要な準備に関しても、効率的な方法で行い生徒の過度な負担にならないよう心がける。

④ 活動時間の延長

- ・朝練習や放課後の活動延長については、校長が大会やコンクール等の前など特別な事情があると認める場合のみ行うことができるものとする。その場合は、学習が始まる前の時間帯であることや、また下校時間等を十分に考慮した内容や強度となるよう計画する。

(2) 「ハイシーズン」の設定

年間を通して様々な大会があるが、高等学校総合体育大会や新人大会、東北大会・全国大会、各種コンクールなど目標とする大会で力を発揮するためには技能を強化する時期が必要である。このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、部活動に対する意欲の維持、技術の向上に努めることが大切である。

ただし、その際には恒常的にハイシーズンとならないように、(1)の①～④を厳守する。

2 指導・運営に係る体制の構築

(1) 指導者（顧問・外部指導者）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ある。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指導を行うよう心がける。

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ある。しかし、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重要である。
- 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」指導を心掛ける。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ある。

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、生徒の発達の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る。
- 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、情報収集に努力する。

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る。
- 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る。
- 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」の育成にもつながる。

(2) 体罰等の禁止

充実した部活動を行なうために、体罰等をなくさなければならない。

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る。いかなる場合においても絶対に許されるものではない。
- 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。

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する。
- 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県教育委員会として禁止していることを十分認識する。

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るので、十分に留意する。
- 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である。

(3) 指導体制の構築

- 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ある。その運営や指導に関し、顧問は1人で抱え込まないようにし、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の機会を有効に活用するよう心がける。また、生徒たちを教職員全員で見守るという気風を醸成することが重要である。
- 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・活動を行うよう心がける。
- 部活動における重大事故等の事案が発生した場合は、生徒指導部が中心となり部活動顧問会議、いじめ問題対策委員会などにおいて対応を検討する。

(4) 顧問による活動計画の作成

- 顧問は「部活動における指導ガイドライン」を踏まえ、年間を見通した活動計画を生徒と共に作成して休養日を確保するとともに、保護者、外部指導者や部活動指導員（※）に説明し、理解を求める。

※ 部活動指導員は、学校教育法施行規則第 78 条の 2 に基づくもの

- 活動計画を作成するにあたっては、効果的・効率的な活動となるよう内容を精選するとともに、学校行事や学習への影響を考慮する。
- 顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、生徒指導部長に提出する。

（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る。
- 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心がける。

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る。
- 部活動を通して培った「仲間を大切に作る心」は、「いじめを許さない」学校づくりにもつながる。
- 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するよう心がける。

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

- 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る。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る。
- 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、スポーツ医学・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ある。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心がける。
 - ・ トレーニングの原理及びトレーニングの 5 原則

(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する。
 - ・ 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、次の事項等に留意する。
 - ・ 急激な気候変動（突風・竜巻・落雷・雹など）
 - ・ 器具の設置の安全確認及び体育館の破損など，施設面の瑕疵の有無の確認
 - ・ 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（顧問・外部指導者）間の連携

- 学校が，地域に在住する指導者等に外部指導者として協力を得ることにより，部活動の充実が図られる。
- 外部指導者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ことが必要である。
- 外部指導者は，公益財団法人日本体育協会の「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ある。

（顧問と外部指導者が確認すべき事項）

- ・ 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

3 今後の研究事項

部活動に係る運営体制の構築，大会等の見直し等について研究を進めていく必要がある。

(1) 生徒のニーズを踏まえた部活動の設置

- 校長は，より多くの生徒の運動機会の創出のため，例えば，季節ごとに異なる競技種目を行う活動，競技志向でなくレクリエーションとして行う活動，体力づくりを目的とした活動等，生徒のニーズ等を踏まえた部の設置について研究する。
- 少子化に伴い，単一の学校では特定の競技種目の部を設けることが難しい状況が生じていることから，拠点校による合同部活動等の取組について研究する。

(2) 関係団体との連携

- 県教育委員会は，大会の適切な運営や顧問の資質向上を図るため，県中学校体育連盟，県高等学校体育連盟，県高等学校文化連盟，県高等学校野球連盟及び今後発足する県スポーツ協会と適切な連携を図る。
- 市町村教育委員会は，地域の体育協会，競技団体及びその他のスポーツ団体は，総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等の生徒が所属する地域のスポーツ団体等と連携し，学校と地域が協働・融合した形での地域の文化・スポーツ環境の充実を推進する。

(3) 地域との連携等

- 校長は，生徒の活動環境の充実の観点から，学校や地域の実態に応じて，地域の文化・スポーツ団体との連携，保護者の理解と協力，民間事業者の活用等による，学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った，学校と地域が協働・融合した形での地域における文化・スポーツ環境整備を進める。

〈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」[平成 30 年 3 月]

URL:http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.htm