

長野県高等学校の運動部活動方針

平成31年2月
長野県教育委員会



目 次

前文	・・・ 1
本方針策定の趣旨等	・・・ 1
1 適切な運営のための体制整備	・・・ 2
(1) 運動部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動推進のための取組	・・・ 4
(1) 適切な指導の実施	
(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用	
3 適切な休養日等の設定	・・・ 5
4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	・・・ 7
(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置	
(2) 地域との連携等	
5 学校単位で参加する大会等の見直し	・・・ 8
6 運動部活動の将来に向けて	・・・ 8

前 文

学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、本県のスポーツ振興を大きく支えてきた。

また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教員等との好ましい人間関係の構築を図ったり、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。

しかしながら、今日においては、社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化し、学校や教員だけでは解決することができない課題が増えている。とりわけ、少子化が進展する中、運動部活動においては、従前と同様の運営体制では維持は難しくなっており、学校や地域によっては存続の危機にある。

将来においても、本県の生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、運動部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう、速やかに、運動部活動に関し、抜本的な改革に取り組む必要がある。

本方針策定の趣旨等

本方針は、「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月スポーツ庁）に則り、高等学校（特別支援学校高等部を含む。）段階の運動部活動を対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

- ・ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること
- ・ 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと
- ・ 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること

学校は、本方針に則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む。その際、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に、心身の発達及び進路に応じて、多様な教育が行われている点に留意する。

県教育委員会は、本方針に基づく県内の運動部活動改革の取組状況について、定期的に実態の把握に努めるとともに、必要に応じて本方針の見直しを行う。

1 適切な運営のための体制整備

(1) 運動部活動の方針の策定等

ア 校長は、本方針に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。

運動部顧問は、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、校長に提出するとともに、当該運動部の生徒・保護者へ情報提供を行う。

イ 校長は、上記アの「学校の運動部活動に係る活動方針」を学校のホームページへの掲載等により公表する。

ウ 県教育委員会は、上記アに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、生徒や教員の数、部活動指導員※1や外部指導者の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に持続可能な運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。

イ 県教育委員会は、各学校の生徒や教員の数、部活動指導員や外部指導者の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の積極的な任用に努め、学校に配置する。なお、部活動指導員の任用・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、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、任用前及び任用後の定期において研修を行う。

ウ 校長は、運動部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、教員の他の校務分掌や、部活動指導員や外部指導者の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、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。

※1 「部活動指導員」

部活動指導員は、学校教育法施行規則第78条の2に基づき、「中学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する」学校の職員（高等学校、特別支援学校の高等部については当該規定を準用）。学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、部活動の実技指導、大会・練習試合等の引率等を行う。校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命じることができる。

- エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、教員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
- オ 県教育委員会は、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。
- カ 県教育委員会及び校長は、教員の運動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緊急対策（平成 29 年 12 月 26 日文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成 30 年 2 月 9 日付け 29 文科初第 1437 号）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

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

(1) 適切な指導の実施

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、また、次の指針等の取扱いにも十分留意して、生徒の心身の健康管理（スポーツ傷害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・ハラスメントの根絶を徹底する。県教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

○ 熱中症事故防止の観点から、「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、例えば気象庁の高温注意情報が発せられた当該地域時間帯における活動を原則として行わないようにする等、適切に対処する。

○ 山岳部等が冬山・春山登山を行う際には、「高校生の冬山・春山登山における安全確保指針」（長野県教育委員会）を遵守すること。

○ 重大事故の防止に向け、「頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート」（長野県教育委員会）を体育施設等に掲示するとともに、安全に十分配慮して指導する。脳しんとうを含む頭頸部損傷における競技への復帰に際しては、医師の診断を仰ぐ等、適切に対処する。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること、また、過度の練習がスポーツ傷害のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツ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することなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、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。

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等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用

運動部顧問は、運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のために中央競技団体が作成した指導手引等を活用して、2(1)に基づく指導を行う。

3 適切な休養日等の設定

- (1) 運動部活動における休養日及び活動時間については、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ることができるよう、「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関する研究」(参考)を踏まえるとともに、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に、心身の発達や進路に応じて、多様な教育が行われていることも留意し、以下を基準とする。

- 学期中は、原則として、週当たり2日以上休養日を設定する。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日(以下「週末」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。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。)
- 長期休業中の休養日の設定は、原則として、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設定する。
- 1日の活動時間※2は、平日及び学校の休業日(学期中の週末を含む。)とともに、長くとも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。
なお、大会や練習試合等で、基準とする1日の活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、週当たりの活動時間にも留意する。

※2 「活動時間」

本方針における「活動時間」とは、身体的な活動を行う時間であり、会場への移動・準備・片づけ・ミーティング・試合前後の休憩・見学は含まない。

【参考】

「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)」(公益財団法人日本体育協会)より
《オーバートレーニングに関する国際的な研究結果》

＜研究1＞Rose 他(2008年)

スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、16時間/週以上でより高くなるということが示された。

＜研究2＞Loud 他(2005年)

16時間/週以上の活動をしている女子は、16時間/週末満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。

＜研究3＞Jayanthi 他(2015年)

1週間当たりのスポーツ活動時間が、“年齢×1時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

＜研究4＞Ohta-Fukushima 他(2002年)

疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が、週6日以上スポーツ活動を行っていた。

- (2) 校長は、1 (1) に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえるとともに、本方針に則り、休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。
- (3) なお、休養日及び活動時間等の設定に当たっては、学校や地域の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通、学校全体の部活動休養日やオフシーズンの設定等のほか、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に、高校生女子の約4割以上が30分未満であること※3、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも多様である中で、現在の運動部活動が、女子や障がいのある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部の設置を学校の実情に応じて検討する。

具体的な例としては、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられる。

イ 県教育委員会は、少子化に伴い、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないよう、複数校の生徒が拠点校の運動部活動に参加できる等、関係団体と連携しながら合同部活動等の取組を推進する。

(2) 地域との連携等

ア 県教育委員会及び校長は、生徒のスポーツ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スポーツ環境整備を進める。

イ 公益財団法人長野県体育協会、郡市体育（スポーツ）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に関する事業等について、県教育委員会と連携し、学校と地域が協働・融合した形での地域のスポーツ環境の充実を推進する。また、県教育委員会が実施する部活動指導員の任用・配置や、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組に協力する。

ウ 県教育委員会は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツに親しめる場が確保できるよう、学校体育施設開放事業を推進する。

エ 県教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供の健全な成長のために教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

※3 「平成29年度長野県児童生徒体力・運動能力調査」では、保健体育の授業を除く1週間の総運動時間が30分未満の割合は、高校生男子（1～3年）24.5%、高校生女子（1～3年）48.5%であった。

5 学校単位で参加する大会等の見直し

- (1) 県教育委員会は、長野県高等学校体育連盟、長野県高等学校野球連盟及び競技団体と連携して、各団体が主催する学校体育大会等について、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの大会等への参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、参加生徒のスポーツ傷害の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方について検討を進める。
- (2) 校長は、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とにならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

6 運動部活動の将来に向けて

- (1) 本方針は、生徒の視点に立った、学校の運動部活動改革に向けた具体の取組について示すものであるが、今後、少子化がさらに進むことを踏まえれば、ジュニア期におけるスポーツ環境の整備については、長期的には、従来の学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められる。
- (2) このため、県教育委員会は、本方針による運動部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の運動部活動に代わりうる生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実方策を検討する。
- (3) また、競技団体は、競技の普及の観点から、運動部活動やジュニア期におけるスポーツ活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行うとともに、競技力向上の観点から、県教育委員会や公益財団法人長野県体育協会、郡市体育（スポーツ）協会等とも連携し、各地の将来有望なアスリートとして優れた素質を有する生徒を、本格的な育成・強化コースへ導くことができるよう、発掘・育成の仕組みの確立に向けて取り組む必要がある。

資料

＜参考＞ 学習指導要領における部活動の位置付け

高等学校学習指導要領（平成30年3月）－抜粋－

第1章総則

第6 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。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。その際，学校や地域の実態に応じ，地域の人々の協力，社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い，持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

2 (略)

高等学校学習指導要領解説保健体育編（平成30年7月）－抜粋－

第3章指導計画の作成と内容の取扱い

2 教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連

部活動の指導及び運営等に当たっては，第1章総則第6の1ウに示された部活動の意義と留意点等を踏まえて行うことが重要である。

高校生の時期は，生徒自身の興味・関心に応じて，教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動など，生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にある。少子化や核家族化が進む中において，高校生が学校外のような活動に参加することは，ともすれば学校生活にとどまりがちな生徒の生活の場を地域社会に広げ，幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待される。このような教育課程外のような教育活動を教育課程と関連付けることは，生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味・関心を深く追究する機会などの充実につながる。

特に，学校教育の一環として行われる部活動は，異年齢との交流の中で，生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり，生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど，その教育的意義が高いことも指摘されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく，例えば，運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り，競技を「すること」のみならず，「みる，支える，知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら，自己の適性等に応じて，生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど，教育課程外で行われる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で，その教育効果が発揮されることが重要である。

このため，本項では生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動について，

- ① スポーツや文化及び科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養，互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義があること，
- ② 部活動は，教育課程において学習したことなども踏まえ，自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから，第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ，生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど，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，
- ③ 一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから，設置者等と連携しながら，学校や地域の実態に応じ，教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ，部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力，体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うこと，をそれぞれ規定している。

各学校が部活動を実施するに当たっては，本項や，中央審議会での学校における働き方改革に関する議論及び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月スポーツ庁）も参考に，生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫するとともに，生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。その際，生徒の心身の健康管理，事故防止及び体罰・ハラスメントの防止に留意すること。（後略）