

令和8年度 茨城県立鉾田第一高等学校附属中学校の部活動に係る活動方針

1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

(1) 適切な休養日等の設定

ア 1日当たりの活動時間の上限は平日2時間、休日3時間とし、1週間当たりの上限は11時間とする。(練習試合や大会等の当日を除く。)

イ 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。

ウ 休日に、練習試合や大会等により、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替える。

エ 校長及び部顧問は、長期休業中においても、上記のとおり活動時間を設定する。

オ 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も、1日の活動時間の上限の範囲内で実施する。特例として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替える必要があるケースとする。

カ 校長及び部顧問は、週当たり2日以上(原則、平日・休日各1日以上)の休養日を設定する。ただし、公式大会等を控えた2週間前からに限り、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、休日に連続して活動し休養日を他の平日に振替えることを可とする。

キ 校長及び部顧問は、生徒が大会等への参加により休日(土・日)に連続して活動した場合は、休日に休養日を振替える。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、平日に休養日を振替えることも可とする。

ク 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。

(2) 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 校長及び部顧問は、大会等参加について、特に、公式大会等以外の地方大会等について、精選する。

イ 校長は、大会参加数が過多でないか、休養日が適切に振替えられているか、生徒や顧問の負担が過度になっていないか等について厳格に判断し、必要に応じて参加を見送ることを含め、適切な是正指導を行い、その上で、活動計画を学校ホームページ上に公表する。

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 校長及び部顧問は、生徒・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について周知徹底する。
- イ 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、可能な限り、生徒が自ら活動計画等を立案し、運営・検証し、その過程で必要に応じて部顧問に技術指導等を求めるなどの運営体制を構築する。
- ウ 校長は、全保護者に対し、後援会への加入前に部活動に係る費用に対しての充当について説明し理解を得る。
- エ 校長は、各部の毎月の活動計画及び活動実績の確認等とおし、各部の活動状況の把握に努めるとともに、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、必要な支援と是正指導を行う。

(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 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、また、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。
- イ 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 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。
- エ 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) 方針・計画・実績の公表と検証

- ア 校長は、茨城県「部活動の運営方針」に則り、毎年度、「学校の部活動に係る運営方針」を策定する。
- イ 部顧問は、年間の活動計画、毎月の活動計画、毎月の活動実績を作成し、校長に提出する。
- ウ 校長は、学校方針・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。
- エ 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、必要な支援や是正指導を行うなど適切な運用を徹底する。

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 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 校長及び部顧問は、運動が苦手な生徒や障がい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 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、部活動を休日から段階的に地域移行する。

イ 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 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 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、複数顧問交代による単独指導を原則とする。

イ 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替える。
- ・ 校長の判断により、公式大会等を控えた2週間前からの休日に連続して活動を行う特例の場合、複数顧問交代による単独指導を原則とした上で、大会後の休日に休養日を振替える。