

石川中学校 部活動の活動方針（改訂版） 令和8年4月

1 基本的な考え方

- 部活動は、学校教育の一環として、生徒の自主的、自発的な参加により行われ、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師等との好ましい人間関係の構築を図り、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、生徒の自主的で多様な学びの場としての教育的意義を有する活動である。
- 生徒の豊かなスポーツ・文化芸術活動を実現するために、学校と地域との連携・協働により、学校部活動の在り方に関し速やかに改革に取り組み、生徒の発達の段階や教員の勤務負担軽減の観点、保護者の負担に十分配慮しつつ、持続可能な活動環境を整備する。

2 部活動に係る活動方針

(1) 適切な休養日等の設定

① 活動時間の遵守（学期中・長期休業中）

1 日の活動時間 ※準備、片付け、移動時間 を含まない。	・平日は 2 時間を上限 ・休業日は 3 時間を上限 ※週合計 11 時間以下とする。		
朝の活動	原則として行わない。 ※例えば、大会 1 か月前から無条件で朝の活動を実施するような活動計画は、生徒の心身の健康を守る観点から実施しない。		
部活動終了時刻及び完全下校時間			
	終了時刻	完全下校	備 考
4 月～ 9 月	午後 5 : 1 5	午後 5 : 3 0	
10 月	午後 5 : 0 0	午後 5 : 1 5	
11 月～ 1 月	午後 4 : 3 0	午後 4 : 4 5	
2 月	午後 5 : 0 0	午後 5 : 1 5	
3 月	午後 5 : 1 5	午後 5 : 3 0	卒業式終了前まで終了時刻（午後 5 : 0 0） 完全下校（午後 5 : 1 5）

※急激な天候の悪化や、非常事態が発生した場合は、管理職判断により下校時刻を変更する。

② 休養日の設定

学期中・ 長期休業中	○ 週当たり2日以上 ・平日1日以上 ・休日（土・日曜日）1日以上 ※週末の大会等への参加により、土・日曜日に連続して活動した場合は、休日に振り替える。ただし、公式大会等において、上位大会に進出し、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ことも可とする。 ○ 長期休業中は1週間以上の連続した休養期間（オフシーズン）を設ける。 ※夏季・冬季休業中：学校閉庁日を含む1週間 ※春季休業中（R9.3月）：3月29日～4月4日
---------------	---

③ 完全休養期間

夏季休業中	8月10日～8月16日
冬季休業中	12月28日～1月4日
定期試験前	2日前及び当日

(2) 学校単位で参加する大会等の見直し

① 参加する大会数の上限の目安

- 校長及び部顧問は、大会等参加について、総合体育大会・新人体育大会を含め、1か月当たり1大会を目安とする。各種コンクールは1か月当たり1大会を目安とする。
- 部顧問は、参加する大会等について、毎月の部活動計画表に記載し、校長に提出する。

② 大会参加に係る事前確認・検証

- 校長は、大会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等について厳格に判断し、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へ掲載し、公表する。

(3) 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・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。
- 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。

イ 複数顧問制の推進等

- 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、部活動指導員又は複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。
- 校長は、各部の毎月の活動計画及び活動実績等を確認し、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 部顧問対象研修の設定

- 学校は、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・研修等に協力するとともに、部顧問の資質及び指導力の質的な向上を図る。

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、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。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、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・協力して、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

等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

- 文化部顧問は、生徒が生涯にわたって文化・芸術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、「熱中症予防運動指針」（公財 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こと。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こと。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、外気温 35℃以上、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、大会や練習試合、練習等について、延期や見直し、練習試合、活動の中止等、柔軟な対応を行う。また、止むを得ない事情により開催する場合には、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・観覧者の軽装や着帽等、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には、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 方針・計画・実績の公表と検証

- 校長は、「県運営方針」及び「市活動方針」に則り、毎年度、「学校方針」を策定する。
- 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。
- 毎月の活動計画等をホームページへ掲載した際には、保護者へ周知し、生徒・保護者が休養日等に家族との計画を立てやすいように配慮する。
- 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。

(4) 地域移行の推進・活動環境の整備

① 段階的な地域移行

- 本市の推進状況に準じて対応する。

② 部活動時間の縮減等

- 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。
- 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。

【参考資料】

熱中症予防運動指針（公財 日本スポーツ協会）

[nechusho_yobou_guidebook_2018.pdf](https://www.j-sports.or.jp/keizai/keizai/2018/07/20180720_nechusho_yobou_guidebook_2018.pdf)