

## 宮城県亘理高等学校 部活動に係る活動方針

### (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、運動や文化活動、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事ができるよう、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

- ・原則として週当たり2日以上休養日を設ける。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。

##### ②長期休業中の休養日の設定

- ・学期中の休養日に準じた扱いを行う。
- ・生徒が十分な休養を取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ある程度長期の休養期間が設ける（「オフシーズン」の設定等）。

##### ③1日の活動時間

- ・長くても平日は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かつ効率的・効果的な活動を行う。ただし練習試合や合宿等においてはこの限りではないが、他の日に十分休養が取れるよう配慮する。

##### ④朝練習

- ・朝練習については原則禁止とする。
- ・ただし、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、限定的に朝練習を行うことができるものとするが、その場合も学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画する。
- ・生徒の自主的な活動は認めるが、朝自習や授業に支障がないよう指導する。

##### ※「ハイシーズン」の設定

- ・年間を通して様々な大会があるが、高総体、新人大会、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り、上記の基準だけでは生徒・保護者のニーズに応えられない現状がある。したがって、このような時期は「ハイシーズン」として活動日を増やし、その分、それ以外の時期に休養日を十分に確保し、生徒の身体的な疲労の蓄積やバーンアウト（燃え尽き）を防止するとともに、部活動に対する意欲の維持、向上に努めることが大切である。その際には、恒常的にハイシーズンとならないように、生徒の教育上の意義、生徒及び顧問の負担軽減の観点から、参加する大会、コンクール等について精査を行う。  
なお、年間の休養日の合計は105日以上とすること。

## (2) 活動計画の作成

- ①顧問は「部活動に係る活動方針」を踏まえ、年間を見通した活動計画を作成して休養日を確保するとともに、保護者や外部指導者等に説明し、理解を求める。
- ②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に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。
- ③顧問は年間活動計画を作成し、校長に提出する。

## (3) 校長による「部活動の方針」の策定

- ・校長は、学校の設置者の方針の則り、毎年度、部活動における休養日及び活動時間等の設定を含む「学校の部活動に係る活動方針」を策定し活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。
- ・なお、休養日及び活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、考査前の一定期間等、運動部共通、文化部共通、学校全体の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定める。

## (4) 指導者として

- 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、大会等で勝つことのみを重視し過重な練習を強いることなどがないようにすること、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を行うこと。
- ②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。

## (5) 言葉の力

- ①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。
- ②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掛け、信頼関係を深めるよう努める。
- ③試合やコンクール等の成績だけではなく、目標に向かって努力している過程を的確に見極めた上で効果的に助言を行うことで、生徒は自分たちで考えて、自主的、自発的に練習に取り組むようになる。
- ④こうした適切な声掛けは、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。

## (6) 体罰等の禁止

### 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こと。

### 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ということを十分に認識すること。
- ・管理職に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も禁止している。

### 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下で練習させたりすることも想定される。

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の把握するなど、細心の配慮をしながら指導すること。

## (7) 活動計画の立案

- ・活動計画を立案する際には、生徒との面談やミーティング等を通して、意思を確認し、共通理解に基づいて目標を設定し、生徒の体力の状況や技術力の実態を見極めた上で、無理のない「計画」を立案する。
- ・立案した活動計画は、校内で情報共有できるような体制を作る。
- ・保護者に対して、目標や活動計画等について積極的に説明し、理解を得るように努める。

## (8) 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。
- ・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むような運営をすること。

### 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。

## (9) 事故防止対策等

指導者は、部活動の指導において、生徒の安全・安心の確保を徹底する。

### 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共有し、適切な指導が行われるよう留意すること。
  - ア. 健康観察による体調確認（顔色や表情等）
  - イ. 持病や障害等（循環器系、アレルギー、シックハウス等）
  - ウ. 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こと。
  - ア. 過激な気候変動（突風・竜巻・落雷・雹など）
  - イ. グランドの凸凹、体育館の床の留め具の破損など、施設面の瑕疵の有無の確認
  - ウ. サッカー・バスケットボールのゴールなど器具の設置の安全確認
  - エ. 竹刀、防具、バット、ラケット等の用具の破損等の有無の確認
  - オ. 技術レベルや体格差による危険性を考慮した安全確認

## (10) 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及び部活動指導員として協力を得ることにより、部活動の充実が図られる。
- ・外部指導者及び部活動指導員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、顧問と外部指導者及び部活動指導員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。

### 〈顧問と外部指導者及び部活動指導員が確認すべき事項〉

- ア. 活動目標、活動計画、活動内容
- イ. 顧問と外部指導者及び部活動指導員の役割分担
- ウ. 緊急連絡体制、事故発生時の対応等
- エ. 体罰の禁止
- オ. 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及び部活動指導員の行為の例〉

- ア. 独自判断による練習日・場所・時間・練習内容等の変更
- イ. 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
- ウ. その他、学校の方針に反する指導等

本規定は平成31年4月1日より施行する。