

部活動での指導ガイドライン  
及び  
部活動指導の手引

宮城県柴田農林高等学校

# 部活動での指導ガイドライン

## 目次

1 適切な休養日等の設定 .....	1
2 指導・運営に係る体制の構築 .....	3
3 部活動休養日設定確認表 .....	4

## 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

- ・週当たり2日以上以上の休養日を設ける。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

- ・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、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

##### ③ 1日の活動時間

- ・長くとも平日では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。

##### ④ 休養日

- ・年間を52週として考えて平準化し、年間105日以上以上の休養日が平日と土日でバランス良く設定されることとする。

##### ⑤ 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、夏季に日中の猛暑を避ける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。

※「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。

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、コンクール等を精査する。

## **(2) 学校の設置者及び校長による「部活動の方針」の策定**

- ① 校長は、学校の設置者の方針に則り、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。
- ② 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、定期試験前の一定期間等、運動部共通、文化部共通、学校全体、市町村共通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。

## **(3) 顧問による活動計画の作成**

- ① 顧問は、本校で定める「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、外部指導者や部活動指導員に説明し、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、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）を作成し、校長に提出する。

## **(4) 教職員のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて**

- ① 校長は、活動計画及び活動実績の確認等により、各部の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、応じて指導・是正を行う。

## 2 指導・運営に係る体制の構築

### (1) 指導体制の構築

- ① 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の部を設置するよう努める。
- ② 校長は、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、教師の他の校務分掌や、部活動指導員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。
- ③ 校長は、学校の設置者の方針に則り、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「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。

### (2) 研修の充実

- ① 県教育委員会及び学校の設置者は、顧問を対象とする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。
- ② 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。

# 部活動指導の手引

## 目次

1 指導者として .....	1
2 体罰等の禁止 .....	2
3 学校組織全体での指導 .....	2
4 活動計画の立案 .....	3
5 活動の充実 .....	3
6 事故防止対策等 .....	4
7 指導者間の連携 .....	4
8 地域（スポーツ少年団等）との連携 .....	5

## 1 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す。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取り組みましょう。

### (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す。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が求められます。
- 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」指導を心掛けましょう。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す。

### (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、部活動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ます。
- 先見性、企画力、実践力等と、それらを支える見識と人柄を持ち合わせた指導者を目指しましょう。また、一時的な感情に左右されたりすることなく、常に態度を一定に保ち、一貫性のある指導を心掛けましょう。
- また、講習会・研修会等へ積極的に参加し、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、情報収集に努めましょう。

### (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ります。
- 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ましょう。
- 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ります。
- 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」の育成にもつながります。

## 2 体罰等の禁止

部活動において、未だに体罰等があることは大変残念なことです。充実した部活動を行なうためには、まず、体罰等をなくさなければなりません。

### (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ます。いかなる場合においても絶対に許されるものではありません。
- 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必要があります。

### (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必要があります。
- 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ます。

### (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ます。
- 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になります。

## 3 学校組織全体での指導

- 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す。管理職は、各部活動の運営や指導を顧問に任せきりにせず、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が行われるよう配慮し、生徒たちを教職員全員で見守るという気風を醸成する必要があります。
- 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・活動を行いましょう。

## 4 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」を立案しましょう。
- 立案した活動計画は、校内で情報を共有できるような体制を作りましょう。
- また、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ましょう。

## 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ります。
- 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しましょう。

### (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ります。○ 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ります。
- 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しましょう。

### (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

- 適切な休養を取りながら、短時間で効果が得られる活動を実施しましょう。
- 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ます。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ます。
- 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・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す。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にしましょう。
  - ・トレーニングの原理（特異性・可逆性・適時性）
  - ・トレーニングの5原則（全面性・意識性・漸進性・個別性・反復性）

## 6 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・安心の確保を徹底しましょう。

### (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しましょう。
  - ・ 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
- 活動中の事故を防止するため、次の事項等に留意しましょう。
  - ・ 急激な気候変動（突風・竜巻・落雷・雹など）
  - ・ グラウンドの凹凸、体育館の床や留め具の破損など、施設面の瑕疵の有無の確認
  - ・ 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
  - ・ 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
  - ・ 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ています。
- 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が必要です。
- 指導者は、今後発足する公益財団法人日本スポーツ協会の「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す。

〈顧問と外部指導者及び部活動指導員が確認すべき事項〉

- ・ 活動目標、活動計画、活動内容
- ・ 顧問と外部指導者及び部活動指導員の役割分担
- ・ 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及び部活動指導員の行為の例〉

- ・ 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

## 8 地域（スポーツ少年団等）との連携

- スポーツ少年団は、子どもたちがスポーツを通して“こころ”と“からだ”の成長を育むとともに、スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献することを目的として活動しています。
- 中学校の運動部活動と地域のスポーツ少年団が連携し、同一種目で活動している例が数多く見られます。こうした場合は、スポーツ活動全体の量や強度について考慮し、学校生活や学習とのバランスが保たれるよう十分に連絡・調整を図る必要があります。
- また、学校の部活動に所属しながら、スポーツクラブや個人レッスン等の学校外の活動を中心としている生徒については、その活動状況を把握するとともに、個々の状況に応じた配慮が望まれます。

〈資料〉 宮城県スポーツ健康課学校体育トップページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/taiiku2.html>

- ・ 「子どもの心に灯をつける」運動部活動の指導 [平成 25 年 9 月]
- ・ 運動部活動指導の手引（外部指導者用） [平成 28 年 3 月]
- ・ 部活動での指導ガイドライン及び部活動指導の手引 [平成 30 年 3 月]