

## 茨城県立磯原郷英高等学校の部活動に係る活動方針

茨城県「部活動の運営方針」(改訂版)(令和4年12月)に則り、本校の部活動に係る活動方針を次のように定める。

### 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 活動時間の上限の遵守

- 1日当たりの上限・1週間当たりの上限は次のとおり。(練習試合や大会等の当日を除く。)

|      | 1日当たり |     | 週 計  |
|------|-------|-----|------|
|      | 平 日   | 休 日 |      |
| 高等学校 | 2時間   | 4時間 | 12時間 |

※「活動計画例」を踏まえ、活動計画を作成し、実践する。

- 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。
- 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。  
また、祝日が含まれる週や、平日の大会等参加により、1日の上限を超えて活動を実施した場合も、週の上限の範囲内となるよう活動時間を調整する。
- 定期考査時原則として1週間前から部活動を禁止する。考査中・終了から1週間以内に公式試合がある場合、校長に許可を受ければ実施することができる。
- 校長及び部顧問は、長期休業中においても、上表のとおり活動時間を設定する。

##### イ 朝の活動の原則禁止

- 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。

##### ウ 休養日の設定

- 次のとおり、週当たり2日以上以上の休養日を設けることを基本とする。

|      | 平 日           | 休 日(土・日) | 週 計     |
|------|---------------|----------|---------|
| 高等学校 | 原則、平日・休日各1日以上 |          | 原則、2日以上 |

- 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。
- ただし、高校においては、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。

- 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。

また、生徒の多様なニーズに対応するために、休養日を増設することや、週間、月間、年間単位での活動頻度や時間等の目安を定めるなどの工夫をする。

#### エ 休養の必要性の啓発

- 競技等によって休養の必要性等の度合いは異なるため、校長及び部顧問は、運動等の強度や活動時間などに応じて、休養が不足しないよう綿密な計画を月単位で立案する。

### (2)学校単位で参加する大会等の見直し

#### ア 大会参加数の精選

- 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。
- 部顧問は、参加する大会等について、地域や部活動の実態に応じ、活動時間の上限を遵守し適切に休養日を確保することを考慮した上で設定し、毎月の活動計画に加えて作成し、校長に提出する。(文化部におけるコンクールや作品展等についても同様とする)。

#### イ 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。

《参考》活動計画例 ※○数字:時間、練:練習、休:休養日、振:振替、試:練習試合等、大:大会等

## 中学校

【平日】 活動時間上限②/週計⑪、休養日1日

| 月  | 火  | 水 | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|---|----|----|----|---|
| 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 練③ | 休 |

※トレーニング効果を高めるため、2～3日ごとに休養日を設定

★大会等で上限②を超過

| 月  | 火  | 水  | 木 | 金 | 土  | 日 |
|----|----|----|---|---|----|---|
| 練② | 練② | 大⑥ | 休 | 休 | 練① | 休 |

⇒週の上限⑪の範囲内で活動

【休日】 活動時間上限③/週計⑪、休養日1日

○練習試合や大会等で上限を超えた分は、他の休日に休養日を振替え

★練習試合等で上限③を超過

| 1週   | 2週目  | 3週  | 4週   |
|------|------|-----|------|
| 土 日  | 土 日  | 土 日 | 土 日  |
| 練③ 休 | 練⑥ 休 | 振 休 | 練③ 休 |

⇒次週の週末は時間を③減じる

★大会等を2日間連続で実施

| 1週   | 2週目   | 3週  | 4週   |
|------|-------|-----|------|
| 土 日  | 土 日   | 土 日 | 土 日  |
| 練③ 休 | 大③ 大③ | 振 休 | 練③ 休 |

⇒次週の週末は両日とも休養日

★大会等を2日間連続で実施、かつ上限③を超過

| 1週    | 2週目 | 3週  | 4週  |
|-------|-----|-----|-----|
| 土 日   | 土 日 | 土 日 | 土 日 |
| 大⑥ 大⑥ | 振 休 | 振 休 | 振 休 |

⇒超過⑥ →③×3日分振替え

★公式大会等で上位大会に進み、上位大会が1か月以内に控えている場合

○調整の必要から生徒が希望する場合、校長の判断により、平日に休養日を振替え

| 週 | 月  | 火  | 水 | 木  | 金  | 土  | 日  | 計 |
|---|----|----|---|----|----|----|----|---|
| 1 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 地⑥ | 地⑥ | ⑩ |
| 2 | 振  | 振  | 休 | 練② | 練② | 練③ | 休  | ⑦ |
| 3 | 振  | 振  | 休 | 練② | 練② | 練③ | 休  | ⑦ |
| 4 | 練① | 練② | 休 | 練② | 練② | 県⑥ | 県⑥ | ⑬ |
| 5 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 振  | 休  | ⑧ |
| 6 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 振  | 休  | ⑧ |
| 7 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 振  | 休  | ⑧ |

※地：地区大会、県：県大会

## 高校

【平日】 活動時間上限②/週計⑫、休養日原則1日

| 月  | 火  | 水 | 木  | 金  | 土  | 日 |
|----|----|---|----|----|----|---|
| 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 練④ | 休 |

※トレーニング効果を高めるため、2～3日ごとに休養日を設定

★大会等で上限②を超過

| 月  | 火  | 水  | 木 | 金 | 土  | 日 |
|----|----|----|---|---|----|---|
| 練② | 練② | 大⑥ | 休 | 休 | 練② | 休 |

⇒週の上限⑫の範囲内で活動

【休日】 活動時間上限④/週計⑫、休養日原則1日

○練習試合や大会等で上限を超えた分は、他の休日に休養日を振替え

★練習試合等で上限④を超過

| 1週   | 2週目  | 3週   | 4週   |
|------|------|------|------|
| 土 日  | 土 日  | 土 日  | 土 日  |
| 練④ 休 | 練⑥ 休 | 練② 休 | 練④ 休 |

⇒次週の週末は時間を②減じる

★大会等を2日間連続で実施

| 1週   | 2週目   | 3週  | 4週   |
|------|-------|-----|------|
| 土 日  | 土 日   | 土 日 | 土 日  |
| 練④ 休 | 大④ 大④ | 振 休 | 練④ 休 |

⇒次週の週末は両日とも休養日

★大会等を2日間連続で実施、かつ上限④を超過

| 1週    | 2週目 | 3週  | 4週   |
|-------|-----|-----|------|
| 土 日   | 土 日 | 土 日 | 土 日  |
| 大⑥ 大⑥ | 振 休 | 振 休 | 練④ 休 |

⇒超過⑥ →④×2日分振替え

★公式大会等で上位大会に進み、上位大会が1か月以内に控えている場合

○調整の必要から生徒が希望する場合、校長の判断により、平日に休養日を振替え

| 週 | 月  | 火  | 水 | 木  | 金  | 土  | 日  | 計 |
|---|----|----|---|----|----|----|----|---|
| 1 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 地⑥ | 地⑥ | ⑩ |
| 2 | 振  | 振  | 休 | 振  | 練② | 練④ | 練④ | ⑩ |
| 3 | 振  | 練② | 休 | 振  | 練② | 練④ | 練④ | ⑫ |
| 4 | 振  | 練② | 休 | 練② | 練② | 県⑥ | 県⑥ | ⑬ |
| 5 | 振  | 振  | 休 | 練② | 練② | 振  | 休  | ④ |
| 6 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 振  | 休  | ⑧ |
| 7 | 練② | 練② | 休 | 練② | 練② | 練④ | 休  | ⑫ |

※地：地区大会、県：県大会

★公式大会等2週間前から

| 週 | 月  | 火  | 水 | 木  | 金  | 土  | 日  | 計 |
|---|----|----|---|----|----|----|----|---|
| 1 | 振  | 練② | 休 | 練② | 練② | 練④ | 休  | ⑩ |
| 2 | 練② | 振  | 休 | 練② | 振  | 練④ | 練④ | ⑫ |
| 3 | 振  | 練② | 休 | 練② | 振  | 練④ | 練④ | ⑫ |
| 4 | 振  | 練② | 休 | 練② | 練② | 大④ | 大④ | ⑭ |

## 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 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 費用負担、部活動の位置づけの見直し

- 部活動は任意加入であり、その参加費や旅費等は本来受益者負担が原則であることを踏まえ、校長は、部活動に係る費用の徴収方法や、高体連や関係団体への登録費・大会参加費等への拠出の在り方について全保護者の理解を得るとともに、適切になるよう見直していくものとする。
- 当面の間、生徒会から部活動に係る費用を充当するため、学校は、全保護者に対し、PTAへの加入前に充当について説明し理解を得るものとする。
- また、地域移行期において、地域クラブで活動する生徒が、関係団体への登録費・大会参加費等を重複して納入することがないよう配慮する。

#### ウ 部顧問の委嘱等

- 部顧問の決定に当たり、校長は、校務の精選を図り、教育課程の着実な実施とそれに付随する業務が効率的・効果的に推進できる組織体制を構築するとともに、教員の希望を考慮し、部活動指導員の配置状況を勘案しながら、可能な限り部活動加入生徒が充実した活動ができるよう体制づくりに配慮する。
- 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 部顧問対象研修の設定

- 学校は、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。

#### 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・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 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。

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。

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、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。

- 校長は、高温や多湿時には、大会や練習試合等、練習について、延期や見直し、中止等、柔軟な対応を行う。

やむを得ない事情により実施する場合は、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・観覧者の服装や着帽等、生徒の健康管理を徹底する。万が一、熱中症の疑いのある症状が見られた場合は、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

#### ア 方針等の策定

- 校長は、「県運営方針」に則り、毎年度、本校の「運営方針」を策定する。
- 部顧問は、次の計画及び実績を作成し、校長に提出する。

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 年間の活動計画 | 平日・休日における活動日・休養日・参加予定大会等 |
| 毎月の活動計画 | 活動日時・場所、休養日、大会参加日時等      |
| 毎月の活動実績 |                          |

- 校長は、運営方針・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。

#### イ 活動状況の検証とフォローアップ

- 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 多様な志向への対応例

- 校長及び部顧問は、シーズン制の導入等により、複数のスポーツ・文化芸術活動等を幅広く経験できるように努める。
- 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 誰もが参加できる活動の工夫

- 校長及び部顧問は、運動が苦手な生徒や障害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。
- 校長及び部顧問は、地域の特別支援学校等との合同練習を実施するなど連携を図る。

#### (2) 地域移行の推進

##### ア 段階的な地域移行

- 高校においては令和8年度末を目途に、休日に部活動指導を行う教員がゼロとなることを目指す。

##### イ 部活動時間の縮減等

- 校長は、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。

#### ウ 地域移行と地域クラブ活動の環境整備への協力

- 校長は、別途県要項に基づき、教員本人及び学校全体の公務の遂行に不均衡や支障を生じさせないなどの範囲において、兼職兼業について適切に承認する。
- 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 部活動数の精選と複数顧問制の推進

- 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の原則を徹底する。

##### イ 部活動指導員の活用

- 校長は、可能な限り部活動加入生徒が充実した活動ができるよう部活動指導員の活用に努める。

また、任用に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置づけ、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、任用前及び任用後において継続的に研修を行う。

《参考》複数顧問制・部活動指導員活用の事例

|            |     |      |      |      |      |      |   |
|------------|-----|------|------|------|------|------|---|
| ① 1日ごとに交代  | 月   | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    | 日 |
|            | 休   | 教員 A | 教員 B | 教員 A | 教員 B | 教員 A | 休 |
| ② 平日前後半で交代 | 平 日 |      | 前 半  |      | 後 半  |      |   |
|            |     |      | 教員 A |      | 教員 B |      |   |
| ③ 部活動指導員活用 | 月   | 火    | 水    | 木    | 金    | 土    | 日 |
|            | 休   | 教員 A | 教員 B | 指導員  | 教員 B | 指導員  | 休 |

#### ウ 休養日の振替の徹底

- 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。
  - ・ 高校において、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徹底した上で、大会後の休日に休養日を振替える。