

府中中学校 部活動運営方針 (改訂版)

令和7年4月

石岡市立府中中学校

< 目 次 >

■ 「石岡市立中学校部活動運営方針」改定について	2
■ 1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底	3
(1) 適切な休養日等の設定	4
(2) 学校単位で参加する大会やコンクール等の見直し	5
■ 2 適切な運営のための体制整備	7
(1) 望ましい運営体制の構築	7
(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	8
(3) 方針・計画・実績の公表と検証	9
■ 3 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備	9
(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	9
(2) 地域移行の推進	10
■ 4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築	10
(1) 複数顧問制の推進等	10
■ おわりに	11

■ 「府中中学校部活動運営方針」改訂について

- 本校においては、令和4年12月茨城県教育委員会より出された「茨城県『部活動運営方針』改訂版」（以下、「県運営方針」）、令和5年3月石岡市より出された「石岡市立中学校部活動運営方針」（以下、「市運営方針」）に則り、学校部活動の適正な運営や効率的・効果的な活動を目指して「府中中学校部活動運営方針」（以下、「学校運営方針」）を改訂する。
- 中学校においては令和7年度末まで、高校においては令和8年度末までに、休日の学校部活動の指導に携わる教員をゼロにするという茨城県教育委員会が掲げた目標を踏まえ、地域移行期における当面の平日・休日の学校部活動について、市共通の運営方針に基づき活動する。
- 本方針は、次の4つの柱をねらいとして策定する。
 - 1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底
 - 2 適切な運営のための体制整備
 - 3 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備
 - 4 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

■ 1 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

【方 針】

- 生徒の怪我予防、コンディション調整、パフォーマンス向上、心身の健全な育成のためには、心身の疲労が解消できる十分な休養時間の確保が重要であるとする医・科学的観点を最優先に考慮し、本方針に示す活動時間を遵守し、適切な活動計画に基づいて活動する。
- 休養が身体面はもとより精神面においても重要であることについて、生徒・保護者の理解を十分に得られるよう啓発する。
- 特にジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究【茨城県「部活動の運営方針（改訂版）別添1」も踏まえ、望ましい活動時間を設定する。
- 活動計画作成に当たっては、限られた時間の中で効果を上げるべく、活動するタイムマネジメントの観点、授業を中心とした学校生活と家庭での生活のバランスを保つ観点、さらに、教員の長時間労働の縮減に配慮する観点からも、活動過多を抑止する方向で見直す。
- 大会やコンクール等の前であっても、過度な練習や練習試合等を計画せず、心身の健康を保持するために活動時間の上限の範囲内で活動することを徹底する。全ての生徒やチーム・団体が、一定の時間内で合理的で効率的・効果的な活動となるよう工夫しながら練習し大会等に臨めるよう、活動を計画・実施する。
- 朝の活動は原則禁止とする。
- 休日に大会やコンクール等で活動した場合に、十分に心身の疲労を回復させるため、活動した時間に応じて、休日を含め適切な休養日を設ける。さらに、教員も十分に休養が取れるよう勤務日の振替を柔軟に行えるようにする。
- 大会やコンクール等の参加については、生徒が取り組んできた成果を発揮する場であることや、保護者や地域からの期待を踏まえた上で、勝利至上主義に陥らず、学習面と両立でき、かつ心身の負担が過度にならない範囲において、適切な休養や、自らの活動を振り返り次の練習等に生かすなどのサイクルを維持できるよう、参加大会数を精選する。

【具体的方策】

(1) 適切な休養日等の設定

※「活動計画例」(P 6)を踏まえ、活動計画を作成し、実践する。

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、原則、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	
中学校	2時間	3時間	11 時間

- 活動時間(準備、片付け、移動時間を含まない。)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、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。
- 活動時間は、長期休業中においても、上表のとおりに設定する。

イ 朝の活動の原則禁止

- 原則として朝の活動は実施しない。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、放課後の限られた時間で実施する。

ウ 休養日の設定

- 次のとおり、週当たり2日以上 of 休養日を設けることを基本とする。

	平 日	休日(土・日)	週 計
中学校	1日以上	1日以上	2日以上

- 生徒が大会やコンクール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やコンクール等に進出し、上位大会やコンクール等が直後の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。
- 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。
- 学力診断のためのテスト、定期テスト(中間・期末テスト)、地域行事期間等は、学校の実態に応じて、「テスト前の休業日」や「地域行事期間の休業日」として、休業日を設ける。
定期テスト(中間・期末テスト)は、3日前から休業日とする。

- 当初計画していた休業日に活動する場合は、校長の承認を得た上で、生徒及び保護者の同意を得て実施し、別の日に休業日を設ける。
- 以下の日は、学校閉庁日により、「部活動一斉休業日」とする。
 - ・創立記念日の4月10日
 - ・夏季休業中の8月13日～8月16日の4日間
 - ・年末年始の12月29日～1月3日の6日間
 - ・県民の日の11月13日

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、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やコンクール等の見直し

ア 大会やコンクール等の参加数の精選

- 公式大会やコンクール等以外の地方大会やコンクール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する。
【茨城県「部活動の運営方針」(改訂版)別添4】

イ 大会やコンクール等への参加に係る事前確認・検証

- 大会やコンクール等への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た上で、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

【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日毎に休養日を設定

★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 | | | | | | | |

★練習試合等で上限③を超過

1 週目		2 週目		3 週目		4 週目	
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 週目		2 週目		3 週目		4 週目	
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 週目		2 週目		3 週目		4 週目	
土	日	土	日	土	日	土	日
大⑥	大⑥	振	休	振	休	振	休

⇒超過⑨ →③×3日分振替

★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

週	月	火	水	木	金	土	日	計
1	練②	練②	休	練②	練②	地⑥	地⑥	②⑩
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	①⑨
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

■ 2 適切な運営のための体制整備

【方 針】

- 部活動のこれまでの成果を踏まえた上で、生徒のニーズの多様化、ＩＣＴ活用や主体的・対話的で深い学びの実施に伴う指導観の転換、教員の時間外勤務縮減等の課題に対応するため、今後の地域移行を視野に入れながら、学校部活動の位置づけや運営について果敢な見直しを行う。
- 部活動の企画・運営に当たっては、危険を伴う場面を除き、スチューデント・ファースト、プレイヤーズ・ファースト、アスリート・センターの精神に基づき、可能な限り生徒が自ら活動計画等を立案し運営し振り返るサイクルでの運営体制を構築する。
- 部活動は、自主的・自発的な参加による活動であり、参加費や旅費等については本来受益者負担が原則であることを踏まえ、生徒会・ＰＴＡ・後援会・振興会等から部活動に係る費用を充当する場合、部活動に加入していない生徒とその保護者に対し配慮した取扱いとなるよう仕組み等を見直す。
- 部活動は、教育課程外の活動であることから、教育課程内の特別活動である生徒会の組織内に位置づけられている学校においては、生徒会とは別の加入生徒で構成する部活動組織の構築など、必要な見直しを行う。
- 勝利至上主義に傾倒した過剰な長時間活動や体罰・暴言・ハラスメント等の、顧問等による不適切な指導や部員間でのいじめ等を根絶する。そのために、校長及び市教育委員会は、必要な指導や研修を行う。
- 生徒の多様なニーズに対応するとともに、合理的でかつ効率的・効果的な活動を推進するに当たっては、スポーツ医・科学の観点からアスレティックトレーナーを含む有資格者などの専門性の高い人材を招いて、研修を計画・実施することを検討する。

【具体的方策】

(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

- 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、生徒・保護者に周知徹底する。
- 可能な限り、生徒が自ら活動計画等を立案、運営・検証し、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していき、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に努めていく。

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、部活動に係る費用の徴収方法や、中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

切になるよう見直す。

- P T A・後援会・振興会等から部活動に係る費用について、部活動未加入生徒とその保護者に対し、理解を得るとともに、十分に配慮した取扱いとする。
- 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に配慮する。

(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

- 地域移行を視野に入れながら、特に競技・指導経験がない部顧問に対して、指導に必要な基礎的・基本的な知識の習得や、生徒に対応する部顧問としての資質の向上を期して、必要な研修の機会を設定する。
さらに、専門的かつ高度な知識に基づく科学的なトレーニング理論や、できるだけ短時間に合理的でかつ効率的・効果的な活動の指導方法の習得をめざす部顧問に対しても、研修の機会を設ける。
- 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。

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

- 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。
- 高温や多湿時においては、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開催する場合は、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

- 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

- 「県運営方針」及び「市運営方針」に則り、毎年度、各中学校の部活動運営 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	

- 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。

■ ３ 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

【方 針】

- 生徒の多様なニーズに柔軟に応える体制を、社会全体で整備することが必要であることについて、共通理解を図る。
- 生徒が互いの志向が多様であることを認め合えるように理解を促す。
- 部活動が学校生活の支えとなっている生徒がいることも事実であり、完全移行までの間は、部活動指導員や地域クラブの指導者と学校の顧問との連絡調整を含め、部活動が担っていた教育的機能を地域が円滑に引き継いでいけるよう、生徒や地域を支援する。

【具体的方策】

（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

- 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努める。
- 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

- 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。

- 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

- 令和５年度から７年度までを地域移行の改革集中期間とする国の提言や県、市の方針を踏まえ、中学校においては令和７年度末までに、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

- 生徒が部活動以外の様々な活動にも参加できるよう、活動日を減じるなどの対策を講じる。
併せて、地域のスポーツ・文化芸術活動関係団体との連携を強化し、既存の部活動以外に、生徒の多様な志向に応じた活動ができる場を地域等に設定するよう働きかける。
- 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

- 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

【方 針】

- 教員の時間外在校等時間縮減とあわせ、部活動数の精選・適正化を進め、生徒の安全を確保した上で、複数顧問交代により単独で指導する原則を徹底する。
- 部活動指導員が配置された場合、大会やコンクール等の引率に当たって、可能な限り活用する。
- 公式大会等以外の地方大会については、大会数を精選する。

【具体的方策】

（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

- 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、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、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実践する。

イ 部活動指導員の活用

- 適切な指導を行うために、学校教育について理解し、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。

ウ 休養日の振替の徹底

- 「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。

（２）大会等の運営の在り方の見直し

- 大会の組合せや打合せ会議について、可能な限り対面によらず、デジタル化・オンライン化するなどの改善に段階的に協力する。

■おわりに

- 部活動地域移行の主目的は、子どもたちが自ら活動を選ぶことができ、自主的・自発的に参加することを通して、楽しさや喜びを味わうものであるというスポーツ・文化芸術の本質に立ち返り、そのことを少子化の中にあっても将来にわたって可能とする環境を整備することである。
- 地域移行期において、部活動が本運営方針に基づき適切に実施されることで、子どもたちの十分な休養の確保と教員の働き方の改善が実現し、そのことが子どもたちの学びの質の向上とスポーツ・文化芸術活動の振興に帰結することを期待する。