

# 令和8年度 伊丹市立笹原中学校運動部活動に関する活動方針

伊丹市立笹原中学校

## 1. 本校の教育方針等

本校は、「自立と共創～自分の人生を舵取りし、共に未来を拓く生徒の育成～」の学校経営方針のもと、「予測不能な未来を自立して主体的に生き抜く、知・徳・体バランスのとれた『人間力』ある生徒の育成」を学校教育目標に、日々の教育活動を展開している。それにより、「夢や目標をもち、自ら考え、判断し、主体的に行動・表現することができる生徒」を育てることを目指している。

## 2. 本活動方針策定の趣旨等

本活動方針は、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して、多様な形で最適に実施されることを目指す。

- ・ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること。
- ・ 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと。
- ・ 「学校における働き方改革基本方針」（平成30年8月伊丹市教育委員会）の視点から、学校全体として持続可能な運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

※文化部活動についても、本活動方針に準じた取扱とする。

## 3. 適切な運営のための体制整備

### (1) 活動計画及び活動報告の提出

運動部顧問は、毎月の活動計画及び活動報告（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

### (2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 生徒や教員の数、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、教員の長時間勤務の解消等の観点から、複数の顧問を配置するなど、円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。

イ 運動部顧問の配置に当たっては、部活動指導員及び外部指導者の配置状況を勘案した上で行うなど、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。

ウ 毎月の活動計画及び活動報告の確認等により、各運動部活動の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、運動部顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

#### 4. 適切な指導の実施

ア 運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・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・ハラスメントの根絶を徹底する。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があるとあり、過度の練習がスポーツ障害・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、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基盤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、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、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。

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等と連携・協力し、発達の個人差や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。

ウ 運動部顧問は、運動部活動の練習（試合）前後に個々の生徒の健康観察を行うとともに、練習（試合）中も生徒の動きや顔色等により健康状態を把握し、状況に応じて練習内容の変更や大会・試合への出場を見合わせ休養を取らせる等の柔軟な指導を行う。

エ 運動部顧問は、予想される危険性の事前確認や用具・練習場所等の安全点検を徹底し、特に新入生については、競技経験が少なく器具等の扱いや活動内容についても不慣れなことから、安全に十分配慮した指導を行う。

##### 【指導方法の基本】

- ①説明（言葉で教示）
- ②手本（動きを観察させてイメージ化）
- ③試行（繰り返して練習）
- ④評価（「もう少しこうすればさらに良くなる」（肯定的評価））

##### 【求められている指導】

- 生徒の自主性、個性を尊重した指導      ○ 対話を重視した指導

- ・スポーツの楽しさを実感させる
- ・仲間との交流を充実させる
- ・わかる喜びを体験させる（新しい発見）
- ・できる喜びを体験させる（成就感）

- ・ポイント（動きのコツ）を的確に言葉で教える
- ・激励、賞賛を欠かさない

## 5. 熱中症対策について

「環境省熱中症予防情報サイト」 (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) を参考に、部活動実施の有無について検討するとともに、実施する場合には下記事項を遵守し、部活動中の熱中症事故防止の徹底に努める。

- ・ 環境省が示す「熱中症予防運動指数 (WBGT)」を参考にする。
- ・ 活動する環境条件に応じて練習時間や内容の見直しを行う。
- ・ 「強制的な水分補給」と「個人の判断による水分補給」を併用し、適宜、水分補給を行わせる。(併せて適切な塩分補給に留意すること)
- ・ こまめに休憩時間を設ける。
- ・ 運動部顧問等が不在の場合は、練習を行わない。
- ・ 部活動前に健康観察を行い、下痢や発熱、疲労など体調の悪い者は無理に運動させない。
- ・ 練習中は、足のふらつきや筋肉痛、全身の倦怠感、めまい、吐き気、頭痛といった症状のサインに細心の注意をはらう。
- ・ 体調が悪くなった場合は、我慢をせず顧問に申し出させる。
- ・ 安全を最優先し、絶対に無理をさせない。
- ・ 「睡眠をしっかりとること」や「朝食を摂ること」などの指導を徹底する。

## 6. 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、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ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究<sup>※1)</sup>も踏まえ、以下を基準とする。

- 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。  
(平日は原則として水曜日、土曜日・日曜日及び祝祭日(以下「休日」という)は少なくとも1日以上を休養日とする。)  
※休日に大会<sup>※2)</sup>参加で休養日を設けられなかった場合は、休養日を他の日(平日も可)に振り替える。
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、お盆や年末・年始等を利用し、その期間に加えて、その前後の期間に休養日を設定するなどして、生徒・運動部顧問の健康管理と地域・家庭とのコミュニケーションを図れるよう、ある程度連続した休養期間を設ける。
- 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の休日を含む)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。  
※「活動時間」は、「移動時間」、準備・片付け・ミーティング等の「指導時間」を含まないこととする。  
※大会<sup>※2)</sup>、練習試合等については、上記の限りではない。
- 大会1週間前の活動時間については、平日30分程度までの延長を認める。

イ 運動部顧問は、上記の基準を踏まえるとともに、本活動方針に則り、休養日及び活動時間等を設定する。また、校長は各運動部活動の活動内容を把握し、適宜、指導・是正と行う等、その運用を徹底する。

※1)「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」[平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会(団体名称を平成30年4月1日に「公益財団法人日本スポーツ協会」に変更)]において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日」設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

※2)「大会」とは、中学校体育連盟、体育協会及び各種目の協会が主催する大会を意味し、参加校のみで独自に企画された練習試合は含まない。

## **7. 「学校」「家庭」「地域」の連携**

ア 少子化の進展に伴い、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツの機会が損なわれないよう、複数の学校による合同部活動の実施などを図る。

イ 「より高い水準の技能や記録に挑みたい」、「学校の部活動にはない競技を行いたい」等、生徒の多様なニーズを把握し、スポーツ活動の機会を確保できるよう、地域のスポーツ指導者の活用、学校外のスポーツ関係団体等との連携を図る。

ウ 学校と地域・保護者が共に子どもの健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考えの下で、学校・家庭・地域が連携した取組を推進することについて保護者の理解と協力を促す。

## **8. 学校単位で参加する大会等の見直し**

学校単位で参加する大会や合宿等について、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担とならないことを考慮し、参加する大会等を精査する。