

# 運動部活動が変わります

(文化、科学等に関する部活動も準ずる)

## 運動部活動ガイドライン

～適切な練習時間や休養日の設定～

運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(H30.3月公表 スポーツ庁)

長野県中学生期のスポーツ活動指針(H26.2月策定)

学校設置者(市町村等)の定める運動部活動の方針

各校による部活動の活動方針の策定・公表(ホームページなどによる)

# Student First

スチューデント・ファースト(学習者本位)の精神に基づき、生徒の主体性の尊重と心身の成長過程を踏まえた適正かつ効果的な活動へ!!



### 【目指す姿】

- メリハリのある練習計画によるバランスのとれた学校生活
- 生涯にわたってスポーツに親しむ習慣の形成
- 運動好きな生徒の増加

## 部活動指導員の任用

～専門的な指導による活動の充実・教員の支援～

### 部活動指導員とは(抜粋)

- 市町村が任用し、学校長の監督のもと、学校の職員(部活動の顧問)として指導に当たります
  - 技術指導、安全指導、大会・練習試合等の引率、生徒指導等、学校設置者が定めた職務を行います
  - 国のガイドライン、長野県中学生期のスポーツ活動指針に基づいた部活動運営を行います
  - 市町村教育委員会が指定する指導者研修を受講し、適切な指導を行います
- ※従来の外部指導者との違い⇒学校の職員として、部活動の顧問を担当します。実技指導の他、大会・練習試合等の引率、保護者等への連絡、事故発生時の現場対応などを職務として行います。

## 墨坂中学校部活動運営方針

### (1) 目指す姿

墨坂中学校の生徒としての誇りと自覚を持ち、目標に向かって自己を高めていく意欲的な生徒の育成

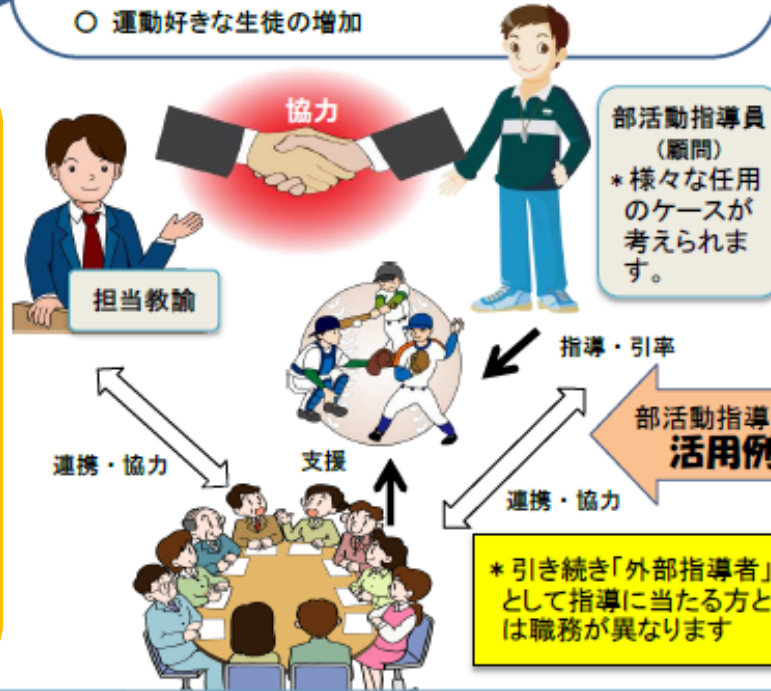
### (2) 活動基準について

朝練習：原則廃止。自主的な体力づくり・技術力の向上に向けた活動のみ可。

ノー部活デー：水曜日

休日練習：土日のどちらかを部活動として実施

### (3) 部活動指導員の活用について



期待される効果

### ◇部活動の質的な向上

- ・正しい理解に基づく、技術の向上
- ・生徒の能力に応じた適切な練習法の導入
- ・想定される事故・けがの未然防止

### ◇教員の働き方改革

- ・教材研究や生徒との面談等の時間確保
- ・経験のない競技などの指導による心理的負担の軽減

### ◇地域との連携

- ・地域に根差した継続的な指導

スポーツ活動運営委員会(詳細は裏面) 様々な課題を解決しながら進みます



# 長野県中学生期のスポーツ活動指針について（概要版）

長野県教育委員会では、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身につけ、体力・運動能力の向上を図る上で重要な中学生期のスポーツ活動が、適切かつ効果的に実施されるよう標記指針を策定いたしました。各中学校において運動部活動の検討を行うとともに改善と更なる充実を図ってまいります。

以下は、指針が示す活動基準です。学校や地域の実情に応じて、指針の趣旨を踏まえながら、生徒にとって適切で効果的な活動にしていくことが望まれます。

## 適切な活動基準

「平日 1 日、土日に 1 日の休養日設定」

「平日の総活動時間は 2 時間程度、長くても 3 時間以内」

<理由>

- ① 中学生としてバランスのとれた生活が大切
- ② 適切な休養日の設定は、トレーニング効果を高め、けがの防止、心身のリフレッシュにもつながる

「運動部活動の延長として行われている社会体育活動は、運動部活動に一本化」

<理由>

- ① 責任の所在が曖昧、責任能力が不十分
- ② 一部の過熱化が、生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠く

「朝の運動部活動は、原則、行わない」

<理由>

- ① スポーツ傷害の危惧  
ウォーミングアップやクーリングダウンの時間が、十分にとれない
- ② 健康面への影響  
朝食から昼食までの間隔が空き過ぎる
- ③ 効果的な活動  
平日の総活動時間が2時間の場合、放課後の活動にまとめ、充実させることが、より効果的



## 学校生活

- ・教科学習
- ・生徒会活動
- ・部活動 等

## 家庭での生活

- ・食事、睡眠、休養
- ・家族の団らん
- ・お手伝い
- ・家庭学習
- ・地域活動 等



## スポーツ活動運営委員会

（学校によって名称は異なります）

中学校の運動部活動充実のため、運営計画や課題について協議するとともに、地域のスポーツ活動との連携についても協議し、より良い中学生期のスポーツ活動を推進する組織です。

（協議内容の例）

- ・ 学校が作成した部活動の活動目標、活動方針、運営計画等について
- ・ 生徒の活動状況や、顧問の指導内容について
- ・ 部活動指導員や外部指導者の活用と連携について
- ・ 地域のスポーツ活動との連携について
- ・ 保護者や地域のスポーツ指導者が過度の負担とならない体制づくりについて

「地域」「学校」「家庭」が、ともに力を合わせて、運動部活動や地域のスポーツ活動を支援する組織づくりが大切です。

