

花巻市部活動に係る意見交流会

I 方針策定の経緯について

1 花巻市の取組について

(1) 平成 29 年 2 月 6 日、3 月 13 日 花巻市部活動等の在り方検討会議

部活動等の休養日の基準を設定

- ①休養日については、平日週 1 日及び第 2、第 4 日曜日を休養日とする
 ②活動時間については、平日 2～3 時間程度、土・日・長期休業中等は 3～4 時間以内とする
 ※平成 29 年 4 月から弾力的に実施。平成 29 年 7 月からは基本的に実施
 ※父母会・スポーツ少年団等の活動には、配慮を求める

↓

・平成 30 年 3 月 スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定

↓

・平成 30 年 6 月 岩手県教委「岩手県における部活動の在り方に関する方針」を策定

↓

(2) 平成 30 年 7 月 17 日 花巻市部活動の在り方検討会議

・花巻市部活動の在り方に関する方針（案）を提案

《主な内容》

- ア 「学校の部活動に係る活動方針」の策定（方針 P 2）
 イ 年間の活動計画並びに毎月の活動計画及び活動実績の作成と校長への提出（方針 P 2, 3）
 ウ 部活動指導員の学校への配置（方針 P 3）
 エ 外部コーチへの依頼と連携した指導（方針 P 3, 4）
 オ **花巻市の部活動休業日及び活動時間の基準**（方針 P 5）

- ①週当たり 2 日以上（平日 1 日以上、週末 1 日以上）の休養日を設ける。
 ② 1 日の活動時間は、長くても平日は 2 時間程度、学校の休業日は 3 時間程度とする
 ※父母会・スポーツ少年団等の活動は、部活動と合わせて基準を超えない活動とする

カ 合同チームの結成（方針 P 6）

《部活動の定義》

- ① 生徒の自主的、自発的な参加により行われるもの
 ② 学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するもの
 ③ 教育活動の一環として行われるもの

2 成果と課題、改善策について

(1) 成果

- ① 月 2 回の休養日の設定 100%、週 1 日以上の休養日設定 100% **資料No.3 P2・3**

(2) 課題

- ① 学習への影響 → 家庭学習時間の不足、授業への集中力の低下 **資料No.3 P3・4**
 ② 過熱した練習 → 活動の目的（部活動の定義からズレ）、父母会・スポ少練習による長時間練習、生徒の疲労、スポーツ障害の心配、部活動中心の生活 **資料No.3 P4**
 ③ 教職員への負担 → 平日、休日の時間外勤務、多忙感の軽減（教職員の働き方改革） **P3**
 ④ 生徒数の減少 → 合同チームによる大会参加 **P4**

(3) 求められる改善策

- ① 部活動と父母会・スポ少練習を含めた適切な指導の実施、父母会・外部コーチとの連携した指導
 ② 活動時間、休養日に関わる基準の策定、部活動指導員の配置
 ③ 適切な部活動数の設定、地域スポーツ団体との連携 **P4,5**

II 『花巻市部活動の在り方に関する方針』の推進について

1 今後の進め方

- (1) 来年度の実施を目指して、方針の周知と理解を図る。
 (2) 日程

	花巻市教委	校長会・学校
①7/17(火)	花巻市部活動等の在り方検討会議	
	部活動指導員 ・7/24 火 県への申請 ・8/ 1 水 石鳥谷中に配置	7/20 校長会で検討
②8/8(水)～	・8/ 8 水 校長会、中学校 PTA 会長に説明、市教委で意見集約、検討 ・スポーツ振興課との協議	
③9/3(月)～	各学校へ通知	校内で周知
④11/1(木)～	スポ小・父母会関係説明会への対応 →	実施（移行期間とする） ・各学校の方針の策定 ・外部コーチとの連携 ・スポ小・父母会関係への説明会の実施
⑤3/1(金)～	各学校の方針の取りまとめ ←	方針を市教委に提出 各学校で年間計画の作成
⑥4/1(月)～		完全実施

2 『花巻市部活動等の在り方に関する方針』を推進する上での課題と考え方

- (1) 1日の活動時間について（長くても平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度）
 → 2時間を、生徒の運動時間と捉えること。つまり、準備、休憩、片付けを含まない時間と考える。
 また、人数、競技種目の特性も考慮し、2時間程度としていること。
 「休日の3時間程度」についても練習の場合は同様と考える。
- (2) 週末1日以上以上の休養日を設けることについて
 → 方針4ページの補足に「部活動休業日に大会参加等で活動した場合は、他の日に振り替える」、「休業日に大会参加等で、基準とする活動時間を上回った場合は、他の日の活動時間を調整する」とある。
 中総体前や新人大会前等に休養日を設定することが望ましくないことを考慮し、週末1日の教養日を別の週末や学校休業日に振り返ることも可能と考える。

- (例) ① 平成30年度の日曜日は**53**日
 ② 第2、第4日曜日は**24**日
 ③ 土曜日・日曜日が休養日になる場合
 テスト休みなどで年4回として**8**日、学校や学年、地域の行事などで年**7**日、
 年末年始・盆などで年**8**日とすると、**53 - (24 + 8 + 7 + 8) = 6**。
 つまり、今年度の活動から年間6日の休養日を設定する程度となる。

※年間を通しての休養日を、部としてどのように設定するかが大切であり、そこに部活動毎の年間計画作成の必要性がある。

中学校教職員の多忙感について

・学校の業務改善に関する調査より（平成30年5月実施）

	質問	項目	割合
1	平日、一日あたりの学校内における時間外勤務は、およそ何時間ですか	1時間未満	10.7
		1時間～2時間	33.7
		2時間～3時間	32.7
		3時間～4時間	12.2
		4時間以上	10.3
2	平日の時間外勤務における主な業務内容は何ですか 【複数回答可】	授業準備	51.7
		学級・生徒指導	32.2
		校務分掌	40.0
		部活動	24.9
3	土日を含む一週間当たりの時間外勤務は、およそ何時間ですか	5時間未満	25.4
		5時間～10時間	24.4
		10時間～15時間	21.0
		15時間～20時間	13.2
		20時間以上	14.1
4	土日、学校外で取り組んでいる主な業務内容は何ですか（持ち帰り、部活動含む） 【複数回答可】	授業準備	56.6
		学級・生徒指導	16.6
		校務分掌	22.9
		部活動	37.6
5	職務に対して、負担を感じていることは何ですか 【複数回答可】	教科指導	6.3
		学級・生徒指導	13.2
		部活動や大会参加の指導	38.5
		校務分掌	14.6
		保護者対応	14.6
		調査・報告	26.3

○平日の時間外勤務で、3時間以上と回答した教員は22.5%である。
→教員の5人に1人が20時過ぎまで働いている状況である。

○平日の主な業務内容として部活動と回答した教員は24.9%である。
→教員の4人に1人は、時間外勤務の主な内容が部活動指導によるものとしている。

○土日を含む一週間当たりの時間外勤務で、15時間以上と回答した教員は27.3%である。
→質問1に比べて増加しているのは、土日の部活動の影響があると考えられる。

○土日、学校外の取組の主な内容で部活動と回答した教員は37.6%である。
→教員の5人に2人の割合

○職務で負担を感じるものは、部活動や大会参加の指導と回答している教員は38.5%にもなる。
→生徒にとっての部活動の大切さを認識し指導しながらも、部活動に負担を感じている教員は多い。

各中学校の休部・廃部、合同チームの状況

	1 休部、廃部の状況		2 合同チームの状況			
	H29	H30	H29		H30	
			中総体	新人戦	中総体	新人戦
花巻中	なし	なし	なし	なし	なし	なし
花巻北中	ソフト (休部)	ソフト (廃部) 卓球部 (女子のみ募集しない)	なし	バスケ 西南中		野球
南城中	なし	なし	なし	なし		なし
湯口中	なし	なし	なし	なし		剣道?
湯本中	なし	なし	なし	ソフト 東和中		なし
矢沢中	なし	なし	なし	なし		野球
宮野目中	なし	なし	なし	なし		ソフト
西南中	なし	なし	なし	バスケ 花北中		ソフト、バレー女子
大迫中	なし	なし	なし	なし		野球 バレー男子
石鳥谷中	なし	水泳部 (新人戦から廃部)	なし	なし		野球 ソフト
東和中	なし	なし	なし	ソフト 湯本中		ソフト
	1	中総体から1 新人戦から1	なし	バスケ 2校 ソフト 2校	なし	野球 4校 ソフト 4校 バレー 男子 1校 女子 1校

生徒数の推移について

		H18	H30	H36	H42	H50
1	花巻中	566	522	463	413	387
2	花巻北中	407	316	302	298	237
3	南城中	275	236	219	238	311
4	湯口中	124	104	86	63	62
5	湯本中	232	127	84	61	40
6	矢沢中	229	245	181	181	183
7	宮野目中	195	212	171	169	184
8	西南中	208	142	118	102	85
9	大迫中	172	98	60	54	36
10	石鳥谷中	495	356	279	200	164
11	東和中	238	222	181	140	143
	計	3,152	2,580	2,144	1,919	1,832

減少数

−572人
(年間47人減)

−436人
(年間72人減)

−661人
(年間55人減)

生徒数の大幅な減少により、現在の部活数は維持できない状況になる。

各中学校の部活動一覧、スポ少・保護者会練習実施部数、学校から委嘱している外部指導者数

	花巻中	花北中	南城中	湯口中	湯本中	矢沢中	宮野目中	西南中	大迫中	石鳥谷中	東和中	校数
陸上競技	○	○		○		○				○		5
野球	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11
サッカー	○	○	○			○				○		5
ソフトボール女	○		○		○	○	○	○		○	○	8
ソフトテニス男	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	10
ソフトテニス女	○	○	○	○	○	○	○			○	○	9
バスケットボール男	○	○	○		○			○		○	○	7
バスケットボール女	○	○	○					○		○		5
バレーボール男	○	○				○	○		○	○		6
バレーボール女	○	○	○		○	○	○	○	○	○		9
ハンドボール男女	○	○										2
卓球男	○	○		○				○		○	○	6
卓球女	○			○			○			○	○	5
バドミントン男			○	○		○			○	○	○	6
バドミントン女	○	○	○	○		○		○	○	○	○	9
柔道男	○					○			△	○	○	5
柔道女	○		○			○				○	○	5
剣道男	○	○	○	○	○		○			○	○	8
剣道女	○	○		○	○		○			○		6
吹奏楽	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	11
総合文化・美術	○	○	○				○		○	○	○	7
水泳・地域スポーツ等	○			○	○	○						4
各校の部活動数	21	16	14	11	10	14	11	9	9	20	14	149
スポ少・父母会練習	11	9	9	5	7	10	9	9	6	14	10	99
外部指導者数	27	23	15	15	21	15	19	13	11	16	23	198

部活動への入部について

◎新学習指導要領より（第5 学校運営上の留意事項1のウ）

※波線は新学習指導要領の内容

教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

- ・部活動について、学習指導要領では「生徒の自主的、自発的な参加により行われる」とされている。つまり、部活動に全員加入しなければならないわけではない。
- ・花巻市内各中学校の部活動運営計画では『全員加入を原則とする』としている中学校は2校で、その他9校には全員加入の表記はない。
- ・部活動集会等の取組、中総体や新人大会への参加等、部毎で活動することが多いことから、外部のスポーツ団体への所属を認めながらも、校内の部活動へ加入することを原則としている状況にあると思われる。
- ・各学校の状況
 - ①「部の加入をせずに、学校外のスポーツ活動等に取り組めるようにしている」・・・1校、
 - ・花巻中では、学校外の活動への参加希望が多くあることから、『地域スポーツ部』としている。
 - ②「部の加入はさせるが、学校外のスポーツ活動等を優先できるようにしている」・・・8校
 - ③「該当生徒を想定した特設部等を設置し、学校外のスポーツ活動等を優先できるようにしている」・・・2校

花巻市部活動の在り方に関する方針案

(H30. 8. 8検討会提出ver)

平成30年 7 月

花巻市教育委員会

目 次

0	花巻市における方針策定の趣旨等	2
1	適切な運営のための体制整備	2
	(1) 部活動の方針の策定等	
	(2) 指導・運営に係る体制の構築	
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	4
	(1) 運動部活動における適切な指導の実施	
	(2) 文化部活動における適切な指導の実施	
3	適切な休養日等の設定	5
	(1) 部活動休養日及び活動時間の基準	
4	生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術に親しむ環境の整備	6
	(1) 生徒のニーズを踏まえた部の設置	
	(2) 運動部活動における地域との連携等	
	(3) 文化部活動における地域との連携等	
5	学校単位で参加する大会等の見直し	7

0 花巻市における方針策定の趣旨等

- 本方針は、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（平成30年3月スポーツ庁）、「岩手県における部活動の在り方に関する方針」（平成30年6月岩手県教育委員会）に則り、中学校段階における運動部及び文化部を対象として、「岩手県教職員働き方改革プラン」策定と併せ、本市の実情を踏まえ策定するものである。
- 部活動は、生徒が自主的、自発的に活動する中で、それぞれの個性や能力を伸ばしたり、社会性や人間性を育む様々な経験を積んだり、友人との関係を深めたりする教育活動の一つとして、重要な役割を果たしている。
しかしながら、生徒数の減少等により、学校単位での部活動運営が困難な状況が生じたり、学校外でのスポーツ活動や文化的活動等に取り組む生徒が見られたりするようになっている。
また、スポーツ医・科学の観点から、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な配慮や、教職員の勤務負担軽減に向けた取組が一層求められている。
- 本市においては、生徒の多様な学びの場である部活動の教育的意義を認識しつつ、今後においても持続可能な部活動とするため、本方針をもって、学校、保護者、地域、関係機関及び関係団体等が一体となって、望ましい部活動の実現に向けて取り組むものである。
- 市教育委員会（以下、「市教委」という）は、本方針に基づく各学校の取組について、定期的に状況を把握し、関係者の協力を得ながら、課題解決に向けて継続的な取組を行う。

1 適切な運営のための体制整備

（1）部活動の方針の策定等

- ア 市教委は、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（平成30年3月スポーツ庁）（以下、「国のガイドライン」という）、「岩手県における部活動の在り方に関する方針」（以下、「県の方針」という）に則り、「花巻市部活動の在り方に関する方針」（以下、「市の方針」という）を策定する。
市の方針は、中学校段階における運動部及び文化部を対象として、本市の実情を踏まえて策定するものとする。
- イ 市教委は、各学校において部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。
- ウ 校長は、市の方針に則り、毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」（以下、「学校の方針」という）を策定及び公表する。
- エ 部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活

動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出するとともに、当該部の生徒・保護者への情報提供を行う。

オ 部活動に引き続き同じメンバーにより行われる活動（父母会・スポーツ少年団等）（以下、「父母会練習やスポ少活動」という）については、生徒の生活リズムや健康面の配慮から、市又は学校の方針を踏まえた活動となるよう、校長及び部顧問は主催者や指導者との連携を図る。

（２）指導・運営に係る体制の構築

ア 市教委は、各学校の生徒や教職員の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等、学校の要望等を踏まえ、部活動指導員を学校に配置する。配置に当たっては、以下の点について、任用前及び任用後、定期的に研修を行う。

- ・学校教育について理解し、適切な指導を行うこと
- ・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、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

イ 市教委は、部顧問を対象とするスポーツ指導等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。

ウ 校長は、生徒や教職員の数、部活動指導員（注１）の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の健康や安全の確保、教職員の勤務負担軽減の観点から、複数顧問の配置や臨時特設部の在り方等について検討し、適正な数の部を設置する。

なお、設置に当たっては、今後の生徒数の推移等を踏まえ、生徒、保護者や地域の関係者等との合意形成を図りながら、将来を見据えた取組を推進する。

エ 校長は、部活動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、教職員の他の校務分掌や、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。

オ 校長は、専門的な技術を指導できる顧問を確保することが困難な場合や、他の校務により顧問が十分に指導できない場合、施設や部員数の都合で複数の指導者が必要な場合など、生徒が充実した指導を受けることができるよう、また、教員の負担軽減のためにも、必要に応じて外部コーチを依頼する。その際、部活動顧問は、運営方針や安全管理の確認等、外部コーチ任せにならないよう日常的に外部コーチと連携を図る。

外部コーチについて

- ・保護者等の理解を得た者で、校長が認めるものであること。（任期は1年間未満とし、次年度の委嘱をする際は、見直しを含め検討すること）
- ・学校の指導方針に沿って指導を行うこと。
- ・部活動顧問との連携を図り、活動計画、活動時間を守って指導すること。
- ・児童生徒理解に基づく指導や安全の確保、事故防止など、学校教職員と同様の対応をすること。
- ・児童生徒の個人情報の遵守に配慮すること。
- ・体罰、暴言など、生徒の人格を傷つけるような指導は絶対に行わないこと。（体罰・暴言が確認された場合、委嘱を取り消すことがある）

カ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部及び部活動を補完する活動等の活動内容を把握し、生徒が健康で安全にスポーツ活動や文化的活動等を行い、教職員の負担が過度とならないよう、適宜、指導及び是正を行う。

キ 校長は、部活動の指導方針（ねらい・指導体制・休養日や活動時間の設定等）について、教職員、部活動指導員、保護者、外部コーチ等が共通理解を図る機会（部活動連絡会等）を設定する。

ク 市教委及び校長は、教職員の部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成29年12月26日文科科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成30年2月9日付け29文科初第1437号）」（注2）を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

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

（1）運動部活動における適切な指導の実施

ア 市教委、校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、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・科学の見地を踏まえた適切な指導を工夫して行う。

- ・トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること
- ・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こと
- ・競技種目の特性等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工夫して行うこと
- ・生徒とコミュニケーションを十分に図りながら、生徒が体力を向上させ生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うこと

- ・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に指導すること
- ・専門的知見を有する保健体育担当教員や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の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すること

ウ 市教委は、各学校において、上記ア及びイに基づく指導を行うことができるようにするために、中央競技団体等が作成する指導手引の活用推進及び指導資料の作成等、必要な支援を行う。

(2) 文化部活動における適切な指導の実施

ア (1) アについては、文化部においても同様の考え方に基づく指導を行う。

イ (1) イについては、特に、生涯を通じて文化的活動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することなく、技能の向上等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工夫して行う。

3 適切な休養日等の設定

(1) 部活動休養日及び活動時間の基準

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（注3）も踏まえ、下記を基準とし、できるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

なお、文化部活動についても、望ましい生活リズムや多様な活動を行うことができるよう、運動部活動同様の基準を適用する。

花巻市の部活動休養日及び活動時間の基準

【中学校】

- 週当たり2日以上（平日1日以上、週末1日以上）の休養日を設ける。
- 1日の活動時間は、長くとも平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。

- ・父母会練習やスポ少活動が行われる場合は、部活動と合わせて基準（休養日・活動時間）を超えない活動とする。
- ・長期休業中は、学期中に準じた扱いとする。
- ・生徒が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。
- ・部活動休養日に大会参加等で活動した場合は、他の日に振り替える。
- ・学校の休業日に大会参加等で、基準とする活動時間を上回った場合は、他の日の活動時間を調整する。

イ 校長は、1（1）に掲げる「学校の部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、国のガイドラインにおいて設定された「運動部活動における休養日及び活動時間」の基準を踏まえるとともに、「市の方針」に則り、部活動休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

ウ 校長は、定期試験前後の一定期間（例えば、一週間）等、各部共通、学校全体、市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、参加する大会数の上限の目安等、地域や学校の実態を踏まえた設定について検討を行う。

4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術に親しむ環境の整備

（1）生徒のニーズを踏まえた部の設置

ア 市教委及び校長は、生徒数減少等の地域の実情を踏まえ、単一の学校では特定の部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれないよう合同部活動等の取組や合同チームの結成等を、保護者の理解と協力を得ながら推進する。

なお、複数校合同チーム及び団体の参加資格等の見直しが行われるよう、必要に応じて、関係団体等との連携を図る。

イ 校長は、運動・スポーツの苦手な生徒や障がいのある生徒等でも、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする運動部の設置や、文化芸術に親しめる部の設置等、多様なニーズを踏まえ、生涯にわたるスポーツ・文化芸術に親しむ基盤づくりに向けた取組を推進する。

ウ 校長は、学校外のスポーツ活動や文化的活動に取り組む生徒に配慮し、状況を確認した上で取組を承認する。

（2）運動部活動における地域との連携等

ア 市、市教委及び校長は、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体、総合型地域スポーツクラブ及びスポーツ少年団等との連携、保護者の理解と協力等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備を推進する。

イ 市、市教委及び校長は、部活動指導員の任用・配置や運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組について、関係機関及び関係団体等との協力体制の充実に努める。

ウ 市教委及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供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方の下で、地域と連携した取組を推進することについて、関係者や保護者の理解と協力を促す。

(3) 文化部活動における地域との連携等

- ・ 4 (2) については、文化部においても同様の考え方に基づく取組を行う。

5 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 市及び市教委は、合同部活動等に係る参加規程や大会等の規模及び日程の在り方等について、関係団体と連携を図りながら検討し、本県の実情や生徒や部顧問の負担等を踏まえた取組を推進する。

イ 校長は、参加する大会等を精査する等、生徒の教育上の意義や、生徒や部顧問の負担が過度とならないよう活動状況を踏まえて対応する。

注1 部活動指導員

- ・ 学校教育法施行規則第78条の2に基づき、「中学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する」学校の職員。（部活動指導に協力する「外部指導者等」とは異なる。）
- ・ 学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、部活動の実技指導、大会・練習試合の引率等を行い、校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命ずることができる。
- ・ 学校教育について理解し、適切な指導を行うために、任用前及び任用後の定期において研修を受ける。

注2 当該通知において、「部活動や放課後から夜間などにおける見回り等、「超勤4項目」以外の業務については、校長は、時間外勤務を命ずることはできないことを踏まえ、早朝や夜間等、通常の勤務時間以外の時間帯にこうした業務を命ずる場合、服務監督権者は、正規の勤務時間の割り振りを適正に行うなどの措置を講ずるよう徹底すること。」等について示されている。

注3 「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）から抜粋

- ・ ジュニアアスリートの育成に関して、保護者やコーチ等の関係者は、適切な栄養、十分な睡眠、学業、心身の健康と社会活動への参加等を含めた、バランスの良いライフサイクルで過ごすことができるようにすること、練習量を制限し、楽しく満足して活動ができるようにすること等を提言している。（国際オリンピック委員会「エリートのジュニアアスリートに対する声明」2008年）
- ・ ジュニアアスリートの心身の回復という観点からは、少なくとも週に1、2日はスポーツ活動を全く行わない休養日を設けること等を提言している。（米国小児学会「ジュニアアスリートにおけるスポーツ障害、オーバートレーニングとバーンアウトについて」2007年）
- ・ 16時間／週以上のトレーニングを行うと、医療ケアを必要とするスポーツ障害のリスクが高まることに留意すべきであること等を提言している。（アメリカ臨床スポーツ医学会「ジュニア期のスポーツ障害とバーンアウトに関する声明」2014年）
- ・ 16時間／週以上のスポーツ活動をしている女子は、16時間／週未満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。（Loud KJ, et al 「Correlates of Stress Fractures Among Preadolescent and Adolescent」2005年）

「部活動等の休養日」の取組み について

平成30年7月17日(火)
花巻市教育委員会 学校教育課

I 花巻市の方針

II 実施状況

III 部活動・学習等の状況

IV 終わりに

I 花巻市の方針

～平成29年3月16日～

1 部活動等の休養日の基準

平日週1日及び第2日曜日、
第4日曜日を休養日とすること。

2 留意事項

- (1) 上記は確保すべき基準であり、これを超える休養日を設ける場合もあること。
- (2) 平日週1日の休養日は各校(部)毎に決定すること。なお、平日週1日の休養日に代えて土曜日や日曜日を休養日とする場合もあること。
- (3) 大会等のため、設定した休養日に活動する場合には、代替日を確保すること。

(4)活動時間についても、生徒の健康面やバランスのとれた生活に配慮し、適切な時間とすること。
(平日2～3時間程度、土・日曜日・長期休業中等3～4時間以内)

(5)小学生のスポーツ活動や、部活動と活動する生徒が重複するスポーツ少年団(保護者会・父母会)等の活動についても、同様の趣旨から休養日の設定及び活動時間に配慮願いたいこと。

3 実施時期

- 平成29年4月から各校（部）の実態に応じて弾力的に実施。
- 平成29年7月からは基本的に実施。

Ⅱ 実施状況

～平成28・29年度全国体力・運動能力、
運動習慣等調査から～

学校の決まりとして、部活動において、週に何日程度の休養日を設けていますか。

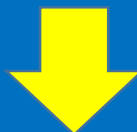
H28	週に1日	週に2日	週に3日以上	設けていない	その他
全国	54.2	14.1	2.9	22.4	6.4
岩手県	56.9	3.0	1.2	15.0	24.0
花巻市	72.7	0	0	9.1	18.2



H29	週に1日	週に2日	週に3回以上	設けていない	その他
全国	60.2	20.6	3.8	11.2	4.2
岩手県	78.5	12.2	1.7	1.7	5.8
花巻市	81.8	18.2	0	0	0

土日に休養日を設けていますか。（「週に〇日」または「その他」と回答した学校）

H28	月に1回	月に2回	月に3回	月に4回以上	設けていない
全国	15.7	14.7	7.6	36.2	25.9
岩手県	4.9	71.1	0.7	11.3	12.0
花巻市	10.0	90.0	0	0	0



H29	月に1回	月に2回	月に3回	月に4回以上	設けていない
全国	16.7	16.3	7.7	37.6	21.7
岩手県	3.1	83.2	1.2	10.6	1.9
花巻市	0	100.0	0	0	0

Ⅲ 部活動・学習等の状況

～花巻市「生活アンケート」から～

普段の寝る時間

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
9時	31人	1.8%	22人	1.4%
9時～10時	378人	22.2%	315人	20.1%
10時～11時	747人	43.8%	694人	44.4%
11時～12時	427人	25.0%	410人	26.2%
12時以降	122人	7.2%	123人	7.9%

→10時以降に寝る生徒が若干増えている。

学校の宿題、家庭学習をする時間(平日)

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
なし	25人	1.5%	11人	0.7%
0分～	166人	9.7%	110人	6.5%
30分～	490人	28.7%	512人	30.4%
1時間～	623人	36.5%	626人	37.1%
1時間30分～	275人	16.1%	289人	17.1%
2時間～	85人	5.0%	77人	4.6%
2時間30分～	26人	1.5%	41人	2.4%
3時間以上	18人	1.1%	20人	1.2%

→家庭学習の時間が増えている。

宿題や家庭学習の時間がしっかりとれていると思いますか

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
はい	1258人	73.7%	1224人	72.6%
いいえ	450人	26.3%	461人	27.4%

→とれていないと思う生徒が若干増えている。

とれていないと思う理由は何ですか

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
習い事、塾	51人	3.0%	56人	3.3%
部活動	181人	10.6%	210人	12.5%
テレビ	169人	9.9%	208人	12.4%
パソコン、ゲーム	253人	14.8%	250人	14.9%
家事手伝い	17人	1.0%	22人	1.3%

→理由の4割は部活動、テレビ、PC・ゲーム。

平日の部活動の終了時刻

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
6時前	635人	37.5%	576人	36.2%
6時～7時	480人	28.4%	432人	27.2%
7時～8時	116人	6.9%	103人	6.5%
8時～9時	386人	22.8%	407人	25.6%
9時過ぎ	75人	4.4%	73人	4.6%
7時までに	1115人	65.9%	1008人	63.4%
8時以降に	461人	27.2%	480人	30.2%

→8時以降の終了が若干増えている。

平日の部活動時間

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
1時間	401人	23.8%	299人	18.2%
1～2時間	626人	37.2%	617人	37.5%
2～3時間	496人	29.5%	575人	35.0%
3～4時間	121人	7.2%	124人	7.5%
4～5時間	35人	2.1%	25人	1.5%
5時間以上	3人	0.2%	5人	0.3%
3時間以上	159人	9.3%	154人	9.3%

→平日の部活動時間は昨年度並み。

休日の部活動時間

	H28(12月調査)		H29(12月調査)	
1時間	26人	1.6%	14人	0.9%
1～2時間	115人	7.0%	100人	6.6%
2～3時間	665人	40.4%	685人	45.0%
3～4時間	527人	32.0%	492人	32.3%
4～5時間	134人	8.1%	101人	6.6%
5時間以上	179人	10.9%	130人	8.5%
4時間以上	313人	19.0%	231人	15.1%

→4時間以上が減っている。

H29「生活アンケート」から分かること

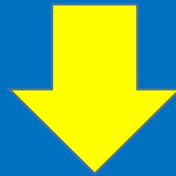
- 家庭学習の時間が増えている。
- 平日の部活動時間は昨年度並み。
- 休日の部活動4時間以上が減っている。
- 10時以降に寝る生徒が若干増えている。
- 家庭学習の時間がとれていないと思う生徒が若干増えている。
(理由の4割は部活動、テレビ、PC・ゲーム)
- 8時以降の部活動終了が若干増えている。

IV 終わりに

【筋肉増加のメカニズムと超回復】

筋肉を増加させるには、筋肉の「破壊」と「修復」を繰り返さなければならない。トレーニングを行うことによって筋肉は破壊され、それから「24～48時間」かけ徐々に修復されていく。トレーニング後は筋肉が破壊されてしまうので、トレーニング前よりも筋肉の総量は減少するが、適切な「休息」と「栄養」を与えることで修復され、さらには「超回復」が起きて、一度減少してしまっただけの筋肉がトレーニング前よりも大きな筋肉になる。つまり、超回復が起こるのを待ってから次のトレーニングを行う方法が、筋肉を増加させるには理想的と言える。しかし、一定の休息時間を取らずにトレーニングを毎日のように行くと、筋量が増加する前に筋肉が再度破壊されてしまい、筋肉は痩せ細ってしまう。より効率のよいトレーニングを行うためにも、適切な休息と栄養をとることが大切である。

- ・ スポーツ傷害と練習時間
- ・ スポーツ傷害と睡眠時間



生徒のよりよい心身の成長のために
「休養は練習の一部」

心身の成長には3本柱が大切

運 動
(トレーニング)

栄 養
(食事)

睡 眠
(休養)