

茨城県立土浦湖北高等学校の部活動に係る活動方針

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

- 1日の活動時間は、平日は2時間以内、休業日は4時間以内とする。
- 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こと。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。
- 校長及び部顧問は、長期休業中においても、上のおり活動時間を設定する。

イ 朝の活動

原則として、朝の活動は禁止とする。ただし、特例として朝の活動を実施する場合は、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

- 週当たり2日以上 of 休養日を設けることを基本とする。
- 原則、平日・休日各1日以上、週計2日以上を設ける。
- ※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。）
- 長期休業中においても、上記の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ことも必要である。

(2) 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 出場大会の精選

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。

イ 活動計画の作成

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。

ウ 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。

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、その活動における参加費や旅費等は、本来受益者負担が原則である。一方、一般社会ではスポーツ施設や芸術関連施設の運用は受益者の負担と公費で行われるのが通常である。これらを踏まえ、校長は、部活動に係る費用の徴収方法や、中体連・高体連等や関係団体への登録費・大会参加費等への生徒会費を含む拠出の在り方について、全ての生徒・保護者に丁寧な説明を行い、理解を得るよう努める。その際は、部活動未加入生徒や、その保護者に十分配慮した仕組みとなるよう、適宜必要な見直しを行う。
- P T A・後援会・振興会等から部活動に係る費用を充当している場合、校長は、全保護者に対し、P T A・後援会・振興会等への加入する前に、費用の充当について説明して理解を得るとともに、保護者に対し十分に配慮した取扱いとする。
- 部活動が地域のクラブなどへの活動に移行していく際には、地域クラブで活動する生徒が、関係団体（当該各連盟など）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。

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した上で、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をとおり、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

- 教育委員会、学校及び各種団体等においては、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。
- 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。

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。

- 中体連・高体連等、教育委員会及び校長は、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こと。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。