

部活動指導ガイドライン

令和 8 年 4 月改訂
あま市教育委員会

目 次

1 部活動の意義

- (1) 意義 1
- (2) 学校教育における部活動の視点 1

2 適切な部活動の運営と指導

- (1) 適切な活動量（休養日や活動時間の設定等） 2
- (2) 組織的な運営体制の整備 3
- (3) 活動計画の作成 3
- (4) 顧問の役割 3
- (5) サポート体制の充実 4
- (6) 安全の確保と緊急時の対応 5
- (7) 体罰・不適切な指導の根絶 6

- 【参考資料】 6

1 部活動の意義

(1) 意義

- 部活動は、スポーツ、文化等に共通の興味や関心をもつ同好の生徒によって行われる活動であり、授業や学校行事等では得られない貴重な経験ができる場となっている。
- 生徒は部活動に参加することで、目的意識をもって充実した学校生活を送るとともに、異年齢の交流の中で、社会性や公共心を育むことができる。
- 生徒が同じ目標に向かって集団で取り組むことで、仲間や指導者等との触れ合いを深め、互いに切磋琢磨することを通じて豊かな人間関係を築くなど、心身の健全な育成を図ることができる。
- 生徒はスポーツ、文化等に親しむことで、その楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かな生活を営む資質や能力を育むことができる。

(2) 学校教育における部活動の視点

学校教育の一環として部活動を実施するに当たっては、以下の点に留意する必要がある。

- 部活動は、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味・関心等をより深く追求する機会であることから、各教科等の目標や内容との関係にも配慮しつつ、学習の重要性を再認識させるなど、教育課程との関連を図る。
- 部活動は、主として授業後に行われ、特に希望する同好の生徒によって行われる活動であることから、生徒の自主性や主体性を尊重する。また、生徒に任せ過ぎたり、勝つことのみを目指したりする活動にならないよう留意する。
- 生徒の自主的、自発的な参加により実施される部活動の重要な意義である自治的能力の育成も踏まえて指導に当たる。また、生徒がスポーツ活動や文化芸術活動の形成者として、生涯にわたって主体的に参画できる能力を育む。
- 部活動の教育的意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意したり、休養日や練習時間を適切に設定したりするなど、生徒の現在及び将来の生活を見据えつつ、学びと生涯にわたるキャリア形成の関係を意識した活動の展開を図る。

- 部活動の指導者は、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じつつ、健康・安全に留意した上で、発達段階に応じて効率的・効果的な活動が行われるよう配慮して指導する。

2 適切な部活動の運営と指導

(1) 適切な活動量（休養日や活動時間の設定等）

生徒のバランスのとれた学校生活や成長の保障及びスポーツ障害の予防の観点等、生徒の発達段階に応じて部活動における休養日及び適切な活動時間を設定し、生徒や指導者の心身の疲労回復や負担軽減を図る必要がある。

○ 平日の部活動について

- ・ 平日の練習時間は90分を上限とし、原則として月曜日を部活動休養日とする。状況に応じて月曜日に加え、平日にもう1日部活動の休養日を設ける。
- ・ 早朝の部活動は原則実施しない。

○ 土曜日・日曜日の部活動について

- ・ 原則として、活動日はどちらか1日とし、練習時間は1日あたり3時間程度にとどめる。
- ・ 大会参加に伴い、土曜日・日曜日の両日にわたって部活動を行った場合は、代替の休養日を設ける。

○ 長期休業中の部活動について

- ・ 原則として、練習時間は1日あたり3時間程度とする。なお、気象状況や子どもの健康状態を考慮した範囲内とする。
- ・ 土曜日・日曜日は、大会参加に伴う活動以外、原則部活動を行わない。
- ・ 土曜日・日曜日で大会参加に伴う活動を行う場合は、週2日以上休養日を設ける。

(2) 組織的な運営体制の整備

- 部活動を通して、学校生活をより豊かで充実したものとしていくためには、部活動の意義を踏まえ、生徒の成長や学業との両立に配慮した適切な部活動運営を行う必要がある。そのためには、学校長を中心とする責任ある指導・運営体制の下、組織的に推進していくことが重要である。
- 各学校で部活動の目標や運営方針等を組織全体で共有するとともに、学校においては学校経営案に部活動顧問を明示し、連絡調整を密に行い、部活動全体の組織化を図る。
- 部活動の目標や運営方針に従い、各部ごとに参加する大会・コンクール等を精選した上で、年間及び月間等の活動計画を作成する。活動計画の作成に当たっては、生徒にとってバランスのとれた学校生活となるように配慮する。

(3) 活動計画の作成

- 生徒の事故防止及び安全管理、健康管理に十分留意し、発達段階に応じた無理のない活動計画となるよう配慮する。実際に活動を行う際は、生徒の心身の健康状態の把握に努め、状況によっては練習時間の短縮や練習の中止も視野に入れた柔軟な対応を行う。
- 勝利を追い求めるあまり、活動内容が高度過ぎたり、活動量が過重な負担になったり、活動時間が長時間にわたったりすることで、睡眠不足になるなど、日常生活や学業に支障が出たりしないよう配慮する。

(4) 顧問の役割

顧問の教職員は、部活動に関する学校の目標や運営方針を踏まえ、他の教職員及び部活動指導員や外部指導者などの地域の人材（以下「部活動指導員等」という）と連携・協力し、活動計画に基づいた運営や効率的・効果的な指導を行う。

ア 生徒の状況把握

- 人権を尊重し、一人一人の資質や能力、心理的な特徴や心の動きに配慮した指導を行うとともに、生涯を通じてスポーツ・文化芸術活動を実践する態度や能力の育成に向け、生徒の自主性や主体性を尊重した運営に努める。
- 部活動以外の学校生活においても生徒とのコミュニケーションを大切にし、生徒が発するシグナルを見逃さない。

イ 専門的な技術指導

- 指導方法の「引き出し」を数多くもつことを心掛け、身に付けた指導方法を生徒に応じて適切に使い分けることが望まれるため、運営や指導方法について定期的に点検や分析を行い、指導力向上や改善に努める。
- 安全・安心の確保を徹底できるよう、安全点検の徹底、スポーツ障害・バーンアウト（燃え尽き症候群）の予防、体罰の根絶、性差に配慮した指導等に努めることが重要である。

(5) サポート体制の充実

部活動を持続可能なものにしていくためには、周囲の協力を得ながら、学校だけでなく地域社会と連携し、組織的に活性化を図っていく必要がある。

ア 保護者との連携・協力

- 部活動は学校教育の一環として行われており、日常の教育活動や学校行事などと同様に、保護者の理解を得る必要があり、活動にかかる費用や健康などの面からも、保護者の援助、協力が不可欠である。日頃から保護者との信頼関係を築き、活動が充実したものになるように心掛けることが大切である。
- 学校は、部活動について保護者に情報を発信するとともに、顧問は指導方針や活動計画を保護者に知らせることで、相互の理解を深め、学校と家庭が連携した部活動運営に努める。

イ 地域との連携

- 専門的な指導を求める生徒や保護者の声に応えるために、専門性を有する部活動指導員等から指導や助言を受ける機会を設ける。
- 部活動指導員等を活用するに当たっては、部活動が学校管理下で行われる教育活動の一環であることを踏まえ、部活動指導員等に対して、部活動の運営方針や学校の教育的意義等について十分に理解を得た上で、適切な指導に当たるよう働きかける。

(6) 安全の確保と緊急時の対応

ア 安全の確保

- 健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践する必要がある、部活動においても、バランスのとれた生活や成長のために、健康・安全に留意した適切な活動を行う必要がある。
- 顧問及び部活動指導員等は、部活動中の事故防止について十分注意を払うとともに、生徒に対して事前に安全に対する注意喚起を行った上で指導に当たる。
- 生徒の食物によるアレルギー状況を把握するとともに、食事直後の運動によりアナフィラキシー・ショック（食物依存性運動誘発アナフィラキシー）が起きる場合があるため、食事後の活動については十分に注意する。
- 気温や湿度に応じ、十分な水分の補給や休息時間を確保し、体調の変化に留意しながら適切な指導に努める。特に、熱中症予防のため、生徒の健康状態や個人差に十分配慮し、活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行う等、適切な措置を講じる。また、状況によっては活動の中止や見直し等、柔軟な対応を検討する。
- 急激な天候の変化にも迅速に対応する。特に、気象庁の雷ナウキャストを活用したり、雷注意報が発令されたりしているかどうかなど、気象情報を常に把握するように努めることも、落雷事故のリスクを減らすことにつながる。また、厚い黒雲が頭上に広がったり、雷鳴がかすかに聞こえ始めたりした際には、落雷が起きる可能性があるため、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物等の内部）に避難する等の措置を講じる。
- 活動場所の施設設備等については、常にその状態を把握するとともに、必要に応じて安全点検を実施し、事故防止に努める。
例えば、サッカーゴール・ハンドボールゴール等移動式体育器具を固定具（くい）で確実に固定し、活動開始前には必ず点検を行う等の取組を組織的に進める。
- 日常的・定期的な安全点検を実施するとともに、安全点検等に当たっては、生徒からの情報も収集して点検を行う。

イ 緊急時の対応

- 事故が発生した場合の医療機関を受診させる手順や段階を明確にし、校内で情報共有しておく。また、緊急時の対応を日頃から生徒に指導するとともに、AEDの設置場所を予め確認する等の対応を行う。
- 事故が発生した後は、速やかに管理職を中心に組織全体で事故原因を分析し、安全管理と指導の在り方について点検するとともに、早急に再発防止対策を講じる。

(7) 体罰・不適切な指導の根絶

体罰は、学校教育法第 11 条において禁止されており、顧問及び部活動指導員等は、部活動指導場面のみならず、子どもへの指導に当たり、いかなる場合も体罰を行ってはならない。また、人格を否定したり侮辱したりするような発言や威圧的な言動等の不適切な指導を行ってはならない。体罰や不適切な指導は、生徒の心身に深刻な悪影響を与え、信頼を失墜させる行為である。

- 体罰や不適切な指導により正常な倫理観を養うことはできず、逆に、生徒に力による解決への志向を助長させ、いじめや暴力行為等の連鎖を生む恐れがある。
- 部活動においては、生徒の技術力・身体的能力、又は精神力の向上を図ることを目的として、肉体的、精神的負荷を伴う指導が行われる場合もあるが、これらは心身の健全な発達を促すとともに、活動を通じて達成感や仲間との連帯感を育む目的の範囲内でのみ許容されるものである。こうした指導を行う場合は、生徒の心身の健康状況や体力、技量等を十分に把握し、負荷の軽重を慎重に判断し、乗り越えられる見通しをもった上で取り組ませる必要がある。

※部活動指導ガイドライン（平成 31 年 4 月施行）を改訂し、令和 8 年 4 月より本ガイドラインを施行する。

【参考資料】

- 「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 スポーツ庁策定）
- 「部活動指導ガイドライン」
（平成 30 年 7 月 愛知県教育委員会策定）
- 学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関するガイドライン
（令和 4 年 12 月 スポーツ庁 文化庁 策定）