

京都市立高等学校運動部活動ガイドライン

京 都 市 教 育 委 員 会
京 都 市 立 高 等 学 校 長 会

1 趣旨・目的

運動部活動は、学校教育の一環として、体力向上や健康増進、自主性・協調性・連帯感の涵養など多様な意義がある一方、近年、適正・適切な休養を伴わない等、行き過ぎた活動によって、生徒、教員にとって、スポーツ傷害やバーンアウトの発症、日常業務への影響や時間外勤務の常態化による心身の疲労など、様々な無理や弊害を生んでいると指摘されているところである。

この度、スポーツ庁において「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定されたことを受け、本市においても、この「総合的なガイドライン」を踏まえ、中学校教育の基礎の上に多様な教育活動が行われている高等学校段階での運動部活動の適切な運用を通して、生徒が一層の充実感を得られるとともに、指導者にとっても、より意欲的に指導に関わることができるよう、「京都市立高等学校運動部活動ガイドライン」としてまとめた。

各校においては、下記3の事項に留意し、学校として組織的・計画的な運営や指導に取り組むこととする。
なお、当面の間、文化部活動についても本ガイドラインに準じて取り扱うものとする。

2 運動部活動の意義

高等学校における運動部活動は、スポーツ技能の向上のみならず、生徒がスポーツに親しむとともに、その自主的、自発的な活動によって、学習意欲の向上や責任感・連帯感の涵養、好ましい人間関係の形成等、生きる力の育成と豊かな学校生活の実現に意義のある活動である。

高等学校学習指導要領 総則

1款 高等学校教育の基本と教育課程の役割

学校における体育・健康に関する指導を、生徒の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実努力すること。

6款 学校運営上の留意点

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、スポーツや文化及び科学等に親しませ、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を整えられるようにするものとする。

3 運動部活動における運営・指導について

主に次の点に留意して行うこと。

(1) 運動部活動での計画的な指導に向けて

生徒が運動部活動に活発に取り組む一方で、学習や家庭での生活時間等を確保し、自身が参加する部活動以外の多様な活動や事象等への興味・関心を高め、バランスのとれた充実した学校生活を送ることができるよう、生徒の生活時間全体を考慮した活動スケジュールを設定する。またスポーツ傷害の防止や疲労回復のためにも、積極的に休養日を設けることが重要である。

一方、指導者にとっても、連日、長時間に及ぶ活動は、授業準備や教材研究、学年の打ち合わせなどの日々の業務に支障をきたしたり、時間外勤務の常態化により心身の疲労を招いたりするなどの望ましくない影響が生じることが考えられる。指導者が教育活動により一層意欲を持って取り組むためにも、適切な活動日や活動時間を設定することが重要である。

- ・校長は、顧問の教員だけに運営、指導を任せるのではなく、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方を検討し、各校の部活動運営方針を作成して、ホームページ等で公表するとともに、それに基づき、各部の活動規定や方針を作成すること。
- ・運動部活動ごとに複数の顧問を設定したり、部活動顧問会議を設ける等、適切な指導体制を整え、組織化を図ること。
- ・顧問は、一年間を見通した計画や各月ごとの計画を策定し、管理職に提出するとともに、保護者・生徒に対しても十分に周知すること。その際、生徒が「部活動漬け」にならず、学習はもとより、家庭や地域で様々なことを経験する時間を確保できるよう、生活時間全体を見通した計画を立てること。また、活動における指導の目標や内容を明確にし、一年を試合期、充実期、休息期に分けて活動内容にメリハリをつけ、参加する大会や発表会等を精選すること。

(2) 運動部活動での適切な指導の在り方

生徒が自主性や主体性を発揮できるよう、指導者は、活動目標や方針、練習のねらいや内容、方法などを生徒にしっかりと理解させる必要がある。また、部活動を通じて生徒が自分の目標や課題、役割などを自ら設定し、達成や解決に向けた必要な取組を考え、実践する力を育むことが重要である。

さらに、教科指導において、授業の質を高めるために常に最新の知見や指導法を習得することが求められるように、部活動指導においても、指導者自身の経験のみに基づく指導を行うのではなく、絶えず新しい知識や技術、指導方法などの情報を積極的に収集し、習得する必要がある。

- ・生徒がスポーツの楽しさや喜びを味わうことで、生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育むことを目指した指導を行うこと。
- ・勝利至上主義に陥った指導者本位の運営を行うのではなく、生徒とコミュニケーションを図りながらニーズや意見を把握し、生徒自身が、計画、実践、評価、改善に主体的に関与できるようにするとともに生徒の技能やニーズに応じて活動内容や練習場所などを工夫し、楽しく活動できる雰囲気づくりに努めること。
- ・高校生期は心身の発達途上にあることや、発達には個人差があることを理解すること。
- ・生徒の体力や技術の程度にそぐわないような課題を与えたり、結果を求めたりすると、意欲を失ったり、重大なけがにつながったりすることを理解すること。
- ・特に成長期の女子に過剰なトレーニングを行うと、無月経を引き起こし、女性ホルモンの分泌が低下して骨の形成が妨げられるなど、深刻な影響を与えることを理解すること。
- ・効率的にトレーニング効果を得るためには、疲労を回復する期間が必要であることから、「休養は練習の一部」という認識を持って練習計画を立てること。
- ・「ジャンパー膝」、「足関節捻挫」、「腰椎分離症」、「野球肘」などスポーツ傷害について、発症しやすい種目や症状、原因、予防策を理解しておくこと。
- ・最新の研究成果等を踏まえた科学的かつ安全な指導内容、方法を積極的に取り入れる等、顧問同士や学校内外での指導力の向上のため研修、研究に努めること。
- ・多様な面で指導力を発揮できるよう、継続的に資質能力の向上を図るとともに運動部活動のマネジメント力その他多様な指導力の習得に努めること。

(3) 運動部活動における休養日等の設定

原則として、スポーツ庁の「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(下記参照)に示された休養日等の設定が適用されるが、高等学校段階での生徒の体力の向上や自己管理能力の向上等、中学校教育の基礎の上に多様な教育活動が行われている点に留意し、学校の実態を踏まえ、設定する。なお、休養日、練習時間の上下限については、下記のとおりとする。

- ・運動部活動では、週当たり1日以上休養日を設定すること。(月当たり2回程度、土・日曜日に休養日を設定することが望ましい。)
- ・長期休業期間中の休養日は、学期中に準じた扱いとし、ある程度まとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えること。
- ・生徒の登下校の状況等を考慮して練習の開始、終了時刻を適切に設定するとともに、始業前の朝の時間帯に練習を行う場合についても、教員の負担や生徒の安全、健康について十分配慮すること。
- ・1日の練習時間については、長くとも平日では3時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は、4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こと。

- ・ 練習時間・休養日の設定については、生徒の心身の状態を的確に把握するとともに、練習内容や種目の特性、大会や発表会等の予定を考慮すること。

（参考）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から抜粋

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[※]も踏まえ、以下を基準とする。

- 学期中は、週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- 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、生徒が十分な休養を取ることができるように、運動部活動以外にも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。
- 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（学期中の週末を含む）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。

※ 「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）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」とことが示されている。

（4）事故防止の徹底

スポーツは常にけがの危険と隣り合わせにあるため、生徒の安全を第一に考え、活動中はもちろん、用具の準備や準備運動などの事前の準備段階から事故防止と事故発生時を想定した対応まで、万全の体制づくりが必要である。

- ・ 生徒の体力や技能レベルを考慮した指導の計画を立てること。
- ・ 生徒自身が、教科等の授業で習得した安全に関する知識や技能を活用・発展させ、積極的に自分自身や他人の安全を確保することができるよう指導すること。
- ・ やむを得ず顧問が活動に立ち会えない場合は、他の教職員と連携・協力したり、安全に十分留意した内容や方法をあらかじめ生徒に理解させたうえで活動させること。その際、任せきりにはせず、聴き取りや部活動日誌などにより必ず活動内容を把握すること。
- ・ 施設・設備・用具などは常に整理整頓して安全に配置・設置するとともに、正しい使用方法を指導すること。また、使用前の安全確認の習慣化や、準備・片付け及び移動時の安全指導なども十分に行い、定期的な安全確認を行うこと。
- ・ 防球ネットなどを活用し、人数や練習内容に応じて安全に活動できる場を確保すること。
- ・ 個々の生徒の基礎疾患、既往歴、運動制限など、配慮すべき事項を把握しておくこと。心疾患、腎疾患については、学校生活管理指導表の指導区分を確認しておくこと。
- ・ 常に生徒の健康状態を観察し、水分補給や休息をこまめに行い、熱中症予防を徹底すること。湿度が高い日や温度変化の大きな時期、暑さに慣れていない時期などには、特に注意すること。
- ・ 熱中症対策のための気温・湿度等の把握はもとより、暴風や雷、ゲリラ豪雨、光化学スモッグなどの気象情報を事前に収集し、危険が予測される場合は活動を中止するなど、必要な措置を講じること。

（5）事故等への適切な対応

事故防止の徹底に努めることは当然であるが、万が一、事故が発生した場合、適切かつ速やかに対応できる校内体制を整えておくことが重要である。

- ・ 万が一、事故が発生した場合には、生徒の安全確保や応急手当などの適切な対応を行うこと。学校全体の救急及び緊急連絡体制を確立して全教職員で共有すること。なお、事故により救急搬送した場合や、頭部や腹部を強打した場合は、速やかに体育健康教育室（学校安全担当）にその旨を報告すること。
- ・ 管理職が不在の場合や、学校外での活動時に事故が発生した場合においても、学校が組織的に対応できるよう、事故発生時の指揮命令者を明確にし、教職員体制が通常と異なる場合の役割分担や連絡

体制を定めておくこと。

- ・ 応急手当や救命措置についての校内研修を毎年定期的に行うなど、全教職員が心肺蘇生法の正しい手順、AEDの設置場所と使用方法を理解しておくこと。
- ・ 脳震盪を受傷した恐れがある場合、直ちに活動から離れ、脳神経外科等の専門医の診断を受けさせること。

脳震盪は、意識消失以外にも、記憶障害、眠気、錯乱、多弁、集中力の低下、だるさ、めまい、頭痛、バランス障害、光や音など刺激に対する過敏化または鈍化など、様々な症状があることを理解すること。なお、脳に同じような衝撃を二度受けた場合、一度目が軽微なものであっても、二度目の症状が重篤になることがあるため(セカンドインパクト症候群)、活動に復帰させる際には専門医の判断を仰ぐこと。

- ・ 食物アレルギー等がある生徒への対応はもとより、食物アレルギー等の有無に関わらず運動をすることで激しいアレルギー反応を発症することもあるため(運動誘発アナフィラキシー)、迅速に対応できるよう、指導者はエピペンの使用や救急車の要請など、応急処置について理解しておくこと。(特に血圧低下や意識の低下、脱力を来すような場合を「アナフィラキシーショック」と呼び、直に対応しないと生命にかかわる重篤な状態となる。)

* スポーツ振興センター災害共済給付制度 *

学校管理下の活動において生じた生徒の傷病に関する医療費については、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の制度が適用されるため、管理職及び校内の担当者(養護教員など)と連携しながら、保護者への説明や手続きを行うこと。

※ 大会や練習試合については、学校長が事前に参加を許可し、校外活動届が提出されているなど、あらかじめ自校の教育活動の一環として計画して参加するもので、教職員による適切な引率、指導が行われている活動が対象となること。

※ 学校の教育活動として認められない活動は給付対象とならない。

例: 競技団体による選抜チームの活動、社会体育として位置付けられるクラブチームの活動、学校長の承認がない個人的な活動、教職員の引率や指導がない活動 等

(6) 体罰等の禁止

体罰や暴言は、生徒の人権を侵害する不当な行為であり、いかなる場合も許されるものではない。これらは「暴力」であり、「熱心な指導のあらわれ」や「強い指導の一環」などという、誤った認識は厳に改めなければならない。

- ・ いかなる理由があっても、体罰や暴言は許されないこと。
- ・ 生徒との信頼関係や保護者の容認があるからと言って正当化されるものではないこと。
- ・ 被害を受けた生徒はもとより、その場に居合わせた生徒の後々の人生にまで、身体的、精神的な悪影響を及ぼす可能性があることを理解すること。

体罰等の許されない指導と考えられるものの例

※「運動部活動での指導のガイドライン」より(H25.5.27 文部科学省 運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議)

① 殴る、蹴る等。

② 社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。

(例) ・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。

・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。

・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。

・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。

③ パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。

④ セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。

⑤ 身体や容姿に係ること、人格否定的(人格等を侮辱したり否定したりするような)な発言を行う。

⑥ 特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

(7) 部活動支援のための制度

運動部活動は、スポーツに関心を持つ同好の生徒の自主的、自発的な参加により行われるものであり、いずれの生徒も希望する種目を自由に選択し、専門性の高い技術指導を受けることができるような環境を可能な限り整備することが望まれる。生徒数や施設、指導者などの諸条件により、やむを得ず、自校だけで十分な環境を整えることができない場合は、外部から指導者を招聘するなどして、可能な限り生徒の多様な運動欲求に応えることが重要である。下記の制度により、外部指導者を配置した際は、顧問は日常的に外部指導者と連携し、安全管理等、外部指導者任せにならないよう留意すること。

- ・ 部活動指導員

生徒が専門的な技術指導を受けられると同時に、教員の負担軽減を図ることができるよう、顧問に替わって指導や引率をすることができる「部活動指導員」を積極的に活用すること。

- ・ 外部コーチ

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、施設や部員数の都合で複数の指導者が必要な場合など、生徒が安全で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「外部コーチ派遣事業」を活用すること。