

# 利尻町立学校における部活動ガイドライン

令和元(2019)年12月

【令和8年6月改正】

利尻町教育委員会

## 目次

はじめに	P 2
1. 適切な運営のための体制整備	P 4
2. 合理的かつ効率的・効果的な活動の推進	P 5
3. 適切な休養日等の設定	P 6
4. 生徒のニーズを踏まえた環境の整備	P 8
5. 学校単位で参加する大会等の見直し	P10
6. 部活動の充実に向けて	P10
おわりに	P11

## はじめに

○部活動は、生徒が自主的・自発的な参加のもとで、スポーツや文化活動等に親しみ、目標をもって取り組むことにより、学習・活動意欲の向上をはじめ、責任感や連帯感の涵養など、生徒の多面的成長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必要があります。

○学校教育の一環としておこなわれる部活動は、異年齢交流のなかで、生徒同士や生徒と教員等との好ましい人間関係の構築や自己肯定感の高揚につながるなど、多様な学びや経験の機会として教育的意義が高いものと認識されています。

○部活動は教育課程外の活動であり、その設置・運営は学校の判断により行われるものであるが、部活動を実施する場合には、生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術環境となるよう、生徒の学校生活等への影響を考慮した休養日や活動時間を設定し、けがの防止や心身のリフレッシュを図るほか、部活動だけではなく、多様な人々と触れ合い、様々な体験を充実させるなど、生徒のバランスのとれた生活や心身の成長に配慮しながら行うものとされています。

また、教員が、健康でいきいきとやりがいをもって勤務しながら、学校教育の質を高められる環境を構築するためには、教員の部活動指導における負担が過度にならないよう配慮し、部活動が持続可能なものとなるよう、合理的でかつ効率的・効果的に行われることが求められています。

○こうした中、令和4年（2022年）12月、スポーツ庁及び文化庁は、平成30年（2018年）に策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」及び「文化部活動に関する総合的なガイドライン」を統合し、「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総合的なガイドライン」（以下「国のガイドライン」という。）として全面的に改定されました。

○さらに、令和7年（2025年）12月、文部科学省は、部活動改革を加速させていくため、新たに「部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン」（以下「国のガイドライン」という。）を策定しています。

○こうした動きを受け、北海道（以下「道」という。）では、国のガイドラインに則り、広域性や気候など本道の特色及び学校の部活動の実態などを踏まえ、「北海道の部活動の在り方に関する方針」（以下「本方針」という。）を策定しています。

○利尻町教育委員会（以下、教育委員会）は、国のガイドラインに則るとともに道の方針を参考として、持続可能な部活動の在り方について、本町の地域性や各学校の実態を踏まえた「利尻町立学校における部活動ガイドライン」を策定することとしました。

○本ガイドラインは、義務教育である中学校部活動を主対象に、部活動が地域や学校、競技種目や分野、活動目的などの多様性があるなかでも、最適に実施されることをめざすものとします。

○さらに、部活動は、生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることから、部活動への参加を義務づけたり、活動を強制したりすることがないように留意するものとします。

## 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 教育委員会は、今日的課題に対応しつつ、望ましい部活動のあり方を追求するため、国のガイドラインに則るとともに北海道の方針を参考として、本町の地域性や各学校の実態も踏まえ、本ガイドラインを策定します。

イ 校長は、本ガイドラインのもとに、「学校の部活動に係わる活動方針」を毎年度策定するとともに、部活動に関わる相談・要望対応窓口を校内に設置します。

ウ 校長は、上記イの「活動方針」、「相談・要望窓口」の担当、連絡先等を学校のホームページや学校だよりなどにより公表します。

エ 校長は、各部の責任者（以下「部活動顧問」という）に対し、年間活動計画（活動日、休養日、参加予定大会の日程等）、毎月の活動計画、及び活動実績（活動日時・場所、休養日、大会参加日等）の作成・提出を求めます。あわせて、毎月の活動計画に示した活動の開始・終了時間の遵守を指示するとともに、計画を変更する場合には、あらかじめ校長の承認を得るよう指導します。

オ 校長は、上記エに掲げた各部活動の年間活動計画、毎月の活動計画、及び活動実績等をもとに、教師や生徒の負担が過度とならないよう、持続可能な運営体制が構築されているかの観点などから、必要に応じて指導・是正を行います。

カ 校長は、部活動顧問に対し、当該顧問が年間活動計画や毎月の活動計画、活動全般及び大会出場等に要する経費等に関する資料（部活動通信等）を配布するなどして、活動方針とともに、保護者・生徒の理解を得るよう努めることのほか、部活動顧問自身や生徒・保護者の負担が過度とならないよう指導します。

## (2) 指導・運営に関わる体制の構築

ア 校長は、生徒や教師の人数、部活動指導員等の配置状況を踏まえ、指導内容の充実（部活動顧問の専門性等を含む）、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消などの視点から、円滑かつ持続可能な部活動の実現に向けて、適正な数の部を設置します。

イ 校長は、部活動顧問の決定にあたって、校務全体が効率的・効果的に実施される必要があることに鑑み、可能な限り、部活動ごとに複数の顧問を配置するなど、学校全体としての適切な指導・運営・管理に関わる体制が構築されるよう考慮します。

ウ 校長は、生徒指導の視点に立った部活動運営に努めるとともに、部活動を顧問任せにすることなく、学校全体に開かれたものとするよう、活動状況や生徒の状況等を情報交換・共有する機会（部活動顧問会議等）を定期的に設けます。

エ 教育委員会は、学校の規模や部活動の実施状況などを踏まえ、部活動指導員の配置希望状況などの把握のもとに、必要に応じてその配置に努めます。

オ 教育委員会は、部活動顧問に対して、指導に関わる知識や実技の質的向上をはじめ、いかなる場合も生徒の人格を傷つける言動や体罰は許されないことの徹底のほか、部活動の運営方法や指導方法等の理解を深めるための研修等の機会を設けるとともに、学校管理職を対象に、部活動の適切な運営に関して実効性の確保を図ることを目的とした会議等を開催します。

カ 教育委員会及び校長は、教師の部活動への関与について、法令や「公立学校の教育職員の業務量の適切な管理その他教育職員のサービスを監督する教育委員会が教育職員の健康及び福祉の確保を図るために講ずべき措置に関する指針」（令和7年文部科学省告示第114号）に基づき、業務改善及び勤務時間管理などに努めます。

## 2. 合理的かつ効率的・効果的な活動の推進

### (1) 運動部活動における適切な指導の実施

ア 校長及び運動部顧問は、部活動の実施にあたって、生徒の体調変化や気象条件などの環境変化に十分留意するとともに、文部科学省が平成 25 年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、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取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の徹底に努めます。教育委員会は、これらの取り組みが学校において徹底されるよう、学校保健安全法(昭和 33 年法律第 56 号)等も踏まえ、適宜、支援や指導・是正を行います。

イ 校長は、運動部顧問に対し、次のことについて指導・徹底します。

○スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るためには、休養を適切に取ることが必要であること。

○過度の練習が、スポーツ障害や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などを正しく理解すること。

○生徒の体力の向上や生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒との十分なコミュニケーションを図ること。

○生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上など、それぞれの目標を達成できるよう、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に努めるとともに、適切な休養とあわせて、短時間であっても効果的な指導を行うこと。

※注「バーンアウト」～強い使命感や責任をもって、活動していた人が意欲を失った状態。燃え尽き症候群。

○専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等とも連携・協力し、発達の個人差や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こと。

### (2) 文化部活動における適切な指導の実施

ア 校長及び文化部顧問は、部活動の実施にあたって、生徒の体調変化や気温・湿度などの環境変化に十分留意するとともに、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)や体罰・ハラスメントの根絶を徹底します。教育委員会は、これらの取り組みが学校において徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援や指導・是正を行います。

イ 校長は、文化部顧問に対し、次のことについて指導・徹底します。

○生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から、休養を適切に取ることが必要であること。

○過度の練習が、生徒の心身に負担を与えるほか、部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪い奪うことなどを正しく理解すること。

○生徒の芸術文化等の能力向上や生涯を通じて芸術文化等に親しむ基礎を培うことができるよう、生徒との十分なコミュニケーションを図ること。

○生徒がバーンアウトすることなく、技能等の向上を図り、大会やコンクール、コンテスト、発表会等においてそれぞれの目標を達成できるよう、その分野の特性等を踏まえた合理的かつ効率的・効果的な練習等の積極的な導入により、適切な休養とあわせて、短時間であっても効果的な指導を行うこと。

○専門的知見を有する教師や養護教諭等とも連携・協力し、発達の個人差や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こと。

(3) 部活動用指導手引の普及・活用

ア 利尻町教育委員会は、関係団体等が作成した部活動用指導手引を学校に周知し、活用を図ります。

イ 校長は、部活動顧問に対し、上記の指導手引を活用して、合理的かつ効率的・効果的な指導を行うよう努めます。

### 3. 適切な休養日等の設定

ア 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、教育課程における活動、部活動、学校外の活動、その他の食事や休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、以下を基準として設定します。

#### 〈休養日の設定〉

○学期中は、週当たり2日以上の休養日を設ける。

また、学校閉庁日を設定する場合は、その期間を休養日とし、道民家庭の日（毎月第3日曜日）は可能な限り休養日とするよう努める。

なお、休養日には学校で行う朝練習や自主練習も行わない。

○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とともに、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。

#### 〈活動時間の設定〉

○1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、休日は3時間程度とし、週当たりの活動時間は11時間程度の範囲内とする。その中で、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。

生徒が、部活動と地域クラブ活動の両方に参加する場合や複数の部活動に参加する場合等においては、参加する活動全体を通算した週当たりの活動時間を11時間程度の範囲内とする。

大会等の当日において、活動時間が3時間以上になる場合は、十分な休養を取ることができるよう、その後の休養日や活動時間を設定する。

なお、活動場所で測定した暑さ指数（WBGT）が31℃以上の場合は、原則として活動を行わない。

ただし、弾力的に休養日等を設定する際には、校長からの申出があった部活動が、教育委員会が許可した場合に、下記の休養日及び活動時間の弾力的な設定の範囲内での活動を行うことができるものとし、学校全体として、持続可能な部活動の運営体制の構築を図る。

#### 〈休養日の弾力的な設定〉

○学期中は、週1日以上、月1日以上、の休養日を設けるほか、学校閉庁日を設定する場合はその期間を休養日とする。

○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。

#### 〈活動時間の弾力的な設定〉

○1日の活動時間は、長くとも平日では3時間程度、休日は4時間程度とし、週当たりの活動時間は、長くとも16時間程度の範囲内とする。

イ 校長は、「学校の部活動に係る活動方針」の策定にあたって、国のガイドラインの基準を踏まえるとともに、本ガイドラインに則り、各部活動の休養日及び活動時間等を設定し、公表するとともに、各部活動の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行うなど、その運用の徹底に努めます。

ウ 休養日及び活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、次のような実施の仕方も考えられます。

○定期試験前後の一定期間等、部活動共通、学校全体の部活動休養日を設けること。

○週間、月間単位での活動頻度・時間の目安を定めること。

#### 4. 生徒のニーズを踏まえた環境の整備

(1) 部活動の設置、統廃合、合同チーム等の編成

ア 校長は、生徒や部活動顧問の負担が過度にならないよう、適正な部活動数を考慮した上で、既存の部活動の統廃合などとあわせて、競技力や技能の向上、大会等での成績以外にも、適度な頻度で実施することのほか、多様な活動に興味・関心をもつ同好の生徒が学級内とは異なる人間関係を形成しうるなど、様々なニーズや効果も勘案しながら、部活動の設置について検討します。なお、部活動の設置や統廃合にあたっては、校内におけるガイドラインを作成するなどして、生徒や保護者の理解の下、長期的な見通しをもって行います。

イ 単一の学校では特定の分野の部活動を行うことができない場合や、部活動指導員を配置できず、指導を望む教員もいない場合には、生徒のスポーツ・文化芸術活動の機会が損なわれることのないよう、教育委員会及び校長は、自校での練習を中心としながら、合同チームや合同練習による活動が継続できるかを検討しながら、生徒と部活動顧問の負担が過度とならないこと等を考慮した上で、実施の可否を判断します。

なお、合同練習などを行う際の移動時間については、生徒の活動時間には含めないこととするが、長時間の移動を伴う合同練習等の実施に当たっては、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう配慮した実施回数とします。

ウ 校長は、障がいの有無や得意不得意に関わらず生徒が参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術等に親しむことや、個別の課題や挑戦を大切にすること

と、過度な負担とならないよう活動時間を短くすることなどの工夫や配慮をします。

エ 校長は、部活動は生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることを踏まえ、生徒の意思に反して強制的に加入させることがないようにするとともに、その活動日数や活動時間を見直し、生徒が希望すれば、特定の種目・部門だけでなく、スポーツ・文化芸術や科学分野の活動や地域での活動も含めて、様々な活動を同時に経験できるよう配慮します。

## (2) 部活動の地域連携

ア 教育委員会及び校長は、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ・文化芸術団体との連携や民間事業者の活用等により、保護者の理解と協力を得て、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・文化芸術の環境整備を進める。その際、各地域において、行政、学校、スポーツ・文化芸術団体等の関係者が現状や課題を共有し、今後のスポーツ・文化芸術環境の在り方等を協議する場を設けることも考えられます。

イ 教育委員会及び校長は、地域の実情等に応じ、学校種を越え、高等学校等との合同練習を実施するなどにより連携を深め、生徒同士の切磋琢磨や多様な交流の機会を設けます。

ウ 教育委員会は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツ・文化芸術等の活動に親しめる場所が確保できるよう、学校施設開放事業を推進します。

エ 教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者がともに子どもの健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実及び文化芸術等の活動に親しむ機会の充実に支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促します。

オ 教育委員会及び校長は、地域や学校の実情に応じて、地域で実施されている地域クラブ活動と同じ分野の部活動について、休日の練習を共同で実施することや、休日に限らず平日においても、連携して活動することなどを検討します。

カ 校長は、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等について生徒や保護者に周知するなど、生徒が興味関心に応じて自分にふさわしい活動を選べるようにします。

## 5 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 教育委員会は、学校の部活動が参加する大会等（地域からの要請により参加する地域の行事・催し等を含む。以下同じ。）の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会等に参加することにより、生徒や部活動顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合や簡素化等を主催者や競技団体等に要請します。

イ 校長は、本方針の「3 適切な休養日等の設定」に示した休養日等が年間を通じて適切に設定されることを前提に、生徒の教育上の意義、生徒や部活動顧問の負担が過度とならないこと等を考慮して、学校の部活動が参加する大会等の回数に上限の目安等を定め、参加する大会等を精査します。

## 6 部活動の充実に向けて

### (1) 部活動指導の充実を図る取組

教育委員会は、部活動の教育的意義を踏まえ、効果的に部活動指導を行い、成果を上げている事例を把握し、部活動の適切な実施及び充実に資するよう周知・普及に努める。

### (2) 女子の指導に当たっての留意点

女子の指導に当たっては、女性特有の健康問題（女性アスリートの三主徴（利用可能エネルギー不足（注）、無月経及び骨粗しょう症）、貧血等）の予防対策に関する正しい知識を得た上で行う。

（注）「利用可能エネルギー」とは、食事からとる摂取エネルギーから運動により消費されるエネルギーを引いた残りのエネルギー量をさします。これは基礎代謝や日常活動に使用可能なエネルギー量です。つまり、「利用可能エネルギー不足」とは、運動によるエネルギー消費量に対して、食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態をさし、この状態が続くと、身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられます。

### (3) 部活動顧問等と生徒の信頼関係づくり

部活動は、生徒の自主的、自発的な参加により行われる活動であることを踏まえ、校長は、部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者に対して、次のことを指導・徹底する。

○指導の目的、技能等の向上や生徒の心身の成長のために適切な指導の内容や方法であること等を、生徒に明確に伝え、理解させた上で取りませせるなど、部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者と生徒の両者の信頼関係づくりが活動の前提となること。

○部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者と生徒の間に信頼関係があれば、指導に当たって体罰等を行っても許されるはずとの認識は誤りであり、指導に当たっては、生徒の人間性や人格の尊厳を損ね否定したような発言や行為は許されないこと。

#### (4) 部活動内の生徒間の人間関係形成、リーダー育成等の集団づくり

校長は、部活動においては、複数の学年の生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の生徒が参加すること、生徒の参加する目的や技能等が様々であること等の特色をもち、学級担任としての学級経営とは異なる指導が求められることを踏まえ、部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者に対して、次のことを指導・徹底する。

○部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者が、生徒のリーダー的な資質・能力の育成とともに、協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、生徒への目配り等により、部活動内における暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意すること。

#### (5) 家庭や地域との連携を図る取組

校長は、部活動参観として保護者に部活動を公開する場を設けるなどして、保護者の部活動への理解を深め、学校と家庭が連携しながら部活動指導に取り組めるよう環境づくりに努める。

また、上記5のアの要請及びイの精査に当たっては、部活動が、地域の人々の協力や地域の関係団体との連携、民間事業者の活用等により、学校と地域がともに子どもを育てるという視点が重要であることに十分配慮して、判断する。

#### (6) 障がいのある生徒の部活動の充実

学校の設置者は、障がいのある生徒が大会等に出場・参加することができるよう配慮することについて、必要に応じて主催者や競技団体等に働きかける。

校長は、部活動等を通じて、障がいのある生徒と障がいのない生徒が交流する場を設けるよう努める。

おわりに

○本ガイドラインについては、地域の実情や学校の取り組み状況などを踏まえるとともに、国（文部科学省、スポーツ庁、文化庁等）や中央教育審議会、北海道の動向等も注視しながら、適宜、必要に応じた見直しを行うものとしします。