

# 学校部活動の在り方に関する ガイドライン

令和6年3月

寒河江市教育委員会

## 目 次

1 運動・文化部活動の意義及び学校教育における位置付け	… 1
(1) 学校教育の一環として、「生きる力」の育成をめざす	… 1
(2) 生涯にわたってスポーツ・芸術文化等の活動に親しむ基礎を育てる	… 1
(3) 自主性・社会性の涵養に資する	… 1
(4) 個性の伸長に資する	… 1
(5) 学校教育における位置付け	… 2
2 ガイドライン策定の趣旨	… 2
3 学校部活動の体制等に関するガイドライン	… 3
(1) 本ガイドラインの扱い	… 3
(2) 適切な運営のための体制整備	… 4
(3) 効果的な活動の推進のための取組	… 5
(4) 適切な休養日等の設定	… 6
(5) スポーツ・芸術文化等の活動環境、生徒のニーズを踏まえた環境の整備	… 8
4 学校及び部活動顧問等の役割	… 9
(1) 活動目標及び活動計画の作成	… 9
(2) 運営上の留意事項	…10
(3) 保護者との連携	…10
(4) けがや事故の防止	…11
5 部活動指導員との連携	…12
(1) 部活動指導員の配置	…12
(2) 部活動指導員の職務	…13
参考  引用文	…13
別表  1・2	…14
参照  1～6	…15

# 1 運動・文化部活動の意義及び学校教育における位置付け

## (1) 学校教育の一環として、「生きる力」の育成を目指す

運動・文化部活動（以下、「学校部活動」という。）は、学校教育の一環として、各学校において主体的に計画・実施する活動であり、学校部活動顧問の指導の下、生徒の調和のとれた発育・発達と体力と能力・技能等の向上を図り、スポーツや芸術文化等の活動の楽しさや喜びを味わい、豊かな人間性や「生きる力」を育み、学校生活の充実に資するものである。

## (2) 生涯にわたってスポーツ・芸術文化等の活動に親しむ基礎を育てる

中学校時代に実施される学校部活動は、生徒のスポーツ・芸術文化等に親しむ資質や能力を育成し、スポーツ・芸術文化等の活動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたってその活動に親しむ基礎を育てるものである。

## (3) 自主性・社会性の涵養に資する

学校部活動は、生徒自らスポーツ・芸術文化等の活動に取り組み、自己の判断で実施することによって、学習意欲の向上や責任感など自己を高める態度と自主的・自律的な心が養われる。また、保健体育科・音楽科・美術科・技術科・家庭科等の教科指導で身に付けたものを充実、発展させるとともに、学級や学年を超えて行われる集団活動を通して、探究心や思いやりの心と好ましい人間関係、連帯感などの自主性・社会性を養うことができる機会となる。

## (4) 個性の伸長に資する

学校部活動は、スポーツ・芸術文化等の活動を通じた自己表現活動であり、生徒の個性を伸ばすことができる。特に、学校部活動で培われる競技力や技能等は、本市の競技スポ

ーツや芸術文化等の活動の振興の基盤ともなっており、意欲のある生徒にとっては、高い水準を目指してその素質を伸ばすことで、個性の伸長が期待できるものである。

## (5) 学校教育における位置付け

学校部活動は、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、学校教育が目指す「生きる力」の育成を実現させる役割を果たしている。そのため、大会やコンクール・コンテスト等で勝つことのみを重視し、過重な練習を強いることがないよう、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスの取れた運営と指導が求められている。

各学校においては、全教職員が学校部活動の意義を理解するとともに、情報を共有し、学級担任と学校部活動顧問並びに部活動指導員(※1)及び外部指導者(以下、「部活動顧問等」という。)が、相互に理解・支援し合うなど、組織的に取り組むことが大切である。

また、学校部活動を通じた生徒理解に努めるとともに、発達段階に応じて、能力や適性を見極め、その都度、健康状態を確認した上で、個に応じた指導を心がけることも大切である。

さらには、保護者や関係団体等との連携を図りながら学校部活動を活性化させるとともに、部活動指導員及び外部指導者の積極的な活用・運用等を通じて、地域に信頼される学校づくりを進めることが大切である。

※1 部活動指導員は、校長の指導を受け、顧問との連携のもと、平日(及び土日)の校内における実技指導、(土日の)大会・練習試合の引率(及び実技指導等)を行うことができる。( )については、R8以降は、土日から認められなくなる。

## 2 ガイドライン策定の趣旨

学校部活動は、スポーツ・芸術文化等の活動など、生徒が自分の興味・関心に応じて自主的・自発的に活動する中で、学習意欲を向上させるとともに、責任感、連帯感を涵養し、互いに協力し合って友情を深めるなど、好ましい人間関係の形成等に資するものであ

る。また、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教員等との好ましい人間関係の構築を図ったり、自己肯定感を高めたりするなど、教育的意義が大きい活動である。

しかし、近年、少子化に伴う部員数や学校部活動数の減少、学校部活動の過熱化、教員の多忙化などが課題となっているほか、運動部活動では、スポーツ医科学の観点から、生徒が行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ障害・外傷やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらない（公益財団法人日本スポーツ協会）ことが指摘されている。

文化部活動では、本来の活動に加え、土曜日・日曜日・休日等に地域からの要請により地域の行事や催し物に参加したり、運動部の応援として試合に同行したりすることによって、活動時間が長時間に及んだり、休養日がとりづらくなっている場合があるなどの課題が指摘されている。

このことを踏まえ、平成30年3月に、スポーツ庁が「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を、平成30年12月に、文化庁が「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を、平成30年12月に、山形県教育委員会が「山形県における運動部活動の在り方に関する方針」を、令和元年7月に、山形県教育委員会が「山形県における文化部活動の在り方に関する方針」を策定したことから、本市においても国及び県のガイドライン、方針を参酌し、活動時間及び休養日の設定、その他適切な学校部活動の取組に関する「運動部活動の在り方に関するガイドライン」を平成31年3月に、「文化部活動の在り方に関するガイドライン」を令和2年3月（以下、「ガイドライン」という。）に策定した。

### 3 学校部活動の体制等に関するガイドライン

#### (1) 本ガイドラインの扱い

本ガイドラインは、本市内の中学校を対象とする。

なお、本ガイドラインでの基本的な考え方は、各学校の教育目標や教育課程における特色等に応じた多様な教育が行われていることを尊重する。

## (2)適切な運営のための体制整備

### ① 本ガイドラインの策定

校長は、本ガイドラインに則り、毎年度、「学校部活動に係る活動ガイドライン」を策定し、学校だよりや学校部活動保護者会等で周知することとする。また、各学校部活動顧問が作成した年間の活動計画（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）を学校の活動方針とともに公表するよう努める。

### ② 指導体制の構築

寒河江市教育委員会（以下、「教育委員会」という。）は、部活動指導員を任用し、各学校に配置する。部活動指導員については、校長の管理のもと、学校部活動顧問や外部指導者、保護者等と連携し、各校の状況に応じた活用及び運用ができるようにする。また、部活動指導員は、指導するスポーツや競技・芸術文化活動等に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する者を任用し、職務能力向上のための研修を実施する。

校長は、年間及び毎月の活動計画並びに活動実績の確認等により、各部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ・芸術文化活動を行うことができるようにするとともに、各種通知等(※2)を踏まえ、教職員の勤務時間管理等を行いながら、教職員の負担が過重とならないよう、適切な指導・是正を行う。

- ※2 (1) 「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 文部科学大臣決定)  
(2) 「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)  
(3) 「学校における働き方改革の手引き」 (平成31年1月改訂版 山形県教育委員会)

### (3)効果的な活動の推進のための取組

#### ① 適切な指導

部活動顧問等は、学校部活動の意義を生徒に十分に理解させながら、生徒の自主的な活動を支えていく活動となるよう配慮する。

また、部活動顧問等は、それぞれの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や、過度の練習がスポーツ障害や外傷等のリスクを高めたり、生徒の心身に負担を与えてしまうこと、学校部活動以外の様々な活動に参加する機会を妨げること、スポーツ医科学の知識等についても正しく理解し、指導することで、生徒が生涯にわたってスポーツ・芸術文化活動に親しむ基礎を培うことができるようにする。特に生徒との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、中学生期の発達・成長段階を見据えた活動を続けていけるよう留意する。

部活動顧問等は、能力・技能等の向上においては、それぞれの目標が達成できるよう、競技種目や分野の特性等を踏まえた科学的トレーニングや適切な指導を踏まえ、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。また、専門的知見を有する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配慮した指導を行う。

#### ② 体罰・ハラスメントの根絶等

部活動顧問等は、過度な練習や行き過ぎた指導に陥ることのないよう、日頃から十分に注意するとともに、言葉の暴力を含む不適切な指導及び体罰の根絶を徹底する。また、パワーハラスメントやセクシャルハラスメントによって生徒の人格や尊厳を傷つけることがないよう併せて配慮する。

#### (4)適切な休養日等の設定

##### ① 適切な活動時間等

学校部活動は、体力・能力・技能の向上を図る目的以外にも、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きいものであり、適切な休養を伴わない行き過ぎた活動は、生徒、教員ともに無理や弊害を生む恐れがある。

そこで、学校部活動における休養日（※3）及び活動時間については、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、学校部活動、学校外の活動、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ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究（※4）も踏まえ、以下を基準とする。

##### ◆適切な活動時間の設定

（別表1参照）

1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、土曜日や日曜日（以下、「週休日」という。）や学校休業日は3時間程度とし、時間内に合理的かつ効率的・効果的な活動を行うものとする。

週休日及び学校休業日に行う練習試合や大会、コンクール、コンテスト、発表会、合宿等（以下、「練習試合や大会等」という。）により3時間を超えて活動する場合には、当該活動日前後の平日の活動日の活動時間を短縮する等により、過度の負担にならないように留意する。

##### ◆休養日の設定

（別表2参照）

学期中の平日（月曜日から金曜日）については、2日は確実に休養日として設定するとともに、学期中の週休日については、どちらか1日を休養日とする。また、月に1回以上は、土・日に連続休養日を設けることが望ましい。週休日の休養日については、令和7年7月にむけて段階的に増やしていく。

長期休業中の休養日については、生徒が十分な休養を取ることができるようにすると



ともに、学校部活動以外にも学習に集中したり、多様な体験活動をしたりすることができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設けることに努め、その期間を年間活動計画に示すこととする。

#### ◆始業前練習について

禁止とする。

但し、校長が、「中体連・中文連主催大会、コンクール、コンテスト、発表会、地域の行事・催し物等」（以下、「中体連・中文連主催大会等」という。）の前や活動場所の割当等の事情があると認める場合は、実施できるものとするが、学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画するとともに、1日を通して、上記で定めた活動時間を超えないものとする。

#### ◆特別強化期間(部活動延長期間)について

(別表2参照)

中体連・中文連主催大会等前の3週間を特別強化期間として設定し、活動時間を延長することも可とするが、過重の負担にならないよう留意する。また、当該期間であっても、休養日を少なくとも週1日は設定するものとし、土・日いずれかを休養日とする。なお、週休日に連続して活動した場合には、その分の休養日を特別強化期間前後に振り替えるとともに、年間活動計画に明示するものとする。

#### ◆大会参加、遠征等について

生徒や学校部活動顧問の負担が過度とならないことを考慮し、参加する大会を精査するとともに、週休日において連続する日の活動は行わないものとする。

但し、連続する練習試合や大会等に参加せざるをえない場合や宿泊を伴う活動・合宿については、校長が生徒や学校部活動顧問の負担等を考慮しながら承認するとともに、振替となる休養日を年間活動計画に示すものとする。なお、原則として、特別強化期間以外で週休日に連続する大会参加や遠征、宿泊を伴う活動等については、1年に2回までとする。

#### ◆学校管理下外の生徒の活動について

学校部活動顧問は、学校部活動に保護者会が設置されている場合、その目的が**学校部活動**の支援・協力・応援にあることを確認し、保護者会が単独で練習会(クラブ活動)を主催したりすることのないよう保護者の理解と協力を得ることとする。

学校部活動顧問は、生徒が所属している学校管理下外の「地域スポーツクラブ」「地域芸術文化関係団体」(以下、「地域クラブ等」という。)の活動が、学校部活動と同じ内容の活動を行っている実態を把握した場合には、生徒の過度な負担とならないよう、学校部活動と「地域クラブ等」の活動日の活動時間を合わせても、「◆適切な活動時間の設定」(P6参照)基準内の活動となるように、地域クラブ等関係者、保護者の理解と協力を得られるように調整を図ることとする。また、学校部活動顧問は、上記の「地域クラブ等」への部員の加入については必ず任意とし、チーム関係者や保護者に理解と協力を得るものとする。

#### ◆年間計画及び活動実績について

学校部活動顧問は、校長が示した期日まで、年間及び毎月の活動計画並びに毎月の活動実績を作成して提出するものとする。

#### ② 地域や学校の実態を踏まえた工夫

休養日及び活動時間等の設定について、時期においては、定期試験前後の一定期間に設定したり、設定範囲については一部の部に限定するか、全部に設定したりするなど、各学校において実態を踏まえた上で工夫し、運用ができるようにしていく。

※3「休養日」とは、朝や夜の練習などを含め「一日を通して活動をしない日」とする。

※4「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」ことが示されている。

### (5)スポーツ・芸術文化等の活動環境、生徒のニーズを踏まえた環境の整備

#### ① 生徒のニーズを踏まえた環境

生徒のスポーツ・芸術文化活動に関するニーズは体力・能力・技能の向上以外にも、

友達と楽しめることや、適度な頻度で行えること等、多様である。また、学校規模によっては、活動したい学校部活動が存在しないなどの課題もある。

教育委員会は、少子化に伴い、部員数が少なく円滑な実施が困難な学校部活動の場合を含め、生徒のスポーツ・芸術文化活動の機会が損なわれることがないように、実態に応じた対応ができるよう努める。

## ② 地域との連携等

教育委員会は、生徒のスポーツ・芸術文化等の活動環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域の人々の協力や市スポーツ協会や市スポーツ少年団、市スポーツ推進委員会、総合型地域スポーツクラブ、各種競技団体等、市芸術文化協議会、各種芸術文化関係団体、社会教育関係団体等の各種団体との連携を密にし、市民体育館、地区公民館、市文化センターなどの社会教育施設や文化施設の活用を図りながら、学校と地域が協働、連携した形での地域におけるスポーツ・芸術文化等の活動環境の整備を進める。

## 4 学校及び部活動顧問等の役割

### (1) 活動目標及び活動計画の作成

学校部活動は、生涯にわたってスポーツ・芸術文化等の活動に親しむ能力を育成することやバランスのとれた心身の成長を促す上で大変意義のあるものである。また、生徒の自主的・自発的な参加によることを踏まえ、部活動顧問等の一方的な方針により活動するのではなく、生徒の意見やニーズも把握した上で、活動計画の作成に当たることが必要である。さらに、生徒が充実した活動ができるようにするため、入部の際や新体制移行期に保護者会等において学校部活動の経営方針や目標、練習内容、年間計画、必要経費等の説明を丁寧に行い、保護者等の理解を得ることが大切である。また、部活動顧問等は、活動をする中で適宜、目標、計画等を見直し、よりよい学校部活動経営に努め

る。部活動顧問等が活動計画を作成するに当たっては、年間を見通し参加する大会等を精査し、明確にするとともに、月毎に、活動計画（休養日が分かるもの）及び活動実績を校長に提出する。

## **(2)運営上の留意事項**

学校部活動の運営に当たっては、生徒が主体的、意欲的に取り組むことができるよう雰囲気づくりや心理面での指導の工夫、安心して活動できる環境を整備することが大切である。生徒の良いところを積極的に見付けて伸ばしていく肯定的な指導や、叱咤激励、改善を促す指導等を場面に応じて適切に行っていくことが望まれる。

また、部活動顧問等の一方的な感情により指導内容や方法が左右されないよう注意し、生徒の心理面を考慮しつつ、肯定的な声かけや励まし等を行いながら、生徒の良さを引き出す工夫も必要である。そのためには、生徒の活動状況を日頃からよく観察し、指導に当たる上での情報収集に努める必要もある。また、厳しい指導と適切なフォローを加えた指導をすることによる、指導者と生徒の信頼関係づくりにも留意する。

学校部活動は複数の学年が参加することや同一学年でも異なる学級の生徒が参加する活動であり、望ましい人間関係の育成が期待できるものである。部活動顧問等は、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、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、他の生徒への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が必要である。

## **(3)保護者との連携**

学校部活動は、保護者や地域の方々の理解や協力のもとに成り立つものでもあることから、学校部活動顧問は、新体制移行期の保護者会等で、学校全体の目標や方針、各運動・文化部の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが大切であ

る。

また、物品の購入や大会等への参加費、その他の負担金など、金銭の徴収に関わることについては、事前に校長の許可を得るとともに、保護者の負担軽減を考慮しながら丁寧な説明を行うことが必要である。

さらに、保護者会の運営費等の使途についても保護者と学校部活動顧問及び学校が共通理解しながら適切に対処し、説明責任を果たせるようにする。

#### (4)けがや事故の防止

学校部活動では、けがや事故、熱中症（※5）等が発生するなど、活動内容によっては、事故防止について十分配慮する必要がある。また、生徒の体調の急変等に対応しなくてはならない場合が考えられるので留意して活動する。そのため、各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活動前の段階から事故の未然防止と事故発生時を想定した対応など、万全の体制づくりが必要である。

##### ① 活動前・活動中における配慮事項

部活動顧問等は、生徒はまだ自分の体力の限界、心身への影響等について十分な知識や技能をもっていないことを前提として、生徒の発達段階や体力、技能の習得状況を把握し、無理のない練習となるよう留意するとともに、生徒の体調等の確認、施設、設備、用具等の定期的な安全確認、事故が起こった場合の対処の仕方の確認、医療関係者等への連絡体制の整備に留意することが必要である。

学校部活動中は、部活動顧問等は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則である。他の教員や部活動指導員と連携し、学校部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要である。このためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考えたり、理解したりしておくことが大切である。

※5 「山形県における運動・文化部活動の在り方に関する方針」 （平成30年12月山形県教育委員会）  
「熱中症予防運動指針」 （公益財団法人日本スポーツ協会）

## ② 天候等を考慮した指導について

校長は、部活動顧問等に対し、活動時の気象情報には十分留意させ、下記の点について指導する。

- ・ 高温・多湿時において活動を予定している場合は、活動の延期や見直し等、柔軟な対応を行う。なお、日程調整の関係等でやむを得ず開催する場合には、WBGT 31℃以上を指している間は原則として活動中止、WBGT 28℃以上の場合は、参加する生徒の適切な選別、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、可動式冷風機等の有効な活用、観戦者の軽装や着帽等、生徒の健康管理を徹底することとし、活動中に熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、「熱中症への対応」（★参照3）に従い、迅速に対応する。
- ・ 雨天時にやむを得ず活動する場合は、生徒の衣服が濡れたままで長時間活動するなどして、低体温症になることのないよう、健康状態に十分注意する。
- ・ 雷や暴風雨の際には、活動の中止や中断の判断を的確に行う。

なお、事故の予防・防止や発生時の対応については、原則として「★参照1～6」に従い、対応することとする。

## 5 部活動指導員との連携

### (1) 部活動指導員の配置

教育委員会は、別途定めた要綱・要領（※6）により、各校に部活動指導員を配置し、学校部活動顧問の負担軽減を図るとともに、各校での安全で充実した学校部活動運営の推進を図るための援助・支援を行う。

部活動指導員は、各学校の学校部活動運営方針のもと、校長及び学校部活動顧問との連携を図り、職務を遂行する。

※6 寒河江市立中学校部活動指導員配置事業実施要綱及び寒河江市立中学校部活動指導員配置要領

## (2)部活動指導員の職務

部活動指導員は、スポーツ庁策定のガイドライン（※7）並びに文化庁策定のガイドライン（※8）を遵守するとともに、「運動部活動外部指導者の手引き（必携）（※9）」並びに「山形県における運動部活動の在り方に関する方針（※10）」・「山形県における文化部活動の在り方に関する方針（※11）」及び本ガイドラインを理解し、指導に活かすとともに、各学校の学校部活動運営方針のもと、学校部活動の管理・運営・指導業務、引率業務、その他必要と認められる業務を行う。

- ※7 「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)
- ※8 「文化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12月文化庁)
- ※9 「運動部活動外部指導者の手引き(必携)」 (平成30年3月山形県教育委員会)
- ※10 「山形県における運動部活動の在り方に関する方針」 (平成30年12月山形県教育委員会)
- ※11 「山形県における文化部活動の在り方に関する方針」 (令和元年7月山形県教育委員会)

## 参考・引用文献

- ・ 「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 文部科学大臣決定)
- ・ 「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)
- ・ 「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)
- ・ 「熱中症予防運動指針」 (公益財団法人日本スポーツ協会)
- ・ 「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)
- ・ 「運動部活動での指導のガイドライン」 (平成25年5月 文部科学省)
- ・ 「これからの運動部活動運営の在り方について」 (平成22年3月 山形県教育委員会)
- ・ 「運動部活動外部指導者の手引き(必携)」 (平成30年3月 山形県教育委員会)
- ・ 「山形県における運動部活動の在り方に関する方針」 (平成30年12月 山形県教育委員会)
- ・ 「公立学校の教師の勤務時間の上限に関するガイドラインの策定について」 (平成31年1月25日付け30文科初第1424号)
- ・ 「学校における働き方改革に関する取組の徹底について」 (平成31年3月18日付け30文科初第1497号)
- ・ 「文化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12月 文化庁)
- ・ 「運動部活動の在り方に関するガイドライン」 (平成31年3月 寒河江市教育委員会)
- ・ 「山形県における文化部活動の在り方に関する方針」 (令和元年7月 山形県教育委員会)

## 別表 1

各学校の運動・文化部活動の運営については、下記の点に留意し、適切に行うものとする。

休養日	週当たり平日2日以上、 週休日は1日以上。 月に1回以上は、土・日連続休養日を設けることが望ましい。
活動時間	平日2時間程度、週休日・休業日等3時間程度とする。 (各種大会参加や練習試合等1日の活動となる場合は、その前後の活動日の活動時間を短縮し過度にならないように留意する)
特別強化期間(部活動延長期間)について * 中体連・中文連主催大会等にのみ適用する	部活動時間の延長を認めるのは、中体連・中文連主催大会等の3週間前からとし、生徒及び保護者に周知する。 なお、この期間において、週休日に連続して活動した場合には、その分の休養日を特別強化期間前後に振り替えるとともに、年間活動計画に明示するものとする。
長期休業中の休養日	ある程度の長期の休養期間を設ける。 (学校閉庁期間は行わない)
始業前練習	禁止とする。(自主練習を含む) (中体連・中分連主催大会等)の前や活動場所の割当等の事情があると認める場合は、実施できるものとする。学習が始まる前の時間帯であることを考慮した内容や強度となるよう計画するとともに、1日を通して、上記で定めた活動時間を超えないものとする)
保護者主催の練習会	保護者会が単独で練習会を主催することがないように保護者と協力を得る。(地域クラブ化を見据えた活動の場合は除く。)
部活動と同様のクラブ等の活動	部活動の時間と併せて上記基準内の活動とする。
連続した週休日や学校休業日の大会等に参加の場合や宿泊を伴う活動や合宿等について	校長が生徒や学校部活動顧問の負担等を考慮しながら承認するとともに、振替となる休養日を年間活動計画に示すものとする。なお、原則として、特別強化期間以外で週休日に連続する大会参加や遠征、宿泊を伴う活動等については、1年に2回を上限とする。

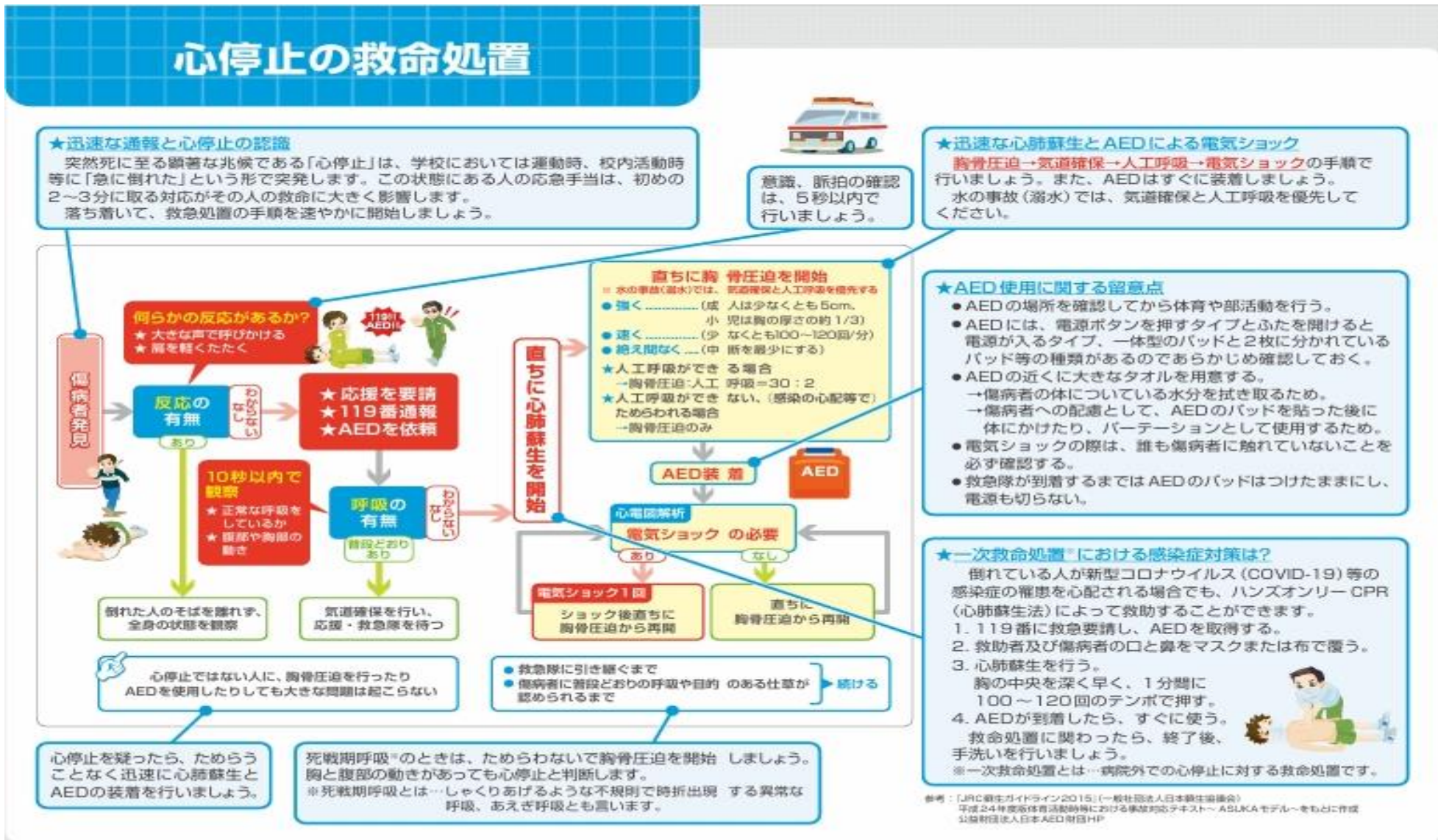
## 別表 2

令和5～7年度は、部活動の活動時間を段階的に縮減する。

	R4年度			R5年度						R6年度						R7年度						R8年度								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
通常期間	月曜日と木曜日を休養日とする																													
	土・日いずれかを休養日とする			月に1回以上は土・日とも休養日とする						月に2回以上は土・日とも休養日とする						休日の部活動は行わない														
強化期間	木曜日も活動してよい(学校の判断で)																													
	土・日とも活動可			土・日いずれかを休養日とする						木曜日を休養日とする						強化期間を設けない														
	活動時間を延長してもよい																													
	終了時刻の延長はしない																													









## 熱中症への対応

熱中症は暑熱環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病等の病型があります。

(1) 熱失神：血管の拡張と下肢への血液貯留のため脳血流が低下して起こるもので、めまい、涼しい場所に運び、寝かせ、脚を高くする等により通常は回復する。

(2) 熱けいれん：大量の発汗があり、水のみ補給した場合に塩分が不足して起こるもので、四肢の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛が見られる。

(3) 熱疲労：主に脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分と塩分を補給すれば通常は回復する。

(4) 熱射病(重症)：体温調節が破綻して起こり、高体温(40℃以上)と種々の程度の意識障害(見脱水が背景にあることが多く、血液凝固障害(DIC)、脳、肝臓、腎臓、熱射病は死の危険が迫った緊急疾患であり、救急車を要請し、速やかに熱射病の予後は高体温の持続時間に左右されるため、現場での冷却処置が重要

失神等の症状がみられる。

の筋や腹筋がつり(けいれんし)、筋肉痛が見られる。

痛等の症状が起こる。高体温にならないことが多い。

は回復する。

当座障害から昏睡まで)が特徴

心臓、肺等の全身の多臓器障害を合併し、死亡率も高い。

冷却処置を開始する。

置が重要

### 熱中症を疑う症状

- ★めまい・失神
- ★四肢の筋や腹筋がつり、筋肉痛が起こる。
- ★全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛等が起こる。
- ★足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、等

### 熱中症を疑う症状

### 意識障害の有無

- 質問をして応答をみる
- ここはどこ？
  - 名前は何？
  - 今何をしています？

- ★応答が鈍い。
- ★言動がおかしい。
- ★意識がない。
- ★ペットボトルの蓋を開けることができない、等

あり(軽いも含む)

119番通報

やけど、熱い、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛、足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない、等



### 水分塩分を補給する

- スポーツドリンクあるいは経口補水液等を補給する。
- 熱けいれんの場合は食塩を含んだ飲み物や生理食塩水(0.9%)を補給する。



### 経過観察(当日のスポーツ参加はしない)

現場での処置によって症状が改善した場合でも、当日のスポーツ参加は中止し、少なくとも翌日までは経過観察が必要です。

このような処置をしても症状が改善しない場合、最初から吐き気、嘔吐等で水分が補給できない場合には、医療機関へ搬送し、点滴等の治療が必要となります。

救急処置は病型によって判断するより、重症度に応じて対処しましょう。暑い時期の運動中に熱中症が疑われるような症状が見られた場合、まず、最重症の熱射病かどうかを判断する必要があります。熱射病の特徴は高体温(直腸温40℃以上)と意識障害です。意識障害は初期には軽いこともあり、応答が鈍い、言動がおかしい等、少しでも意識障害がある場合には熱射病を疑って処置をしましょう。救急車を要請し、涼しいところに運び、速やかに身体冷却を行います。

現場での冷却処置として最も効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、水道水をおく、首、腋下、鼠径部等の

身体冷却

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

効果的な冷却方法

- ① 氷水・冷水に首から下をつける。
- ② ホースで水をかけ続ける。
- ③ ぬれタオルを体にあて扇風機で冷やす。

※迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

効果的なのは、首から下全体を氷水・冷水に浸けることです。しかし、現場ではこのような対応は難しいことが多く、水道水をおく、首、腋下、鼠径部等の





### (参照5)落雷事故の防止について(平成30年7月文部科学省通知を参考)

- ① 事前に天気予報を確認するとともに、天候の急変などの場合には、ためらうことなく計画の変更・中止などの適切な措置を講ずること。
- ② 日本大気電気学会編「雷から身を守る―安全対策Q&A―改訂版(平成13年5月1日発行)」によると、
  - ・ 黒い厚雲が頭上に広がった際は、雷雲の接近を意識する。
  - ・ 雷鳴は、かすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所に避難する。

※[安全な場所：鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス等の内部]

- ・ 人体は、同じ高さの金属像と同様に落雷を誘引するものであり、たとえ身体に身に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に付けていたりしても、落雷を阻止する効果はない。
- ・ 気象庁のホームページにおいて、詳細な地域分布と1時間先まで5分ごとの予報を確認できる「ナウキャスト(雨雲の動き・雷・竜巻)

([https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/#zoom:5/lat:34.252676/lon:136.713867/color:depth:deep/elements:amds\\_rain10m&hrpns](https://www.jma.go.jp/bosai/nowc/#zoom:5/lat:34.252676/lon:136.713867/color:depth:deep/elements:amds_rain10m&hrpns))等の情報が掲載されている。



### (参照6)落雷基礎知識(日本大気電気学会ホームページより抜粋)

- ① 雷は高いところへ落ちる！
  - ・ 平地で立った人と、低姿勢の人が並んでいた場合は、立った人へ落ちるとほぼ断定できる。万が一の場合は、姿勢を低く。
- ② 林や森の中も危険！
  - ・ 木の下は、木への落雷による側撃雷の危険性が高い。
- ③ 高い物体のそばは安全？
  - ・ 建物や車など周囲に何もなかったところでは、コンクリート製の電柱のそばが安全といえる。物体が電気の伝導体で完全設置されていれば、そのそばの安全性は高い。