

令和7年度 下館西中学校部活動の運営方針

筑西市立下館西中学校

スポーツ庁及び文化庁が策定した「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方に関する総合的なガイドライン」及び「茨城県部活動の運営方針」「筑西市部活動の運営方針」に則り、生徒のバランスのとれた生活や健全な成長及び教職員の負担軽減に配慮し、筑西市立下館西中学校として、「下館西中学校部活動の運営方針」を以下に定める。

1 適切な運営のための体制整備

- (1) 校長及び部活動顧問は、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。
※ 令和4年度以降、任意加入としている。
- (2) 校長は、「茨城県部活動の運営方針」及び「筑西市部活動の運営方針」に則り、「学校の部活動に係る活動方針」（以下「学校方針」という。）を毎年度策定する。
- (3) 部活動顧問は、年間の活動計画（参加予定大会等）を作成し、校長に提出する。また、毎月の活動計画（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を前月の20日までに作成し、校長に提出する。
- (4) 部活動顧問は、毎月の活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を翌月の10日までに作成し、校長に提出する。
- (5) 校長は、学校方針、年間活動計画、月間活動計画及び月間活動実績を学校ホームページ等へ掲載し、公表する。
- (6) 校長は、毎月の活動計画・活動実績により、各部活動の活動状況を把握し、必要な支援や是正指導を行う。
- (7) 校長は、定期的に「部活動運営委員会（顧問会議等）」を開催する。なお、必要に応じて、保護者や地域の人々、学校医等も加え、十分な理解と協力を得る。

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

- (1) 校長及び部活動顧問は、生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・暴力・いじめ・暴言・ハラスメントの根絶を徹底する。
- (2) 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。また、過度な練習は、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。
- (3) 文化部顧問は、生徒が生涯にわたって文化・芸術・科学等に親しむ基礎を培うことができるよう、生徒と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それぞれの目標を達成できるよう、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。
- (4) 部活動顧問は、部活動経営の基本として「PDCAサイクル」を確実に実施し、より最適な運営を目指した工夫・改善に努める。

- (5) 部活動顧問は、活動目標、指導方針、出場試合等、具体的な練習内容や方法等について、生徒や保護者が十分に理解できるよう適切に伝える。

3 適切な活動時間及び休養日等の設定

- (1) 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、週休日〔土曜日及び日曜日をいう〕は、少なくとも1日以上を休養日とする。)
- (2) 週休日に連続して大会参加等で活動した場合は、休養日を他の週休日又は祝日に振り替える。
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。
ただし、公式大会等において県大会以上に進出し、当該大会が直後の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、平日に休養日を振り替えることができる。
- (3) 長期休業中における休養日の設定は、学期中に準じた扱いとする。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、夏季休業中及び冬季休業中に、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。
- (4) 活動時間の上限は、1日当たり平日は2時間、休日は3時間とし、1週間当たり11時間とする。
上限時間の範囲内で、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。
- (5) 教育委員会と学校で協議の上、市内中学校における部活動終了時刻を決定し、部活動顧問はこの時刻以前に終了することを厳守する。
- (6) 生徒の健康管理や学校生活への支障を考慮し、原則として朝の活動は行わず、放課後の限られた時間で活動する。
特例として朝の活動を実施する場合は、1日当たりの活動時間の上限の範囲内で実施する。
※ 特例とは、公式大会等の直前であり、放課後のみの活動では施設を使用できないため、放課後の活動を朝の活動に振り替える必要がある場合とする。
- (7) 定期テストの3日前、学校閉校日（8月13日から15日まで、12月27日から翌年の1月3日）、さらに3月31日、4月1日は休養日とする。(中学校体育連盟が主催する公式大会に参加するために必要と認められる場合を除く)

4 学校単位で参加する大会について

- (1) 大会参加については、特に公式大会等以外の地方大会等について精選する。
- (2) 校長は、大会参加数、休養日の適切な振替、生徒や顧問の負担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う。
- (3) 学校単位で参加する大会については、活動時間の上限や休養日の確保を考慮した上で設定し、校長の許可を得て参加する。
- (4) 大会への参加は、各種目とも、月1回程度、年間12回程度までとする。

5 熱中症事故の防止に向けて

- (1) 気象庁の高温注意情報が発せられた地域・時間帯においては、屋外の活動を原則として行わないこと。また、環境省熱中症予防情報サイト上の暑さ指数(WBGT) が31℃以上の場合も、屋外の活動を原則として行わないこと。
- (2) 高温や多湿時において、大会や練習試合、練習が予定されている場合、大会の延期や見直しを図るとともに、練習試合、練習については、中止等、柔軟な対応を行うこと。やむを得ない事情により開催する場合は、以下のことに留意し、生徒の健康管理を徹底すること。
 - ・参加生徒の体調確認(睡眠や朝食の摂取状況)の確実な実施
 - ・活動時間の短縮や活動内容の変更
 - ・こまめな水分・塩分の補給や休憩の確保
 - ・観戦者の軽装や着帽
- (3) 万が一、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、ためらわず病院への搬送を行うとともに、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却等、適切な対応をすること。

6 緊急時の対応について

- (1) 生徒が意識を失うなど生命の危険がある場合は、ためらわずに119番通報し、救急車を要請するとともに、心肺蘇生法(胸骨圧迫やAEDの使用など)等、適切な対応をすること。
- (2) 不審者が侵入した場合は、ためらわずに110番通報し、警察を要請するとともに、生徒の身の安全の確保を最優先する手段を講じること。
- (3) 顧問が一人で指導する場合の緊急時の対応については、特に体制を整備し、万全を期すよう努めること。

7 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

- (1) 活動日数や活動時間を不断に見直し、生徒が希望すれば、特定の種目以外の部活動や地域での活動を含めて様々な活動を同時に経験できるように配慮する。
- (2) スポーツ・文化芸術活動に親しむことを重視し、一人一人の特性に応じた課題の発見や、挑戦することの大切さを学ぶとともに、過度な負担とならないような工夫や配慮をする。

8 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

- (1) 円滑に部活動を運営できるよう、部活動数を精選するとともに、複数顧問交代による単独指導の原則を徹底する。
- (2) 大会の組合せや打合せ会議について、可能な限り対面によらず、デジタル化・オンライン化などの合理化を図る。

令和7年度 部活動の確認事項

筑西市立下館西中学校

1 活動時間と休養日について

- (1) 活動時間は、平日2時間、休日3時間、週11時間を上限とする。
 - ・休日に大会や練習試合で上限3時間を超えた分の振替は、他の休日に確保する。
- (2) 1週当たりの休養日は、原則として、休日1日・平日1日（月曜日）以上の休養日进行ける。
 - ・**11月から2月**の期間をシーズンオフ期間とする。この期間は、平日の休養日を2日（月・木曜日）設ける。
- (3) 定期テストは、5教科のテスト日を基準に3日前から休部とする。
- (4) 下校時刻について
 - ・部活動開始時刻は、通年で15：35

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
完全 下校時刻	17：30				上限3時間	17：30

月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
完全 下校時刻	17：00	シーズンオフ期間 (月・木 休養日)				17：30
		16：45		17：00		

- (5) 長期休業中においても原則として、週2日（休日1日・平日1日）以上の休養日进行ける。また、夏季休業中、冬期休業中ともに、1週間以上の連続した長期の休養期間を設ける。
- (6) 学校閉校日は、原則として休養日とする。（お盆、県民の日、年末・年始）さらに、**年度末・年度始めの3月31日、4月1日は休養日とする。**
- (7) 部活動計画（年間計画、月の計画）は、事前に校長の承認を受け、生徒や保護者に知らせる。また、HP等において、活動計画と月の活動実績を公表する。
- (8) 暑さ指数（WBGT）が31℃以上では、運動は原則として行わない。
 - ・練習試合等は原則として中止とする。
 - ・大会等は、主催者の判断による。（職員が主催者になっている場合は、原則として中止、または延期等の対応をする。）
- (9) 11月～2月をシーズンオフ期間として、平日の活動日を2日間（月、木）とする。

2 その他

- (1) 原則として、朝練習は行わない。
 - ・陸上競技大会に向けて選手を選抜して練習を行う必要がある場合は、校長と協議し、生徒の希望及び保護者の承諾を得て、部活動時間内に実施する。
- (2) 宿泊を伴う遠征は、計画書を添えて報告し、許可を得る。
- (3) 感染症予防対策の徹底について
 - ① 感染症拡大の兆候が見られる場合、基本的な感染予防対策を徹底するとともに、新しい生活様式を意識した活動を実践する。
 - ・検温を徹底する。
 - ・運動時以外のマスクの着用、手指の消毒、用具等の消毒、定期的な換気等を徹底する。
 - ・3密を避け、ソーシャルディスタンスを確保する。
 - ② 顧問、生徒及び生徒の家族等に発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合は、活動を自粛し、自宅で休養する。
 - ③ 各種大会や練習試合等の生徒の移動方法については、交通事故や感染予防等への十分な配慮を行う。
 - ④ 県内及び各地域等の感染拡大状況により、柔軟に対応するとともに、各競技団体からの競技特性に応じたガイドラインを参考に、感染拡大予防のための必要な対応を実施する。

○ 顧問の指導時間について

1 部活動に要する時間外勤務について

- (1) 時間外勤務相当分は、原則として1週間当たり9時間以上を上限とする。
- (2) 対外試合等で1週間の上限を超える場合は、1か月当たり36時間以内となるよう調整する。
- (3) 準備、片付け、移動時間等の拘束時間も教職員の勤務時間に含まれるので、学校方針、年間活動計画を作成する上で十分に考慮すること。

2 指導時間削減のための具体的な方策を検討すること。

- ・シーズンオフ期間（11月～2月）は、週3日以上〔休日1日以上を含む〕の休養日を確保する。
- ・長期休業期間（夏季・冬季）中は1週間以上の連続した休養日を確保する。