

【概要版】「佐渡市部活動の在り方に係る方針」 （※文化部も準じる）

部活動の意義は、生徒が自主的、自発的に参加し、スポーツや文化及び科学等に親しむことにより、学校教育が目指す学習意欲の向上や責任感、連帯感を養っていくものです。

この意義に従い、学校教育の一環として部活動は行われ、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきました。また、体力や技能の向上を図る目的の他にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ってきました。さらに、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、生徒の多様な学びの場として成果を出してきました。

しかしながら、社会・経済の変化や少子化が進展するなどの中で、以下のような課題が出てきました。

- 【課題】**
- ① 生徒の成長に合わせた活動時間
 - ② 担当部活動の競技未経験による技術指導の問題
 - ③ 指導する教員の指導日数や時間など

上記の課題解決を含め、生徒がスポーツに親しめる部活動を持続していくには抜本的な改革に取り組む必要があることから、佐渡市はスポーツ庁や県教育委員会の指導に基づいて方針を策定しました。

【基本方針】 生徒にとっても教員にとっても魅力ある部活動の実現

【基本方針実現のための「3つの視点」】

- ① 生徒のバランスのとれた健全な成長の確保
- ② 生徒の自主的、自発的な参加による部活動
- ③ 教員のワーク・ライフ・バランスの実現

【部活動見直し・改善の「3つのポイント」】 「○」は国・県に準じた取組、「☆」は佐渡独自の取組

※常設と特設等の2つの部活動に所属する場合は、2つの部活動を合わせた休養日・活動時間とする。

ポイント1 「適切な休養日・活動時間」

<休養日の設定>

- 週当たり2日以上（平日1日以上、週休日等1日以上）を設けることを原則とし、年間で100日以上（平成29年度佐渡市中学校長会の調べでは、週2日以上（85.7%）の中学校で実施）の休養日を設け、少なくとも週休日等に50日以上を充てること

☆ 原則、第3日曜日「家庭の日」を佐渡統一の休養日に設定

- 長期休業中は、原則、学期中の休養日に準ずる設定だが、ある程度長期の休養期間も設定

<活動時間の設定>

- 1日の活動時間は、長くても平日2時間程度、学校の休業日は3時間程度
- 大会や練習試合等においては、活動時間が3時間以上になることがあるが、その後休養日を設けるなど、学校生活等に支障が出ないように配慮すること

☆ 朝練習は、原則、行わないようにすること

ポイント2 「適切な指導」

- 生徒の発達段階に応じた心身の成長促進や自主的、自発的に取り組む力の育成
- 合理的でかつ効率的・効果的な活動の実施
- 指導者の実践や経験だけに頼ることのない、スポーツ医・科学的トレーニング方法の導入
- 暴言・暴力（体罰）等の禁止 など

ポイント3 「外部との連携」

- 部活動指導員（単独での指導や引率が可能）、外部指導者（顧問に協力して技術指導を行う）等の活用による生徒の技能向上と教員のワーク・ライフ・バランスの実現
- 合同部活動や総合型地域スポーツクラブ等との協働・融合の検討 など



部活動に所属する生徒の皆さんへ



皆さんの中学生時代は、心身ともに健やかに成長し、学習との両立を図っていくとても重要な時期です。この重要な時期に、部活動の練習時間、学習時間、家族と共に過ごす時間など、バランスのとれた時間を確保していくことが大切です。

そこで、佐渡市では上記の目的を実現するために、「佐渡市部活動の在り方に係る方針」を策定しました。けがや病気を防ぎ、効率よく力を伸ばしていくためには、適度な練習量と適切な休養が必要です。そのため、練習時間や休養日については、スポーツ医学の研究も踏まえて設定しました。

夏休みなどの長期の休みは、興味・関心のあることに取り組んだり新たなことにチャレンジしたりするなど、自己を伸ばすことも大切です。自分で決めた部活動を3年間やり抜くとともに、様々なことにチャレンジして、充実した中学校生活を送ってほしいと願っています。



保護者の皆様へ

様々な知識を吸収しやすい中学生時代は、部活動だけではなく、多様な経験を積むことが、子どもたちの人間的な成長にもつながります。

佐渡市は、充実した学校生活を送り、バランスのとれた生徒の育成を目指しています。保護者の皆様にもご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



指導する方へ



【基本方針実現のための学校の役割分担】

- 校長
 - ・「佐渡市部活動の在り方に係る方針」を策定し公表をします。参加する大会等の見直しを含めた方針を、全教職員・生徒・保護者に配付・説明し、理解を求めています。
- 顧問など
 - ・休養日等を明記した年間活動計画、毎月の活動計画・活動実績を校長へ提出します。(実績報告書は教育委員会にも提出をする。)
 - ・科学的なトレーニングを導入して指導をします。

【参考資料】 スポーツ医・科学の観点からの指導について

1 「ジュニア期におけるスポーツ活動時間について」

行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害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りません。

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です。

(「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 現公益財団法人日本スポーツ協会より))



2 「休養日等の基準を設けることによる競技力への影響について」

トレーニング効果を得るには、適切な休養が必要であり、過度な練習はスポーツ障害等のリスクを高め、体力・運動能力の向上につながらないものです。運動部の顧問等(教師、部活動指導員、外部指導者)は、こうしたことを正しく理解することが大切です。

(「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン FAQ」(平成30年6月スポーツ庁より))