

1 運動部活動の意義と目的

- ◆学校教育の一環として「生きる力」を育成します。
- ◆生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフの基礎をつくります。
- ◆自主的・自発的な活動により学習意欲の向上・責任感、自己を高める態度や自立的な心の養成をするとともに、互いを思いやる心や好ましい人間関係、連帯感などの社会性を養います。
- ◆個性の伸長を促します。

2 なぜ運動部活動方針が出されたのか

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」を策定（スポーツ庁 H30.3）
国の策定を受け、全国的に運動部活動改革の開始
（H30年度末までに9割の都道府県において各都道府県の方針を策定予定）

山
形
県

◆運動部活動における課題（平成30年度山形県運動部活動実態調査より）

- ①少子化に伴う部員数・部活動数の減少
- ②長時間の活動による生徒への身体的・精神的負担
（生徒の悩みでは「勝ちたいが学業との両立が難しい」という割合が最も高い）
- ③専門的な指導ができない教員の負担

◆課題解決のための取組

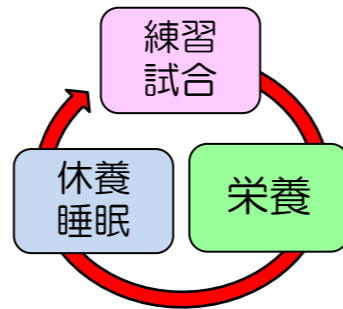
- ・「山形県における運動部活動の在り方に関する方針」を策定（山形県教育委員会 H30.12）
- ・顧問教員に代わって部活動の指導や引率が可能な「部活動指導員」の配置開始
（平成31年度はモデル校として県内公立高等学校2校に配置予定）

各
学
校

平成31年4月から各高等学校では、県の方針に則り「学校の活動方針」を策定し、さらに、各運動部では活動計画を作成・公表し、取組を進めていきます。

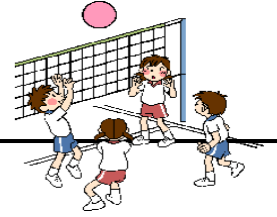
コラム 練習の効果を得るには、適切な「休養と栄養」が必要です

- ・練習の効果は右の図のような過程を通して生まれます。休養と栄養が適切であると、練習の効果が期待できますが、不十分であると疲労が蓄積され練習の効果は上がりません。練習や試合の後は、バランスのよい食事を取り、しっかりと疲労を回復させます。
- ・休養日であっても軽い運動を行うことは、血液の循環をよくして疲労の回復を早めるとともに、心身のリフレッシュを図ることができます。
- ・サプリメントはあくまで、栄養を補助するものです。3度の食事の質を整えて健康な身体をつくることを心がけましょう。



3 どのような活動になるのか

(1) 効率的・効果的な活動



- ◆効率的・効果的な活動に向けて
 - ・各高等学校
中央競技団体による指導の手引き（スポーツ庁ホームページに掲載）などを活用するとともに、生徒とのコミュニケーションを十分に図りながら練習に取り組みます。
 - ・県教育委員会
顧問教員などを対象にした部活動指導者研修会を開催し、技能や記録の向上、生徒の目標達成に向けた効率的・効果的な活動となるよう、指導力の向上を図ります。

(2) 休養日・活動時間

「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）により定めた基準	
週あたりの休養日	平日1日以上、週休日（土・日曜日）1日以上
1日の活動時間	平日2時間程度、週休日等3時間程度
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こと

- ◆活動時間の設定
週休日の大会や練習試合、遠征、合宿などについては上記活動時間を超えての活動となる場合があります。その場合においても効率的・効果的な活動の観点から、ゆとりと健康面に配慮して毎週のように大会などに参加することのないように計画します。

- ※休養日の振替
 - ・週休日の2日間に連続して大会や練習試合、遠征、合宿などを実施した場合は、別の週に1日分を振替えます。
 - ・学校の特色を活かすために学校の判断で、独自の休養日・活動時間を設定して活動する「強化指定部」などを設けることができます。その場合も、少なくとも週1回の休養日を設けたうえで、週間、月間、年間単位での活動日数の目安を定めて休養日を振替えます。

4 高等学校ではどのような活動計画を作成するのか

県

運動部活動の在り方に関する方針

学校

学校の運動部活動に係る活動方針・活動計画

各学校の活動方針と運動部活動計画等を学校のホームページや学校便りなどを用いて公表し、生徒や保護者のみなさんと情報を共有します。

情報共有

家庭

〇〇高等学校 運動部活方針【例】

- 運動部活動基本方針
知徳体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り・・・
- 運動部活動の休養日及び活動時間について
(1) 休養日
・平日：1日以上
・週休日等：1日以上
(2) 活動時間

〇月の活動計画【例】

日	曜	活動時間	休養日	予定
1	土	9~15		大会
2	日	9~13		大会
3	月		●	
4	火	16~18		
5	水	16~18		
6	木	16~18		
7	金	16~18		
8	土	(2日の分)	●	振替
9	日		●	
10	月	16~18		
11	火		●	定退

活動計画では、過度な練習によるけがの予防などのために、適度な強弱をつけた練習を計画します。

【参考】1週間の練習計画例

休養日の設定例	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
平日・土日1日ずつ	休養日	中度	強度	低中度	中度	休養日	試合
平日・土日1日ずつ	中度	強度	中度	休養日	中度	試合	休養日
平日2日	休養日	中度	強度	休養日	中度	試合	試合

コラム しっかり鍛えるために

ラグビー日本代表ヘッドコーチ ジェイミー・ジョセフ氏 インタビュー (H31.3.20 山形新聞) より一部転用

Q: 選手に適度な休養は必要ですか?

A: しっかり鍛えるためには、しっかりとした休養が必要。スーパーラグビーの他のチームと同様に、日本代表チームにもオフを与え、最初の3週間で体づくりを行った。ニュージーランド代表のオールブラックスでも、最低2ヶ月は休みがある。



「山形県における運動部活動の在り方に関する方針」は、山形県のホームページに掲載しています。

URL <https://www.pref.yamagata.jp/ou/kyoiku/700021/gakutai-toppage/2018undoubukatudou-hoshin.html>

または、 で



【お問い合わせ】山形県教育庁スポーツ保健課 TEL 023 (630) 2852

2019年度から運動部活動改革 本格スタート!

「山形県における運動部活動の在り方に関する方針」 高等学校・特別支援学校高等部編リーフレット

生徒にとって
望ましいスポーツ環境を目指して
～多様な体験による子どもたちの健全な成長のために～

はじめに

○運動部活動は、子どもたちがスポーツに親しむ身近な活動として、体力向上はもとより、各競技の技術向上に大きく貢献してきました。しかし、部活動の過熱化による長時間の活動が原因で、生徒が学業との両立に悩んだり、怪我やスポーツ障害を引き起こしたりすることなどが問題となっています。



○県教育委員会では、スポーツ庁が平成30年3月に策定したガイドラインに則り、大会などで勝つことだけを目指すのではなく、学業と多様な活動の両立ができるよう、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築し、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために本方針を策定しました。

○学校では、保護者や地域、教育委員会と連携して、運動部活動を通して子どもたちの健全な成長のため、部活動改革を進めてまいります。皆さまの御理解と御協力をよろしくお願いいたします。



山形県教育委員会

平成31年3月