

部活動に関する指針

青森県立むつ工業高等学校

指針策定の趣旨

部活動は、「学校教育活動の一環として生徒の個性を伸ばし、自主性や社会性を育むため、学校が実態に応じて計画すべきものであるが、その計画に当たっては、完全週5日制の趣旨が十分生かされるものになるよう配慮するものとする。」とし、生徒の自主性を尊重し、参加については生徒自身の判断に委ねることや、活動が生徒や教員の負担過重とならないよう週2日程度休養日を設けるなど、健康面に配慮し、ゆとりをもって計画的に行います。本校の部活動を持続可能なものとするため、部活動指導の在り方等について、速やかな改革に取り組むための方針を示しました。

また、計画にあたっては、生徒の健やかな成長と、教職員のワーク・ライフ・バランスの実現を目指します。

I 学校教育における部活動の位置付けと意義

1 部活動の位置付け

- 部活動は、教育課程外の学校教育活動の一環として、教育課程と関連が図られるよう留意しながら行われています。特に、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、地域の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにします。

2 部活動の意義

- 学校教育が目指す「生きる力」の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たします。
学校教育の一環として行われる部活動は、部活動顧問等の指導の下、スポーツ・文化的活動等に興味関心を持つ同好の生徒で組織し、部員同士が互いに切磋琢磨し自己の能力に応じてより高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツ・文化的活動の楽しさや喜びを味わう自主的・自発的な活動を行います。
また、生涯にわたって豊かなスポーツライフ・文化的活動を継続する資質や能力を育てます。自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成し、自己の力の確認、努力による達成感、自己肯定感、充実感をもたらし、互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係を構築します。

II 適切な休養日や練習時間の設定等

1 適切な部活動休養日の設定

- 原則として、週2日（平日に1日及び土・日いずれかを1日）以上の休養日を設けます。
- 長期休業中も学期中と同様に設定し、加えてお盆期間や年始年始などまとまった休みを設けます。
- ハイシーズン・オフシーズンのある部活動に関しても、原則として週1日以上以上の休養日を確保しながら、年間(52週)を通じて104回以上の休養日を設定します。

2 適切な部活動練習時間の設定

- 準備後始末等の時間を除き、活動時間を平日は2時間程度以内、休業日は、3時間程度以内とし密度の濃い練習に取り組みます。

平日の活動は19:30までに後始末を終え、校舎からは、19:45以前に退校します。

休業日は、16:15以前に退校します。

Ⅲ 適切な部活動運営のための体制整備

- 1 学校における部活動の役割の明確化と目標、指導の在り方、部活動顧問の部活動運営に関する役割を明示します。
- 2 部活動の指針を毎年作成し、部活動毎に年間活動計画及び月活動計画を作成します。また指針・年間計画を、保護者、生徒に周知します。
- 3 部活動の複数顧問制を推進し、活動内容や実施形態を工夫した部活動の設置等、生徒の多様なニーズに対応した取組の推進を図ります。
- 4 保護者との連携を図り、経済的負担へも配慮します。
- 5 地域の団体との連携を図り、外部指導者及び部活動指導員の活用を行い、学校と地域が、家庭とともに子供を育てていきます。
- 6 緊急時に備えた体制を整備していきます。
- 7 生徒数に合わせて、部活動の適正数を調整していきます。

Ⅳ 部活動での適切な指導に向けて

- 1 生徒のニーズに応じた部活動
 - 部活動顧問の一方的な方針での活動ではなく、生徒との意見交換等を通じて目標や指導の方針を設定していきます。
- 2 生徒の心身の健康管理及び事故防止
 - 生徒の疲労状況、精神状況、発達段階、技能レベルに応じた練習、医療関係者との連携、AEDの使用、セカンドインパクト症候群への対応、熱中症対策、障がいのある生徒への対応、発達の個人差や女子の成長期を意識した指導を行います。
- 3 部活動顧問等の体罰・ハラスメントの根絶
 - 部活動での指導で、体罰等を厳しい指導として正当化せず、生徒の心身に深刻な悪影響を与えるものであり、決して許されないものであるとの認識を持ち、体罰等のない指導を徹底します。
 - パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威圧的発言や行為、嫌がらせ等を行いません。
 - セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行いません。
 - 身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行いません。
 - 特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与えません。
- 4 科学的なトレーニング方法の積極的な導入（運動部活動）
 - 経験による指導だけでなく、科学的根拠のあるトレーニングを導入します。
※超回復の理論及びトレーニングの三原理と五原則を理解し、実践します。

トレーニングの三原理

- ① 過負荷（オーバーロード）の原理 効果を得るためには、今持っている能力を刺激できる負荷が必要となり、ある程度以上の負荷を与えないと効果は表れない。
- ② 特異性の原理 目的に応じたトレーニングにより、体力や技能が向上する。
- ③ 可逆性の原理 トレーニングを止めてしまうと、効果が薄れてくる。

トレーニングの五原則

- ① 全面性の原則 トレーニングをする際には、様々な体力要素をバランスよく行う。
- ② 意識性の原則 トレーニングをする際には、自らの意思で行っていることを自覚することでトレーニング効果が向上する。
- ③ 漸進性の原則 体力の向上に従って、負荷も徐々に上げていく必要がある。
- ④ 個別性の原則 年齢・性別・体力水準などの個人差に応じて負荷を決めていく。
- ⑤ 反復性の原則 トレーニングを繰り返し行うことで効果が表れる。

指導力の継続的な向上のため、定期的な研修に参加していきます。

部活動顧問の指導充実のための資料

- 望ましい部活動指導のためのチェックシート（指導者編）
- 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて
- トレーニングの基本的考え方