

# 「長野県高等学校の運動部活動方針（素案）」の概要について

H31. 1. 15 スポーツ課

## 背景

### スポーツ庁からの要請

- 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」を策定（H30. 3. 19）
  - ・ 都道府県に対し、ガイドラインに則った「運動部活動の在り方に関する方針」の策定が要請。
  - ・ 校長に対し、県の方針に則った「学校の運動部活動に関する活動方針」の策定が要請（毎年度）。

### 本県の高校生の運動・スポーツを巡る現状

- 活動時間や休養日の設定は、運動部によって差がある。
- 少子化等を背景に存続が困難な運動が増えている。
- 体力は全国平均を下回っている。総運動時間は二極化が進み、特に、女子は運動時間が少ない。

### 目指すところ

- 生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

## 方針（素案）の概要

- 各校で「学校の運動部活動方針」を策定し、ホームページ等で公表
- 適正な数の運動部の設置と、生徒の多様なニーズに応じた運動部の設置の検討
- 生徒の心身の健康管理、事故防止、体罰及びハラスメントの根絶等、適切な指導の実施
- 各種団体の連携
  - ・ 合同部活動の取組の推進
  - ・ 学校と地域が協働・融合したスポーツ環境の整備
  - ・ 大会参加資格の在り方、大会の規模や日程等の在り方の検討

### 《休養日の設定》

- 学期中は、原則として、週当たり2日以上以上の休養日を設ける。  
(平日1日以上、土曜日曜1日以上)
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準ずる。ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

### 《活動時間》

- 1日の活動時間は、平日及び学校の休業日（学期中の週末を含む）ともに長くとも3時間程度とする。  
大会や練習試合等で基準を上回る場合は、他の日の活動時間を調整するなど、週当たりの活動時間にも留意する。

## 策定の時期

- 平成30年度中（H31. 3 まで）

## その他

- 私立高校は、学校の設置者等において、方針を策定することが求められている。
- 文化部は、平成30年12月に文化庁が示したガイドラインを踏まえ、今後検討予定。

# 長野県高等学校の運動部活動方針

<素案>

長野県教育委員会

## 目 次

本方針策定の趣旨等	・・・ 1
1 適切な運営のための体制整備	・・・ 1
(1) 運動部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動推進のための取組	・・・ 2
(1) 適切な指導の実施	
(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用	
3 適切な休養日等の設定	・・・ 3
4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	・・・ 5
(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置	
(2) 地域との連携等	
5 学校単位で参加する大会等の見直し	・・・ 6
6 終わりに	・・・ 6

## 本方針策定の趣旨等

本方針は、「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）に則り、高等学校（特別支援学校高等部を含む）段階の運動部活動を主な対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。

- (1) 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、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を実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようにすること
- (2) 生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと
- (3) 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること

学校は、本方針に則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む。その際、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意する。

長野県教育委員会は、本方針に基づく県内の運動部活動改革の取組状況について、定期的な実態の把握に努めるとともに、必要に応じて本方針の見直しを行う。

## 1 適切な運営のための体制整備

### (1) 運動部活動の方針の策定等

ア 校長は、本方針に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。

運動部顧問は、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）を作成し、校長に提出するとともに、当該運動部の生徒・保護者へ情報提供を行う。

イ 校長は、上記アの活動方針を学校のホームページへの掲載等により公表する。

ウ 長野県教育委員会は、上記アに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。

## (2) 指導・運営に係る体制の構築

- ア 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員※1や外部指導者の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。
- イ 長野県教育委員会は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員や外部指導者の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用に努め、学校に配置する。なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、服務（校長の監督を受けることや生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修を行う。
- ウ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教師の他の校務分掌や、部活動指導員や外部指導者の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。
- エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
- オ 長野県教育委員会は、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。
- カ 長野県教育委員会及び校長は、教師の運動部活動への関与について、「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日文科科学大臣決定）」及び「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）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

※1 部活動指導員は、学校教育法施行規則第78条の2に基づき、「中学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する」学校の職員（義務教育学校後期課程、高等学校、中等教育学校並びに特別支援学校の中学部及び高等部については当該規定を準用）。学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、部活動の実技指導、大会・練習試合等の引率等を行う。校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命じることができる。

## 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) 適切な指導の実施

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、また、次の指針等の取扱いにも十分留意して、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。長野県教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

- 熱中症事故防止の観点から、「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、例えば気象庁の高温注意情報が発せられた当該地域時間帯における活動を原則として行わないようにする等、適切に対処する。
- 山岳部等が冬山・春山登山を行う際には、「高校生の冬山・春山登山における安全確保指針」（長野県教育委員会）を遵守すること。
- 重大事故の防止に向け、「頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート」（長野県教育委員会）を体育施設等に掲示するとともに、安全に十分配慮して指導する。脳震盪を含む頭頸部損傷における競技への復帰に際しては、医師の診断を仰ぐ等、適切に対処する。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害・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とともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツ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、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、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保健体育担当の教師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関する正しい知識を得た上で指導を行う。

### (2) 運動部活動用指導手引の普及・活用

ア 運動部顧問は、運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のために、中央競技団体が作成した指導手引を活用して、2（1）に基づく指導を行う。

### 3 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、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・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究（下記参照）も踏まえ、また、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われていることも踏まえ、以下を基準とする。

- 学期中は、原則として、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、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- 長期休業中の休養日の設定は、原則として、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- 1日の活動時間は、平日及び学校の休業日（学期中の週末を含む）ともに長くとも3時間程度とし、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。  
なお、大会や練習試合等で、基準とする活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、週当たりの活動時間にも留意する。

(参考)

「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（文献研究）より」

(公益財団法人日本体育協会)

《オーバートレーニングに関する国際的な研究結果》

<研究1>Rose 他(2008年)

スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、週16時間/週以上でより高くなるということが示された。

<研究2>Loud 他(2005年)

16時間/週以上の活動をしている女子は、16時間/週未満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。

<研究3>Jayanthi 他(2015年)

1週間あたりのスポーツ活動時間が、“年齢×1時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

<研究4>Ohta-Fukushima 他(2002年)

疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が、週6日以上スポーツ活動を行っていた。

イ 校長は、1（1）に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえるとともに、本方針に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

ウ なお、休養日及び活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通、学校全体、市区町村共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

## 4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

### （1）生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に、高校生女子の約4割以上が30分未満であること※2、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも多様である中で、現在の運動部活動が、女子や障がいのある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部の設置を学校の実情に応じて検討する。

具体的な例としては、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられる。

イ 長野県教育委員会は、少子化に伴い、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれないことがないよう、複数校の生徒が拠点校の運動部活動に参加する等、関係団体と連携しながら合同部活動等の取組を推進する。

※2 「平成29年度長野県児童生徒体力・運動能力調査」では、保健体育の授業を除く1週間の総運動時間が30分未満の高校生男子（1～3年）の割合は24.5%、高校生女子（1～3年）の割合は48.5%であった。

### （2）地域との連携等

ア 長野県教育委員会及び校長は、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備を進める。



イ 公益財団法人長野県体育協会、地域の体育協会、競技団体及びその他のスポーツ団体は、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等の生徒が所属する地域のスポーツ団体に関する事業等について、長野県教育委員会と連携し、学校と地域が協働・融合した形での地域のスポーツ環境の充実を推進する。また、長野県教育委員会が実施する部活動指導員の任用・配置や、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組に協力する。

ウ 長野県教育委員会は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう、学校体育施設開放事業を推進する。

エ 長野県教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

## 5 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 長野県教育委員会は、長野県高等学校体育連盟、長野県高等学校野球連盟及び競技団体と連携して、各団体が主催する学校体育大会について、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの大会等への参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、参加生徒のスポーツ障害・外傷の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方について検討を進める。

イ 校長は、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

## 終わりに

○ 本方針は、生徒の視点に立った、学校の運動部活動改革に向けた具体的取組について示すものであるが、今後、少子化がさらに進むことを踏まえれば、ジュニア期におけるスポーツ環境の整備については、長期的には、従来の学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められる。

○ このため、長野県教育委員会は、本方針を踏まえた運動部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の運動部活動に代わりうる生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実方策を検討する。

○ また、競技団体は、競技の普及の観点から、運動部活動やジュニア期におけるスポーツ活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行うとともに、競技力向上の観点から、長野県教育委員会や公益財団法人長野県体育協会、地域の体育協会等とも連携し、各地の将来有望なアスリートとして優れた素質を有する生徒を、本格的な育成・強化コースへ導くことができるよう、発掘・育成の仕組みの確立に向けて取り組む必要がある。

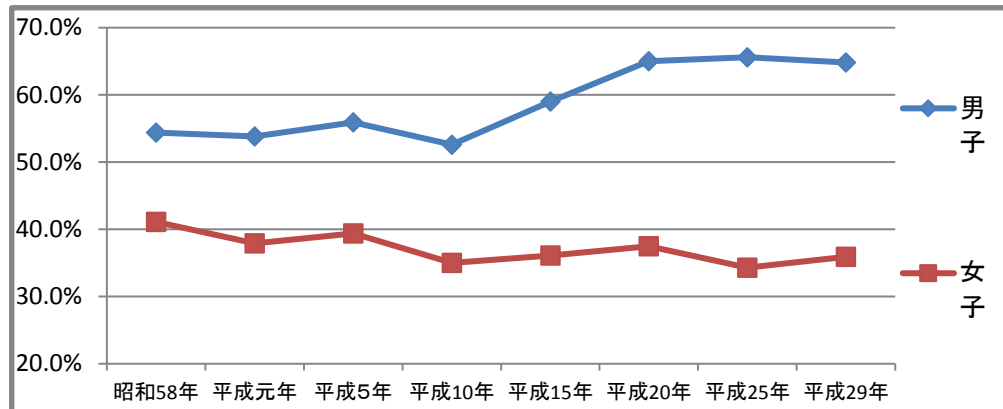
# 長野県公立高等学校の運動部活動等の状況

## 1 運動部活動の状況

「長野県高体連調査より」

### (1) 運動部への加入状況

本県の高等学校の運動部加入率は、男子は増加傾向にあり平成20年以降は65%程度で推移している。女子は平成25年よりやや回復したが、長期的には減少傾向にある。全国との比較では、男女ともに加入率は高い。

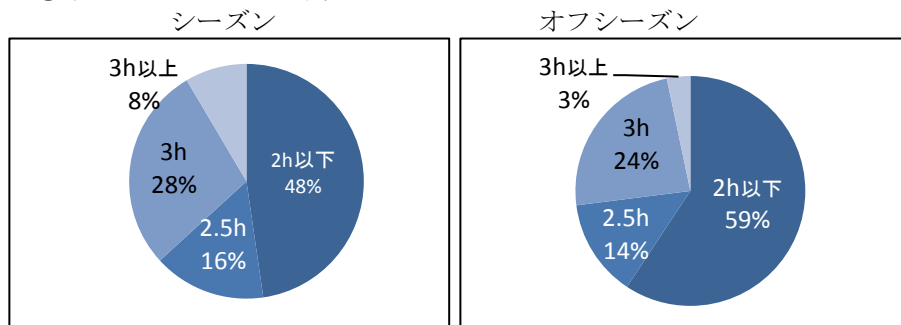


	男子	女子
昭和58年	54.4%	41.1%
平成元年	53.8%	37.9%
平成5年	55.9%	39.4%
平成10年	52.6%	35.0%
平成15年	59.0%	36.1%
平成20年	65.0%	37.5%
平成25年	65.6%	34.3%
平成29年	64.8%	35.9%
H29全国	58.7%	27.4%

### (2) 運動部活動における活動時間

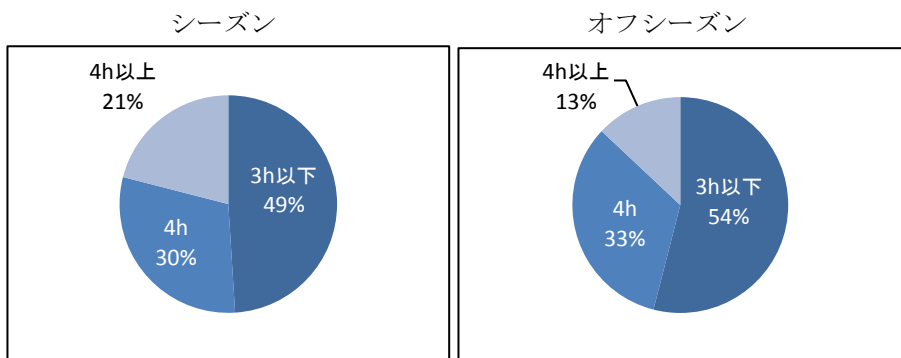
#### ① 平日における活動時間

「H30運動部活動調査（スポーツ課調べ）より」



平日の活動時間は、2h以下の活動が最も多くシーズンで48%、オフシーズンで59%となっている。一方で、3h以上活動している部はシーズンで8%、オフシーズンで3%ある。

#### ② 休日における活動時間



休日の活動時間は、3h以下の活動が最も多くシーズンで49%、オフシーズンで54%となっている。一方で、4h以上活動している部はシーズンで21%、オフシーズンで13%ある。

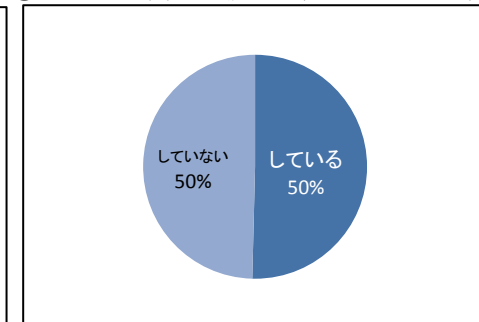
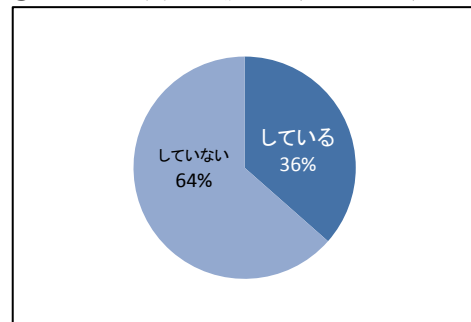
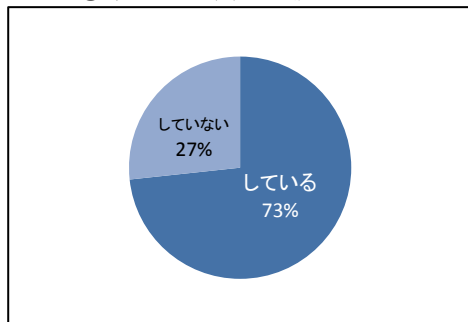
### (3) 運動部活動における休養日の設定

「H30運動部活動調査（スポーツ課調べ）より」

#### ① 平日に休養日を設定

#### ② 土日に休養日を設定（シーズン）

#### ③ 土日に休養日を設定（オフシーズン）



平日は、73%で休養日が設定されている。土日の休養日の設定は、シーズンで36%、オフシーズンは50%である。

#### (4) 合同部活動

「H30運動部活動調査（スポーツ課調べ）より」

少子化等を背景に、大会に出場できなかった部がある学校はH30で20校（25.3%）であった。また、今後、近隣校との合同部活動が必要と回答した学校は50校（63.3%）であった。

##### ①大会に出場できなかった運動部がある学校

	H30	H29
ある	20校(25.3%)	17校(20.3%)
ない	59校(74.7%)	62校(79.3%)

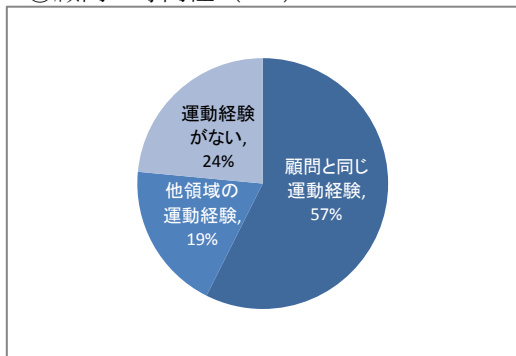
##### ②近隣校との合同部活動

	H30
今後必要である	50校(63.3%)
必要ない	23校(29.1%)
その他	6校(7.6%)

#### (5) 外部指導者の協力

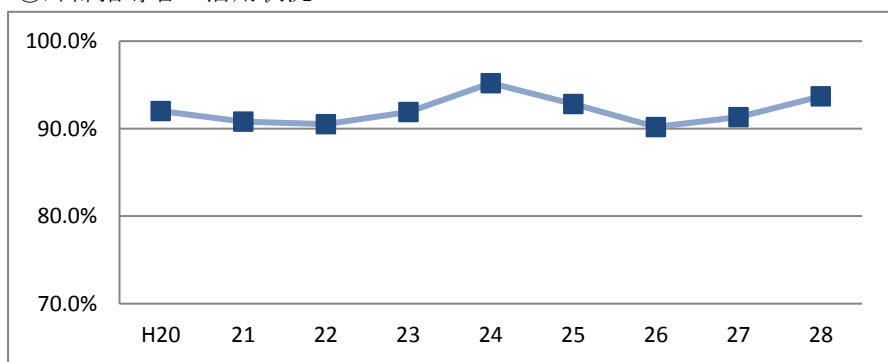
「H30運動部活動調査（スポーツ課調べ）より」

##### ①顧問の専門性（H30）



担当種目の経験を有する顧問は57%である。

##### ②外部指導者の活用状況



90%を超える学校で外部指導者を活用している

## 2 体力や運動時間等について

「H29長野県児童生徒体力・運動能力調査より」

### (1) 体力合計点について

男女ともにすべての学年で、体力合計点（平均）は全国を下回っている。

男子	体力合計点（平均）		
	長野県	全国	差
高1	46.49	52.81	-6.32
高2	52.17	56.49	-4.32
高3	54.79	59.92	-5.13

女子	体力合計点（平均）		
	長野県	全国	差
高1	48.44	52.4	-3.96
高2	49.12	53.68	-4.56
高3	50.68	54.95	-4.27

### (2) 一週間の運動時間について

男女ともに、学年が上がるごとに一週間の運動時間が30分未満の生徒が増加し、特に高3女子は50%を超えている。また、運動する生徒としない生徒の二極化が顕著である。

男子	1週間の運動時間（H29）			
	30分未満	1h未満	2h未満	2h以上
小6	15.3%	22.7%	23.0%	31.8%
中3	11.6%	8.9%	30.7%	45.5%
高1	20.4%	13.8%	20.4%	43.6%
高2	24.6%	10.6%	12.5%	46.0%
高3	28.6%	10.5%	14.6%	39.4%

女子	1週間の運動時間（H29）			
	30分未満	1h未満	2h未満	2h以上
小6	26.2%	27.0%	21.2%	17.5%
中3	36.8%	10.4%	19.9%	29.9%
高1	45.5%	13.6%	17.3%	22.4%
高2	49.6%	12.6%	11.5%	22.6%
高3	50.5%	10.5%	8.7%	20.6%

### (参考) 中学で運動部に加入していた生徒が、高校で運動部活動を継続しない理由

「長野県高体連調査より」

順位	理由	合計	男子	女子
1	他にやりたいことがある	11.2%	8.7%	13.4%
2	自由な時間が欲しい	10.0%	9.4%	10.5%
3	中学までにやり尽くした	9.8%	10.4%	9.3%
4	休日が少ない	8.6%	6.7%	7.3%
5	勉強に力を入れたい	8.3%	9.1%	9.6%
6	帰宅が遅くなる	7.9%	6.0%	7.0%
7	やりたい部活動が高校にない	5.3%	2.7%	4.7%
8	体力がついていかない	5.3%	5.0%	7.6%
9	中学までにスポーツが嫌いになった	4.5%	5.0%	4.1%
10	スポーツに適性がない	4.4%	4.7%	3.8%