

「高等学校における運動部活動の指針」 Q & A

Q 1 十分な練習日・練習時間を設けなければ、競技力が低下するのではないか。

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す。また、過度の練習がスポーツ障がい等のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないとしています。運動部顧問等（教員、部活動指導員、外部指導者）は、このことを正しく理解し、生徒とコミュニケーションを十分に図り、技能や記録の向上等、生徒の目標達成に向けて、短時間で効果が得られ、生徒のニーズにあった活動を行うことを期待します。

Q 2 毎月の活動計画や活動実績を校長へ提出することで、かえって運動部顧問等の負担が増えるのではないか。

生徒の心身の健康管理（スポーツ障がい・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）の徹底や運動部活動の顧問が過度の負担とならないよう、適宜、校長が指導・是正を行うためには、各運動部の活動内容を適正に把握する必要があります。そのために、毎月の活動計画及び活動実績を校長に提出することが求められます。

なお、活動計画や活動実績は、県が示す作成例を参考に、各学校の実態に応じた様式を設定できることとします。

Q 3 活動方針や活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表するとあるが、ホームページの掲載以外にどのような公表の仕方があるか。

例えば、紙媒体で配付することも考えられますが、保護者等に活動方針や活動状況について理解と協力が得られるよう学校の実態に応じた公表に努めるものとします。

Q 4 校内委員会の設置とあるが改めて設置しなければならないのか。

改めて設置することが難しい場合には、例えば公立学校の場合は学校評議員会、私立学校の場合は学校評価委員会で適正な運動部活動の推進を図るための取組を議題の中に取り入れるなど、既存の会の運営方法を工夫することも考えられます。

Q 5 ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設けるとは具体的にどのくらいの期間なのか。

夏季休業中や冬季休業中の学校閉庁日や定期考査前後の一定期間等の設定が想定されます。競技の特性や大会出場の状況等も考えられますので、一律に学校全体で定めることが困難な場合は、各部の実態にあわせて、適切なオフシーズンを設ける必要があります。

Q 6 オフシーズンにまとめて休養日を設定することで、オンシーズンに週当たりの休養日を設定せずに練習することは可能なのか。

国のガイドラインにあるように休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、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とあることから、基本的には、オンシーズンにおいても週当たりで休養日を設定する必要があります。

Q 7 練習時間はウォーミングアップやクーリングダウン、移動時間は含まれるのか。

本指針での練習時間とは、身体的トレーニング効果が期待される活動（ウォーミングアップからクーリングダウンまでの時間）のことです。練習場への移動、準備、後片付け等は含みません。

Q 8 休業日の練習試合や合宿も3時間以内で行わなければならないのか。

練習試合や合宿、競技会への参加については、事前に校長の承認を得ることとなっています。練習試合や合宿の時間が3時間を超えることも考えられるが、時間超過が常態化することがないように留意するとともに、生徒及び顧問の過度の負担とならないよう配慮することが必要です。

Q 9 本指針で示す練習日・練習時間の根拠は。

「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」(H29.12.18 公益財団法人日本体育協会)において、「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」ことが示されています。

また、「公立学校の教師の勤務時間の上限に関するガイドライン」(H31.1.25 文部科学省)により、「勤務時間外の上限の目安が1か月当たり45時間を超えないようにすること」と示されていることを根拠としています。