

9 部活動指導の進め方

(1) 学校部活動を取り巻く状況

学校部活動は、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある同好の生徒が自主的・自発的に参加し、各部活動の責任者の指導の下、学校教育の一環として行われ、教師の献身的な支えにより、我が国のスポーツ・文化芸術振興を担ってきました。

また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、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り、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、学校という環境における生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有してきました。

しかし、少子化が進展する中、学校部活動を従前と同様の体制で運営することは難しくなっており、学校や地域によっては存続が厳しい状況にあります。また、専門性や意思に関わらず教師が顧問を務めるこれまでの指導体制を継続することは、学校の働き方改革が進む中、より一層厳しくなっています。

今後、本県においても、生徒の豊かなスポーツ・文化芸術活動を実現するためには、学校と地域との連携・協働により、学校部活動の在り方に関し速やかに改革に取り組み、生徒や保護者の負担に十分配慮しつつ、持続可能な活動環境を整備する必要があります。

本県は、スポーツ庁及び文化庁が令和4年12月に策定した「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」を踏まえ、「岩手県における学校部活動と新たな地域クラブ活動の在り方に関する方針」を令和6年1月に策定しました。この方針において、学校部活動については、生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術環境となるよう、適正な運営や効率的・効果的な活動の在り方について示すとともに、地域クラブ活動への移行について、公立中学校は、地域の実情に応じ、関係者の共通理解の下、できるところから取組を進めていくことが望ましく、公立の高等学校段階は、義務教育修了後に多様な教育活動が行われている状況を踏まえつつ、生徒の心身の健全育成等の観点から、学校等の実情に応じて学校部活動の改革に取り組むことが望ましいとしています。

なお、令和7年12月に文部科学省が、「部活動改革及び地域クラブ活動の推進に関する総合的なガイドライン」を策定したことを受け、令和8年度中に岩手県の新たな方針を策定する予定です。

【参考】・岩手県における学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方に関する方針

<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1007339/1070545/index.html>

・部活動改革及び地域クラブ活動の推進等に関する総合的なガイドライン（令和7年12月）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1405720_00025.htm



(2) 学習指導要領等における部活動等の位置付け

【小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編】

第3章 3 体育・健康に関する指導

<クラブ活動，運動部の活動>

クラブ活動，運動部の活動は，スポーツ等に共通の興味や関心をもつ同好の児童によって行われる活動であり，体育の授業で学習した内容を発展させたり，異なる学級や学年の児童との交流を深めたりするなどの成果が期待される。

このうちクラブ活動は，学校において適切な授業時数を充てるものとしており，学校や地域の実態等を考慮しつつ，児童の興味・関心を踏まえて計画的に実施することが大切である。

また，運動部の活動は，主として放課後を活用し，特に希望する児童によって行われるものであるが，児童の能力や適性などを考慮し，教師などの適切な指導の下に，自発的，自主的な活動が適正に展開されるよう配慮することが大切である。

【中学校学習指導要領（平成29年告示）】第1章 総則 第5 学校運営上の留意事項

【高等学校学習指導要領（平成30年告示）】第1章 総則 第6款 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動については，スポーツや文化，科学等に親しませ，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，学校教育の一環として，教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際，学校や地域の実態に応じ，地域の人々の協力，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運営上の工夫を行い，持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

(3) 部活動改革に伴う学習指導要領解説の一部改訂について

【令和6年12月25日付6ス庁第1761号 部活動改革に伴う学習指導要領解説の一部改訂】

1. 改訂の趣旨

部活動改革については，現行ガイドラインに基づき，各地域において公立中学校等の部活動の地域クラブ活動への移行等が進められているところ，そうした取組を行う中で，学校と地域クラブとの連携，平日と休日の活動の指導方針等の連携が課題として挙げられている状況にある。

こうした状況を受け，地域クラブ活動の更なる円滑実施に資するよう，学習指導要領解説において，学校と地域クラブとの連携等に係る記載の追加等を行うことで，学校関係者を含めた共通理解の促進を図る。

なお，今回の学習指導要領解説の改訂は，あくまで，現行の学習指導要領の下，現行ガイドラインの内容を基に学校と地域クラブとの連携等について明確化を図るものであり，学習指導要領本体に変更を加えるものではない。

2. 改定の概要

(1) 学校と地域クラブとの連携等に関する記載の新設【中学校・特別支援学校（中学部）】

現行ガイドラインの記載に沿って，地域クラブ活動の位置付け（学校外の活動）や教育的意義等を明確化した上で，学校と地域クラブとの連携等に関して以下の内容を総則編及び保健体育編に明記したこと。

- ① 学校と地域クラブとの間での活動方針等の共通理解を図ること。
- ② 特に，平日と休日で指導者が異なる場合，指導の一貫性を確保する観点から緊密に連携すること。
- ③ 地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等を生徒・保護者に周知すること

(2) 部活動の現状の位置付けの明確化【中学校・高等学校・特別支援学校（中学部・高等部）】

部活動は，法令上の義務として実施されるものではないことから学校の判断により実施しないこともあり，また，全ての生徒が一律に加入しなければならないものではなく，生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることにも留意すべき旨を総則編及び保健体育編に明記したこと。

(3) 部活動における多様な生徒・ニーズへの配慮【中学校・高等学校】

運動部の活動における留意事項として，以下の内容を保健体育編に明記したこと。

- ① レクリエーション志向の生徒や，運動が苦手な生徒，障害のある生徒など，どの生徒でも参加しやすい活動内容や活動時間等としたりするなどの工夫を実施すること。
- ② 複数のスポーツや文化・科学分野等の様々な活動も含めて幅広く経験できるよう配慮すること。

【参考】・スポーツ庁「部活動改革に伴う学習指導要領解説の一部改訂について（令和6年12月）」

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00104.html



(4) 岩手県の部活動休養日及び活動時間の基準

【中学校】

- 週当たり2日以上（平日1日以上，週末1日以上）の休養日を設ける。
- 1日の活動時間は，長くとも平日では2時間程度，学校の休業日は3時間程度とする。

【高等学校】

- 週1日以上以上の休養日を徹底しながら，年間平均で週当たり2日以上以上の休養日の設定に努める。
- 1日の活動時間は，学校の特色及び種目等を考慮し，各学校において適切に設定する。

- ・ 部活動を補完する活動（保護者会・スポーツ少年団等）が行われる場合は，部活動と合わせて基準を超えない活動とします。

- ・ 長期休業中は、学期中に準じた扱いとします。
- ・ 生徒が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）を設けます。
- ・ 部活動休養日に大会参加等で活動した場合は、他の日に振り替えます。
- ・ 学校の休業日に大会参加等で、基準とする活動時間を上回った場合は、他の日の活動時間を調整します。
- ・ 令和8年度中に策定予定の岩手県の新たな方針の中で、岩手県における部活動休養日及び活動時間の基準を示す予定です。

(5) 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

ア 生徒が主体となる部活動

- (ア) 『岩手県における学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方に関する方針』を正しく理解し、部活動指導にあたります。
- (イ) 大会で勝つことやコンクール等の上位入賞のみを目指す指導ではなく、生徒の運動・文化芸術等の能力向上や、生涯を通じてスポーツや文化及び科学等に親しむ基礎を培います。
- (ウ) 生徒が自ら学ぼうとする環境を整え、主体的・継続的にスポーツ・文化芸術等の楽しさや喜びを味わうことができる機会を設けます。
- (エ) 生徒がバーンアウトすることなく、それぞれの目標を達成できるよう、生徒との対話を重視し、コミュニケーションを十分に図った上で指導を行います。

イ 不適切な指導の根絶、危機管理

- (ア) 不適切な指導の根絶に向けた研修に参加し、常に研鑽を積みます。
- (イ) 過度の練習が、スポーツ障害のリスクを高め、必ずしも運動能力等の向上につながらないことを正しく理解し、効率的・効果的トレーニングの導入により、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います。
- (ウ) 健全な成長の確保のため、週1日以上休養日を徹底しながら、年間平均で週あたり2日以上休養日の設定に努めます。
- (エ) 当該部活動以外の様々な活動を経験できるよう配慮します。
- (オ) 活動計画や活動状況を生徒・保護者に情報提供します。
- (カ) 学校安全対策マニュアルを正しく理解し、学校の実情に応じた事故防止に努めます。

ウ 運動部活動における留意点

運動部活動の専門的指導を行う部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、スポーツ医・科学の見地から、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や、運動部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解し、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よう、効率的・効果的な指導を工夫して行います。

エ 文化部活動における留意点

文化部活動の専門的指導を行う部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から休養等を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的な練習・活動の積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られるよう、効率的・効果的な指導を工夫して行います。

運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項

- ① 顧問の教員だけに運営、指導を任せるのではなく、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方を考えましょう。
- ② 各学校、運動部活動ごとに適切な指導体制を整えましょう。
- ③ 活動における指導の目標や内容を明確にした計画を策定しましょう。
- ④ 適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促しましょう。
- ⑤ 肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別しましょう。
- ⑥ 最新の研究成果等を踏まえた科学的な指導内容、方法を積極的に取り入れましょう。
- ⑦ 多様な面で指導力を発揮できるよう、継続的に資質能力の向上を図りましょう。

(運動部活動での指導のガイドライン 平成25年 文部科学省)

望ましい部活動の在り方

- 生徒にとって望ましい部活動の実施環境を構築するという観点に立ち、文化部活動が以下の点を重視して、地域、学校、分野、活動目的等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。
 - ・ 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、生涯にわたって学び、芸術文化等の活動に親しみ、多様な表現や鑑賞の活動を通して、豊かな心や創造性の涵養を目指した教育の充実に努めるとともに、バランスの取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。
 - ・ 文化部活動の多様性に留意し、可能な限り、生徒の多様なニーズに応じた活動が行われるよう、実施形態などの工夫を図ること。

(文化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12月 文化庁)

(6) 生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備

- ア 学校の指導体制等に応じて、性別や障がいの有無を問わず、技能等の向上や大会等で好成績を収めること以外にも、気軽に友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様なニーズに応じた活動を行うことができる環境を整備します。
- イ 少子化に伴い、単一の学校では特定の分野の学校部活動を設けることができない場合や、部活動指導員や外部指導者が配置できず、指導を望む教師もいない場合には、生徒のスポーツ・文化芸術活動の機会が損なわれることがないように、当面、複数校の生徒が拠点校の学校部活動に参加する等、合同部活動等の取組を推進します。
- ウ 運動、歌や楽器、絵を描くことなどが苦手な生徒や障がいのある生徒が参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術等に親しむことを重視し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることや、過度な負担とならないよう活動時間を短くするなどの工夫や配慮をします。
- エ 学校部活動は生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることを踏まえ、生徒の意思に反して強制的に加入させることがないようにするとともに、その活動日数や活動時間を見直し、生徒が希望すれば、特定の種目・部門だけでなく、スポーツ・文化芸術や科学分野の活動や地域での活動も含めて、様々な活動を同時に経験できるよう配慮します。また、生徒が主体となって活動できる体制となるよう配慮します。

(7) 活動中の事故防止

県教育委員会事務局保健体育課が、令和6年12月に策定した「運動部活動における安全対策について」を参照のうえ、安全管理体制を構築し、安全・安心な部活動を推進します。

ア 熱中症事故の防止

暑いときのスポーツ活動では熱中症が起こりやすいので、熱中症の兆候に注意し、適切に対処する必要があります。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。最重症型である熱射病では死亡率が高いので、熱射病が疑われる場合には一刻を争って身体冷却をしなければなりません。

【スポーツ活動中の熱中症予防5か条】

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

3 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1~0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身につけ、体調管理に役立てることが勧められます。

4 冷やそう、体の外から内から

適度な体温の上昇は運動能力を高めますが、暑さの厳しい中での運動では体温が大きく上昇し、運動能力の低下や熱中症を引き起こしてしまいます。身体冷却を用いることで暑さの中でも体温の過度な上昇を抑えることができ、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。また熱を逃がしやすくするため、できるだけ薄着にしましょう。防具をつけるスポーツでは休憩中ははずして、できるだけ熱を下げるようにしましょう。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校で起きた熱中症死亡事故の7割は肥満の人に起きており、肥満の人は特に注意しなければなりません。

熱中症予防運動指針		
WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃
31	27	35
▲	▲	▲
28	24	31
▲	▲	▲
25	21	28
▲	▲	▲
21	18	24
▲	▲	▲

運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

イ 落雷の事故防止

- ・ 屋外での体育活動等において、指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認するとともに、天候の急変などの場合にはためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講じましょう。特に、指導体制が変わった場合等にも対応に遺漏の無いよう十分留意する必要があります。
- ・ 児童生徒等においても、落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく指導者に申し出るよう、子供の発達段階等を踏まえつつ指導することが大切です。また、登下校中の対応についても留意する必要があります。
- ・ なお、落雷の兆候やそれに係る対応等としては以下が考えられます。
 - 厚い黒雲が頭上に上がった際には、雷雲の接近に注意する
 - かすかでも雷鳴が聞こえる際には落雷の危険がある
 - 落雷の危険がある場合には、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部）に避難する
- ・ このほか、気象庁ウェブサイトにおいて、雷注意報等の発表状況や、雷発生の感応性の高い地域が地図上で確認できる「雷ナウキャスト」などの情報が提供されているので、こうした情報の活用も考えられます。

(8) 部活動指導における参考資料

ア 再発防止「岩手モデル」

(岩手県教育委員会ホームページ)

<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/kyouiku/kyoushokuin/1057698/index.html>



イ 岩手県教育委員会 保健体育課 「運動部活動における安全対策について」

https://www.pref.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/049/319/manyuaru.pdf



ウ スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

(独立行政法人日本スポーツ協会ホームページ)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_6.pdf



エ 落雷の事故防止 (依頼)

(文部科学省ホームページ)

https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/anzen/1421128_00015.html



オ 運動部活動用指導手引

(ア) 中学校部活動における陸上競技指導の手引き

(公益財団法人日本陸上競技連盟ホームページ)

<https://www.jaaf.or.jp/development/jhs/>



(イ) 中学校部活動サッカー指導の手引き

(公益財団法人日本サッカー協会ホームページ)

http://www.jfa.jp/coach/physical_training_club_activity/guidance.html#pankz



(ウ) 中学校部活動におけるバスケットボール指導の手引き

(公益財団法人日本バスケットボール協会ホームページ)

<http://www.japanbasketball.jp/training/47264>



(エ) 柔道部活動 ガイドブック等

(公益財団法人全日本柔道連盟ホームページ)

<https://www.judo.or.jp/aboutus/contracted-work/>



(オ) 中学校部活動における剣道指導の手引き

(公益財団法人全日本剣道連盟ホームページ)

<https://www.kendo.or.jp/information/20190301/>

