改訂版

千葉市運動部活動ガイドライン

令和８年１０月

千葉市教育委員会学校教育部

保　健　体　育　課

目次

１　ガイドライン策定の趣旨及び課題、配慮事項　…１

２　運動部活動の学校教育における位置付け及び意義　…１

（１）学校教育における位置付け

（２）運動部活動の意義

３　運動部活動の在り方に関する方針　…２

（１）本方針の扱い

（２）適切な運営のための体制整備

（３）効果的な活動の推進のための取組

（４）適切な休養日等の設定

（５）スポーツ環境の整備

４　学校及び顧問の役割　…６

（１）活動目標及び活動計画の作成

（２）部活動の運営

（３）保護者との連携

（４）けがや事故の防止

参考・引用文献

・「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 月文部科学省）

・「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）

・「運動部活動での指導のガイドライン」（平成 25 年５月文部科学省）

・「安全で充実した運動部活動のためのガイドライン」
（平成 30 年６月千葉県教育庁教育振興部体育課）

１　ガイドライン策定の趣旨及び課題、配慮事項

部活動は、スポーツや文化、科学等など、生徒が自分の興味・関心に応じて自主的・自発的に活動する中で、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係の形成等に資するものである。

しかしながら、全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、千葉市の運動部活動の時間は、全国の平均に比べて長時間となっており、生徒は十分な休養が取れていない状況にある。スポーツ医・科学の観点から、生徒が行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障がいやバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらない（公益財団法人日本スポーツ協会）と指摘されている。

このような中、平成 30 年３月に、スポーツ庁より「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が策定されたことから、本市においても国のガイドラインに則り、運動部活動の活動時間及び休養日の設定、その他適切な運動部活動の取組に関する「千葉市運動部活動ガイドライン」を平成 30 年 7 月に策定し、10 月 10 日より運用を開始した。ガイドラインに則った部活動運営により、バランスのとれた心身の成長を促し、充実した学校生活を送ることができるようにするとともに、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・能力の育成を図ることを目的としている。

令和７年１２月に文科省より「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」が示され、市としても令和９年４月に「千葉市版総合的なガイドライン」の策定を行うこととした。今回、運動部活動ガイドラインの一部改訂（休養日、活動時間部分）を行うことで、段階的に周知し、学校現場が円滑に対応を進められるようにしていく。

（※地域展開については、「千葉市版総合的なガイドライン」で示していく。）

２　運動部活動の学校教育における位置付け及び意義

（１）学校教育における位置付け

運動部活動は学校教育の一環として、スポーツに興味・関心のある同好の生徒の、自主的・自発的な参加により行われ、運動部顧問の指導の下、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられる。

（２）運動部活動の意義

○　スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

○　体力の向上や健康の増進につながる。

○　保健体育科等の教育課程内の指導で身に付けたものを発展、充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。

○　自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。

○　自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。
○　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の形成につながる。

このように、運動部活動は、各学校の教育課程での取組とあいまって、学校教育が目指す生きる力の育成を実現させる役割を果たしていると考えられる。また、大会等で勝つことのみを重視し過重な練習を強いることがないようにすること、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスの取れた運営と指導が求められている。

さらに、体育・健康に関する指導は、学校の教育活動全体を通じて行われるものであり、運動部活動もそのうちのひとつである。運動部活動について、学校は、学校教育目標の具現化を図るため、全職員の共通理解・協力体制のもと、次の点に配慮した運営にあたることが重要である。

○　職員会議等において、全職員が運動部活動の意義を理解するとともに、情報を共有し、学級担任と顧問・指導者、または顧問同士が、相互に理解・支援し合うなど、組織的に取り組むことが大切である。
○　部活動を通した生徒理解に努めるとともに、発達段階に応じて、能力や適性を見極め、その都度、健康状態を確認した上で、個に応じた指導を心がけることが大切である。
○　保護者や関係団体等との連携を図りながら部活動を活性化させるとともに、外部指導者や部活動指導員の積極的な活用等を通じて、地域に信頼される学校づくりを進めることが大切である。

３　運動部活動の在り方に関する方針

（１）本方針の扱い

本ガイドラインは、義務教育である中学校段階（特別支援学校中学部を含む）を主な対象とする。

なお、本ガイドラインの基本的な考え方は、学校の種類に関わらず該当するものであることから、高等学校段階の運動部活動についても本ガイドラインを原則として適用する。その際、中学校教育の基礎の上に、各学校の教育目標や教育課程における特色等に応じた多様な教育が行われている点に留意する。

（２）適切な運営のための体制整備

ア　方針の策定

校長は、本ガイドラインに則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定し、年度始めに、部活動保護者会等で周知する。また、運動部活動顧問が作成した、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）のうち、活動計画を学校の活動方針とともに公表する。

イ　指導体制の構築

教育委員会は、各学校の実態に応じて部活動指導員（※１）を積極的に任用し、学校に配置する。部活動指導員については、原則として、部はあるが専門的な指導のできる顧問がいない部や部活動を担当する顧問の指導経験が浅い部等に配置できるよう努めるものとする。

また、指導するスポーツや文化活動等に係る専門的な知識・技能のみならず、学校教育に関する十分な理解を有する者とするとともに、部活動指導員の職務能力向上のための研修を実施する。

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うことができるようにするとともに、各種通知（※２）を踏まえ、教職員の勤務時間管理等を行いながら、教職員の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

※１　部活動指導員は、校長の監督を受け、平日及び土日の校内における実技指導、土日の大会・練習試合の実技指導等を行う。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　(1)「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 日文部科学大臣決定
(2)「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
(3)「学校における働き方改革に関する取組の徹底について」平成 31 年３月 18 日文部科学省
(4)「学校おける働き方改革の推進に向けた夏季等の長期休業期間における学校の業務の適正化等について」令和元年６月 28 日文部科学省

（３）効果的な活動の推進

ア　適切な指導

運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地からトレーニング効果を高めるためには、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がいや外傷のリスクを高めてしまうこと等を正しく理解するとともに、生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒との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活動を続けていけるよう留意する。また、部活動の意義を十分に理解させながら、生徒の自主的な活動を支えていく活動となるよう配慮する。

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、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。

イ　体罰の根絶等

過度な練習や行き過ぎた指導に陥ることのないよう、日頃から十分注意するとともに、言葉の暴力を含む体罰の根絶を徹底する。また、パワーハラスメントやセクシャルハラスメントによって生徒の人格や尊厳を不当に傷つけることがないよう併せて配慮する。

（４）適切な活動時間・休養日等の設定

ア　適切な活動時間等

運動部活動は、体力や技能の向上を図る目的以外にも、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きいものであるが、適切な休養を伴わない行き過ぎた活動は、生徒、教職員ともに無理や弊害を生む恐れがある。

そこで、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(※３)も踏まえ、学期中、長期休業中のどちらも以下を基準とする。

【休 養 日】
◆週２日以上の休養日を設定すること。
・月～金（祝日を含む）で１日以上
・土日どちらか１日以上
※千葉市教育研究会の日を、市一斉の休養日として設定し、朝練習も行わない。
◆休養日の振替
・土日に２日間連続して大会等に参加した場合は、翌週の他の日に休養日を振り替える。
【活動時間】
◆月～金（祝日は含まない）は朝練習を含む１日２時間程度
◆休日（土日及び祝日）は１日３時間程度
◆週当たりの活動時間は、11 時間程度の範囲内(朝練習や地域クラブの活動を含む)とすること。
【そ の 他】
◆長期休業中に一定期間のオフシーズンを設定する。

・休養日とは、朝練習・ミーティング・放課後練習など部活動に係る全ての活動を行わない日のことを指す。
・千葉市は将来的な地域展開を見据え、月～金（祝日を含む）で１日以上、土日どちらか１日以上、週に２日以上の休養日を設ける。
・１日の活動時間とは、準備・後始末・昼食休憩等を除いた実際に活動（休憩時間を含む）している時間とする。
・週当たりの活動時間の考え方は、土曜日から起算して金曜日までの積算が、11 時間程度の範囲内とし、以下を参考とする。

（例１）土日のどちらか１日を３時間活動した場合、その週の平日は４日間で８時間程度の活動とする。

（例２）祝日等の休日に３時間活動し、その週の土日のどちらか１日も３時間活動した場合、その週の平日の活動できる時間は５時間程度となる。

	土	日	月	火	水	木	金	合計時間
例１	３ｈ	休み	２ｈ	休み	２ｈ	２ｈ	２ｈ	11ｈ
	土	日	月(祝)	火	水	木	金	合計時間
例２	休み	３ｈ	３ｈ	休み	２ｈ	２ｈ	１ｈ	11ｈ

※週当たりの活動時間は、部活動地域展開の地域クラブ活動の時間を含む。

・ガイドラインで定めた活動時間・休養日は、日常的な練習等を想定して設定しているものであり、大会参加等の特殊な事情がある場合にまで厳密な遵守を求めるものではない。ただし、そうした場合にも、生徒のバランスのとれた生活や過度な活動の防止等の観点から、その前後の活動日の活動時間を短縮すること等、適切な対応を行うこと。

・平日、休日ともに、各学校で終了時刻を決定し、事前に生徒や保護者に知らせる。

・スポーツ医・科学の観点から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。

イ　地域や学校の実態を踏まえた工夫

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、学校全体の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。また、生徒の十分な休養時間の確保や学習準備のため、朝練習の廃止等も考えられる。

※３　「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」（平成 29 年 12 月 18 日　公益財団法人日本スポーツ協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「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（保健体育の授業３時間を含む）とすることが望ましい」ことが示されている。

（５）スポーツ環境の整備

ア　生徒のニーズを踏まえた環境

生徒の運動・スポーツに関するニーズは競技力以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等、多様である。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等に応じた活動を行うことができる運動部活動も考えられる。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や体力つ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。

教育委員会は、少子化に伴い、部員数が少なく円滑な運動部活動の実施が困難な場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないよう複数校の生徒による合同部活動等の取組を推進する。

イ　地域との連携等

教育委員会は、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、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団、体育協会や競技団体等との連携を密にし、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の整備を進める。

また、スポーツに関する専門的な指導を受けられるよう、部活動指導員のみならず、各校に対して専門的な指導力を備えた地域の外部人材を派遣する外部指導者の活用も進める。

４　学校及び顧問の役割

（１）活動目標及び活動計画の作成

運動部活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ能力を育成することやバランスのとれた心身の成長を促す上で大変意義のあるものである。生徒の自主的・自発的な参加によることを踏まえ、顧問及び部活動指導員の一方的な方針により活動するのではなく、生徒の意見やニーズを把握した上で、活動計画の作成に当たることが必要である。また、生徒が充実した活動ができるようにするため、入部の際や年度始めの保護者会等において部活動の経営方針や目標、練習内容、年間計画、必要経費等の説明を丁寧に行い、保護者等の理解をあらかじめ得ることが大切である。さらに、活動をとおして生徒の意見等を把握する中で、適宜、目標、計画等を見直し、よりよい部活動経営に努める。活動計画を作成するに当たっては、年間を見通し参加する大会等を精査し、明確にするとともに、月毎に、活動計画（休養日が分かるもの）及び活動実績を校長に提出する。

（２）運営上の留意事項

部活動の運営に当たっては、生徒が主体的、意欲的に取り組むことができるよう雰囲気づくりや心理面での指導の工夫、安心して活動できる環境を整備することが大切である。生徒の良いところを見付けて伸ばしていく肯定的な指導や叱ること等を場面に応じて適切に行っていくことが望まれる。また、顧問及び部活動指導員の感情により指導内容や方法が左右されないよう注意し、生徒の心理面を考慮しつつ、肯定的な声かけや励まし等を行いながら、生徒の良さを引き出す工夫も必要である。そのためには、生徒の活動状況をよく観察し、日頃から指導に当たる上での情報の収集に努める必要もある。また、厳しい指導と適切なフォローを加えた指導をすることにより、指導者と生徒の信頼関係づくりにも留意する。運動部活動は複数の学年が参加することや同一学年でも異なる学級の生徒が参加する活動であり、望ましい人間関係の育成が求められる。顧問及び部活動指導員は、生徒のリーダー的な資質能力の育成とともに、協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、生徒への目配り等により、上級生による暴力

行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要である。

（３）保護者との連携

部活動は、保護者や地域の方々の理解や協力のもとに成り立つものでもあることから、年度始めの保護者会等で、学校全体の目標や方針、各部の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが大切である。

また、物品の購入や大会等への参加費の徴収など金銭に関わることについては、事前に校長の許可を得るとともに、会計報告等の作成により保護者への説明を丁寧に行う必要がある。また、領収書等の保管についても、学校としてルールを設け、適切に対応することにより、説明責任を果たせるようにする。

（４）けがや事故の防止

近年、運動部活動でのけがや事故、熱中症（※４）等が発生するなど、スポーツは常に危険が隣り合わせにあるため、各生徒の安全を第一に考え、活動中はもちろん、用具の準備や準備運動などの事前の準備段階から事故の未然防止と事故発生時を想定した対応まで、万全の体制づくりが必要である。

指導者は、生徒はまだ自分の限界、心身への影響等について十分な知識や技能をもっていないことを前提として、生徒の発達段階や体力、技能の習得状況を把握し、無理のない練習となるよう留意するとともに、生徒の体調等の確認、関係の施設、設備、用具等の定期的な安全確認、事故が起こった場合の対処の仕方の確認、医療関係者等への連絡体制の整備に留意することが必要である。

運動部活動中、顧問の教職員は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則であるが、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教職員と連携、協力することや、あらかじめ顧問の教職員と生徒の間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動すること、部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要である。このためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考えたり、理解したりしておくことが大切である。

※４　「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）参照