

鎌ヶ谷市立第五中学校
部活動ガイドライン



鎌ヶ谷市立第五中学校
令和8年4月

目次

1	基本的な考え	2
	(1) 部活動とは	2
	(2) 部活動の位置づけ	2
	(3) 部活動の意義	3
2	部活動の在り方に関する方針	4
	(1) 方針の策定	4
	(2) 練習について	4
	(3) 各種大会・コンクールの参加について	5
3	学校及び顧問の役割	6
	(1) 活動方針の策定及び活動計画の作成	6
	(2) 運営上の留意事項	6
	(3) 地域・保護者との連携	8
	(4) 事故の防止	9
4	熱中症対策について	

1 基本的な考え

(1) 部活動とは

学校における部活動は、教育活動の一環として行われ、スポーツや文化、芸術活動に興味・関心をもつ児童生徒が、指導者（顧問）のもと、自主的に組織され、より高い水準の知識、技術や記録を追求する中で、活動そのものの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験するものである。

(2) 部活動の位置づけ

学校の教育活動は、学習指導要領に示された「教育課程」と呼ばれる内容と、学校が計画する「教育課程外」の内容で構成されている。

部活動は、「教育課程外」に学校が計画し実施する教育活動である。

部活動は、校務分掌に位置づけられている者が行う。

学校の教育活動	
教育課程	教育課程外
学習指導要領に基づく領域	学校が計画する領域
各教科、総合的な学習の時間 特別活動	放課後の課外活動 休み時間、登下校等

学校の管理下

平成29年3月に告示された中学校学習指導要領総則において、「生きる力」を育む観点から、生徒の責任感や連帯感を育む部活動について、学校の教育活動の一環として教育課程との関連が図られるよう留意すべき旨が規定されている。

【中学校学習指導要領第1章総則第5の1】

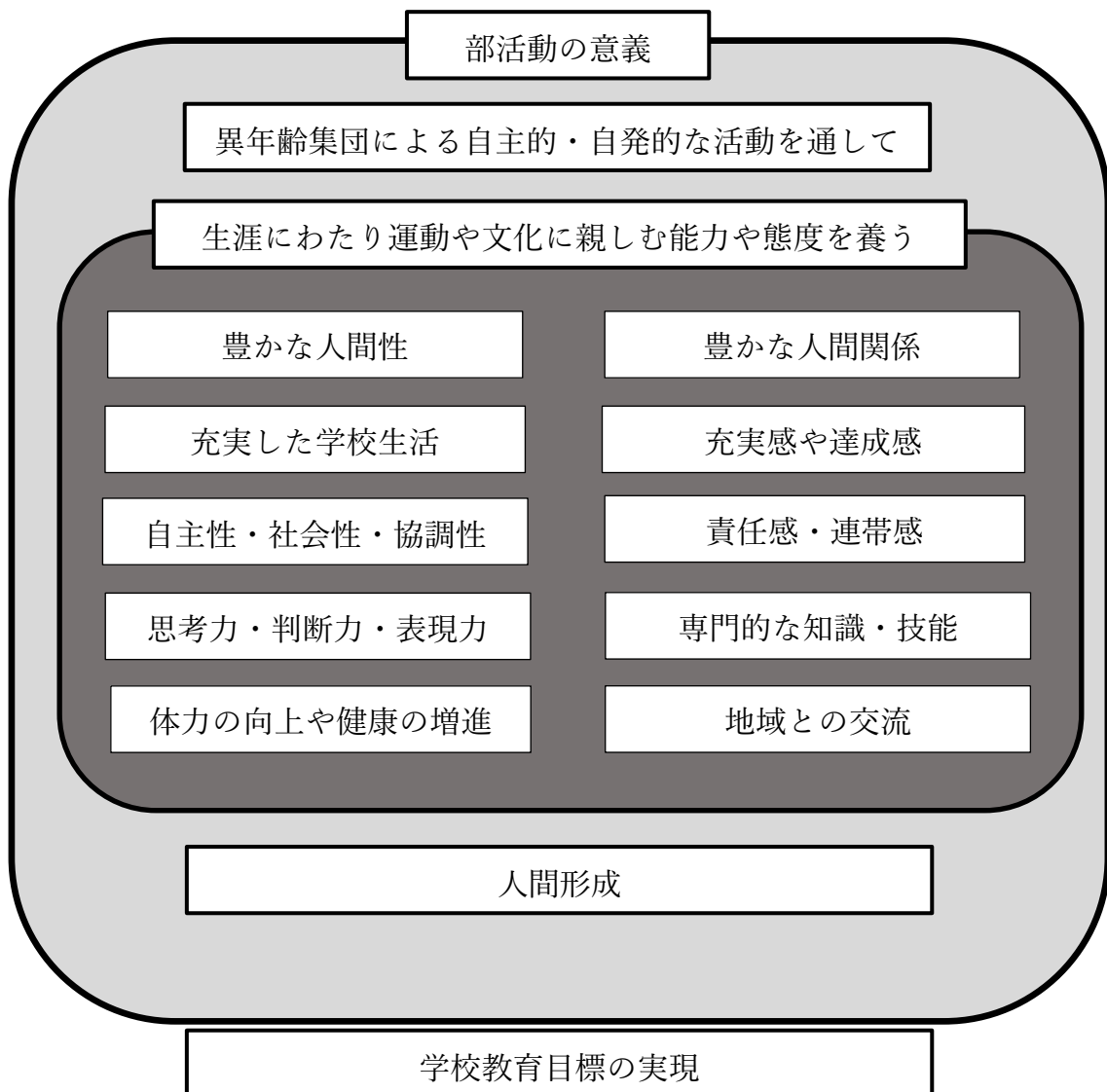
ウ 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携等の運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

(3) 部活動の意義

部活動は、学級や学年を超えて同好の児童生徒が自主的、自発的に集い、

個人や集団としての目的や目標に基づいて切磋琢磨することを通じて、人間形成における重要な役割を果たすなど、様々な教育的意義が考えられる。

- スポーツや文化、芸術活動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かな生活を継続する資質や能力を育てる。
- 体力や技術の向上、健康の増進につながる。
- 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、部活動の成果を学校の教育活動全体で活かす機会となる。
- 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。



2 部活動の在り方に関する方針

(1) 方針の策定

校長が、ガイドラインに則り、「学校の部活動に係る活動方針」を策定する。

校長は、「学校の部活動に係る活動方針」及び各部活動の活動計画等を公表する。「学校の部活動に係る活動方針」については、毎年度見直しをする。

(2) 練習について

練習等については、大会や練習試合も含め、校長の承認のもと、計画的に行うこととする。また、月予定を作成し、参加については保護者の承諾のもと参加する。

【活動時間及び休養日の設定】

ア 平日の練習時間は、4月、8月、10月前半、2月、3月は16:45終了、17:00完全下校、実質1時間20～30分の活動時間。5月、6月、7月、9月は17:15終了、17:30完全下校、実質約2時間の活動時間。10月後半は16:30終了、16:45完全下校、実質約1時間の活動時間。11月、12月、1月は16:15終了、16:30下校、実質1時間弱の活動時間とする。

ただし、総合体育大会及び県（関東・全国）コンクール等の参加のために、または上記の上位大会に進出するための予選、またはそれに類似する大会等に参加する場合は、さらに長い期間（最長2週間）活動が必要な場合は、週あたりの練習時間や安全を考慮し、校長の承認により1日で最長1時間まで活動を可とする。

イ 学期中（長期休業中を除く。）は、平日に1日は休養日を設けることを基準とする。

ウ 祝日は、原則休養日とする。地域行事等で部活動を実施しなければならない場合は、直後の週の平日にその代わりとなる休養日を設ける。

エ 祝日がある場合は、直近の土曜日、日曜日を連続して部活動を実施してもよい。ただし、1週間の中で祝日を合わせて最低2日以上休養日を設けることとする。

オ 総合体育大会及び県（関東・全国）コンクール等の参加に向けての練習、大会・コンクール・地域行事等の当日を除き、原則土曜日、日曜日のいずれかに1日休養日を設ける。

カ 大会・コンクール・地域行事等の参加のために土曜日、日曜日等の休日に連続して部活動を実施する場合には、通常の平日の休養日の他に、直後の週の平日にその代わりとなる休養日を設ける。その週に祝日がある場合は、それに代えてもよい。

キ 総合体育大会及び県（関東・全国）コンクール等の参加に向けての練習

で土曜日、日曜日等の休日に連続して部活動を実施する場合には、通常の平日の休養日の他に、直後の週の平日にその代わりとなる休養日を設ける。その週に祝日がある場合は、それに代えてもよい。ただし、さらに長い期間（最長2週間）活動が必要な場合は、校長の承認によって他の週に休養日を設けることができる。

- ク 土曜日や日曜日等の休日に活動する必要がある場合は、3時間程度の練習とする。
- ケ 生徒が安全に下校できるように、日没等を考慮した完全下校時刻を設定し、練習時間を決定する。
- コ 長期休業中の練習については、3時間程度とし、週2日以上休養日を設ける。
- サ 定期テスト等の直前7日間およびテスト当日における練習及び練習試合は控える。この期間の休養日とウの振替となる休養日とは重ねないこと。
- シ 機械警備期間（8月・年末年始）に部活動は実施しない。ただし、関東大会や全国大会等に出場するにあたり練習が必要な場合は、校長の承認により練習を行うことができる。その場合は、長期休業中に休養日を設ける。

(3) 各種大会・コンクール・練習試合・地域行事等の参加について

- ア 児童生徒の発達段階から、大会やコンクール、練習試合、地域行事等に参加する回数について配慮する。また、保護者の経済的負担や休日の家族の予定なども考慮して、計画的に参加させる。
- イ 実施日、場所、時間、引率方法、引率者、交通手段等について、文書等で事前に校長の承認を得る。校長が承認していないものについては、各種大会・コンクール・練習試合・地域行事等に参加することができない。
- ウ 大会やコンクール、練習試合、地域行事等の参加については、月の活動計画（できれば年間計画が望ましい）に位置づけ、参加希望者の保護者の承諾を得なくては、参加することができない。
- エ 大会やコンクール、練習試合、地域行事等に参加に要する活動日数に対して、必要な休養日を設ける。
- オ 定期テスト等の直前7日間およびテスト当日における練習試合は控える。ただし、大会やコンクール等の日程に伴い、実施が必要な場合は、保護者の了承を得た上で実施する。
- カ 交通手段については、原則として公共の交通機関を利用し、顧問は必ず生徒の状況を把握することとする。

3 学校及び顧問の役割

活動方針の策定については、学校の教育目標を踏まえた上で、生徒が生涯にわたってスポーツや文化、芸術活動に親しむ基礎を育むこと、発達の段階に応じバランスのとれた心身の成長を促すことに十分留意することが必要である。

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をすることなどが大切である。

(1) 活動方針の策定及び活動計画の作成

活動方針を作成するにあたっては、職員会議等において、全職員が部活動の意義を理解するとともに、情報を共有化し、学級担任と顧問や指導者、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。

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、休養日及び大会等の参加日等）を作成し、校長に提出する。

校長は、「学校の部活動に係る活動方針」及び各部活動の活動計画等を公表する。「学校の部活動に係る活動方針」については、毎年度見直しをする。

(2) 運営上の留意事項

ア 組織的運営

部活動を学校教育全体の中で位置づけ、学校内外で連携を図りながら組織的に運営していくことが重要である。部活動は、生徒指導上の諸課題を改善したり、特色ある学校づくりの一環として大きな効果をもたらしたり、教育的効果は大きい。

部活動は、単に生徒の自主的な活動による資質向上と生涯にわたってスポーツや文化、芸術活動に親しむ基礎を養うだけでなく、学校の教育目標の実現に向けても効果が期待されるものである。児童生徒の人間形成の場として、学校運営上の重要な柱と位置づけ、学校全体で組織的に運営していくことが大切である。

イ 教育的配慮

部活動は、生徒が対象であることを考え、生活のバランスや生徒の健全な成長に向けての教育的配慮が大切である。

顧問は、生徒自らが意欲をもって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が必要である。生徒が自己肯定感を高め、自信をもてるような指導が求められる。

過度な勝利至上主義的な指導や過度な練習は、成果が期待できなくなるばかりか、様々な生活への悪影響も懸念される。

顧問の感情により指導内容や方法が左右されないように注意が必要である。活動目標によっては、生徒に大きな肉体的負荷を課したり、精神的負荷を与えたりする練習が想定されるが、生徒の疲労状況や精神状況をしっかりと把握することも重要である。また、部活動のキャプテン等、一人の生徒に過剰な負担がかからないように配慮することも必要である。

ウ いじめの防止

部活動は複数の学年の生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の生徒が参加すること、目的や技能が様々であることなどの特色をもっている。

そのため、顧問が生徒同士の人間関係をしっかりと把握し、指導していくことが必要である。また、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意識の育成、生徒への目配り等により、上級生による暴力行為等の発生の防止を含めた適切な集団づくりが求められる。

部活動においても、「いじめは、決して行ってはならない」という強い認識のもと、学級担任や養護教諭等との連携を含め、様々な角度から生徒の姿を把握することが必要である。

また、日頃から生徒が不安や悩みを相談しやすい体制を整え、組織で早期発見、早期対応に対応できるように体制を整えておくことが必要である。

エ 部活動顧問の役割

部活動は、生徒、地域、保護者との信頼関係のもとに成り立っている。その部活動がよりよく運営できるようにするためには、顧問による適切な指導・適切な助言が重要な役割を果たしている。そのためには、過度な負担にならないよう顧問の自己研鑽に努めることも必要である。

顧問として、専門外の部活動を担当する場合も考えられる。指導に関する疑問点等については、研修会や他校の同種目を指導している職員と連携を強め、外部指導者や今後整備される予定の部活動指導員の協力的な

どを仰ぎながら解決していくことも有効である。また、学校として指導者
をできる範囲で複数配置することで、顧問の負担を軽減するとともに、生
徒指導上の諸問題、保護者対応、緊急対応など様々な場面で対応する。

(3) 地域・保護者との連携

ア 地域・保護者への情報提供

部活動を充実させるためには、地域・保護者の理解や協力は不可欠で
ある。地域・保護者に部活動の運営に関して正しく理解してもらうことは、
非常に重要である。そのためにも、保護者の願いや意見をしっかりと受け
止めるとともに、適切に情報提供をしていくことが大切である。信頼関係
構築のためにも、活動計画はもちろんのこと、年度当初の保護者会だけ
なく、機会をとらえて部活動参観や保護者会、部活動通信等を活用して、
地域・保護者の意見を聞いたり顧問の考えを伝えたりする機会を設ける
などし、地域・保護者の理解を得ることは重要である。この意思疎通が地
域・保護者の部活動に対する応援にもつながり、指導の効果を一層高める
ことにもなる。

イ 保護者負担の軽減

部活動については、保護者の経済的な負担への配慮も欠かしてはなら
ない。特に、経済的な理由で児童生徒が制約を受けることがないように、
学校は最大限の配慮をしていく必要がある。

ウ 外部指導者・部活動指導員との連携

専門的な指導ができる外部指導者や今後整備される予定の部活動指導
員に協力を依頼することは、生徒、保護者の期待に応えるとともに、顧問
の負担軽減にもつながり有効である。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。

(4) 事故の防止

教職員は、教育活動のあらゆる場面において、常に生徒の健康面への配慮
や安全確保を図る義務がある。特に身体活動を伴う部活動においては、特段
留意していく必要がある。

日頃から指導者と生徒の事故防止に対する意識を高め、できる限りの注意
を払っていくことが大切である。

ア 発達段階に応じた指導

身体活動を伴う部活動は、体を動かす活動が多いため、けがや事故が起きる可能性が高いと考えられる。また、生徒の能力や目標に応じて、より高い水準の技能や記録を目指すことから、思わぬ事故が起きる場合もある。

けがや事故を防ぐためには、顧問が指導技術を高めることは必要だが、生徒の発達段階や体力、技術の習得状況等を把握し、発達段階に十分配慮した段階的・計画的で児童生徒にとって無理のない練習となるように留意する必要がある。また、練習の目的及び内容や効果的な練習方法を生徒に伝えることも大切である。

イ 健康状態の把握

部活動を行うにあたり、その日の環境条件や生徒の体調等の確認が必要不可欠である。そして、体調等が優れない場合には、生徒が顧問に気軽に申告できるような雰囲気づくりが大切である。特に、近年の温暖化による熱中症への対応は、十分な知識と正確な対応が必要である。

生徒には、自らの健康状態について関心や意識を持たせることが大切である。顧問は、生徒に適度な休養や栄養の補給に留意させるとともに、活動に際し健康観察を適切に行い、体調が優れない児童生徒に対しては無理をさせず、活動内容を制限させるか休ませるなどの対応が求められる。

ウ ルールの徹底

生徒一人一人が、安全に関する知識や技能を身に付けさせ、生徒自身が積極的に自分や仲間の安全を守れるようにすることが求められる。事故防止のために、それぞれの種目の特性に合わせて練習中や活動中に守るべきルールを定め、年度当初に児童生徒に周知するとともに、機会を捉えて繰り返し確認をすることにより徹底を図ることが必要である。また、必要に応じて掲示物を作成して示したり、地域・保護者に対しても協力を依頼したりすることも考えられる。

学校外で活動をしたり、学校外へ移動したりする際の安全指導は、あらかじめ生徒全員に徹底する必要がある。学校外で活動する際、顧問もしくは代わりに責任を持てる者がつき、生徒だけで活動することがないようにしなければならない。また、学校外での活動においても、活動場所の安全点検を行い、時間帯・人数・運動量等にも十分配慮する必要がある。

大会等で学校外の場所へ移動する際は、顧問等の引率責任者がつくことを基本とし、公共交通機関を利用する際のマナー等については、日頃から十分指導しておくことが大切である。

エ 安全点検

施設や設備の定期的な安全点検は学校保健安全法施行規則で義務付けられており、日常的な安全の確認や点検が求められる。

部活動として、生徒に施設や用具を大切にすることを高め、習慣的に小さな不備も見落とさない視点を養成することが大切である。また、施設・設備、用具を正しく使用し、事故が起きないように指導する必要がある。

顧問は、施設・設備や用具の管理には万全を期さなくてはならない。万が一、施設・器具に不備や顧問の指導に瑕疵があって、けがや事故が起きた場合の責任は大変大きいものがある。事故の状況によっても、その責任の重さや内容は変わってくるが、民事上の責任、刑事上の責任、行政上の責任、そして賠償責任が問われる場合もあることをあらかじめ知っておくことが望ましい。

オ 事故発生時の対応

事故の予防に努めるとともに、万が一に備え、事故発生時の対応について全職員で共通理解を図り、緊急体制を確立しておくことが重要である。年度当初に、フローチャートを含むマニュアルを作成し、定期的に見直しをすることも大切である。また、けが人や病人の発生から手当てや管理職への報告、医療機関や保護者へ連絡、記録の保存等の校内体制について、職員間で共通理解を図ることも必要である。

AEDを含む応急処置などの対応については、職員が正確に行えるようにすることが必要である。また、校外での活動においてもAEDの場所を必ず確認し、大会等では児童生徒のみならず観客者等にも周知することが重要である。

カ 熱中症への対応

活動の内容や気象条件に応じてリスクが高まること。また、命の危険に直結することから、スポーツ・文化芸術活動の実施に当たっては、適切な対応が求められる。

したがって、『表1 暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等』の基準を共有するとともに、環境省が発表する熱中症警戒情報を伝達する仕組みを整備し、必要な連携を行う。

また、学校および顧問・部活動指導員等は、夏季であれば空調整備の整った施設の確保や、暑さ指数(WBGT)等の客観的数値に基づいた練習内容や練習時間の調整等、児童生徒の体調管理を最優先した対応を行う。

なお、暑さ指数(WBGT)については、運動を伴う活動前に毎回、計測・確認するとともに、気候の変化に注意しながら、活動中適宜、計測・確認する。

表1 暑さ指数（WBGT）に応じた注意事項等

（出典：地域全体で子どもを育てる学校部活動及び地域クラブ活動の在り方に関するガイドライン（千葉県））

暑さ指数（WBGT）	湿球温度	乾球温度	注意すべき活動の目安	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指針
31℃以上	27℃以上	35℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止※ 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は中止すべき。
28～31℃	24～27℃	31～35℃	すべての生活活動でおこる危険性 中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	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分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止
25～28℃	21～24℃	28～31℃		運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	警戒（積極的に休憩） 熱中症の危険度が増すので積極的に休憩を取り適宜、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
21～25℃	18～21℃	24～28℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	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。

※特別の場合とは

医師、看護師、一次救命処置保持者のいずれかを常駐させ、救護所の設置、及び救急搬送体制の

対策を講じた場合、涼しい屋内で運動する場合等のこと。

1 一次救命処置保持者

心肺蘇生法及び AED の一次救命処置に係る救急救命の講習を受けており一次救命処置ができる、かつ熱中症の応急処置について理解しており、処置行動がとれる者。

2 救護所の設置

風通しのよい日陰や、できればエアコンの効いた室内等で、当事者が避難及び休憩できる場所を 設置してあること。

3 救急搬送体制

当事者の応急処置、救急車の要請等、有事の際の救急連絡体制が整っていること。

* 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックを参照

キ 落雷事故の防止

屋外でのスポーツ活動等において、学校及び顧問・部活動指導員等は、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ずること。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こと。

また、児童生徒等においても、落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく顧問・部活動指導員等に申し出るよう、児童生徒の発達段階等を踏まえつつ指導すること。

なお、落雷の兆候やそれに係る対応等として以下が考えられる。

- ・暑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、自転車、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る。

4 熱中症対策について

- WBGT（暑さ指数）を確認して活動をおこなうこと。
- 熱中症アラートが発令された場合は、活動前に必ず管理職と確認をしておこなうこと。
- WBGT（暑さ指数）が31を超えた場合には活動を行わないこと。
- 生徒の体調や、状況を確認し、無理のない活動を行うこと。
- WBGT（暑さ指数）や熱中症アラートの発令の有無に関わらず、小まめな給水や休憩を適宜とること。

●気象庁から発令され、千葉県⇒鎌ヶ谷市の順で連絡される。環境省のHPから見られます。

●WBGT（暑さ指数）が31を越えると思われる地域に発表されます。（千葉は県単位）

●発表は前日17時と、当日5時の2回。

熱中症警戒アラートとは

https://www.wbgt.env.go.jp/about_alert.php

熱中症警戒アラートが発表されたら

https://www.wbgt.env.go.jp/alert_lp.php