

板橋区立中学校部活動の在り方に関する方針

(令和8年5月7日教育長決定)

1 本方針策定の趣旨等

本方針は、板橋区立中学校の学校部活動全体を対象とし、生徒にとって望ましい部活動の環境を構築するという観点に立ち、以下の点を重視して、地域の実情等に応じた多様な形態で最適に実施されることを目指す。

- ・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
- ・学校全体として部活動の指導・運営に係る体制を構築すること

2 活動指針

- (1) 週当たりの活動時間を11時間程度の範囲内とし、1日の活動時間は、平日は2時間程度、土曜日や日曜日は3時間程度で練習を終えることを目途とし、その中で、できるだけ短時間で合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。また、超えるときは適切に休憩をとる。
- (2) 休養日を適切に設ける。
 - ・少なくとも平日に1日、土日に1日の休養を設定し、活動日は週5日以内を原則とする。その際、休養日には朝の活動も行わないようにする。
 - ・練習試合や大会への参加等により土日の両日活動する場合は、その代替として平日に休養日を設ける。
 - ・週当たりの活動時間が11時間程度の範囲内に収まり、かつ、部活動指導員の配置等により、教員に過度な負担をかけずに活動を実施できる場合には、週2日以上以上の休養日を設けたうえで、平日の活動を週3日以内に抑えつつ、休日に2日間連続して活動を行うなど、柔軟な対応を行うことも可能である。ただし、生徒の意思を確認するとともに、生徒の負担とならないよう工夫や配慮をする。
- (3) 長期休業中の活動については、上記の学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えとともに、生徒が多様な活動を行うことができるようにする。

3 部活動運営の適正化における留意点

(1) 部活動の方針の策定等

- ア 校長は、毎年度、学校部活動の活動方針を策定する。また、部活動顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。
- イ 校長は、上記アの活動方針及び活動計画を保護者会や学校のホームページの掲載等により公表する。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

- ア 校長は、生徒や教員の数、部活動指導員及び部活動指導補助員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教員の負担が過度とならないよう十分に留意する観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の部活動を設置する。

イ 校長は、部活動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、教員の他の校務分掌や、部活動指導員及び部活動指導補助員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。また、複数の教員で顧問を担当し、運営面・技術的な指導などの役割を分担するとともに部活動指導員や部活動指導補助員等の外部人材を効果的に活用するなど、教員の負担が過度とならないよう配慮する。

ウ 部活動指導補助員の任用・配置にあたっては、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。

エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績を確認するとともに、日常的に部活動を観察・聞き取り等を行って活動状況を把握し、適切な運営に向けて指示や指導を行う。

（３）適切な指導の実施

ア 校長及び部活動顧問は、部活動の実施に当たっては、文部科学省等が示す部活動に関するガイドライン等を踏まえ、生徒の心身の健康の確保（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。

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。

（４）運動部活動用指導手引の活用

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（スポーツ競技の国内統括団体）が作成した指導手引を活用して、３（３）に基づく指導を行う。

（５）生徒のニーズを踏まえた部活動の設置

校長は、学校の指導体制等に応じて、性別や障害の有無、活動の得手不得手等を問

わず、生徒のニーズを踏まえた活動環境を整備する。

具体的な例としては、運動部活動では、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、複数のスポーツや季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技・大会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、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活動等が考えられる。

また、文化部活動では、体験教室などの活動等、障害の有無や年齢等に関わらず一緒に活動することができるアート活動、生涯を通じて文化芸術を愛好する環境を促進する活動等が考えられる。

(6) 経費について

ア 保護者の負担を軽減できるように、前年度の決算及び年間計画をもとに予算を組む。

イ 会計報告を適切に行い、説明責任を果たす。

(7) 部活動における安全管理と事故防止に向けて

ア 学校で作成している事故対応マニュアルを部活動中の様々な事故を想定し、改善を図るとともに全教職員の理解を深める。

イ 部活動顧問は、生徒の健康状態の把握に努め、練習内容の工夫や休憩等を適切にとる。

ウ 運動部において、危険を伴う練習は、必ず部活動顧問または部活動指導員の指導の下で実施する。

エ 生徒自身が自分や仲間の健康について関心や意識をもち、水分補給や休養を適切にとるなどの判断ができるように指導する。

オ 安全点検と安全指導を適切に行い、日常的に練習場所や使用器具の整備・点検に努める。

カ 部活動顧問は、活動時の天候や気象条件に留意し、適切な休憩や水分補給、健康観察を行い、熱中症等の事故防止に努める。また、暴風や雷・光化学スモッグ等に対して、練習の中止や中断の判断が的確に行えるよう情報収集を行う。

4 参考資料

(1) 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）

(2) 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8年3月 東京都）

(3) 東京都における中学校の部活動改革に関する推進計画（令和8年3月 東京都）