

松本市中学生期のスポーツ活動指針

令和元年 7 月改訂

松本市教育委員会

目 次

1 指針の趣旨	・・・ 1
(1)改訂の背景及び趣旨	
(2)指針の位置付け	・・・ 1
2 指針（案）の試行及び適用について	・・・ 2
3 部活動の現状	・・・ 2
4 中学生期の運動部活動で目指すこと	・・・ 3
5 運動部活動の活動基準	・・・ 4
(1) 平日の活動について	・・・ 4
(2) 土日（休日）の活動について	・・・ 5
(3) 遠征、合宿への参加について	・・・ 8
6 運動部活動と地域との連携	・・・ 8
(1) 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」について	・・・ 8
(2) スポーツ・文化活動運営委員会について	・・・ 10
(3) 地域との連携について	・・・ 11
7 指針の改正について	・・・ 12
(1) 指針（案）試行及び改正に係る主な経過	・・・ 12
(2) 指針（案）の改定内容	・・・ 13

1 指針の趣旨

(1) 改訂の背景及び趣旨

長野県内の中学生期のスポーツ活動を巡っては、年々運動部への加入率が低下し、全国平均と比べても低く、運動部離れが懸念される状況にあるほか、体力・運動能力や競技力の向上の面からも課題が指摘されてきました。

また、学校週5日制の導入に、主として運動部の活動時間をより長く確保するために始められた、長野県特有の「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」は、万が一の場合の責任の所在が曖昧であったり、一部の過熱化する活動により、生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠いたりといった問題も指摘されています。

松本市においてもこうした課題は同様に指摘されてきましたが、松本市の中学生期における運動部への加入率は、次の表のとおり平成25年度と比べやや減ってきています。

※平成25年度・平成30年度の中学2年生の運動部・スポーツクラブの所属率

	平成25年	平成30年
長野県	70.0%	57.4%
松本市	67.6%	65.8%

また、運動部活動においては、少子化の進展により、従前と同様の運営体制では維持が難しくなり、存続の危機に直面している学校や地域があるほか、多様化する生徒のニーズへの対応など、運動部活動を将来にわたり持続可能なものとするためには、速やかに、抜本的な改革に取り組む必要があります。

このような現状の中、松本市では、平成30年度、スポーツ庁の「運動部活動改革プラン」の委託を受け「生徒のニーズの多様化」についての調査研究を行い、市内中学校1・2年生3,748名を対象に実施し、「中学生の運動・スポーツに関するアンケート調査」について、松本市教育委員会と松本市運動部活動改革プラン検討委員会が協力して分析を行いました。

松本市教育委員会は、この分析結果を踏まえ、県の指針を参考にしながら、中学生期のスポーツ活動が「スチューデント・ファースト」(学習者本位)の精神に基づく活動となることを大前提に、適切で効果的な活動となることを意図して長野県教育委員会が改訂した「長野県中学生期のスポーツ活動指針」改訂版を踏まえ、平成28年2月に改訂した「松本市中学生期のスポーツ活動指針」を見直すことにしました。

(2) 指針の位置付け

この指針は、松本市立中学校の「運動部活動」について適用するものです。各中学校では学校長の判断のもと、本指針の基準内で、適切な活動が行われるように留意することとします。

なお、文化系部活動においても、本指針を踏まえた活動が行われるように留意することとします。

2 指針（案）の試行及び適用について

- (1) 平成26年度2学期から、各中学校の教職員、生徒、保護者、外部指導者等に指針(案)を周知し、平成26年9月1日から平成28年3月31日まで試行しました。
- (2) 各中学校の「スポーツ・文化活動運営委員会」において、試行に伴う課題等をまとめた後、「松本市スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会」において、検証及び調整を行い、定例教育委員会で修正案を協議した後、指針として平成28年度から完全適用としました。
- (3) 平成28年度以降、指針を踏まえた各中学校の取組状況や運動部活動等の実態について「松本市スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会」で把握してきました。
- (4) 長野県教育委員会は、スポーツ庁が平成30年3月19日に策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を踏まえ、平成26年2月に策定の「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を平成31年2月に改訂しました。これを受けて、松本市教育委員会も、令和元年6月校長会及び同年7月の定例教育委員会にて協議し、指針の改定を行いました。

3 部活動の現状

前述のとおり、松本市における中学生期の部活動の現状を把握するため、平成30年12月に、松本市教育委員会が、市内中学校の1・2年生3,748名を対象に「中学生の運動・スポーツに関するアンケート調査」を実施しました。(回収総数3,515名、回収率93.8%)

この調査から運動部に所属している生徒は64.3%、文化部が20.3%、いずれにも所属していない生徒は15.3%でした。また、得られた主な考察は、次のとおりです。

- (1) 運動部活動の目的としては、「よい成績をとりたい」が多く、「将来選手として活躍したい」といった、将来的な目標よりも直近の成績を上げること目指しています。また、「運動部活動が楽しいか。」という質問については、「とても楽しい」「楽しい」を合わせて84.4%でした。
- (2) 部活動に対する目的別に運動・スポーツに対する意識を比較しました。「将来選手を目指したい」「試合に勝ちたい」と願う生徒は、運動が得意な者が多く、競技志向で部活動に臨んでいるといえます。一方、「楽しみたい」という目的の生徒では、運動が得意な生徒の割合は少ないです。このような、レクリエーション志向の生徒の中には、運動が苦手な生徒も一定数含まれる。「体力をつけたい」という目的の生徒では、運動が苦手と感じている生徒の割合がさらに増え、運動の苦手意識を克服しようとしているとも考えられます。
- (3) 「練習の厳しさ」については、「ちょうどよい」が最も多く、「練習がやや厳しい」とする生徒が「ややゆるい」とする生徒を上回っています。競技レベルについても同様の傾向がみられました。「活動時間」「対外的な活動」についても、「ちょうどよい」が多くありました。「活動時間が長い」「対外的な活動が多い」とする意見が、短い(少ない)とする意見を上回りました。
- (4) 部活動に対する意向は、多くの生徒が「ちょうどよい」と回答していますが、競技志向の生徒の中には、「練習の厳しさがゆるい」「練習時間が短い」「対外活動が少ない」といった意見を持つ者が多かったです。一方で、レクリエーション志向の生徒やその他の目的の生徒には、「練習が厳しい」「練習時間が長い」「対外活動が多い」といった意向を持つ生徒が多いです。このことから、多くの生徒は現状がちょうどよいと考えているが、中には競技志向でよりハードな活動が

したいと願う生徒や、現在の活動時間や対外活動が負担となっている生徒がいる。

- (5) 運動部活動に対する不満については、「部員の間でのやる気に差がある」が最も多くみられ、運動部活動を実施する生徒のなかでも課題と捉えられています。このようなモチベーションの差が、練習強度や活動の時間に対する意向と関係している可能性があります。ついで、不満となっているのは「顧問やコーチの指導」や「施設や備品」となっております。
- (6) 生徒が実施してみたい新しい取組みとしては、「学校外部の人材からの指導」があげられました。
- (7) 運動部に所属していない生徒が所属しなかった理由としては、「文化部の中でやりたいことがあった」が最も多いが、「運動が苦手だった」や「運動部は大変だと思った」といった意見がみられた。部活動以外の場で運動・スポーツに取り組んでいる生徒も一部みられました。

4 中学生期の運動部活動で目指すこと

考察等をもとに検討を行った結果、松本市においては次のような目標を立て、5及び6に示すような具体的な活動基準等を定めました。

【松本市における中学生期の運動部活動で目指すこと】

生徒のニーズを満たす取組みを推進し、かつ、生涯にわたってスポーツに親しむことができる生徒を育成すること

5 運動部活動の活動基準

(1) 平日の活動について

項目	県の指針	本市の指針
休養日	○少なくとも1日	○県の指針に準ずる。
活動時間	<p>○1日の活動時間^{※1}は、長くとも2時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。</p> <p>※1「活動時間」 本指針における「活動時間」とは、身体的な活動を行う時間であり、会場への移動・準備・片付け・ミーティング・試合前後の休憩・見学等は含まない。</p>	<p>○県の指針に準ずる。</p> <p>※「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2年12月18日公益財団法人日本体育協会)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うえで、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、<u>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</u>」ことが示されている。(運動部活動の在り方に関する総合的なガイドラインより)</p>
朝の運動部活動	<p>○放課後の活動時間を基本とし、朝の運動部活動^{※2}は原則として行わない。</p> <p>ただし、放課後の活動を行えず、練習時間が確保できない場合^{※3}には、生徒の健康や生活リズム等を配慮し、生徒や保護者に対して十分な説明と理解を得た上で、朝の活動を実施することが考えられる。</p> <p>なお、その場合にあってもウォーミングアップやクーリングダウンの時間が十分に取れないことを鑑み、激しい運動は避ける。</p> <p>※2「朝の運動部活動」 学校教育の一環として行われる運動</p>	<p>○県の指針に準ずる。ただし、本市の地域性を踏まえ、以下のような特別な措置を講ずることとする。</p> <p>・「<u>日没が早い時期</u>」等の理由で朝の<u>運動部活動を行う場合、活動開始時刻は7時30分以降を厳守する</u>。その際、着替えや準備、移動にかかる時間は15分以内で済ませるように指導し、朝の運動部活動を行うための部活動開始15分前とする。</p> <p>・中学校体育連盟が主催する夏季大会及び新人体育大会については、<u>大会前4週間に限って、朝の運動部活動が行えるものとする</u>。ただし、<u>学校長の許可を得た上で、生徒や保護</u></p>

	<p>部活動として、始業前に顧問の指導のもと部員全員を対象に行う活動。</p> <p>※3「放課後の活動が行えず、練習時間が確保できない場合」の例</p> <p>①日没が早い時期</p> <p>②競技の練習環境の特性（屋外スケート練習、湖上ボート練習 等）</p> <p>③学校の特別な事情（バスの運行時間との関係 等）</p>	<p>者に対して十分な説明を行い、理解を得ることとし、放課後の運動部活動の時間も含めて、県の指針に示された活動時間の範囲内で行うこととする。</p> <p>なお、1年生については、活動が過度にならないように、夏季大会前は特に配慮する。</p>
放課後の運動部活動	<p>○運動部活動の時間は、放課後の活動にまとめ充実させることが、効率的、効果的な活動へとつながる。</p>	<p>○県の指針に準ずる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝の運動部活動を行う場合は、県の指針に示された<u>活動時間の範囲に、朝の運動部活動の時間も含める</u>こととする。 ・<u>活動終了時刻（片付けや着替え、移動等も含む全ての活動が終了する時刻）は、遅くとも18時30分を厳守する。</u> ・「日没が早い時期」など、下校の安全確保が心配される状況においては、学校長の許可を得た上で、迎えについて保護者の協力を得る等、安全確保の対策を講ずることとする。

* 平日における放課後の運動部活動を18時30分まで行う場合の施設使用については、次により対応する。

- 1 体育館等、学校敷地内の屋内施設の利用日及び利用時間は、屋内種目に加えて屋外種目も含めた各中学校の部活動内でローテーションする等、各中学校で対応すること。

(2) 土日（休日）の活動について

項目	県の指針	本市の指針
休養日	<p>○土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。</p> <p>・週末に大会参加等で活動した場合は、休養日をできるだけほかの週末に振り替え、週末の活動が常態化しないよう配慮する。）</p>	<p>○県の指針に準ずる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大会又は大会と練習試合（各1日ずつ）への参加により、土日の両日に活動する場合は、<u>平日に設けた通常の休養日以外の休養日（1日分）をほかの週末に振り替え、確保する。</u> <u>但し、大会が集中し、週末の振り替え</u>

		<p>が難しい場合は、<u>他の曜日で確保する。</u></p>
<p>土日の運動部活動</p>	<p>○学校の休業日（学期中の週末を含む）は、長くとも3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。</p> <p>○大会への参加等により、基準とする1日の活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、生徒の負担とならないようにする。</p>	<p>○県の指針に準ずる。</p> <p>【練習試合、大会への参加について】</p> <p>○大会へ参加する場合は、土日の両日に活動することができる。</p> <p>○練習試合は、土日のいずれか1日のみ活動できるものとする。</p> <p>【中学校体育連盟夏季大会に関わる特別措置】</p> <p>○中学校体育連盟夏季大会に向けて毎年4月から3年生が引退するまでの間及び中学校体育連盟新人体育大会前4週間に限って、練習・練習試合とともに、土日の両日に活動することもできるものとする。ただし、以下の点を守って活動すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習の際は、午前、午後にわたらないようにすること。 ・土日の両日に活動した場合は、平日に設けた通常の休養日以外の休養日（1日分）をほかの週末に振り替え確保すること。 ・土日の活動における3つの基本事項を守って活動すること。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>土日の活動における3つの基本事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大会への参加と同様に、事前に学校長の許可を得ること。 ・生徒や保護者に対して十分な説明を行い、理解を得ること。 ・練習試合の場合の活動時間は、集合から解散までの時間が、最大8時間以内に収まるように計画すること。 </div> <p>【日没の早い時期に関わる特別措置】</p> <p>○日没の早い時期で、放課後の練習時</p>

		<p>間が確保できない場合、練習を行うために、土日の両日活動できるものとする。</p> <p>ただし、ここでいう「日没の早い時期」とは、平日の完全下校が17時30分以前となる時期とする。また、土日の両日活動する場合は、生徒及び保護者へ丁寧に説明して理解を得るとともに、<u>平日における完全下校以後の、保護者の迎えを必要とする18時30分までの活動を行わないこととする。</u></p> <p>・土日両日活動した場合の休養日や、練習及び練習試合に係る活動時間に関しては、指針5(2)「土日(休日)の活動について」に準ずる。</p> <p>但し、土日の活動を続ける場合、土日の休みがなくなってしまう可能性があり生徒の負担となるため、休養日については、活動する土日が連続しないよう<u>次の週末に振り替え、週末の活動が常態化しないように配慮する。</u></p>
祝日の運動部活動	特に記載なし	<p>【練習について】</p> <p>○土日の活動に準ずる。</p> <p>【練習試合、大会への参加について】</p> <p>○大会へ参加する場合は、終日活動することができる。</p> <p>○練習試合の場合も終日活動できるものとする。ただし、以下の点を守って活動すること。</p> <p>・練習又は大会への参加で終日活動した場合は、平日に設けた通常の休養日以外の休養日(1日分)を、他の曜日で確保すること。</p> <p>・<u>土日と続いて3連休となる場合は、1日は完全休養日とすること。</u></p> <p>・その他、土日の活動における3つの基本事項に準ずる。</p>

長期休業の運動部活動	○休業期間の半分以上の休養日を設定する。特に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、できるだけ平日に行うよう配慮するとともに、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。	○休業期間の半分以上の休養日を設定する。特に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、練習はできるだけ土日に行わないようにする。 ・ <u>休みについては、定期的に取りようにし、生徒・顧問の健康に配慮する。</u> ・その他、練習、練習試合、大会等については、土日や祝日の活動に準ずる。
------------	---	--

(3) 遠征、合宿の実施について

項目	県の指針	松本市の指針
大会や練習試合に関わる遠征、合宿等について (市外、県外含む。)	特に記載なし	○学校長の判断によるものとする。

6 運動部活動と地域との連携

(1) 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」について

項目	県の指針	松本市の指針
「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」について	○「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」 ^{※4} は、以下のように課題があることから、廃止し、「学校管理下で行われる運動部活動」として行うか、または地域において実施されている社会体育活動 ^{※5} に移行します。 ・活動の過熱化の一因ともなっており、長時間に及ぶ活動による生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠くといった問題も指摘されている。 ・万が一の事故等が起こった場合は、その責任の所在が保護者や指導者にあるのか、または学校にあるのか、その判断が曖昧な状態にあることが指摘されている。	○県の指針に準ずる。 ・地域において実施されている社会体育活動については、学校とは切り離し、あくまでも生徒たちの任意の活動とするものである。生徒たちが、参加せざるを得ない状態や雰囲気を作り出さないようにする。 また、学校の設定した休養日に社会体育等の活動がある場合は、学校は十分に調整を行い、子どもの休養日が全くなならないようにする。

	<p>・運動部活動との関係性があることから、任意の参加であっても、参加せざるを得ない状況や雰囲気指摘されている。</p> <p>※4「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」</p> <p>運動部活動と同様の活動が連続又は近接して行われるもので、運動部活動の保護者が主催であったり、地域のスポーツ指導者が運営主体になったりしているが、主には、運動部活動と同じ部員、同じ指導者によって構成されている。学校5日制の導入時に休日の部活動時間を確保するため行われてきたが、平日の放課後に活動が拡大され、長時間に及ぶ活動による生徒への負担が危惧される。万一の事故等が起こった場合は、その責任の所在が保護者や指導者にあるのか、または学校にあるのか、その判断が曖昧な状態にある活動であり、地域において実施されている社会体育活動^{※5}とは異なる。</p> <p>なお、上記実態を踏まえ、平成24年3月に策定した、「社会体育として活動するための組織4原則」（①規約の制定②学校職員以外のものが責任者③保険に加入④活動する生徒を募集）は、廃止する。</p> <p>※5「地域において実施されている社会体育活動」</p> <p>市町村教育委員会、市町村スポーツ所管部局、市町村スポーツ推進委員、公民館、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、郡市体育（スポーツ）協会、競技団体、レクリエーション関</p>	
--	--	--

	係団体や、スイミングクラブ、テニススクール、サッカークラブチーム等の各種スポーツクラブ等が行うスポーツ活動。	
--	--	--

(2) スポーツ・文化活動運営委員会について

項目	県の指針	本市の指針
市町村教育委員会	○市町村教育委員会は、設置する中学校の運動部活動が抱える課題や地域において実施されている社会体育との連携等について協議するため、「スポーツ活動運営委員会を各中学校区に設置します。	○「松本市スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会」を開催し、各中学校区に設置された「スポーツ・文化活動運営委員会」を設置し支援する。 ○主な協議内容 ア 「松本市中学生期のスポーツ活動指針」に照らした、各校の部活動運営計画の検討（担当：学校指導課） イ スポーツ振興のための、地域と学校との連携に関すること。（担当：スポーツ推進課） ウ 技術指導者派遣調整に関すること。（担当：スポーツ推進課） エ スポーツ技術及び指導の研修に関すること。（担当：スポーツ推進課）
各中学校区	○スポーツ活動運営委員会を各中学校区に設置します。 委員には、保健体育担当の教員、養護教諭、栄養教諭等の専門的に知見を有する者のほか、スポーツ推進委員などの地域のスポーツ関係者、地域慰労関係者、学校評議員、信州型コミュニティスクール運営委員などの郊外の関係者にも参加していただくことが望まれます。 スポーツ活動運営委員会は、運動部活動の充実のために当核中学校の目標や方針等を踏まえた部活動の運営についての検討を行うことが求めら	○県の指針に準ずる。 ・スポーツ活動運営委員会を各中学校区に設置する。

	<p>れます。</p> <p>また、生徒の健康、顧問の指導、外部指導者、地域において実施される社会体育活動との連携についても協議し、当核中学校の活動内容についても地域に広く周知することが望まれます。</p>	
--	---	--

(3) 地域等との連携について

項目	県の指針	本市の指針
<p>地域のスポーツ活動に充実</p>	<p>○県教育委員会は、市町村教育委員会及び校長は、生徒のスポーツ環境に充実の観点から、学校や地域の実情に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子どもを育てるという視点に立った、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整備を進めます。</p> <p>○公益財団法人長野県体育協会、郡市体育（スポーツ）協会、競技団体及びその他のスポーツ団体に関する事業等について、県教委もしくは市町村教育委員会と連携し、学校と地域が協働・融合した形での地域スポーツ環境の充実を推進します。</p> <p>また、市町村教育委員会が実施する部活動指導員の任用・配置や、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組に協力します。</p>	<p>○地域住民が主体となって運営し、地域住民の誰もが気軽に参加できる、地域のスポーツクラブなどの団体の設立及び運営の支援をする。（担当：スポーツ推進課）</p>

7 指針の改正について

(1) 指針（案）試行及び改正に係る主な経過

期 日	内 容
H26年8月21日	定例教育委員会において指針（案）の内容及び年度内の試行を決定
8月22日	庁議において指針（案）の内容及び年度内の試行を報告、松本市公式HPへ指針（案）を掲載
8月29日	平成26年度第2回スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会を開催、指針（案）の説明及び質疑応答
9月11日	教育民生委員協議会において指針（案）の内容及び年度内の試行を報告
H27年2月6日	平成26年度第3回スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会を開催、下半期における指針（案）改正案及び運用上の課題について協議
3月19日	定例教育委員会において、「指針（案）の試行期間を平成27年度末に延長」及び「新人体育大会前及び日没の早い時期の土日の活動制限の緩和」に係る指針（案）の改正を決定
5月12日	平成27年度第1回スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会を開催、上半期における指針（案）改正案及び運用上の課題について協議
7月22日	松本市PTA連合会公開委員会において、指針（案）及び改正案の説明及び質疑応答
8月14日	スポーツ推進課と連携し、「社会体育施設の使用基準」の見直しを決定
11月8日	第66回松本市PTA連合会研究協議大会において、指針（案）及び改正案の説明及び質疑応答
H28年2月4日	平成27年度第2回スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会を開催、一年間の試行をもとに指針（案）の改正及び運用上の課題について協議
2月25日	教育委員協議会において、指針（案）のこれまでの試行の結果報告及び今後の取組みについて協議
H30年3月19日	スポーツ庁は、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定
H31年2月	長野県教育委員会は、スポーツ庁が示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を踏まえ、平成26年2月に策定した「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を改訂

令和元年7月	定例教育委員会において、指針（案）の内容及び8月からの施行を決定
--------	----------------------------------

(2) 指針（案）の改正内容

長野県教育委員会の平成31年2月改訂「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を踏まえ、令和元年6月校長会及び同年7月の定例教育委員会において協議し、指針（案）の改正を行っています。

内容	現行	改正案
1 活動時間	<p>総活動時間数 2時間程度までとし、長くても3時間以内にする。</p>	<p>指針（案）5（1）平日の活動について（4ページ） 「1日の活動時間^{※1}は、長くとも2時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。」 ※1「活動時間」 本指針における「活動時間」とは、身体的な活動を行う時間であり、会場への移動・準備・片付け・ミーティング・試合前後の休憩・見学等は含まない。 ※「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2年12月18日公益財団法人日本体育協会）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うえで、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、<u>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</u>」ことが示されている。（運動部活動の在り方に関する総合的なガイドラインより）</p>
2 休養日	<p>○土日に1日 ・大会又は大会と練習試合（各1日ずつ）への参加により、土日の両日に活動する場合は、<u>平日に設けた通常の休養日以外の休養日（1日分）を他の曜日で確保する。</u></p>	<p>指針（案）5の（2）土日（休日）の活動について（5ページ） ○土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。 ・大会又は大会と練習試合（各1日ずつ）への参加により、土日の両日に活動する場合は、<u>平日に設けた通常の休養日以外の休養日（1日分）をほかの週末に振り替え確</u></p>

		<p>保する。</p> <p><u>但し、大会が集中し、週末の難しい場合は、他の曜日で確保する。</u></p>
<p>3 土日の運動部活動</p>	<p>○午前午後にわたらないようにする。</p> <p>・やむを得ず午前から午後にわたる場合（活動場所と部活数の関係で、日中を午前と午後の2分割ではなく、3分割する場合をいう。）は、<u>4時間以内の活動</u>とし、活動の前後で無理なく昼食が取れるよう配慮する。</p> <p>【日没の早い時期に関わる特別措置】</p> <p>○日没の早い時期で、放課後の練習時間が確保できない場合、練習又は練習試合を行うために、土日の両日活動できるものとする。ただし、ここでいう「日没の早い時期」とは、平日の完全下校が17時30分以前となる時期とする。また、土日の両日活動する場合は、生徒及び保護者へ丁寧に説明して理解を得るとともに、平日における完全下校以後の、保護者の迎えを必要とする18時30分までの活動を行わないこととする。</p> <p>・土日両日活動した場合の休養日や、練習及び練習試合に係る活動時間に関しては、指針6（2）「土日（休日）の活動について」に準ずる。</p>	<p>指針（案）5の（2）土日（休日）の活動について（5ページ）</p> <p>○学校の休業日（学期中の週末を含む）は、<u>長くとも3時間程度</u>とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。</p> <p>【日没の早い時期に関わる特別措置】</p> <p>○日没の早い時期で、放課後の練習時間が確保できない場合、練習又は練習試合を行うために、土日の両日活動できるものとする。ただし、ここでいう「日没の早い時期」とは、平日の完全下校が17時30分以前となる時期とする。また、土日の両日活動する場合は、生徒及び保護者へ丁寧に説明して理解を得るとともに、平日における完全下校以後の、保護者の迎えを必要とする18時30分までの活動を行わないこととする。</p> <p>・土日両日活動した場合の休養日や、練習及び練習試合に係る活動時間に関しては、指針5（2）「土日（休日）の活動について」に準ずる。</p> <p><u>但し、土日の活動を続ける場合、土日の休みがなくなってしまう可能性があり生徒・職員の負担となるため、休養日については、活動する土日が連続しないよう次の週末に振り替え、週末の活動が常態化しないように配慮する。</u></p>

<p>4 長期休業の運動部活動</p>	<p>○活動日数は、長期休業日数の2分の1を上限とする。</p> <p>○休養日については、平日に1日、土日に1日の完全休養日設ける。また、土日と続いて3連休となる場合は、1日は完全休養日とする。</p> <p>・その他、練習、練習試合、大会等については、土日や祝日の活動に準ずる。</p>	<p>指針（案）5の（2）土日（休日）の活動について（5ページ）</p> <p>○休業期間の半分以上の休養日を設定する。特に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、<u>練習はできるだけ土日に行わないようにする。</u></p> <p>・<u>休みについては、定期的に取りようにし、生徒・顧問の健康に配慮する。</u></p> <p>・その他、練習、練習試合、大会等については、土日や祝日の活動に準ずる。</p>
<p>5 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」について</p>	<p>○「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」^{※1}について、学校単位で行われている活動は、<u>学校管理下で行われる「運動部活動」に一本化する。</u></p>	<p>指針（案）6の（1）運動部活動の延長として行われている社会体育活動について（8ページ）</p> <p>○「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」^{※4}は、以下のように課題があることから、<u>廃止し、「学校管理下で行われる運動部活動」として行うか、または地域において実施されている社会体育活動」^{※5}に移行します。</u></p> <p>・活動の過熱化の一因ともなっており、長時間に及ぶ活動による生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠くといった問題も指摘されている。</p> <p>・万が一の事故等が起こった場合は、その責任の所在が保護者や指導者にあるのか、または学校にあるのか、その判断が曖昧な状態にあることが指摘されている。</p> <p>・運動部活動との関係性があることから、任意の参加であっても、参加せざるを得ない状況や雰囲気も指摘されている。</p> <p>・地域において実施されている社会体育活動については、学校とは切り離し、あくまでも生徒たちの任意の活動とするもので</p>

		ある。生徒たちが、参加せざるを得ない状態や雰囲気を作り出さないようにする。 また、学校の設定した休養日に社会体育等の活動がある場合は、学校は十分に調整を行い、子どもの休養日が全くなくならないようにする。
6 市町村 教育委員会	○「松本市スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会」を開催し、各中学校区に設置された「スポーツ・文化活動運営委員会」を支援する。	指針（案）6の（2）スポーツ・文化活動運営委員会について（10ページ） ○「松本市スポーツ・文化活動運営委員会連絡協議会」を開催し、各中学校区に「スポーツ・文化活動運営委員会」を設置し、支援する。
7 各中学校区	○スポーツ活動運営委員会は、運動部活動の充実のために当該中学校の目標や方針等を踏まえた部活動の運営についての検討を行う。 ○生徒の健康、顧問の指導、外部指導者、地域で実施される社会体育活動との連携について協議する。 ○当該中学校の活動内容について、地域に広く周知する。	指針（案）6の（2）スポーツ・文化活動運営委員会について（10ページ） ○スポーツ活動運営委員会を各中学校区に設置します。 委員には、保健体育担当の教員、養護教諭、栄養教諭等の専門的に知見を有する者のほか、スポーツ推進委員などの地域のスポーツ関係者、地域医療関係者、学校評議員、松本版コミュニティスクール運営委員などの校外の関係者にも参加していただくことが望まれます。 スポーツ活動運営委員会は、運動部活動の充実のために当該中学校の目標や方針等を踏まえた部活動の運営についての検討を行うことが求められます。 また、生徒の健康、顧問の指導、外部指導者、地域において実施される社会体育活動との連携についても協議し、当該中学校の活動内容についても地域に広く周知することが望まれます。