



「北海道の部活動の在り方に関する方針」を策定しました

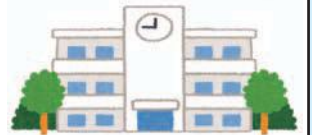
生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感をはぐくむなど教育的意義が高いのですが、**生徒の学校生活が部活動だけでなく、バランスのとれた生活や心身の成長に配慮する必要があること**、また、**教師の部活動指導における負担が過度にならないようにするため**、道及び道教委では、本年1月に「北海道の部活動の在り方に関する方針」を策定しました。



部活動方針の主な内容

効率的・効果的な活動のための体制整備

- 校長は「**学校の部活動に係る活動方針**」を策定し、公表します。
- 部活動顧問は、**年間及び月間の活動計画等を配布する**などして、**保護者・生徒の理解を得ながら指導**します。
- 校長及び部活動顧問は、**生徒の心身の健康管理、事故防止、体罰等の根絶**を徹底します。
- 校長は、保護者に部活動を公開する場を設けるなど、**学校と家庭が連携**しながら、部活動指導に取り組める環境づくりに努めます。



適切な休養日等の設定

スポーツ医・科学の見地や、生徒のバランスのとれた生活のため、部活動の休養日・活動時間を設定します。

<休養日>

- ・**週当たり2日以上**
(平日1日以上・週末1日以上、
年間104日以上)

<活動時間>

- ・**平日：2時間程度**
- ・**学校の休業日：3時間程度**



【高校段階における弾力的な運用】

高校段階においても上記の基準を原則としますが、中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われていること、部活動と密接に関わる分野への進路希望を有する生徒もいることなどから、一定の要件の下、弾力的な休養日・活動時間の設定も可能です。

<休養日>

- ・**平日1日以上、週末は月に1日以上(年間73日以上)**

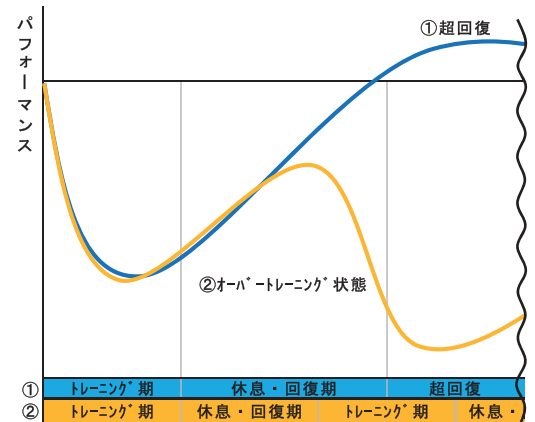
<活動時間>

- ・**平日：3時間程度、学校の休業日：4時間程度**

※この場合でも1週間の活動時間は計**16時間**程度

<適度な休養の必要性について>

◆適度な休みを挟みながら練習することで、練習効果が高まります。



- ① 超回復
休養を適切に取り、完全に疲労が回復すると、能力は前の状態よりも高いレベルに回復する
- ② オーバートレーニング
疲労が完全に回復しないままトレーニングを継続すると、慢性疲労状態に陥り、能力が低下する



◆ケガの防止等の観点から、週当たりの活動時間の上限は**16時間未満**とすることが望ましいとされています。(「スポーツ医・科学の観点からジュニア期におけるスポーツ活動時間について」(公益財団法人日本体育協会))

保護者・地域の皆様へ

生徒の生活がバランスのとれたものとなるよう方針を策定しましたので、保護者、地域の皆様には、**学校の取組や部活動の休養日・活動時間の設定**について、ご理解、ご協力をお願いします。

北海道教育庁学校教育局教育環境支援課部活動対策推進グループ

TEL:011-206-6067 (直通)

詳しくはこちらからご覧ください。

