

調和のとれた生活の中で 部活動を楽しむために

～横浜市立学校部活動ガイドライン～



学校の教育活動として行われる部活動は、生徒の成長に役立つものです。
部活動に関わる全ての人々が、未来の部活動の姿について
考える第一歩として、このガイドラインを策定しました。

■ 横浜市立学校では、2019年4月から ■

週に平日1日以上、土日1日以上の一部活動休養日の設定に加え、
1日の活動時間は平日2時間程度、休日3時間程度とします。

横浜が目指す部活動の姿

POINT1

休養日の確保

普段の休養日に加えて、
大会・コンクール等の後には、
しっかり休養日を取りましょう

POINT2

適切な活動時間

長時間の活動は精神的・
体力的な負担を伴うことを踏まえ、
適切な活動時間を
設定しましょう

POINT3

効率的・効果的な活動

スポーツ庁や文化庁の
部活動ガイドラインや、
各団体が公表している
指導の手引を参考に
活動計画を考えましょう

活動と休養の バランスがとれた 部活動の実現

POINT5

安全な練習環境の確保

生徒、顧問と一緒に
健康観察、
熱中症などの予防に
取り組みましょう

POINT4

長期休業中の連続した 休養日設定 & オフシーズンの導入

部活動以外の経験、
家庭生活の充実を
大切にしましょう

■ なぜ休養日や活動時間を決めるの？ ■

- 生徒のコンディションを整えるためです。そのことが、良いパフォーマンス、持てる力を発揮出来ることにつながります。
- 生徒の心と体は、活動をとおして疲れがたまります。リフレッシュをするためには、適切な休養が必要です。

横浜市立学校では、運動部・文化部ともに、調和のとれた生活が送れるようにするために、休養日と1日の活動時間を設定します。

運動部 ▶▶▶



行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害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ず、具体的には、休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週あ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ということが示されている。

※週当たり3時間の保健体育の授業を含む

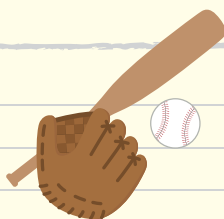
「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について(文献研究)」
日本体育協会(現在は日本スポーツ協会に名称を変更) 平成29年12月

文化部 ▶▶▶

多様な文化部活動については、スポーツ医・科学といった一律の観点でその活動の内容を評価することは難しいが、いかなる部活動についても長時間の活動は精神的・体力的な負担を伴い、また望ましい生活習慣の確立の観点からも課題があるものであり、生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮し、一定の休息をとりながら進められるべきである。

「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」文化庁 平成30年12月

コラム 「休養日導入で目標達成!」～汲沢中学校野球部～



本校野球部は、11人で活動しています。私は、部活動科学講座を受講して、防ぐことができるケガもあるということ学びました。その後、私は、『ケガが起これにくい状況を作ること』を意識した練習メニューを組みました。それが上手くいったのかわかりませんが、今大会はケガ人なく活動できました。技術指導も大切ですが、プレーできる体でないと何もできないと感じ、生徒のコンディションづくりも意識するようになったと感じています。

部の予定表には「休み」ではなく、「休養日」と書くように意識しています。「休養日」は生徒のコンディション、モチベーションを上げるためにとても大切で、練習の質を上げるために重要だと実感しました。

まだ始めてから時間が経っていないので、私が意識していることが生徒のコンディションづくりにつながっているかはわかりません。しかし、今大会を勝ち抜けたことは私の自信につながりました。

(汲沢中学校野球部顧問)

■ そもそも部活動って？ ■

- 「同じスポーツや文化活動を楽しみたい!」と思った生徒が、先生と一緒に活動することで、コミュニケーション力(人間性、社会性)を育むことができます。
- 学校には、「生徒にこうなってほしい!」という目標があります。部活動はそんな姿を実現するための教育活動の一つです。

横浜の教育が目指す人づくり (横浜教育ビジョン 2030)

自ら学び 社会とつながり ともに未来を創る人

子どもの成長に関わる人(学校、家庭、地域、関係機関、企業等)で広く「横浜教育ビジョン2030」の理念を共有し、未来を創る子どもたちを育てていくための教育委員会の目標です。

横浜の部活動の目標 (「横浜の部活動～部活動の指針～」【改訂版】)

部活動を通じて豊かな人間性とたくましく生き抜く力を育み、 調和のとれた学校生活の実現を目指します

部活動のメリット

学校生活を一緒に送っている仲間と取り組むことで、知識や技能だけでなく、仲間意識、諦めない心、粘り強さ、感謝の気持ちや思いやりなどの豊かな感性を育むことができます。

コラム 「部活動の枠を越えた全校での合唱教育の推進」～緑が丘中学校特別合唱部～



本校には合唱部のほかに特別合唱部という部があります。
通称「特唱」には、ほかの部と兼ねながら、歌が好きな生徒や得意な生徒が所属し活動しています。

学校としても「特唱」との兼部を認め、全校で合唱に親しみ、部活動や教科の枠を越えた文化的な心の育成に取り組んでいます。

日常的には、主たる部で活動することが基本ですが、合唱を通じて味わえる楽しさや達成感が生徒の成長を支え、その可能性を広げていると感じます。

兼部で活動するためには、生徒それぞれのスケジュール調整が必要ですが、教職員の理解もあり、生徒は上手に調整をして充実した活動を行っています。

本校の特色である「合唱教育」はこの特唱の存在によって支えられています。

(緑が丘中学校特別合唱部顧問)