

## ～生徒も教師も輝く部活動を推進していきます～



### ガイドライン策定の趣旨

現在、部活動の過熱化や中学校教員の時間外勤務が大きな社会問題となっています。そこで、新潟市はスポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」、文化庁「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の趣旨を踏まえ、各学校及び指導者が指導の在り方や方法などの見直しや改善に役立てる「新潟市立中学校部活動指導のガイドライン」を策定しました。各学校はこのガイドラインを基に、生徒の健全な成長を促す観点から、休養日の設定の徹底をはじめ、部活動指導の見直しを行い、部活動の適正化に努めます。

### POINT 1 「適切な練習時間・休養日」

#### 1 練習時間

- ・原則、平日は2時間程度以内
- ・原則、土日、休日、長期休業日は3時間程度以内

#### 2 休養日

- ① 月曜～金曜（平日）
  - ・必ず、1日以上 of 休養日を設定
- ② 連続する土曜、日曜（週休日）
  - ・原則、1日以上 of 休養日を設定
  - ・必ず、年間52日以上 of 休養日を設定
  - ・必ず、1ヶ月に最低でも2日以上 of 休養日を設定
- ③ 長期休業日
  - ・1週間（月～日）に2日以上 of 休養日を設定し、可能な限り土日（週休日）を休養日とすることが望ましい



### POINT 2 「部活動指導の在り方」

#### 1 学校組織全体での運営

- ・部活動の目標・方針・ガイドライン等を教育計画に位置付け、組織的な運営を行う

#### 2 指導者として

- ・「新潟市の部活動の目的」を踏まえて、生徒の主体的な取組を促し、指導・支援する
- ・学習をはじめ、他の教育活動にも力を注ぐことができるように留意する
- ・勝つことのみを目指した指導（勝利至上主義）にならない
- ・指導者と生徒、生徒間の信頼関係・人間関係づくりに努める
- ・運動部活動においては、指導者自身のこれまでの実践や経験に頼るだけでなく、積極的にスポーツ医学的トレーニング方法を導入する
- ・生徒の体調管理に細心の配慮をする
- ・体罰根絶、人権意識を高くもち、法を遵守する



### POINT 3 「外部指導者の活用」

#### 1 部活動エキスパート、サポーター

- ・専門的技術指導ができる顧問や顧問の指導補助がない学校に、顧問の指導の補助及び技術指導を行うためエキスパート、サポーターを配置する

#### 2 部活動指導員

- ・技術指導、安全・障害予防に関する知識・技能を有し、部活動顧問として、単独で部活動指導を行ったり、学校外での活動の引率をしたりできる
- ※人数・時間等は変更になる場合もあります



# 部活動に所属する皆さんへ

新潟市の中学校の部活動は、次の3つを目的としています。



## ①自律性の伸長と健康な身体づくり

・めあてをもち、その達成に向けて取り組むことをとおして、向上心、責任感等の自律性を伸ばすとともに、健康な身体をつくる。

## ②社会性の伸長と豊かな心の育成

・目的を同じにする先輩・仲間・後輩との好ましい人間関係を築き、互いに認め合い、支え合い、高め合うなどの社会性を高め、豊かな心を育む。

## ③技能の向上

・専門的な運動技能を高めたり、表現の技能を高めたりする。

中学生として、心身ともに健やかに成長し、学習との両立を図っていくためには、部活動の練習時間、学習時間、家族と共に過ごす時間など、バランスのとれた時間を確保していくことが大切です。

そこで、新潟市では上記の目的を実現するために、「部活動指導のガイドライン」を策定しました。けがや病気を防ぎ、効率よく力を伸ばしていくためには、適度な練習量と適切な休養が必要です。そのため、練習時間や休養日については、スポーツ医学の研究も踏まえて設定しました。

夏休みなどの長期の休みは、興味・関心のあることに取り組んだり新たなことにチャレンジしたりするなど、自己を伸ばすことも大切です。自分で決めた部活動を3年間やり抜くとともに、いろいろなことにチャレンジして、豊かな中学校生活を送ってほしいと願っています。



# 保護者の皆様へ

新潟市は、部活動に係る特に以下の現状に鑑み、適切な練習時間や休養日を設定したガイドラインを策定し、適正な部活動運営を推進していくこととしました。

- ①近年中学生にとって、生活の多くの時間が部活動に費やされ、家庭や地域で過ごす時間もとれていないということ。
- ②勝つことのみ（勝利至上主義）にその目標を掲げ、休養を伴わない行き過ぎた活動をしている部活動もあるということ。
- ③部活動による教員の時間外勤務が増加しているということ。



中学生時代は様々な知識を吸収しやすい時期です。部活動だけではなく、多様な経験を積むことが、子どもたちの人間的な成長にもつながります。

新潟市は、充実した学校生活を送り、バランスのとれた生徒の育成を目指しています。保護者の皆様にもご理解、ご協力、よろしくお願いいたします。

参考に過度のトレーニングによる弊害についても記載します。

## スポーツ医学の観点より

- ①トレーニング効果を得るには、疲労を回復させる休養が大切であり、休養は練習の一部であるという認識を持つ必要があります。人間の筋肉は、トレーニング後、適切な休息をとった後で大きな筋肉になります。一定の休息をとらずにトレーニングを毎日のように行くと、かえって筋肉がやせ細ってしまいます。（超回復の原理）
- ②子どもの発育にとって「成長ホルモン」はとても大切です。この「成長ホルモン」の分泌を促す3大要素は、「**栄養(食事)**、**睡眠(休養)**、**運動(トレーニング)**」の**バランス**が良いことです。過度な運動を続けていると、体には疲労がたまり、「成長ホルモン」の分泌に影響を及ぼします。また、骨や関節、筋肉への繰り返しの負担はその部分を痛める原因となる事もあります。