令和８年度　北海道苫小牧東高等学校（全日制）の部活動に係る活動方針

活動方針策定の趣旨等

・本校は、学校教育目標等を踏まえ、「道立学校に係る部活動の方針」に則り、「北海道苫小牧東高等学校の部活動に係る活動方針」（以下「本方針」という。）を策定することとした。
・部活動を実施する上では、生徒の学校生活等への影響を考慮した休養日や活動時間を設定し、けがの防止や心身のリフレッシュを図るほか、部活動だけではなく、多様な人々と触れ合い、様々な体験を充実させるなど、生徒のバランスのとれた生活や心身の成長に配慮する。
・また、教師が、健康でいきいきとやりがいをもって勤務しながら、学校教育の質を高められる環境を構築するためには、教師の部活動指導における負担が過度にならないよう配慮し、部活動が持続可能なものとなるよう、合理的でかつ効率的・効果的に行うものとする。
・本校は、本方針に則り、持続可能な部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む。
・本方針は、本校における部活動が、地域、学校、競技種目、分野等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。
・部活動は、生徒の自主的、自発的な参加により行われるものであることから、生徒の自主性、自発性を尊重し、部活動への参加を義務づけたり、活動を強制しない。

１　適切な運営のための体制整備

(1) 設置する部活動等

本校は、今年度、次の部活動及び外局を設置する。
硬式野球部、陸上競技部、アイスホッケー部、バレーボール部、バスケットボール部、バドミントン部、卓球部、テニス部、ソフトテニス部、サッカー部、剣道部、弓道部、少林寺拳法部、空手道部、科学探究部、吹奏楽部、合唱部、美術部、書道部、演劇部、茶道部、写真部、ボランティア部、新聞局、放送局、図書局、柔道同好会

(2) 「部活動に係る相談・要望の窓口」の設置

・校内に「部活動に係る相談・要望の窓口」を設置する。相談、要望は、郵便、ファクシミリ又は電子メールのいずれかにより下記の連絡先あてに提出することとする。
・連絡先：〒053-8555　苫小牧市清水町２丁目12-20
　　ファクシミリ：0144-33-4143
　　電子メール：tomahigashi-z0@hokkaido-c.ed.jp
・担　当：教頭

(3) 年間の活動計画、毎月の活動計画及び活動実績の作成・提出

・各部の責任者（以下「部活動顧問」という）は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。
・部活動顧問は、毎月の活動計画にある活動の開始及び終了時間を遵守するとともに、計画を変更する場合は、あらかじめ校長の承認を得る。
・校長は、上記の各部活動の年間の活動計画、毎月の活動計画及び活動実績等をもとに、教師や生徒の負担が過度とならないよう、持続可能な運営体制が整えられているか等の観点から、必要に応じて指導・是正を行う。
・校長は、部活動顧問に対し、当該顧問が年間及び毎月の活動計画、活動全般及び大会出場等に要する経費等に係る資料（部活動通信等）を配布するなどして、「活動方針」とあわせて、保護者・生徒の理解を得るよう指導するとともに、部活動顧問や生徒・保護者の負担が過度とならないよう指導する。

(4) 指導・運営に係る体制の構築

・校長は、生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実（部活動顧問の専門性等）、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に持続可能な部活動を実施できるよう、適正な数の部を設置する。
・校長は、部活動顧問の決定に当たっては、校務全体が効率的・効果的に実施される必要があることに鑑み、可能な限り、部活動ごとに複数の顧問を配置するなど、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制が構築されるよう十分考慮する。
・校長は、生徒指導の視点に立った部活動運営に努めるとともに、部活動を顧問任せにせず、学校全体に開かれたものとするよう、部活動の活動状況や生徒の状況等を交流する場（部活動顧問会議等）を定期的に設ける。
・校長は、部活動指導員の配置に当たって、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ついて指導し、徹底させる。
・校長は、教師の部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成29年12月26日文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成30年２月９日付け29文科初第1437号）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。
・校長は、「学校における働き方改革『北海道アクション・プラン』」（平成30年３月28日北海道教育委員会決定）で示している、働き方改革に向けた取組を推進する。

２　合理的でかつ効率的・効果的な活動推進のための取組

・校長及び部活動顧問は、部活動の実施に当たっては、生徒の体調変化、気象条件や気温、湿度などの環境の変化に十分に注意するとともに、生徒の心身の健康管理（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。校長は、これらの取組に当たって、学校保健安全法（昭和33年法律第56号）等も踏まえるよう留意する。

(1) 運動部活動における適切な指導

・校長は、運動部顧問に対し、次のことを徹底するよう指導する。また、運動部顧問は、校長の指導を踏まえて生徒に対する指導を適切に行う。

○　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。

○　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こと。

○　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ること。

○　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こと。

○　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こと。

(2) 文化部活動における適切な指導

・校長は、文化部顧問に対し、次のことを徹底するよう指導する。また、文化部顧問は、校長の指導を踏まえて生徒に対する指導を適切に行う。

○　生徒のバランスの取れた健全な成長の確保の観点から休養を適切に取ることが必要であること。

○　過度の練習が生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解すること。

○　生徒の芸術文化等の能力向上や、生涯を通じて芸術文化等の活動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ること。

○　生徒がバーンアウトすることなく、技能等の向上や大会、コンクール、コンテスト、発表会等でのそれぞれの目標を達成できるよう、分野の特性等を踏まえた合理的でかつ効率的・効果的な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、短時間で効果が得られる指導を行うこと。

○　専門的知見を有する教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や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こと。

(3) 部活動用指導手引の活用

・校長は、部活動顧問に対し、関係団体等が作成した指導手引を活用するよう指導し、部活動顧問は、当該指導手引を活用するなどして、合理的でかつ効率的・効果的な指導を行う。

3　適切な休養日等の設定

・部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、以下を基準とする。

(1) 休養日の設定

学期中の休養日の設定については、次のとおりとする。

・週当たり２日以上の休養日を設ける（平日は少なくとも１日、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。）。

・週末又は祝日に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。

・学校閉庁日は休養日とし、道民家庭の日（毎月第３日曜日）は、可能な限り休養日とするよう努める。

・休養日には学校で行う朝練習や自主練習も行わない。

・大会、試合、コンクール、コンテスト、発表会等（以下「大会等」という。）の前で、やむを得ず活動を行う場合（高体連、高文連、高野連等が主催する大会等の日の前日から起算して１か月以内の期間の場合）は、代替の休養日を設ける。

長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。

また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

(2) 活動時間の設定

・１日の活動時間は、長くとも平日では２時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む。）は３時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

・休業日の活動時間は、大会等への出場、練習試合、合宿を行う場合や、高体連、高文連、高野連等が主催する大会等の日の前日から起算して１か月以内の期間の場合は、下記(4)のイの活動時間の上限の範囲内での活動を行うことができるものとする。ただし、こうした取扱いをした場合であっても、成長期にある生徒のバランスのとれた生活や、部活動指導に関する教員の負担軽減に十分留意する。

・本校が所在する地域又は活動を行う予定の地域に、気象庁の高温注意情報が発せられた時間帯は、原則として活動を行わない。

(3) 高等学校における休養日等の設定

上記(1)及び(2)の基準を基本とするが、部活動顧問からの申出がある場合、申出のあった部活動が、北海道教育委員会が別に定める要件に当てはまり、校長が当該部活動の活動計画及び活動実績等を確認し、下記(4)の休養日の下限及び活動時間の上限の範囲内での活動を行うと認められる場合には、休養日や活動時間を弾力的に設定することも考えられる。その際には、学校全体として、持続可能な部活動の運営体制の構築を図る。

(4) 原則の特例（及び高等学校段階における弾力的な休養日等の設定）

上記(1)及び(2)に掲げる原則（休養日～週２日以上（平日１日以上・週末１日以上）、活動時間～平日２時間程度・休業日３時間程度）の特例（大会等の日の前日から起算して１か月以内の期間の場合）及び上記(3)に掲げる高等学校段階における弾力的な休養日等の設定に当たっては、成長期にある生徒のバランスのとれた生活や、部活動指導に関する教師の負担軽減の観点から、休養日の下限及び活動時間の上限は、次のとおりとする。

ア　休養日の下限

・学期中は、平日に週１日（年間52日）以上、週末又は祝日に月１日（年間12日）以上の休養日を設けるほか、学校閉庁日（年間９日）を休養日とし、年間73日以上を休養日とする（週末又は祝日に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）。

・長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。

イ　活動時間の上限

・１日の活動時間は、長くとも平日では３時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む。）は４時間程度とし、１週間の活動時間は、長くとも16時間程度とする。

(5) 部活動の特性に応じた休養日等の設定

積雪のため屋外での活動が制限される硬式野球部、軟式野球部、陸上部、テニス部、ソフトテニス部、サッカー部、弓道部、主に冬季に行われるアイスホッケー部についても、休養日及び活動時間は上記(1)及び(2)の基準を原則とするが、原則どおり運用することが困難と認められる場合は、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設けることを前提に、特例的な取扱いとして、次のように実施することもある。

・休養日は、平日又は休業日を問わず、少なくとも週１日以上は設定した上で、１年を52週と考え、年間の累計で104日以上とすること。また、学校閉庁日を設定する場合は、その期間を休養日とすること。

・活動時間は、長くとも平日では３時間程度、休業日（学期中の週末を含む。）は４時間程度とし、１週間の活動時間は、長くとも16時間程度とした上で、年間の平均活動時間で、平日が２時間程度、休業日（学期中の週末を含む。）が３時間程度となるように実施すること。

ただし、こうした実施の仕方の場合であっても、成長期にある生徒がバランスのとれた生活を送ることができるよう、上記(1)及び(2)の基準と異なる休養日や活動時間の設定が常態化しないよう休養日や活動時間を設定する。

(6) 方針策定・運用に当たっての留意事項

校長は、「学校の部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、国のガイドラインの基準を踏まえるとともに、「道立学校に係る部活動の方針」に則り、各部活動の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、校長は、各部活動の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

4　生徒のニーズを踏まえた環境の整備

(1) 部活動の設置、統廃合

校長は、生徒と部活動顧問の負担が過度にならないよう適正な数の部活動数を考慮した上で、既存の部活動の統廃合などと合わせて、競技力や技能の向上や大会等での成績以外にも、適度な頻度で行ったり、スポーツ・芸術文化等の活動に興味と関心をもつ同好の生徒が、学級内とは異なる人間関係を形成したりする等、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる部活動の設置について検討する。

なお、部活動の設置や統廃合に当たっては、校内でガイドラインを作成するなどして、生徒や保護者の理解の下、長期的な見通しをもって行う。

(2) 合同チーム等の編成

部活動顧問は、合同部活動の取組について、例えば、平日は自校での練習を中心としながら、週末や大会等の直前のみ合同練習を行うなど、双方の移動に係る時間を含め、合同チームや合同練習による活動を行うことにより、生徒と部活動顧問の負担が過度とならないこと等を考慮した上で、実施の可否について校長の承認を得ることとし、校長は、関係する校長と協議の上、教育課程との関連を勘案して、実施の可否を判断する。

なお、合同練習などを行う際の移動時間については、生徒の活動時間には含めないこととするが、長時間の移動を伴う合同練習等の実施に当たっては、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう配慮した実施回数とする。

(3) 地域との連携等

・校長は、家庭の経済状況にかかわらず、生徒のスポーツ環境の充実や芸術文化等の活動に親しむ機会の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域の人々の協力、社会教育施設や文化施設の活用、地域の関係団体との連携、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供を育てる

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持続可能なスポーツ・芸術文化等の活動のための環境整備を進める。

・校長は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、生徒がスポーツ・芸術文化等の活動に親しめる場所が確保できるよう、学校運営に支障のない範囲で、関係規程に則り学校施設開放事業を行う。

・校長は、学校と地域・保護者が共に子供の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実及び芸術文化等の活動に親しむ機会の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

５　学校単位で参加する大会等の見直し

校長は、本方針の「３　適切な休養日等の設定」に示した休養日等が年間を通じて適切に設定されることを前提に、生徒の教育上の意義、生徒や部活動顧問の負担が過度とならないこと等を考慮して、学校の部活動が参加する大会等（地域からの要請により参加する地域の行事、催し物等を含む。以下同じ。）の回数に上限の目安等を定め、参加する大会等を精査する。

６　部活動の充実に向けて

⑴ 部活動指導の充実を図る取組

校長は、部活動の教育的意義を踏まえ、効果的に部活動指導を行い、成果を上げている事例を把握し、部活動の適切な実施及び充実に資するよう校内及び管内での普及に努める。

⑵ 女子の指導に当たっての留意点

女子の指導に当たっては、女性特有の健康問題（女性アスリートの三主徴（利用可能エネルギー不足、無月経及び骨粗しょう症）、貧血等）の予防対策に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

⑶ 部活動顧問と生徒の信頼関係づくり

部活動は、生徒の自主的、自発的な参加により行われる活動であることを踏まえ、校長は、部活動顧問に対し、次のことを徹底するよう指導する。

また、部活動顧問は、校長の指導を踏まえ適切な指導を行う。

・指導の目的、技能等の向上や生徒の心身の成長のために適切な指導の内容や方法であること等を、生徒に明確に伝え、理解させた上で取り組ませるなど、部活動顧問と生徒の両者の信頼関係づくりを活動の前提とすること。

・部活動顧問と生徒の間に信頼関係があれば、指導に当たって体罰等を行っても許されるはずとの認識は誤りであり、指導に当たっては、生徒の人間性や人格

の尊厳を損ねたり否定するような発言や行為をしないこと。

(4) 部活動内の生徒間の人間関係形成、リーダー育成等の集団づくり

部活動においては、複数の学年の生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の生徒が参加すること、生徒の参加する目的や技能等が様々であること等の特色をもち、学級担任としての学級経営とは異なる指導が求められることを踏まえ、校長は部活動顧問に対し、次のことを徹底する。

また部活動顧問は、校長の指導を踏まえ適切に指導を行う。

・生徒のリーダー的な資質・能力の育成とともに協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、生徒への目配り等により、部活動内における暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりを行うこと。

(5) 家庭や地域との連携を図る取組

校長及び部活動顧問は、部活動参観として保護者に部活動を公開する場を設けることなどに協力し、保護者の部活動への理解を深め、学校と家庭が連携しながら部活動指導に取り組めるよう環境づくりに努める。

上記５の精査に当たっては、部活動が、地域の人々の協力や地域の関係団体との連携、民間事業者の活用等により、学校と地域が共に子供を育てるという視点が重要であることに十分配慮して、判断する。

(6) 障がいのある生徒の部活動の充実

校長及び部活動顧問は、部活動等を通じて、障がいのある生徒と障がいのない生徒が交流する場を設けるよう努める。

終わりに

校長は、本方針を毎年度策定するとともに、必要に応じて内容の見直しを行う。