

松戸市小学校部活動ガイドライン

令和8年1月

松戸市教育委員会

目 次

本ガイドライン改訂の趣旨	・ ・ ・ ・ ・	P 1
第1章 部活動の位置づけと意義	・ ・ ・ ・ ・	P 2
1 部活動について		
2 学校教育活動における位置づけ		
3 部活動の意義		
第2章 部活動の運営	・ ・ ・ ・ ・	P 4
1 本ガイドラインの扱い		
2 これからの部活動の在り方		
3 開かれた部活動		
4 適切な活動時間等		
第3章 指導の充実	・ ・ ・ ・ ・	P 7
1 主体性を重視した指導		
2 生徒指導の機能を生かした指導		
第4章 事故の防止と安全への配慮	・ ・ ・ ・ ・	P 8
指導者として		
用具・楽器等の安全管理		
「KYT（危険予知トレーニング）」を生かした意識の向上		
気象状況、災害発生に伴う安全確保		
もし事故が発生したら…		
資料編		
資料1 運動に際して		
資料2 熱中症に関して		
資料3 落雷に関して		

参考・引用文献

本ガイドライン改訂の趣旨

部活動は、スポーツや文化及び科学等に興味・関心のある同好の児童が参加し、顧問をはじめとした関係者の指導の下、学校教育の一環として行われており、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養に資するなど教育的意義がある。異年齢の児童同士や、児童と教員等との好ましい人間関係の構築を図ったり、児童自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、児童の人格形成や健全育成に大きな役割を果たしてきた。

松戸市教育委員会は、運動部活動は平成31年に、文化部活動は令和2年に適切な部活動運営に向け、部活動の教育的意義や在り方に関する方針、また、体罰等の防止及び重大事故防止に向けた安全対策、健康面での留意事項等をまとめた「運動部活動指導の指針」、「文化部活動のためのガイドライン」を作成し、児童の自主的・自発的な参加となるよう児童が参加しやすい実施形態を工夫するとともに、適切な休養日や活動時間を設定し、より合理的でかつ効率的、効果的な活動を推進してきた。

しかし、社会状況が大きく変わり、部活動を取り巻く環境も当時とは異なる中、本指針・ガイドラインも見直しが必要となった。

児童の豊かなスポーツ・文化芸術活動を実現するとともに、教員の働き方改革を進めていくために活動環境を整備し、児童にとっても教員にとってもより良い活動となるよう改訂を行った。

また、国や県が進める新たな地域クラブ活動や学校部活動の地域連携や地域クラブ活動への移行に向けた環境整備の在り方などについても今後は視野に入れることが必要である。

このガイドラインを基に、各学校が実態を踏まえ、活動計画を作成し、適切な部活動運営がなされることを期待するものである。

第1章 部活動の位置づけと意義

1 部活動について

部活動は、学校が設置するものであり、児童の健全育成に大きな役割を果たしている。

2 学校教育活動における位置づけ

学校の教育活動は、学習指導要領に示された各教科、道徳、総合的な学習の時間及び特別活動等で定められた「教育課程」と呼ばれる内容と、学校が計画する休み時間や登下校、放課後の課外活動等が含まれる「教育課程外」の内容で構成されている。部活動は、教育課程外に学校が計画し、実施する教育活動である。

【小学校学習指導要領解説 体育編（平成29年7月） 第3章 3】

クラブ活動、運動部の活動は、スポーツ等に共通の興味や関心をもつ同好の児童によって行われる活動であり、体育の授業で学習した内容を発展させたり、異なる学級や学年の児童との交流を深めたりするなどの成果が期待される。

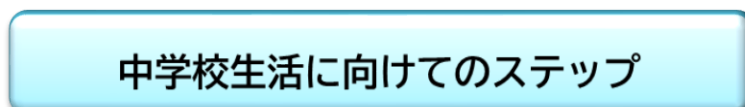
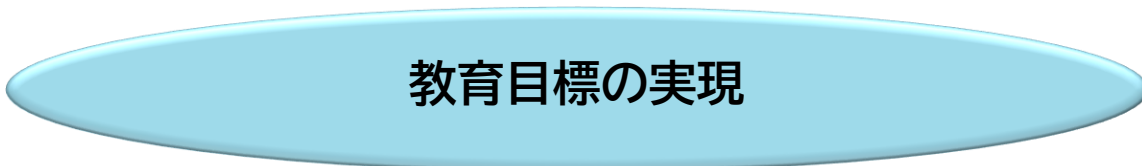
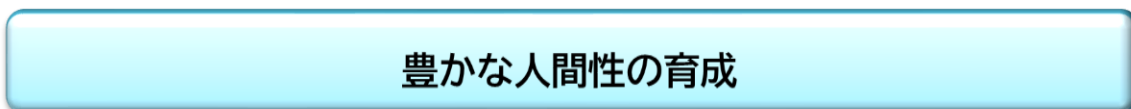
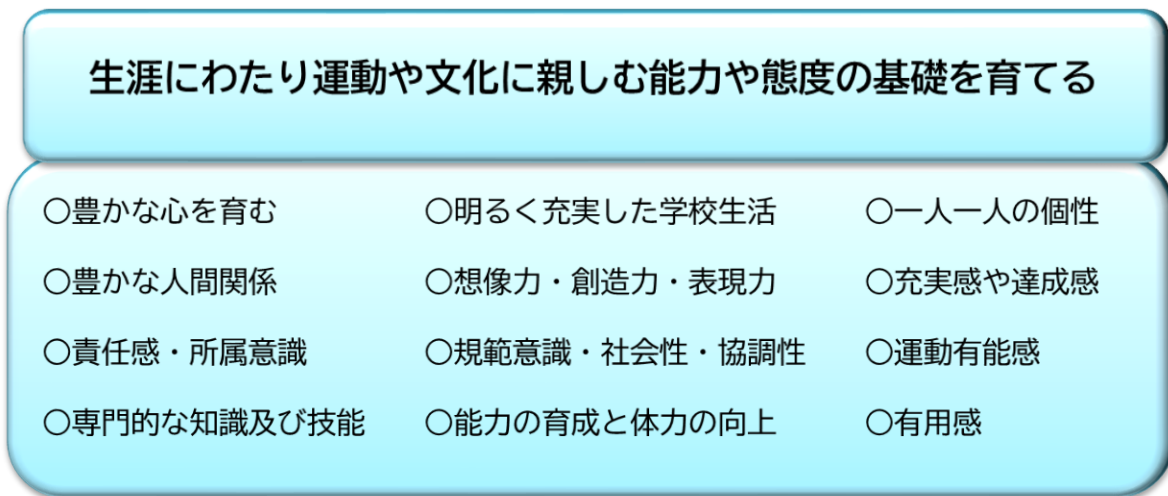
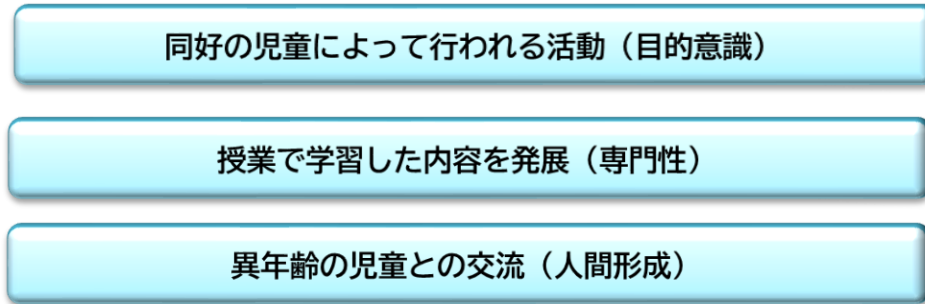
このうちクラブ活動は、学校において適切な授業時数を充てるものとしており、学校や地域の実態等を考慮しつつ、児童の興味・関心を踏まえて計画的に実施することが大切である。

また、運動部の活動は、主として放課後を活用し、特に希望する児童によって行われるものであるが、児童の能力や適性などを考慮し、教師などの適切な指導の下に、自発的、自主的な活動が適正に展開されるよう配慮することが大切である。

【文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（平成30年12月）より抜粋】

小学校（義務教育学校前期課程、特別支援学校小学部を含む。）段階においても、一部の地方公共団体においては、同じように文化等の活動を実施している場合がある。こうした活動については、地域によって多様な形態で行われているが、少なくとも学校教育の一環として行われるものについては、学校において、児童の発達段階や教師の勤務負担軽減の観点を中心に十分を考慮し、休養日や活動時間を適切に設定する必要がある。

3 部活動の意義



第2章 部活動の運営

1 本ガイドラインの扱い

各学校においては本ガイドラインに則り、毎年度「学校の部活動に係る活動計画」を策定し、公表する。

2 これからの部活動の在り方

部活動運営の心構え

「児童が主人公」となれるような活動をめざす

- ・体力や技術の向上を目指すだけでなく、他人を思いやる心や望ましい人格形成につなげる。
- ・体を動かすことの楽しさや心地よさを体感することで積極的に運動に親しむ児童の育成につなげる。
- ・芸術文化活動等の楽しさや喜びを体感することで、生涯にわたって芸術文化等の活動に積極的に親しむ児童の育成につなげる。
- ・技能面だけでなく、生活面等においても手本となれるような児童の育成を図る。
- ・安全に配慮しながら、児童の発達段階に適した指導計画に則り、指導する。
- ・正しい倫理観をもって児童の指導に当たる。

部活動運営の基本的な考え方

児童の個性を尊重しながら自主的な活動になるようにサポート

- ・異年齢との関わりや同好の仲間との関わりを通して、豊かな人間性や社会性が育つ活動。
- ・仲間同士の関わりを通して、互いを認め合える活動。
- ・児童一人一人の技術や体力等を考慮し、児童一人一人が達成感を体験できるような活動。

あるべき部活動の「かたち」

児童の生活とバランスの取れた部活動

- ・休養日や活動時間を適切に設定し、けがの予防や健康に配慮した活動。
- ・年間を通して学校行事や学業とのバランスがとれるように見通しを持って計画された活動。
- ・けがや事故、夏季の活動における熱中症事故防止等に努め、児童の安全が確保された活動。

児童をみんなで支える開かれた部活動

- ・保護者や地域の方々の理解を得ながら、児童が安心して活動できるように積極的に情報発信、情報共有する部活動の体制づくり。(保護者説明会の実施等)

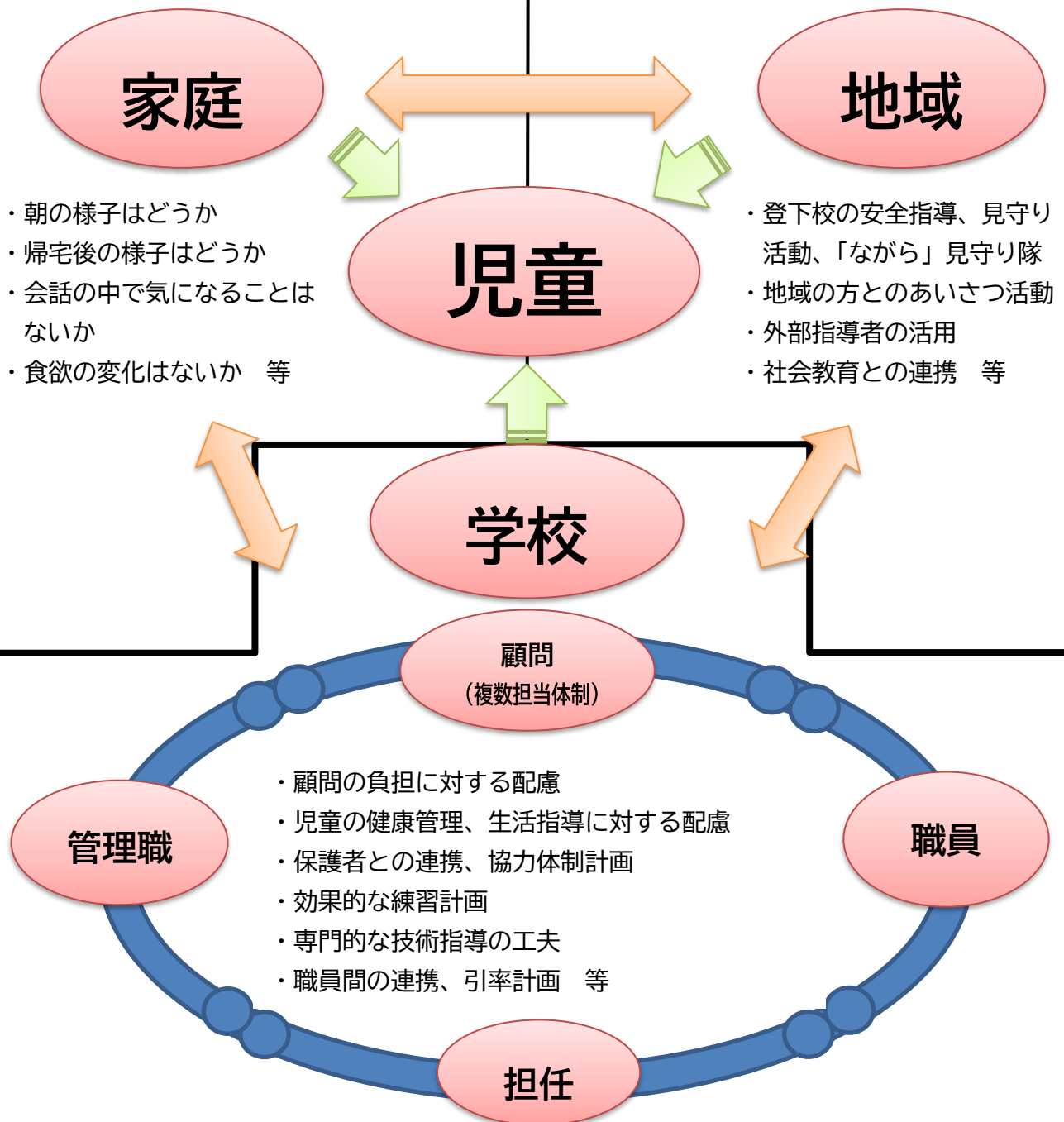
指導者が意欲をもって取り組める部活動

- ・日々の業務に支障をきたしたり、心身の疲労を招いたりすることがないように、適切な活動日や活動時間を設定することが必要。

→指導者任せではなく、教育目標や地域性を考慮しつつ、学校としての指導方針に即した部活動。

3 開かれた部活動

児童にとって、安心・安全な活動にするためには、保護者や地域との連携は欠かせません。学校・家庭・地域が協力しながら児童の活動をサポートしていけるよう、計画を立てていくことが大切である。



部活動は、学校教育活動の一環として、学校組織全体で児童のサポートをすることが大切であり、一人の顧問に任せきりにならないようにするために、複数顧問体制など年度初めの計画を大切にする必要がある。また、顧問の部活動に対する専門性についても、「教育課程内の授業等の発展（延長）」が基本となるため、専門性を持たない顧問も安心して指導に当たれるよう、計画・指導体制のサポートが必要である。

4 適切な活動時間等

児童にとってより良い活動となるよう、学校の実情に応じて決定する。

(1) 活動期間

- ①児童にとっても教職員にとっても過度の負担とならないようにする。
- ②成績処理や短縮日課の期間においては実施しないことが望ましい。
- ③下記大会等の後、学校の実情に応じて部活動を行わない期間を設ける。

小学校球技大会
小中学校体育大会（小学校の部）

小中学校合同音楽会
吹奏楽コンクール
TBS こども音楽コンクール
合唱コンクール
地域のイベント 他

- ④部活動に偏重することなく、学力向上の取組や家庭生活とのバランスのとれた活動日を設定する。
- ⑤週に一度は、休養日を設ける。（平日）
- ⑥土・日・祝日の活動は原則として行わない。
※ただし、コンクール・イベント等に向けての活動が必要な場合、直後の週にその分の休養日を設ける。
- ⑦夏季休業中においては、上記事項を踏まえるとともに、児童の過度な負担にならないように留意する。
- ⑧冬季休業及び学年末・学年始めの休業日の活動は原則として行わない。

(2) 活動時間について

- ①平日の活動は、2時間程度とする。
- ②児童の体力・健康面を配慮しながら活動時間の設定を行う。
- ③児童の下校時の安全を考慮し、活動終了時刻を設定する。

(3) 大会等参加について

校長は、部が参加する大会及びコンクール等を把握し、週末等が開催される様々なイベント等に参加することが、児童、顧問の過度な負担にならないよう参加実施を精査する。



第3章 指導の充実

1 主体性を重視した指導

個性を伸ばし、友情を深める等、好ましい人間関係を育てるという部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を実施することが重要である。

活動の目標・方針や計画を設定する際には、地域や児童の実態を把握し、自主的、自発的な活動がなされるよう配慮することが大切である。

〔求められる指導〕

児童の自主性、個性を尊重した指導

- スポーツや文化活動の楽しさを実感させる。
- 仲間との交流を充実させる。
- わかる喜びを体験させる。(新しい発見)
- できる喜びを体験させる。(成就感)

対話を重視した指導

- 1 児童に発問をし、考えさせる。
 - 2 ポイント(動きのこつ)を的確に言葉で教える。
「聞いてわかる」
 - 3 ポイント(動きのこつ)を見せる。「見てわかる」
 - 4 ポイント(動きのこつ)を意識して、実際に動いてみる。「体でわかる」
- ☆ 激励、称賛を欠かさない。

学び続ける指導者

～経験則だけにたよる指導から科学的な指導への転換～

※資料1

2 生徒指導の機能を生かした指導

生徒指導の四つの機能

自己存在感の
感受

自己存在感・自己肯定感・自己有用感を与える等

児童一人一人の存在を大切に思っ
て指導する。

部員全員が「主役」であることを忘れてはならない。

共感的な人間
関係の育成

お互いの良さを認め合う場
を与える等

相手の気持ちや考えを深く理解し、受け入れること
で信頼に基づいた結びつきを育む。

認め合い、励まし合い、
支え合える相互に尊重し合
う人間関係を構築する。

自己決定の
場の提供

自分の考えを発表
する場を与える等

練習メニューや戦術等を顧問から一方的な方針により活動
するのではなく、児童との意見交換等を通
じて決定する。

一人で考える時間を十分に与える。

安全・安心な
風土の醸成

お互いの個性や多様性を認め合い、安心して活動に参加できる風土を作る等

顧問と児童の関係だけでなく、児童同士の間でも大切にする。

活動におけるルール
の意義や価値を実感できるようにする。

第4章 事故の防止と安全への配慮

部活動におけるけがや事故を防ぐためには、児童の発達段階に応じた指導を行うと同時に、児童一人一人の安全に対する意識を高めていくことが大切である。

<指導者として>

- ・活動前、中、後の健康管理をしっかり行う。
- ・活動中の児童の様子、変化については敏感になる。
- ・部活動への参加を渋っている時は、時間をつくって話を聞く。(気持ちが乗らない時に参加させると、児童のショックはさらに深くなる)
- ・活動場所・用具及び楽器等を使用する際のルールを徹底する。

<用具・楽器等の安全管理>

- ・活動場所・用具・楽器等については、毎月必ず安全点検を行う。
- ・活動の前にも必ず安全点検を行う。
- ・サッカーゴールや書棚、楽器棚等、転倒する危険のあるものは必ず固定する。
- ・体育館の壁に画鋏の針が残っていないようにする。
- ・活動場所の環境整備を計画的に行う。

安全第一！

～リスク・マネジメントとクライシス・マネジメント～

<「KYT（危険予知トレーニング）」を生かした意識の向上>

- ・活動中、自分はもちろん仲間の体調や様子にも気にかけてられるようにする。
- ・用具や楽器、道具の整理整頓を日常から心がける。
- ・用具を使う前に安全の確認を行う。(習慣化)
- ・アップやクールダウンをしっかり行う。
- ・体調がすぐれない場合は、決して無理をせず指導者に伝える。
- ・活動中のけが等については、必ず指導者に報告する。(処置を早くすることで治りが早くなることを理解する)

<気象状況、災害発生に伴う安全確保>

- ・活動時の気象条件に十分留意する。
- #### <高温多湿下> ※資料2
- ・熱中症の予防。WBGTの測定を必ず行い、指針に沿って対応を行う。
- ※児童に体調不良が見られたら、早めに活動を中止する。
- #### <寒冷下>
- ・十分なウォーミングアップを行う。
- #### <雷雨・突風> ※資料3
- ・雷鳴が聞こえた時点で落雷の危険があるため活動を中止し、屋内へ避難する。突風も同様、即時の判断が重要。
- ※災害発生時の身の守り方を日頃から指導することが大切。

もし事故が発生したら・・・

※危機管理の「さしすせそ」

さ：最悪を考え し：慎重に す：すばやく せ：誠意を持って そ：組織的な対応を

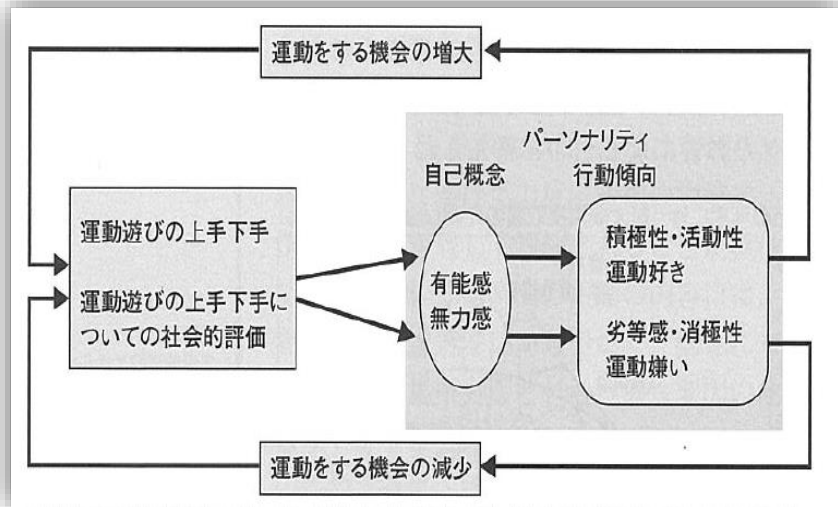
資料編

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 資料1 | 運動に際して | (P 7) |
| 資料2 | 熱中症に関して | (P 8) |
| 資料3 | 落雷に関して | (P 8) |

資料 1 運動に際して

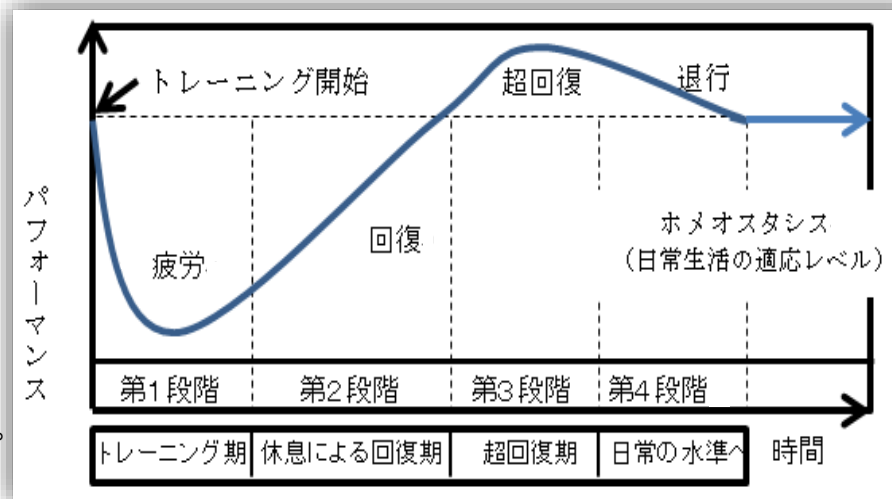
運動と人格的発達

「成績志向的雰囲気」よりも努力や過程を重視する「課題志向的雰囲気」のもとでは、勝ち負けや上手下手は度外視して下手でも努力することが高く評価され、その子なりに少しでも上達すれば認められ、負けや失敗は大切な経験として非難されないと下手でも有能感が高まる。



超回復

トレーニングにより筋肉に強い負荷を与え続けると、一時的に筋力が低下する。しかし、十分な休養と栄養をとれば、筋力が元の状態に回復し、さらに負荷を与える前よりも筋力が向上する。



オーバートレーニング症候群

トレーニング等によるストレスが過度に蓄積すると、長期間にわたりパフォーマンスが低下し、その回復には数週間から数ヶ月を要する。トレーニング負荷と回復のバランスが崩れた、次のような状況下で起こりやすい。

- ① トレーニング負荷強度の急激な増加
- ② 試合やトレーニングの過密スケジュール
- ③ 休養・睡眠不足
- ④ 栄養不足と不規則な摂取
- ⑤ 精神的な過剰ストレス
- ⑥ 感冒等の罹患時や罹患直後の不適切なトレーニング

資料2 熱中症に関して

「災害級の暑さ」等と表現されるようになってきた夏の暑さですが、部活動を指導している先生方が、子どもの頃に経験した暑さとは、大きく違ってきています。そのため、「自分の時は・・・」という感覚で対応していると大きな事故を引き起こしかねません。

これまでは屋外種目における事例多かったのですが、近年では屋内種目や文化部活動においても報告例があります。また、登下校中での熱中症の危険もありますので、日常的な対策が必要と言えます。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
体温調節の基礎知識 熱中症発生の実態と環境温度
 - ② 急な暑さに要注意
暑さへのなれと熱中症
 - ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
運動と汗
 - ④ 薄着スタイルでさわやかに
衣服と体温
 - ⑤ 体調不良は事故のもと
体調と熱中症
- ※詳細は日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック参照

体を暑さにならすには（順化）

- ① 暑くなり始めたら、順化期間を設ける。
運動強度、時間、服装等の調整。
- ② 順化期間の初めの2～3日は、
徐々に負荷を上げるようにする。
- ③ 汗で失った分の水分と塩分を補給する。
体が暑さになれてくると発汗量も増えるため、水分・塩分（スポーツドリンク）の準備も忘れない。
- ④ 連日高温が続くことによる疲労の累積効果にも
気をつける。

熱中症予防運動指針

WB GT 31	乾 球 35	運 動 は 原 則 中 止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲	▲	厳 重 警 戒（激し い 運 動 は 中 止）	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等、体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
▼	▼		
28	31		
▲	▲	警 戒（積 極 的 に 休 息）	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▼	▼		
25	28		
▲	▲	注 意（積 極 的 に 水 分 補 給）	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▼	▼		
21	24		
▲	▲	ほ ぼ 安 全（適宜 水分補給）	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。
▼	▼		

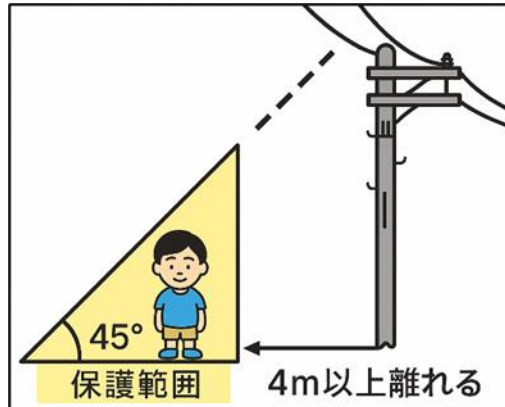
重症度	症 状 等
I 度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。“熱痙攣”と呼ぶこともある。 大量の発汗
II 度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等から、従来から“熱疲労”“熱疲弊”といわれていた状態。
III 度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当する。

資料3 落雷に関して

落雷による事故は、生命に危機を及ぼす重大な事故になりやすいが、適切な判断により事故を防ぐことが可能であることから、屋外での活動中において、天候が急変しそうな予兆がある場合には、気象に関する情報を収集するとともに、早めに中断し、避難等の対応を行うことが重要となります。

1 避難に関する留意点

- ・建物の中、自動車、バス、列車の中等への素早い避難が求められる。
- ・軒先や外壁は雷の通り道になること等に注意する。
- ・近くに避難する場所がない場合は、しゃがみこむ等できるだけ姿勢を低くする。
- ・雷は高い場所に落ちやすい。立ち木に落ちると被害を受けるので、立ち木から離れたところに避難する。



2 スポーツの再開

最後の雷鳴から30分が経過すれば、雷雲は去ったと判断できるので、スポーツを再開してもかまいません。20分でも概ね大丈夫ですが、確実性を重視するならば30分を基準とする。

NO!
スポハラ

NO!
スポハラ

私たちは、「スポハラ」のないスポーツ界を目指します。

参考・引用文献

- 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」平成30年3月 スポーツ庁
- 「運動部活動での指導のガイドライン」平成25年5月 文部科学省
- 「運動部活動の現状について」平成29年5月 スポーツ庁
- 「学校現場における業務改善のためのガイドライン」平成27年7月 文部科学省
- 「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」平成30年12月 文化庁
- 「スポーツ指導者のための倫理ガイドライン」平成28年6月 日本体育協会
- （公財）日本体育協会公認アスレチックトレーナー専門テキスト
- （公財）日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト
- 「安全で充実した運動部活動のためのガイドライン」
平成30年6月 千葉県教育庁教育振興部体育課
- 「持続可能で充実した文化部活動のためのガイドライン」平成31年3月 千葉県教育委員会
- 「いきいき運動部活動」平成25年8月 兵庫県教育委員会
- 「部活動顧問ハンドブック～児童・生徒の充実した学校生活の実現に向けて～」東京都教育委員会
- 「学校事故対応に関する指針」平成28年3月 文部科学省
- 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」平成30年7月 日本スポーツ協会
- 「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 「雷から身を守るには」気象庁
- 「落雷事故対策マニュアル」埼玉県体育協会 埼玉県スポーツ科学委員会
- 「学校災害対応マニュアル（落雷・竜巻等突風 編）」平成26年5月 群馬県教育委員会
- 「学校危機管理マニュアル作成手引き【事例集編】」平成27年2月 松戸市教育委員会
- 「学校部活動及び新たな地域クラブの在り方等に関する総合的なガイドライン」
令和4年 スポーツ庁・文化庁
- 「地域全体で子どもたちを育てる学校部活動及びクラブ活動の在り方に関するガイドライン」
令和5年 千葉県教育委員会
- 「NO! スポハラ」活動ポスター 日本スポーツ協会

名称：松戸市小学校部活動ガイドライン(第2版)

発行者：松戸市教育委員会

発行日：令和8年4月1日

連絡先：松戸市教育委員会学校教育部学習指導課