

函館市立学校に係る部活動の方針

生徒が学習活動や部活動、休養や睡眠などのバランスのとれた生活ができるよう、「函館市立学校に係る部活動の方針」では、国のガイドラインおよび「北海道の部活動に関する方針」に則り、休養日・活動時間の基準を示しています。

◇休養日・活動時間の設定（中学校・高等学校段階共通）

<休養日>

週当たり **2日**以上



<活動時間>

平日：長くとも **2時間**程度（※18時完全下校）

休日：長くとも **3時間**程度

週当たり：**11時間**程度の範囲内※



※生徒が、部活動と地域クラブ活動の両方に参加する場合や複数の部活動に参加する場合などには、参加する活動全体を通算した週当たりの活動時間を11時間程度の範囲内とします。

【高等学校段階における休養日・活動時間の弾力的な設定】

高等学校段階においても上記の基準を基本としますが、中学校段階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。

※一定の要件：部活動指導に係る教員の負担軽減につながる方策を講じていること

<休養日>

平日1日以上 プラス 月1日以上

<活動時間>

平日：3時間程度、休日：4時間程度、週当たり：16時間程度の範囲内



◇学校の取組

- ・校長は「学校の部活動に係る活動方針」を策定・公表するとともに、校内に部活動に係る相談・要望の窓口を設置します。
- ・年間および月間の活動計画等を配付するなどして、保護者・生徒の理解を得ながら指導します。
- ・生徒の心身の健康管理、事故防止、指導者による暴力・暴言・ハラスメント、いじめ等の不適切行為の根絶を徹底します。

◇家庭や地域での取組

- ・休養日・活動時間の設定など、学校の取組にご理解いただきますとともに、学校と家庭・地域が連携しながら部活動に取り組める環境づくりにご協力いただきますようお願いいたします。
- ・国が令和8年度（2026年度）から令和13年度（2031年度）を改革実行期間と位置付けている公立中学校における「部活動の地域展開」の取組にご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

「函館市立学校に係る部活動の方針」の全文については、市教委ホームページをご覧ください。

<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2019041000014/>

函館市立学校に係る部活動の方針に関する Q&A

Q 部活動は必ず加入する必要はありますか？

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す。部活動への参加を義務付けたり、活動を強制したりすることは適切ではありません。

Q 平日の活動時間を2時間程度、休養日を週2日以上設けることが示されているのはなぜですか？

国のガイドラインでは、成長期にある生徒が、学校内外の活動、食事、休養および睡眠等のバランスのとれた生活を送ることができるよう、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関する研究も踏まえ、1週間当たり長くとも11時間程度の範囲内となるよう部活動の活動時間の基準（休養日は週当たり2日以上。1日の活動時間は長くとも平日では2時間程度、休日は3時間程度。）を定めており、本方針は、国のガイドラインに則り、同じ基準を設けています。

Q 大会等や練習試合、合宿なども、1日の活動時間の平日2時間程度や休日3時間程度（高等学校の部活動における弾力的な設定の場合は、平日3時間程度や休日4時間程度）を上限として行わなければならないのですか？

大会等の当日は、1日の活動時間（平日2時間程度、休日3時間程度（高等学校の部活動における弾力的な設定の場合は、3時間程度と4時間程度））を、やむを得ず超過することが考えられます。

一方で、成長期にある生徒のバランスのとれた生活や、教員の部活動指導に係る負担軽減の観点にも十分配慮する必要があります。

こうしたことから、本方針では、「大会等の当日において、活動時間が3時間以上になる場合は、十分な休養を取ることができるよう、その後の休養日や活動時間を設定する」こととしています。

例えば、大会当日を含む1週間およびその前後の1週間の期間である計3週間において活動時間の平均が通常の週と同程度となるようにするなど活動時間を調整する必要があると考えます。

Q 家庭や地域と連携し、理解を求めるべきことはどのようなものがあるのか？

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、競技力や技能の向上、大会等の成績以外にも、人間性を育むこと、スポーツや文化芸術に親しみ楽しむことなど、生徒の多様なニーズに応じた活動としていくことが大切です。

学校内外の様々な活動とバランスをとるための休養日・活動時間の設定にご理解いただきますようお願いいたします。