

## 「函館市立学校に係る部活動の方針」に関するQ & A（令和8年4月）

Q1 「函館市立学校に係る部活動の方針」は、私立学校も対象となるのか。

本方針は、市立学校を対象としており、私立学校を対象としていませんが、北海道と北海道教育委員会が連名で策定している「北海道の部活動の在り方に関する方針」については、私立学校も対象とされています。

Q2 地域の団体が学校と連携して行う地域クラブ活動や小学校の少年団活動など学校管理下ではない活動は、この方針が定める活動時間の枠外ということになるのか。

本方針が定めているのは、学校教育の一環として行う、学校の運動部や文化部の活動についての活動時間等の基準であり、学校管理下ではない地域のスポーツ・文化芸術団体等による活動は対象とはしていません。

ただし、学校と連携して行う地域クラブ活動については、国のガイドラインにおいて、地域クラブ活動に関する認定制度に基づく認定を受けて活動することが基本とされており、認定要件である「適切な活動時間や休養日が設定されていること」（週2日以上休養日を設けるとともに、活動時間は、平日2時間程度、休日は3時間程度、週当たり11時間程度の範囲内とすること）を満たす必要があるほか、認定されていない地域クラブ活動についても、「中学校等の生徒を対象としたスポーツ・文化芸術活動としての質の担保等の観点から、認定要件に準じた活動を実施することが求められる」とされています。

また、北海道中学校体育連盟では、地域スポーツ団体が北海道中学校体育大会に参加する際の条件の一つとして、国のガイドラインの「IV 学校部活動の在り方」、「2 適切な指導及び安全・安心の確保」を遵守していることを挙げています。

なお、少年団活動などの地域の団体等による活動においても、児童生徒の発達の段階や体力、技能の程度も考慮した、適切な質・量の活動が望まれるとともに、児童生徒本人や保護者、指導者が学校生活等への影響を考慮した休養日や活動時間を適切に設定し、けがの防止や心身のリフレッシュを図ることや適切な集団づくりという考えを共有することができるようにすることが大切であると考えます。

Q3 どの部活動も、この方針が示す休養日や活動時間の基準に基づき活動するべきなのか。

本方針では、国のガイドラインおよび「北海道の部活動の在り方に関する方針」に則り、休養日や活動時間の基準を設けており、全ての部活動が本方針に定める基準に

基づいて活動する必要があると考えます。

技能や記録の向上に向けては競技・分野等の特性を踏まえたトレーニング・活動を行うことが必要ですが、その内容は競技種目・分野によって様々です。

同時に、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、休養および睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送るという観点や、スポーツ障害等を避けるという観点などからも、行き過ぎた練習・活動が望ましくないことは全ての部活動に共通することです。

さらに、教員が、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、教員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・効果的に行われることが必要です。

また、中央競技団体、関係団体等が作成する部活動用指導手引も活用して、競技・分野の特性を踏まえつつ、生徒の発達の段階やレベルに応じて、合理的でかつ効率的・効果的な活動をすることが求められます。

Q4 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<sup>(※)</sup>も踏まえて、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時間程度を基準とする。）を定めており、本方針は、国のガイドラインに則り、同じ基準を設けております。

(※) 「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」(平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会)において、研究等が競技レベルや活動時間を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週当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」ことが示されている。

Q5 令和8年3月の本方針改定前は、休養日を「週2日以上で、平日1日以上および週末1日以上」設けることとされていたが、改定により、平日と週末のそれぞれに設けられていた基準が無くなったことから、令和8年4月以降は、休日に2日連続して活動しても差し支えないと考えてよいか。

週当たりの活動時間が11時間程度の範囲内に収まり、生徒が教育課程内の活動、学校外の活動、その他の食事、休養およ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場合には、平日の活動時間を週3日以内に抑えつつ、休日に2日間連続して活動を行うことが可能ですが、教員に過度な負担をかけずに実施する必要があります。

なお、令和8年3月の本方針の改定については、中学校における休日の部活動を地域展開して地域クラブ活動とする目標を立てた中で、地域クラブが柔軟に対応できるよう休養日等の設定基準を改定したものであり、部活動が無条件に休日に2日間連続して活動することを認めるものではありません。

Q6 週当たりの活動時間の基準が「11時間程度の範囲内」とされているが、週当たりの休養日の設定（2日以上）と1日当たりの活動時間の設定（平日2時間、休日3時間）が基準の範囲内に収まっていれば、最大で週当たり12時間（平日：2時間×3日、休日：3時間×2日）の活動が可能であると捉えてよいか。

「1日当たりの活動時間」と「週当たりの活動時間」の設定が、それぞれ基準に収まる必要があります。したがって、週において、休日に2日間、平日に3日間の活動を行う場合は、週当たりの活動時間が「11時間程度の範囲内」を超過しないよう注意が必要です。

Q7 活動時間の設定基準「休日：○時間程度」の「休日」とは、「学校の休業日」を指すのか。

「休日」は、行政機関の休日に関する法律に規定されている「日曜日および土曜日」、「祝日」および「年末年始（12/29～翌年1/3）」を指しており、学校教育法施行令に規定されている学校設置者が定める「学校の休業日」を指しません。

このため、「学年始休業日」、「夏季休業日」、「冬季休業日」、「学年末休業日」、「校長が特に定める日（開校記念日など）」等の「学校の休業日」における活動時間の基準は、学期中と同様に、「平日：1日当たり2時間程度、休日：1日当たり3時間程度、週当たり11時間程度の範囲内」、高等学校の部活動における休養日等の弾力的な設定においては「平日：1日当たり3時間程度、休日：1日当たり4時間程度、週当たり16時間程度の範囲内」が適用されます。

Q8 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等は、「通算した週当たりの活動時間を11時間程度の範囲内とする」とされているが、それぞれの活動時間をどのように把握・管理すればよいか。

週当たりの活動時間は、Q4に記載の観点を踏まえ、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設けた基準であることから、生徒が部活動や地域クラブ活動に取り組む週当たりの活動時間は、学校と地域クラブ（複数の部活動

にあつては各顧問)が緊密に連携を図り、適切に把握・管理することが重要です。

例えば、部活動と地域クラブ活動の両方に参加する生徒がいる場合は、学校と地域クラブの双方が、当該生徒の活動時間を把握・管理するための仕組みとして、双方の連絡調整等を行う担当者や活動時間の共有方法等を取り決めるとともに、双方の活動計画および活動実績に係る管理簿等の共通様式を作成するなどして、双方で当該生徒の活動時間の調整や実績確認を行う方法などが考えられます。

なお、国のガイドラインにおいても、「部活動を地域展開した場合にも、学校との関係が切り離されるものではなく、地域クラブ活動の実施に当たっては、生徒が所属する中学校等との適切な連携を図ることが重要である」ことが示されているほか、令和6年12月に学習指導要領解説が一部改訂され、総則編および保健体育編に、学校と地域クラブ活動との連携等に関する記載が新設されています。

Q9 高等学校段階において弾力的な設定を行った場合の週当たりの活動時間について、なぜ16時間程度という上限が必要なのか。

Q3に、活動時間および休養日の基準設定の根拠について記載しましたが、高等学校段階における弾力的な設定の週当たり16時間程度という上限の考え方も同様です。本方針は、部活動の教育的意義を踏まえ、生徒の視点に立った部活動の充実を目的として、教員の部活動指導に係る負担にも十分配慮しながら策定したところであり、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、休養およ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するとともに、教員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、弾力的な設定の1週間当たりの活動時間の上限として16時間程度と設定したところです。

Q10 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(弾力的な設定の場合は、3時間程度と4時間程度)を上限として行わなければならないのか。

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。

こうした場合については、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。

練習試合や合宿中の活動などについては、1日の活動時間を超えない範囲で計画することが大切と考えます。なお、やむを得ず超過した場合には、十分な休養を取ることができるよう、例えば、練習試合当日を含む1週間およびその後の1週間の期間である計2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、休養日や活動時間を設定するなどの対応が必要と考えます。

Q11 保護者や地域と連携し、本方針の取組を進めていく上で、理解を求めるべきことにはどのようなことがあるか。

学校と地域・保護者がともに子どもの健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実および文化芸術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、例えば、次のようなことについて理解を求めることが大切と考えます。

- ・ 部活動は、生徒の自主的・主体的な参加により行われる教育課程外の活動であり、学校教育の一環として行われるものであるが、その設置・運営は学校の判断により行われるものであること。
- ・ 「勝つこと」のみを優先した活動は、スポーツ障害やけが、バーンアウトにつながりかねないため、目先の勝敗にとらわれ長時間の練習を行うことが子どものためにならないこと。
- ・ 学業や、部活動での学びや経験のほかにも、学校外の生活における多様な経験が子どもの成長にとって重要であり、バランスをとることが大切であること。