

# 茨城県

# 「部活動の運営方針」改訂

本県では、中学校、高等学校等の部活動地域移行を推進していますが、移行期間の部活動について、フォローアップ調査の結果を踏まえ、スポーツ医・科学の観点から、生徒の心身の健康を最優先に考慮して取り組む必要があるため、活動時間の上限と休養日の設定を中心に運営方針を改訂しました。

## 方針の「4つの柱」

1. 適切な休養を確保するための活動時間管理の徹底

ケガ予防にもパフォーマンス向上にも十分な休養が不可欠！

2. 適切な運営のための体制整備

できる限り自分たちで計画・運営を！

3. 生徒の多様なニーズを踏まえた活動環境の整備

地域クラブでの活動も視野！

4. 学校の働き方改革を踏まえた運営体制の構築

顧問の先生も月当たりの時間外在校等時間45時間以内で！

## これまでの部活動...

- ・強制入部ではないけれど、みんな入っているから入らないと気まずい（本当は他にやりたいことがあるのに...）
- ・多くが長時間の活動、練習試合、大会（もう少し、趣味や勉強に使える時間が欲しい...）
- ・主に顧問の先生がメニューを指示（受け身の姿勢...）

スポーツは、義務であってはいけない  
トップ選手でも、週2回は体を休める  
今、詰めて運動させ、才能を潰してはいけない

「運動部活動の地域移行に関する検討会議提言（R4.6）」に関するスポーツ庁説明より

## これから

○部活動は任意加入

部活動は、自主的・自発的な参加による活動

○活動時間管理の徹底

○適切な休養日の設定

	活動時間		休養日	
	平日	休日	平日	休日
国ガイドライン (H30～、R4改訂)	2時間程度	3時間程度	1日	1日以上
現行の県運営方針 (H30～R4)	2時間程度	中：3時間程度 高：4時間程度	中：平日1日、休日1日以上 高：週1日	
県改訂版 (R5～)	2時間上限 ※1	中：3時間上限 高：4時間上限 ※1	1日	中：1日以上 高：原則1日以上 ※2

※1：改訂版では、活動時間に限定（移動、準備、片付け等を除く）

※2：高校は、大会前、大会期間中は休日に連続して活動可

○活動実績の公表

- ・活動計画を顧問に相談しながら、できる限り自分たちで立案し運営
- ・活動計画とともに活動実績を学校ホームページに掲載

改訂版運営方針の  
本文はこちら



よくある質問は  
こちら



問い合わせ先

茨城県教育庁学校教育部保健体育課

☎029-301-5353



# よくある質問



Q 練習時間が減ると大会に参加するのは不安だが？

A 限られた時間で成果をあげるための合理的でかつ効率的・効果的な活動について、工夫している事例が各種目・分野で多数報告されています。好事例を参考にして、活動メニューを立案し、実践しながら自分たちに適した活動メニューにブラッシュアップしていきましょう。

Q 活動時間が「上限」となると練習不足とならないか？

A これまで「程度」としていたものを「上限」としましたが、活動時間に絞って定めたもので、移動や休憩、準備、片付け等は除くため、練習時間が短縮されることはないと考えます。

顧問と相談しながら、より工夫した活動を行っていきましょう。

Q 上限の根拠は？

A 公益財団法人日本体育協会（平成29年12月当時）では、週当たりの望ましい活動時間の上限を16時間未満（体育の時間等を含む）としており、今般国が改訂したガイドラインでも継続してこれを採用し、平日2時間程度、休日3時間程度としています。県としても、今回、改めてスポーツ医・科学専門の大学教員の助言を得て、トレーニング効果を高めるには心身の十分な休養が必要であり、過度な練習はスポーツ障害等のリスクを高め、体力・運動能力等の向上にはつながらないことを確認した上で、上限を定めました。



参考資料

Q クラブで活動することになっても納入金は同じか？

A 地域移行後は、学校とクラブの両方に加入することが想定されます。その際の負担の在り方等については、今後、見直しを図ってまいります。

Q いつから適用されるのか？

A 令和5年4月1日から適用されます。各学校の運営方針がまとめ次第、案内があります。



問い合わせ先：茨城県教育庁  
学校教育部保健体育課  
☎029-301-5353