

望ましい運動部活動を目指した活動方針【改訂版】

令和7年 5月 9日
沖縄県中学校体育連盟

1 基本的な考え方

運動部活動において、生徒が自主的・自発的に参加してスポーツに親しむことは、学校における授業等での取組み、地域や家庭での取組みとあいまって、生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となる資質・能力の育成を図るというスポーツ基本法の基本理念を実現するものです。今後も学校教育の一環としての運動部活動が、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育て、学校教育が目指す生きる力の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていけるように運営の充実・発展に努める。

2 具体的な取り組み

◆バランスのとれた学校生活に配慮し、生徒や部顧問の過度な負担とならないよう、以下の点を重視して運動部活動の企画・運営にあたる。

部活動の在り方と適切な運営のための体制整備
(1) 休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠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・科学の観点から以下のことを基準とする。 ① 週あたり2日以上休養日を設ける。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。 ② 1日の活動時間は長くとも平日においては2時間程度、休業日では3時間程度とする。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。 ※定期的に活動時間の見直しをする。 ③ 長期休業中は、生徒の十分な休養及び多様な活動の時間が確保できるよう、ある程度長期休養日（オフシーズン）を設ける。 ④ 下校時間の設定は、遅くとも日没までに帰宅できる時刻を目処に定める。 (2) スポーツ障害・外傷及びバーンアウトを防止するために、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングを積極的に取入れるなど、練習メニューを最新のものに更新することに努める。 (3) 勝つことのみを重視（勝利至上主義）した運動部活動の在り方を見直し、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスのとれた運営と指導に努める。 (4) 大会参加については、中体連主催・共催の大会を基本とし、その他の各種大会については生徒・指導者の身体的・精神的負担や、保護者の経済的負担も考慮しながら精選・調整して参加するように努める。
暴力・暴言・ハラスメントの根絶に向けて
(5) 成長や楽しさを重視する活動方針を明確にし、多様な価値観を受け入れる。 (6) 指導に当たっては、肉体的・精神的に悪い影響を及ぼす厳しい指導や体罰、生徒の人間性や人格の尊厳を傷つける行為や軽視するような発言は一切許されず、指導の方法として行わないものとする。 (7) 部員やその保護者等からの部活動における暴言・暴力・ハラスメントの校内相談体制（窓口等）を構築し、指導者・部員・保護者等へ周知する。 (8) 指導者が研修会に積極的に参加し、生徒一人ひとりの人格を大切にしながら、健全で充実した部活動を実現する。
持続可能な部活動に向けて
(9) 学校部活動の地域連携として、地域の協力を得て部活動指導員や外部指導者を適切に配置し、生徒の活動環境を確保するように努める。 (10) 部活動の地域展開等について、各市町村の活動方針・内容等を理解し、必要に応じて生徒や保護者への周知などの協力をするにより、将来にわたりスポーツに継続して親しむことができる機会の確保につなげる。
参照：沖縄県公立中学校の学校部活動地域移行推進計画【初版】 令和5年9月 沖縄県教育委員会

※ 本方針は、「部活動等の在り方に関する方針（改訂版） 令和3年12月 沖縄県教育委員会」に則り、作成しています。

- 1 [沖縄県運動活動等の在り方について方針（改訂版）.pdf](#)



- 2 [沖縄県公立中学校の学校部活動地域移行推進計画【初版】.pdf - Google](#)



- 3 [「部活動」](#) 沖縄県教育庁保健体育課「保健体育課ポータル」



沖縄県中学校体育連盟 調査研究部会

[県中体連調査研究部 | 沖縄県中学校体育連盟ホームページです。](#)



* 調査研究部の目的 *

部活動の様々な問題の解決に向けて調査・研究・周知し、望ましい運動部活動の実践を目指す。

* これまでの研究データ *

☆R5 運動部活動の運営と休日の地域移行に関する意識調査アンケート結果について

この調査は、「運動部活動等の在り方に関する方針（改定版）」を基に、運動部活動の現状や課題及び休日の地域部活動移行についての意識調査を行う目的で作成しています。令和4年度にも同様なアンケート調査を行っているため、比較できる項目もあります。

部活動に関する改革が加速している今日、生徒をはじめ、生徒たちを支えている保護者、指導者がその変化に適応し、ともに望ましい運動部活動を目指していくとともに、新たな地域クラブ活動も含め、生徒たちのスポーツ活動の最適化に向けた取り組みの一助資料となれば幸いです。



[周知（成果と課題）③.docx.pdf](#)

☆R4 運動部活動における休日の地域移行と運動部活動指導者のアンケート調査



[部活動指導者意識調査まとめ（成果と課題）.pdf](#)



[運動部活動指導の参考資料.pdf](#)

☆R2 部活動指導者の意識調査 ～運動部活動の在り方に関する方針の理解について～

「望ましい運動部活動を目指した活動」につながる研究資料となっています。

[県中体連調査研究部会リーフレット.pdf](#)

[調査研究部報告書.pdf](#)

[沖縄県中学校の部活動について](#)