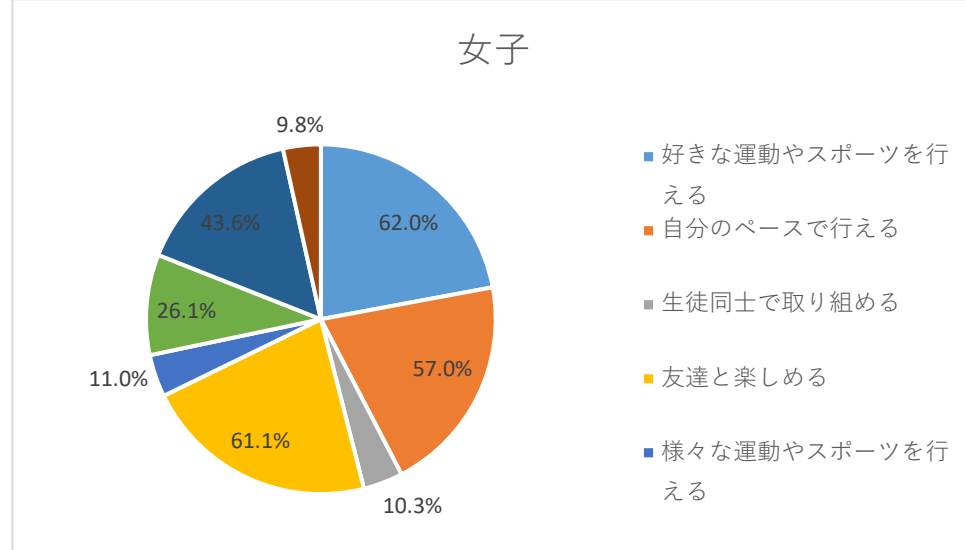
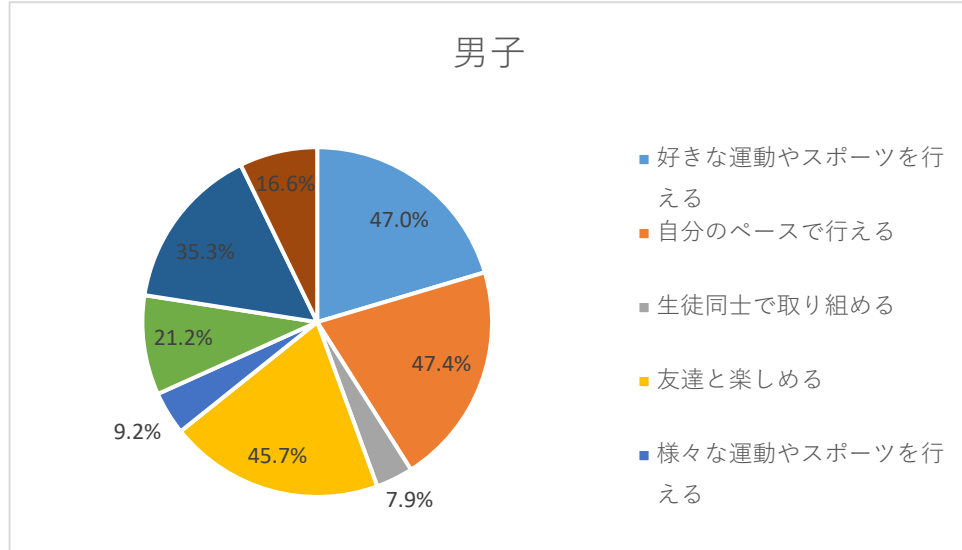


《 別添資料 》

1	<p>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 (H29.12 日本体育協会)</p> <p>https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/shiryo/_icsFiles/afldfile/2017/12/20/1399653_01.pdf</p>
2	<p>運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン (H30.3 スポーツ庁)</p> <p>https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.htm</p>
3	<p>運動部活動に参加する条件 H30 全国体力・運動能力・運動習慣等調査…①</p>
4	<p>各部活動活動計画ホームページ公開マニュアル 年間計画作成上の留意点…②</p>
5	<p>部活動運営チェックリスト…③</p>
6	<p>学校の働き方改革を踏まえた部活動改革について (R2.9 スポーツ庁)</p> <p>https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/detail/1406073_00003.htm</p>
7	<p>学校の働き方改革を踏まえた部活動改革に関する提言～地域移行を目指して～ (R4.5 県有識者会議)</p> <p>https://www.edu.pref.ibaraki.jp/board/gakkou/bukatudou/teigen.pdf</p>
8	<p>運動部活動の地域移行に関する検討会議提言の概要 (R4.6) スポーツ庁検討会議</p> <p>https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/toushin/1420653_00005.htm</p>
9	<p>文化部活動の地域移行に関する検討会議提言の概要 R4.8 文化庁検討会議</p> <p>https://www.bunka.go.jp/seisaku/geijutsubunka/sobunsai/chiiki_ikou/93755101.html</p>

平成30年 全国体力・運動能力，運動習慣等調査

「文化部」「所属していない」と答えた人（運動部や地域のスポーツクラブに所属していない）は、どのような条件があれば、運動部活動に参加したいと思いますか。当てはまるものを全て選んでください。



男子								女子							
好きな運動やスポーツを行える	自分のペースで行える	生徒同士で取り組める	友達と楽しめる	様々な運動やスポーツを行える	よい指導者に教えてもらえる	練習日数、時間がちょうどよいくらい	部活動等として運動やスポーツは行いたくない	好きな運動やスポーツを行える	自分のペースで行える	生徒同士で取り組める	友達と楽しめる	様々な運動やスポーツを行える	よい指導者に教えてもらえる	練習日数、時間がちょうどよいくらい	部活動等として運動やスポーツは行いたくない
47.0%	47.4%	7.9%	45.7%	9.2%	21.2%	35.3%	16.6%	62.0%	57.0%	10.3%	61.1%	11.0%	26.1%	43.6%	9.8%

- 「自分のペースで行える」活動であれば運動部活動に参加すると回答 男子47.4% 女子57.0%
- 「友達と楽しめる」活動であれば運動部活動に参加すると回答 男子45.7%、女子61.1%

各部活動活動計画ホームページ公開マニュアル

1 下記 URL より Google スプレッドシートにアクセスする。

(中学校)

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1mjO1r8Y2NcBFFJ0Dth1-STIIjnX-5vUExLY_b5Ukjf0/edit?usp=sharing

(高等学校)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1NCYi7sYBiXozokm7mIChfgXc9Ow0MDOME9aYkXUYPMS/edit?usp=sharing>

2 コピーを作成する。

【中学校】部活動計画表・実績表 ☆ 田 ☰

ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ 最終編集: 昨日の 20:09

新規作成
開く
インポート
コピーを作成
共有
メール
ダウンロード
名前を変更
移動
ドライブにショートカットを追加
ゴミ箱に移動
変更履歴
オフラインで使用可能にする
詳細

①クリック

△△部		□□部		AA部	
活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00
	0:00:00		0:00:00		0:00:00

操作しないでください。活動計画、活動実績は各部の

活動実績は各部のシートから反映されます。(運用を始める際に、)

AA部		BB部		CC部		DD部	
活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00

ドキュメントをコピー

名前
【中学校】部活動計画表・実績表 のコピー

フォルダ
マイドライブ

同じユーザーと共有する
 コメントをコピーする
 解決済みのコメントを含める

キャンセル コピーを作成

②クリック

3 「学校名」「部活動名」を変更する。

【中学校】部活動計画表・実績表 ☆ 田 田
 ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ 最終編集: 昨日の20:00

①変更

〇〇学校部活動予定 一覧

4月)

②変更 ※一覧の部活動名と各部が入力するシート名は同じにする。

	〇〇部	△△部	□□部	AA部	BB部	CC部	DD部	EE部	FF部	GG部
1日 (土)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
2日 (日)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
3日 (月)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
4日 (火)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
5日 (水)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
6日 (木)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
7日 (金)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
8日 (土)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
9日 (日)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
10日 (月)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
11日 (火)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
12日 (水)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
13日 (木)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
14日 (金)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
15日 (土)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
16日 (日)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
17日 (月)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
18日 (火)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
19日 (水)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
20日 (木)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
21日 (金)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
22日 (土)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
23日 (日)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
24日 (月)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00
25日 (火)	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00	0.00:00

③変更

〇〇学校△△部活動計画表

【中学校】部活動計画表・実績表 ☆ 田 田
 ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ 最終編集: 昨日の20:00

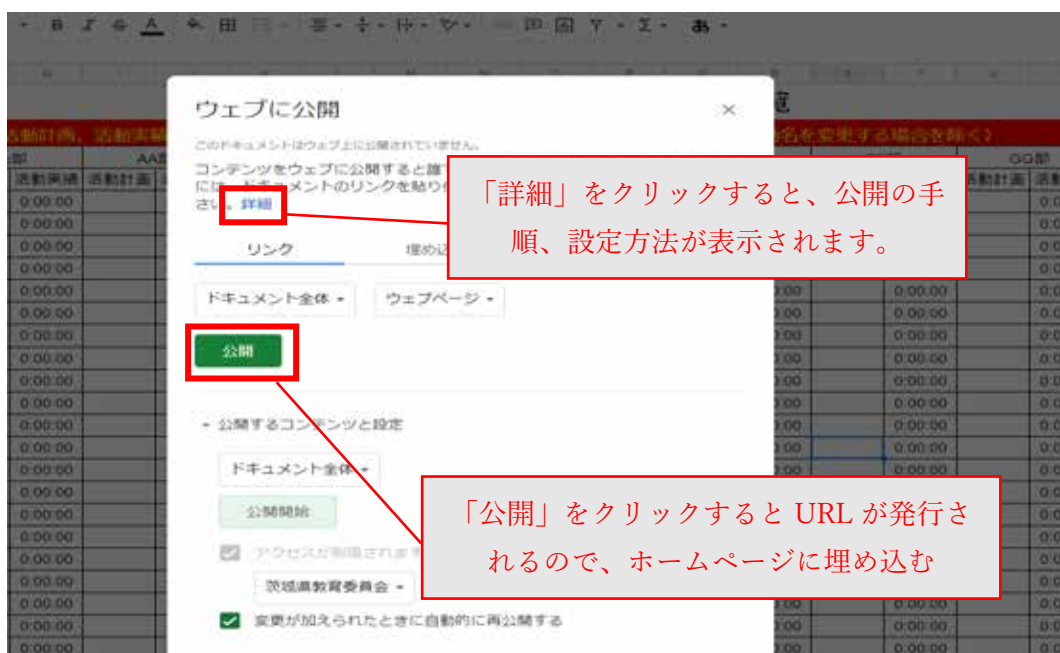
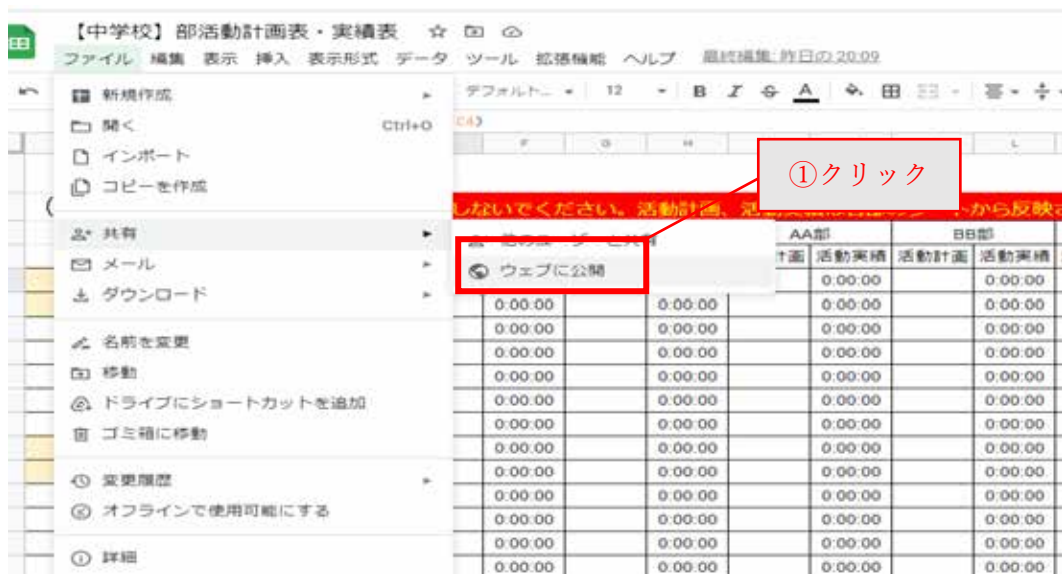
③変更

〇〇学校△△部活動計画表

(4月)

	活動内容	開始予定時間		終了予定時間		実績		合計	備考
		開始	終了	開始	終了	開始	終了		
1日 (土)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
2日 (日)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
3日 (月)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
4日 (火)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
5日 (水)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
6日 (木)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
7日 (金)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
8日 (土)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
9日 (日)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
10日 (月)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
11日 (火)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
12日 (水)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
13日 (木)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
14日 (金)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
15日 (土)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	
16日 (日)		-	-	-	-	-	-	0.00:00	

4 学校ホームページにスプレッドシートを埋め込む。



※ 一度ホームページに埋め込むと、スプレッドシートの変更がホームページ上のシートにも反映されます。

5 スプレッドシートを校内で共有する。

①クリック

共有

あ

Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA
部活動一覧										
※学校名、部活動名を変更する場合を除く										
EE部		FF部		GG部		HH部		II部		
活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画
	0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00	
	0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00	
	0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00	
	0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00	
	0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00		0:00:00	

〇〇中学校部活動予定 一覧

※成績は各部のシートから反映されます。(運用を始める際に、学校名、部活動名を変更する場合を除く)

AA部	BB部	CC部	DD部	EE部	FF部	GG部
活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画	活動実績	活動計画
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00

「【中学校】部活動計画表・実績表」を共有

ユーザーやグループを追加

アクセスできるユーザー

- 宮崎健太 (自分) miyazaki.kenta@post.tok.ac.jp

一般的なアクセス

茨城県教育委員会

リンクを知っているこのグループのメンバーは、誰でも編集できます

編集者

完了

検索

- 閲覧者
- 閲覧者 (コメント可)
- 編集者
- 検索可能
- 検索結果に表示する
- アクセスするにはリンクが必要

リンクをコピー

③リンク (URL) を顧問の先生と共有

6 随時各部のシートに入力する。(顧問)

〇〇学校△△部活動計画表

日	活動内容	開始予定時刻	終了予定時刻	開始時刻	終了時刻	合計	備考
1日 (土)						0:00:00	
2日 (日)						0:00:00	
3日 (月)						0:00:00	
4日 (火)						0:00:00	
5日 (水)						0:00:00	
6日 (木)						0:00:00	
7日 (金)						0:00:00	
8日 (土)						0:00:00	
9日 (日)						0:00:00	
10日 (月)						0:00:00	
11日 (火)						0:00:00	
12日 (水)						0:00:00	
13日 (木)						0:00:00	
14日 (金)						0:00:00	
15日 (土)						0:00:00	
16日 (日)						0:00:00	
17日 (月)						0:00:00	
18日 (火)						0:00:00	
19日 (水)						0:00:00	
20日 (木)						0:00:00	
21日 (金)						0:00:00	
22日 (土)						0:00:00	
23日 (日)						0:00:00	
24日 (月)						0:00:00	
25日 (火)						0:00:00	
26日 (水)						0:00:00	

①各部のシートを選択し、活動内容、実績を随時更新

※一覧表の操作は不要です！

〇〇学校部活動

日	〇〇部	△△部	□□部	AA部	BB部	CC部	DD部
1日 (土)	練習 3:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
2日 (日)	休み 0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
3日 (月)	練習 2:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
4日 (火)	練習 1:45:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
5日 (水)	休み 0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
6日 (木)	練習 1:30:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
7日 (金)	練習 1:30:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
8日 (土)	練習試合 4:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
9日 (日)	休み 0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
10日 (月)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
11日 (火)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
12日 (水)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
13日 (木)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
14日 (金)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
15日 (土)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
16日 (日)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
17日 (月)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
18日 (火)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
19日 (水)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
20日 (木)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00
21日 (金)	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00	0:00:00

活動予定一覧表には自動で反映されますので、こちらのシートは操作不要です。
1日の活動時間の上限を超えた場合、カーソルが赤で表示されます。運営方針(改訂版)活動計画例を参考に、休養日の振替を徹底しましょう。

年間計画作成上の留意点（中学校）

※この表における大会での活動時間は6時間と仮定

- ・1週間の活動時間の上限は11時間
- ・祝日が入る場合は、週の上限11時間の中で調整する。
- ・ただし、1日の上限時間内で活動、平日1日、休日1日以上
の休養日を設定

- ・平日2時間、休日3時間を上限
- ・週2日（平日1日、休日1日）を休養日
- ・練習試合・大会等当日に時間の上限を超えた分は、他の休日に休養日を振替

休日に練習試合や大会等で
上限3時間を超えた分は、
他の休日に振替

4月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	3

5月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
2	3	3	3	休	振替	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	6	休	2	2	休	2	2	振替	休	2	2	

- ・大会前であっても平日1日、休日1日の休養日を確保、週の上限の範囲内で活動

- ・上位大会に進む場合に限り、本来は休日に振り替える休養を平日に振り替えることは可。
- ・大会前、大会中でも平日1日、休日1日の休養日を設定

- ・長期休業中も平日2時間、休日3時間
- ・部活動以外の活動に参加できるように、まとまった休養日を設定

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
2	3	休	2	2	休	休	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	3

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
2	休	2	2	3	休	2	2	休	3	2	休	休	休	休	2	2	3	3	休	休	休	休	休	休	休	3	2	2	休

- ・平日に大会の場合、週の中で上限を超えないよう調整

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
2	2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	3	2	新人	新人	休	休	3	2	2	休	2	2

10月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
休	休	2	2	休	休	休	休	休	休	2	2	2	3	休	2	2	休	休	休	休	休	休	休	休	休	2	2	3	休	2

11月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
2	休	2	2	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休

- ・地方大会等でも活動時間の上限を超えて参加する場合、他の休日に休養日を振替

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	3	休	2	休	休	休	2	2	休	2	2

3月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
休	2	2	3	休	2	2	休	2	2	休	2	2	休	2	2	休	2	2	休	2	休	休	休	休	休	休	休	休	休	

- ・活動時間上限の遵守と休養の確保を徹底して参加大会を精選
※練習試合、大会等でも1日の活動時間の上限は遵守（休日に超えた分は他の休日に振替）
※出場する大会と、大会出場に伴う休養日の振替日を併せて計画

年間計画作成上の留意点 (高等学校)

- ・平日2時間、休日4時間を上限
- ・週2日(平日1日、休日1日)を休養日 週の活動時間の上限は 12 時間
- ・練習試合、大会等で活動時間の上限を超えた分は、休日に休養日を振替え

・公式大会
前日に
土日に
大会希望
が活
動し、
平日に
振り替
えられ
る

祝日も
含まれ
る場合
も、週
の範囲
内で
行う。

※この表における大会での活動時間は6時間と仮定

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																			
4月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日														
5月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日														
6月	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日										
7月	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日												
8月	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日								
9月	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
10月	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日						
11月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
12月	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				
1月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
2月	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			
3月	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			

・上位大会に進む場合に限り、本来は休日に振り替える休養を平日に振り替えることは可。
・大会前、大会中でも平日1日、休日1日の休養日を設定

・長期休業中も平日2時間、休日4時間上限
・部活動以外の活動に参加できるようまとめた休養日を設定

・練習試合や大会等で上限(4h)を超えて活動した分は他の休日に振替

・活動時間上限の遵守と休養の確保を徹底して参加大会を精選
※練習試合、大会等でも1日の活動時間の上限は適用(休日に超えた分は休日に振替)
※出場する大会と、大会出場に伴う休養日の振替日を設定して計画する

部活動運営チェックリスト

確認内容	チェック
□部活動の方針の策定	
・「部活動に係る活動方針」を策定している。	
・「部活動に係る活動方針」を公表している。	
・「部活動に係る活動方針」を保護者へ説明している。	
□指導・運営に係る体制	
・管理職は、生徒や教員の人数を踏まえ、円滑に部活動が実施できるよう、適正な部活動数としている。	
・部活動指導員等を任用している場合、定期的に研修を実施している。	
・年間の活動計画を作成し、管理職に提出している。	
・毎月の活動計画及び活動実績を作成し、管理職に提出している。	
・管理職は、活動計画及び活動実績を確認し、指導・是正を行っている。	
・活動計画及び活動実績をホームページ等で公表している。	
・年間を通して、参加する大会を精査している。	
□生徒のニーズを踏まえた部活動の設置	
・生徒の多様なニーズに応じた、季節ごとのスポーツ活動や、レクリエーション志向の活動を行うことができる部活動を設置している。	
□適切な指導	
・顧問は、「望ましい運動部活動の在り方（四訂版）」（保健体育課 平成31年3月）に則った指導を実施している。	
・顧問は、肉体的、精神的な負荷の掛かる厳しい指導と、体罰等の許されない指導とを区別している。	
・顧問は、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行っている。	
□適切な休養日の設定	
・週当たり2日以上休養日を設けている。（平日は1日、土曜日、日曜日いずれか1日） ※特別支援学校においては、平日は1日、土曜日、日曜日は両日	
・土曜日及び日曜日に大会に参加した場合、休養日を他の休日に振り替えている。	
・長期休業中は、ある程度長期の休養期間（1週間程度以上）を設けている。	
・活動時間は、中学校では、平日は2時間、休日は3時間を上限としている。 高等学校では、平日は2時間、休日は4時間を上限としている。 特別支援学校では、平日は1.5時間、休日の活動は実施しない。	
□危機管理体制の確立	
・部活動についての危機管理マニュアルを作成し、定期的に見直しをしている。	
・練習環境におけるリスクの確認はできている。	
・教職員がAEDをすぐに使えるように研修している。	
・熱中症、アナフィラキシーショック等について理解し、適切な対応ができるように研修している。	