

舞鶴市認定地域クラブ活動 「まいかつ」指導者マニュアル

舞鶴市

令和8年7月

はじめに

中学校の学校部活動は、学校教育の一環として行われ、生徒がスポーツや文化芸術活動に親しむ機会を確保するとともに、生徒の自主的・主体的な参加を通じて、責任感や生徒同士の連帯感を養うなど、多様な学びの場として、生徒の健やかな成長に大きな役割を果たしてきました。しかし少子化の影響により、学校単位での運営が難しくなっており、今後生徒が希望どおりの活動に取り組めなくなることが予想される中で、将来にわたり子どもたちがスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる機会を確保するため、「舞鶴市部活動地域展開推進計画」に基づき、令和8年度の2学期から休日の学校部活動を停止し、地域クラブ活動を展開します。

舞鶴市の地域展開は、子どもたちの活動場所を単に学校から地域へ移すことにとどまるものではなく、子どもたちが今まで触れる機会のなかった活動への参加や、多世代交流の場の創出など、魅力あるまちづくりにつながるものを目指しています。

本マニュアルは、舞鶴市の基本的な考え方や指導にあたっての注意点等を「まいかつ」指導者の方々へ示し、地域展開の理念や留意点等を理解した上で指導に携わっていただくことを目的として作成しました。

地域クラブ活動「まいかつ」について

1 定義

舞鶴市では、活動を行う団体が地域クラブ活動として認定されることを希望し、かつ舞鶴市が別に定める認定要件を満たした活動のことを認定地域クラブ活動「まいかつ」といいます。（認定要件は別紙資料1のとおり。）

「まいかつ」は中学生の投票により決定した愛称であり、ロゴについては、小中学生からデザインを公募し、116点の作品の中から選考した最終候補作品の中から小中学生の投票によって選ばれています。



「まいかつ」ロゴデザイン

2 対象者

「まいかつ」は府立学校や私立学校に通学している生徒も含め舞鶴市内の全ての中学生を対象としており、興味関心に応じて活動を選択することが可能です。

なお、「まいかつ」は小学生や高校生・社会人など、幅広い世代が共に活動することを推奨しているため、中学生にとどまらず、多様な方々が参加することが可能です。参加対象は各クラブの活動内容等により定めることができます。

3 「まいかつ」の担い手

「まいかつ」で実際に生徒たちを指導する団体のことを実施主体といい、「まいかつ」を統括し、実施主体の事務支援を担う団体を運営団体といいます。想定している運営体制は図1のとおりです。

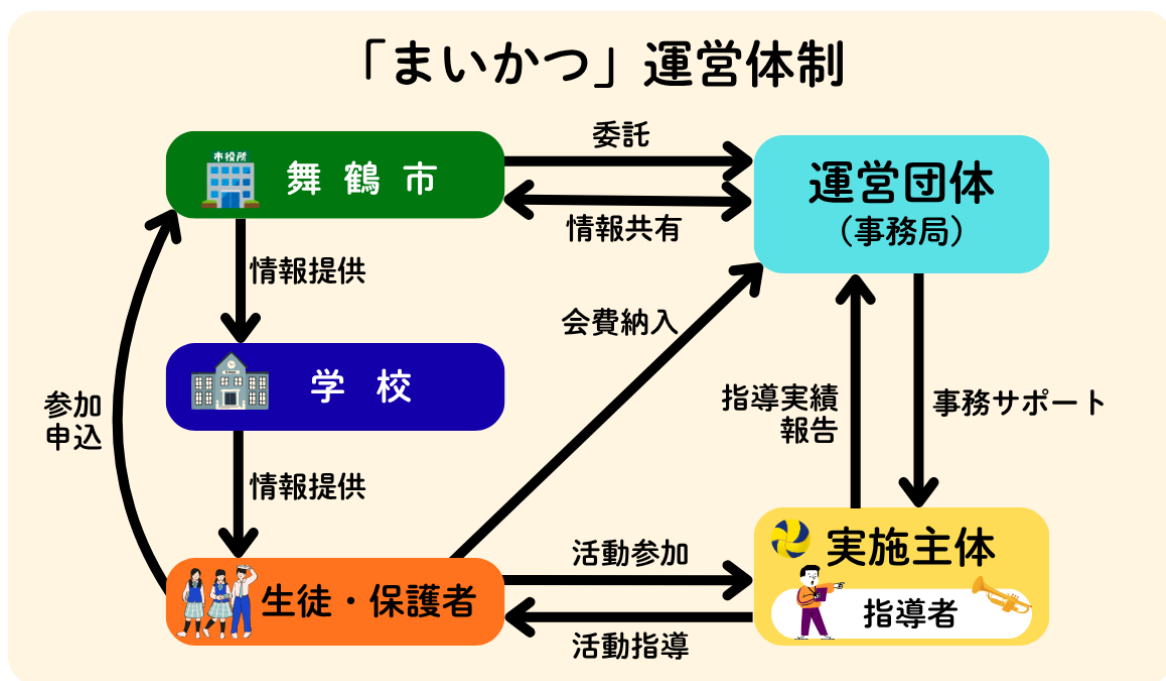


図1 「まいかつ」運営体制

(1) 運営団体

「まいかつ」の運営にあたっては、舞鶴市が運営団体に委託することを想定しています。運営団体の主な業務は、参加者の出欠や活動スケジュールを管理するシステムの運用、指導者に対する研修会の実施など、「まいかつ」を実施するにあたってすべての実施主体に共通する事務のほか、会費の徴収や経理事務など、実施主体が求める事務のサポートの実施を想定しています。

(2) 実施主体

舞鶴市において実施主体の担い手は、スポーツ活動では、スポーツ協会に加盟する各競技団体やクラブチームをはじめ、総合型地域スポーツクラブなど多様な団体が想定されています。文化芸術活動では、茶道、華道、ダンスなど既存の文化芸術団体のほか、吹奏楽など新たに組織する団体が想定されます。

そのほか、市民や団体、民間事業者などが、新たな「まいかつ」の創設を行うことも想定され、舞鶴市では、様々な実施主体がそれぞれの団体が有するノウハウと強みを最大限に活用しながら、多様な「まいかつ」が展開されることを想定していきます。

(3) 指導者

指導者は、実施主体が行う「まいかつ」において、参加者を指導・サポートします。既存の団体に属する指導者がそのまま「まいかつ」の指導に当たるほか、生徒たちを指導したいという意思のある教員が兼職兼業の手続きを経て「まいかつ」の指導に当たることも可能です。

学校部活動では、部活動指導員等を除き教員が指導をしていましたが、「まいかつ」は、地域の様々な方々が指導者として関わることになります。

(4) 保護者

保護者は生徒が様々な「まいかつ」から自分に合った活動が選べるサポートを行うほか、送迎協力、「まいかつ」運営支援など、生徒たちが活動する上での支援を行う一員となることが期待されます。

4 「まいかつ」の多様性

「まいかつ」では、学校部活動で行われている活動に限らず、多様な種目・分野の活動が行われることを想定しています。また、生徒が希望すれば多種目を選択できるようになるほか、障害の有無に関わらず共に楽しめる活動も積極的に推進していきます。

5 活動時間及び休養日

「まいかつ」は発達段階にある生徒の心身の健やかな成長に配慮し、適切な活動時間及び休養日を以下のとおり設定しています。

活動時間：1日あたり平日2時間程度、休日3時間程度とし、週当たり11時間程度
(活動時間には、会場への移動・準備・片付けは含まない。)

休養日：週2日以上

※合理的かつ効率的・効果的な時間設定を行い、学校の長期休業中などには、まとまった長期の休養日を設け、生徒に十分な休養を与えるよう留意してください。

(参考：京都府学校部活動及び地域クラブ活動推進指針から)

[練習時間]

医・科学的な視点

- 1週間に16時間以上のトレーニングを行うと、医療ケアを必要とするスポーツ障害のリスクが高まる。

～アメリカ臨床スポーツ医学会（2014年）『ジュニア期のスポーツ障害とバーンアウトに関する声明』～

- ジュニアアスリートの心身の回復という観点からは、少なくとも週に1、2日はスポーツ活動を全く行わない休養日を設けること等を提言している。

～米国小児科学会（2007年）『ジュニアアスリートにおけるスポーツ障害、オーバートレーニングとバーンアウトについて』～

※ 休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、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と示されています。

6 活動場所

活動場所は、市内の小中学校施設のほか、公共のスポーツ施設や社会教育施設、民間事業者等が所有する施設なども想定しています。

中学校の体育施設については、各クラブが利用できるよう調整を行います。

7 大会への参加・運営

公益財団法人日本中学校体育連盟及びその下部組織主催の総合体育大会へ出場するためには、京都府中学校体育連盟（以下「京都府中体連」と言います。）に登録をする必要があります。京都府中体連が定める要件に合致している「まいかつ」は、申請書類を

提出することで、「認定地域クラブ活動」として総合体育大会に出場することが可能です。

なお、登録にかかる要件は毎年変更されていますので、最新の情報を確認の上、京都市府中体連へ登録するかについては、各実施主体において判断してください。大会参加にあたっては、「京都府総体に参加した場合に守るべき条件」がありますので、熟読の上申請をお願いします。

[参考] 府中体連ホームページ：<https://www.kyoto-be.ne.jp/chutairen-kyoto/cms/>
※上記ホームページの「地域クラブ活動関連」のページ参照
※地域クラブ活動の登録は例年4月初旬～中旬が申請期間となっています。

学校部活動と「まいかつ」が共に総合体育大会に参加できる場合、両方に所属する生徒がどちらの所属で参加するかは、生徒の主体的な選択により決定するようにしてください。

8 参加費

「まいかつ」のクラブ活動は受益者負担で運営していただく必要があります。

受益者負担の対象

- | | | |
|---------------|------------|-----------------|
| ・指導者謝金 | ・会場・備品等使用料 | ・活動に係る備品・消耗品購入費 |
| ・競技・所属団体への登録費 | ・保険料 | ・その他活動実施のための経費 |

※就学援助等の対象世帯は、市の参加費支援制度を利用することができます。

安全な「まいかつ」を実施するために

「まいかつ」の活動中の事故やトラブル等は実施主体及び運営団体が対応します。
「まいかつ」指導者は、参加者の生命と安全を最優先に考え、本マニュアルや、『「まいかつ」安全管理マニュアル』を熟読の上、活動してください。

1 指導のあり方とハラスメントの防止

「まいかつ」指導者は、指導者の個人的な考えや方針により不適切な活動にならないよう、舞鶴市の部活動地域展開の理念や「まいかつ」の認定要件を十分理解し、指導にあたるようにしてください。

体罰（暴力）・ハラスメント（性暴力等含む）・いじめ等の行為は、生徒に対する人権侵害であり、いかなる理由があろうとも許されるものではありません。指導者は生徒との関係が支配、被支配の関係になる危険性があるということを常に意識し、日常の活動を通じて、生徒とのコミュニケーションを密に図りながら信頼関係を構築するよう留意してください。

- 体罰（暴力）・暴言の禁止

いかなる理由があっても、体罰（暴力）や人格を否定するような言動・指導を

行わないでください。これらの行為は、直接受けた生徒のみならず、その場に居合わせ、目撃した生徒の後々の人生にまで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすという認識をもつ必要があります。

威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等、また、身体や容姿に係ること、人格等を侮辱したり否定したりするような発言等はあってはなりません。

- 指導力の向上

舞鶴市では、指導力向上のため、研修会を行います。受講が必須な研修については、オンライン研修等を用意しますので、必ず受講してください。指導者の受講状況が確認できない場合、「まいかつ」認定を取り消す場合があります。

- 不適切な関係の禁止

指導者と生徒の人間関係の中で、親しさ等のつもりの発言や身体的接触などが、生徒を不快にさせる言動となる場合があります。不快に感じるか否かは、生徒によって個人差が見られることから、指導者の言動を生徒自身がどのように感じ、捉えるかが非常に重要であることを指導者は常に認識しておかなければなりません。具体的には、以下のような行為等をしないよう留意してください。

- 特定の生徒を優遇または冷遇する
- 指導上必要性のない身体的接触
- 二人きりの環境をつくる
- プライベートで接触をする
- 私的なSNS等で直接連絡を取り合う

- 多様性の受容

性別、能力、障害の有無に関わらず、すべての生徒が安心して活動に参加できるよう配慮してください。

2 事前の準備

(1) 『「まいかつ」安全管理マニュアル』の理解

『「まいかつ」安全管理マニュアル』は、安全に「まいかつ」を実施するために気をつけていただきたい項目等をまとめていますので、活動に関わる全指導者がしっかりと内容を理解していただくようお願いします。

(2) 緊急時の連絡先の把握

参加者の個人情報や保護者の緊急連絡先については、管理ツール等を活用し、代表指導者及び管理運営に関わる指導者またはスタッフのみが把握し、管理者を明確にしてください。必要な時以外に利用することがないように、管理にあたっては十分に注意してください。

(3) 生徒の健康状態の把握

生徒の持病やアレルギー等、配慮が必要な生徒の情報については、保護者と共有をしておきましょう。

(4) 応急手当品の準備

活動内容に応じて、通常必要と考えられる応急手当用品を用意しておきましょう。

(5) 保険の加入

「まいかつ」の認定要件にもあるとおり、「まいかつ」の指導者及び参加生徒全員は、以下の補償ができる保険に加入する必要があります。

- 怪我や事故等に対し、学校管理下の補償と同程度の傷害保険
- 他人に怪我をさせたり、他人の物を壊したことにより、法律上の損害賠償責任を負うことによって被った損害を補償する賠償責任保険

3 気象条件による中止等の基準

【警報の発令】

- 京都地方気象台から、舞鶴市に「暴風」、「大雨*」、「土砂災害*」、「大雪」、「暴風雪」のいずれかの警報が発令された場合、活動を中止してください。（*はレベル3以上の警報の場合）
- その他の警報（河川氾濫*・波浪・高潮*など）が発令されている場合は、「まいかつ」の活動場所等に影響がなければ活動することが可能ですが、活動場所周辺の状況を把握し、安全面での課題が生じる恐れがある場合は、活動を中止してください。
- 午前0時以降に舞鶴市にいずれかの「特別警報」（レベル5に相当）が発令された場合は、終日活動を中止してください。

【熱中症対策】

- 指導者は、夏季期間においては、環境省のサイトやWBGT計測器等を活用し、「暑さ指数（WBGT）」をチェックしてください。

環境省『熱中症予防情報サイト』 http://www.wbgt.env.go.jp/

- 活動前に環境省『熱中症予防情報サイト』に掲載されている暑さ指数（WBGT）予測値もしくは活動時間に活動場所です実際に計測した暑さ指数（WBGT）を確認し、指数が「31」以上の場合は原則運動を中止（または中断）とします。
- スポーツ以外のクラブ活動も含め、自宅と活動場所の移動においても熱中症対策を行うよう参加者へ周知してください。また、活動終了後は日陰や涼しい場所でのクールダウンをするとともに、体調チェックと水分補給を確実に行之、必要に応じて保護者等へ送迎を依頼してください。
- 舞鶴市の暑さ指数が「33」以上となる熱中症警戒アラートが発表された場合は活動場所を涼しい場所に移すなど、屋外や空調のない体育館での活動は原則、中止とします。
- 熱中症特別警戒アラート【府内8地点すべての暑さ指数（WBGT）「35」以上】が発表された場合は、文化芸術活動を含め「まいかつ」は中止してください。
- 大会等の実施にあたっては、主催者判断に基づき対応してください。
- 活動に際しては、「表1 熱中症予防のための運動指針」を参考に、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得等を行い、生徒の健康管理を徹底してください。

表1 熱中症予防のための運動指針

暑さ指数	熱中症予防運動指針	
危険 31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
厳重警戒 28以上31未満	激しい運動は中止	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
警戒 25以上28未満	積極的に休憩	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩を取り適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
注意 21以上25未満	積極的に水分補給	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

熱中症環境保健マニュアル2022から抜粋

- 熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、保護者への連絡、病院への搬送等、適切な対応を徹底してください。
- 生徒の症状について疑念がある場合は、「#7119」（繋がらない場合は0570-00-7119）に電話し、看護師へ相談をするようにしてください。

【気象変化対策】

- 指導者は、活動の前後及び活動中に、落雷、突風、竜巻、雹（ヒョウ）などの急激な気象変化の情報を収集してください。
- 屋外での活動においては、指導者は落雷の危険性を認識し、天気予報及び避難場所の確認など事前準備を万全に行い、天候の急変などの場合には計画の変更・中止等の適切な措置を講じてください。
- 個別の地点の気象情報の入手については、気象庁ホームページの「あなたの街の防災情報ページ」等を活用し、見通しをもって、安全を確保してください。

※【あなたの街の防災情報ページ】<https://www.jma.go.jp/bosai/>

4 運営団体・学校・保護者との連携

「まいかつ」の指導者は、関係団体及び関係者と必要な連携をするよう努めてください。

- 報告・連絡・相談
活動中のトラブルや事故が発生した場合は、速やかに運営団体へ報告をお願いします。
- 施設利用のルール遵守
学校施設を利用する際は、学校教育に支障をきたすことがないよう、鍵の管理や清掃、備品の原状復帰を徹底してください。施設ごとに独自のルールがある場合は、そのルールを遵守するようお願いします。
- 透明性の確保

保護者に対し、活動の目的や方針、費用について明確に説明し、信頼関係の構築に努めてください。認定要件にあるとおり、規約についてはあらかじめ公開し、決算等を報告してください。

認定「まいかつ」への支援

「まいかつ」の認定要件及び認定手続きについては、別途『舞鶴市認定地域クラブ活動「まいかつ」認定要綱』に定めています。認定を受けた「まいかつ」に対して、市は以下の支援を行います。

- 体育館、グラウンド等中学校施設の優先予約を行います。
- 市の広報媒体（ホームページ、学校を通じたパンフレット配布等）による生徒募集の支援を行います。
- サポートが必要な実施主体に対して、運営団体から、会計処理等の事務支援及び相談対応を行います。
- 指導者バンクに登録された指導者の紹介を行います。
- 「まいかつ」立ち上げ支援補助制度があります。

附則

- ・このマニュアルに定めのない事項については、舞鶴市が必要に応じて別に定めます。
- ・このマニュアルは、令和8年7月23日から施行します。

別紙1 舞鶴市地域クラブ活動「まいかつ」認定要件の具体的な確認事項

市が認定する「まいかつ」は、以下の要件を満たす活動とします。

	要件	チェック項目
1	部活動が担ってきた教育的意義を継承・発展する取組であること	☐ 競技性や成果のみに偏重せず、生徒が継続的にスポーツ・文化芸術活動に親しむ機会を確保し、生涯にわたって楽しめる土台をつくり、豊かで幅広い活動機会となる活動である ☐ 活動への参加に際し、技術力や競技力による選抜を行わない
2	適切な活動時間や休養日が設定されていること ※将来的に平日の活動も地域に展開することを見据え、認定要件を設定している	☐ 発達段階にある生徒の心身の健やかな成長に配慮して週2日以上休養日を設定し、活動時間は1日当たり平日2時間程度、休日は3時間程度とし、週当たり11時間程度の範囲内に設定されている ☐ 年間の大会参加予定や毎月の活動日程等に関する計画が参加者に示されている
3	参加費が低廉であること	☐ 参加費が可能な限り低廉に設定されている（参加費は指導者への謝金・消耗品など活動に必要な経費であり、遠征費などの特別費は除く）
4	適切な指導体制が確保されていること	☐ いかなる体罰、暴言、ハラスメント行為も許されないことが指導者全員に徹底されている ☐ 事故や不適切行為を防止する観点から、複数の指導者が携わる体制が構築されている ☐ 成長期にある生徒のスポーツ障害やオーバーワーク等を予防するため、合理的でかつ効率的・効果的な練習が行われている
5	安全に活動できる環境が確保されていること	☐ 別途定める「安全管理マニュアル」を理解している ☐ 活動中の事故や怪我に備え、指導者及び参加生徒全員がスポーツ安全保険等の傷害保険・賠償責任保険に加入する ⇒加入する保険を確認
6	適切な運営体制が確保されていること	☐ 活動の目的や団体の意思決定に関することなどを定めた規約等を有し、公表している。または、活動開始までに規約等を作成し、公表する予定である。 ☐ 関係者の個人情報適切に管理することができる ☐ 適切な会計処理を行い、1年に1回は関係者への報告を行う ☐ 活動場所のルールを遵守し、施設及びその付属品等を破損した場合は、適切に報告し、弁済等を行う ☐ 大会・コンクール等に参加する場合には、その運営に積極的に協力する
7	学校等との連携が適切に行われていること	☐ 生徒の活動状況や生活面での課題について、必要に応じて在籍校と情報共有・連携を図ることができる ☐ 学校ごとにルールや利用できる備品が異なることを理解し、施設の利用前に学校と連絡調整を行う