1 挨拶・礼儀・マナー

【目標】

状況、場所、相手に応じた礼節が実践できる部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】

チェック ☐ 毎日の朝、帰りの挨拶や、授業の始めと終わりの挨拶を部活動生が率先して行う。

チェック ☐ 朝の挨拶運動・校門前等での挨拶運動を行う。

チェック ☐ 相手よりも先に自分から挨拶する意識をもつ。

チェック ☐ 指導を受けるときは「お願いします」、「ありがとうございました」を徹底して行う。

チェック ☐ 挨拶の方法を徹底できる。（立ち止まる・語先後礼）

チェック ☐ 着席を促されたときには「失礼します」等、自ら言える。

チェック ☐ ミーティング時に挨拶・礼儀・マナーについて話す。

チェック ☐ 遠征や合宿時にも行えるようにする。

【教　員】

チェック ☐ 学校内だけでなく、保護者や地域の方とも接する機会を作る。

チェック ☐ 遠征先や合宿時でも実行させる機会を設ける。

チェック ☐ 挨拶・礼儀・マナーなどの必要性をミーティングなどでしっかりと理解させる。

チェック ☐ 相手の目を見て話を聞くなどの話を聞く態度の習慣をつけさせる。

チェック ☐ 挨拶・礼儀・マナーについての部活動内の取り組みを保護者と共有する。

チェック ☐ ボランティアの参加の機会を作る。

チェック ☐ 他の部活動が行っている活動も参考にする。

【保護者】

チェック ☐ 親から手本を見せて、当たり前のように自然と行動できる環境作りをする。

チェック ☐ 教員や保護者間で連携を図って行う。

チェック ☐ 子どもにも感謝の気持ちや励ましの言葉を定期的にかける。

チェック ☐ 玄関の靴などを綺麗に揃えておく。

チェック ☐ 保護者自身が実社会で経験・体験した挨拶・礼儀・マナー等の良い点を話す。

チェック ☐ 家庭で、基本的な挨拶を徹底して行う。

チェック ☐ できているかを各家庭でチェック表など作成し実行する。

2 良好な人間関係

【目標】
良好な人間関係を構築できる部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】

チェック □上級生が部内の仕事を分担して行い、下級生はそれをサポートしながら学ぶスタイルの実行。

チェック □上級生が率先して準備や片付けを行う。

チェック □各学年に応じた言葉遣い、挨拶の徹底。

チェック □ミーティングの際、部活動中の反省だけでなく学校生活の振り返りを行う。

チェック □人間関係で問題点などがあれば、迅速にミーティングを実施する。

チェック □部内ノートを作成し、部活動内での悩みや不安を共有する。

【教　員】

チェック □学年別でペアを組ませる。(上級生が思いやりを持って下級生をサポートする事ができる下級生は先輩に対する尊敬と先輩に対するけじめを身に付ける事ができる)

チェック □上級生が見本になり積極的に行動させる。(下級生に押しつける、言いっ放しの上下関係にさせない)

チェック □試合や実践的な練習では、名前で呼び合い、プレイ以外では先輩を敬う態度や敬語の指導。

チェック □練習パートナー（ペア）を先輩、後輩で組ませる。合宿などの部屋割りも同じ。

チェック □同じ出身中学の先輩、後輩関係も馴れ合いにさせない。

チェック □人間関係で問題点などがあれば、しっかりと指導し、ミーティングなどで生徒同士にも話し合わせる。

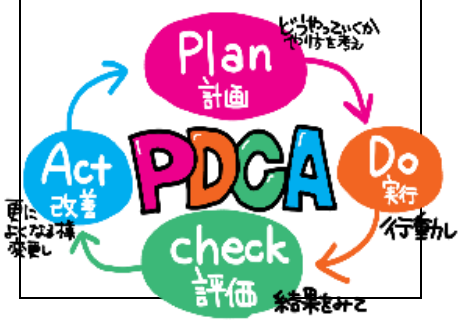
【保護者】

チェック □親や兄弟との関わり（言動など）が不適切であれば、指導する。

チェック □実社会での上司・先輩の良い行動や部下・後輩の良い行動を話す。

チェック □家庭での保護者への適切な言葉遣いを確認させる。また、先輩・後輩などへの接し方を家庭でも教えていく。

チェック □人間関係で不安があれば、教員や保護者同士でも共有する。



3 ルール・時間を守る意識

【目標】

規範意識の高い部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】

チェック □ 部内のルールを自分たちで話し合い、共通認識して、明文化する。

チェック □ 休業日などは練習開始３０分前集合の定着を目指す。

チェック □ 生徒主体のキャプテン会や部活動生集会を実施する。

チェック □ 部活動同士の意見交換会

チェック □ ミーティングでディスカッションを導入し、チーム意識を高める。

チェック □ 練習を休んだり、遅れたりするときは理由をはっきりさせる。

チェック □ 見通しや段取りをもった行動を心がける。

【教　員】

チェック □ 部内ルールを生徒自らで作成させる。

チェック □ １０分前行動、５分前開始の徹底。

チェック □ 練習開始時間、終了時間をはっきりさせる。

チェック □ キャプテンを通じて自分たちで管理し合う意識を持たせる。

チェック □ 部活動として部員一人一人が意識する約束事を決めさせる。

チェック □ 月に一度はミーティングでルール・時間を守ることについて話させる。

チェック □ 時間を守るために生徒に見通しを持たせる工夫をさせる。

【保護者】

チェック □ 食事の際に時間を設定し、実行してみる。

チェック □ 就寝時間や起床時間などできる限り自分でできるようにさせる。

チェック □ 家庭での生活リズムを固定するタイムスケジュールを家庭で作成する。

チェック □ 帰宅時間をはっきり決める。

チェック □ 家庭でのルールを明確化する。

チェック □ 実社会での遅刻がいかに影響するかなどを家庭でも話すようにする。

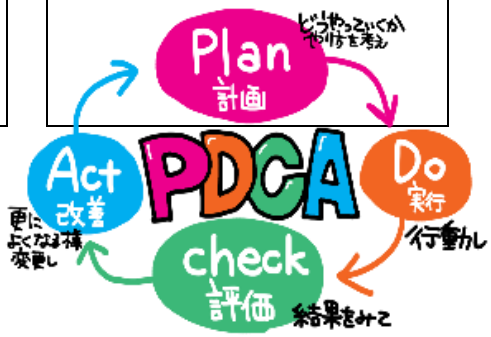
4 部活メニューの作成

【目標】

主体的に練習に取り組む部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】	【教　員】	【保護者】
チェック □週に１回は先生と話し合いながら、自分たちでメニューを作成し、実践してみる。	チェック □目標達成を念頭においた、計画的な練習メニューを作成させる。	チェック □自己選択の場を増やし、考えて行動できるようにする。その際は否定をせず、アドバイスをする。
チェック □ポジションや種目でグループを作り、リーダーを中心に練習メニューを組み立てる。	チェック □部活動の休業日を効率的に設けるように練習計画を組み立てさせる。	チェック □週一回は夕食で子どもにリクエスト献立を立てさせる。
チェック □週単位で見直しをして改善させていく。	チェック □毎週の練習始めにテーマを決めて、練習メニューのミーティングをさせる。	チェック □外出の際は計画を立てさせる。
チェック □キャプテン（ブロック長）を中心にチームの課題を考えて計画を立てる。	チェック □メニューに関しては、練習前にキャプテン、副キャプテンと話し合いを持つ。	チェック □その日起こったことを言わせて、反省点や良かったことを確認する。
チェック □PDCA サイクルをあらゆる場面で活用する。	チェック □練習メニューなどを保護者にも理解してもらうように工夫する。	チェック □練習メニューについて家庭でも把握し、それについての意義を家族で話し合う。
	チェック □練習において、長期プラン・短期プランを組み立てる。	



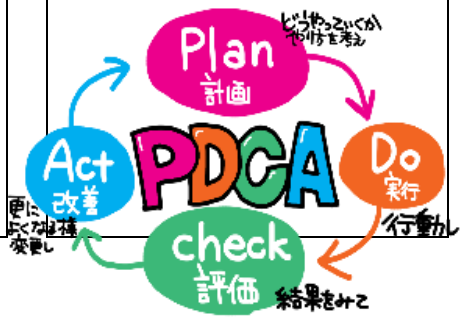
5 部活動内での役割

【目標】

責任感をもって一人一人が役割を担う部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】	【教　員】	【保護者】
チェック □部員全員の役割をしっかりと設定する。	チェック □ 役割について、しっかりと存在意義を伝える。	チェック □ 家庭での役割を決め、その活動をアドバイスする。
チェック □自分の役割を自覚して行動する。	チェック □ 最初のうちは、様々な役割を教員側から提案してみる。	チェック □ 社会で経験したことを話し、責任感などを育てる。
チェック □怪我等で練習に参加できない場合は、声を出してチームの雰囲気を盛り上げる。	チェック □ 生徒から自発的に出てきた役割についても尊重する。	チェック □ 自分の役割を達成することの意義を話す。
チェック □マネージャーの役割についても部内で共有する。	チェック □ キャプテンや副キャプテン任せにさせない。	チェック □ 月に一回は、子どもの役割について話したり、活動を褒めたりする。
チェック □月に一回は、ミーティング時に部活動内での役割について話し合う。	チェック □ 上手く活動ができていない生徒には、アドバイスをしっかりする。	チェック □ 自分の学生時代の話をする。友人の事でも良い。
チェック □ キャプテンや副キャプテン任せに活動をしない。	チェック □ 月に一回は、ミーティング時に役割についての確認の場を設定する。	チェック □ 会社や保護者会などの役割分担などを説明し、一人一人の仕事の重要性を理解させる。
チェック □部員それぞれの役割をお互いに尊厳する。	チェック □ 保護者にも生徒の部内での役割について、部活動通信などで共有する。	
チェック □ 良い活動があった場合は、お互いを認め合う。		



6 学校生活

【目標】

あらゆる場面で率先垂範できる部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】

チェック ☐ クラス内で人が実践しにくい仕事を率先して行う。

チェック ☐ 清掃活動を率先して行う。

チェック ☐ 校則を遵守できる。

チェック ☐ 様々な活動において、キャプテンや副キャプテン任せにしない。

チェック ☐ 学校行事など部活動単位で仕事が割り振られたら、懸命に取り組む。

チェック ☐ キャプテン会や部活動生集会などで学校生活の事についても話し合う。

チェック ☐ ミーティング時に学校生活についても話し合う。

チェック ☐ どの先生に対しても、謙虚に接し、指導に応じる。

【教　員】

チェック ☐ 学校生活の意義を伝え、その活動を認める。

チェック ☐ 教員も率先して清掃活動などを行い、模範を見せる。

チェック ☐ ルールを守ることの尊さを伝える。

チェック ☐ 学校行事などで部活動生が動けるような場面設定をする。

チェック ☐ ミーティング時に学校生活について話し合う時間を設定する。

チェック ☐ 様々な活動において、キャプテンや副キャプテン任せにさせない。

チェック ☐ 学校生活において、良い生徒の行動を具体的に褒める。

【保護者】

チェック ☐ 家庭内での行動も子どもが主体的に動けるようにさせる。

チェック ☐ 教員との連携をとり、子どもの実態を把握してアドバイスする。

チェック ☐ 家庭でも一緒に掃除などを行う。

チェック ☐ 学校から出される様々な通信を確認し、家庭内でも共有する。

チェック ☐ 家庭内でも準備や片付けなど率先してできたことは褒めてあげる。

チェック ☐ 学校生活について子どもと話し合う場面を設ける。

7 基本的生活習慣

【目標】

自己管理・スケジュール管理ができる部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】

チェック ☐ 平日や休日などに分け、理想の生活スケジュールを作成する。

チェック ☐ 練習日誌を毎日きちんと記入し、食事、睡眠時間等をきちんと自己管理する。

チェック ☐ 家庭での役割を果たす。

チェック ☐ 日々の体調管理をしっかり行う。

チェック ☐ テスト勉強など計画的に取り組む。

チェック ☐ 学校の長期休業中の課題など計画性をもって取り組む。

チェック ☐ ミーティング時に基本的生活習慣について話し合う。

チェック ☐ 部活動内の同級生や先輩、後輩とお互いのスケジュール管理について話す。

【教　員】

チェック ☐ 自己管理やスケジュール管理の重要性を話す。

チェック ☐ 定期的に基本的生活習慣の見直しをさせる。

チェック ☐ 遠征先や合宿での宿舎による規則とスケジュール管理の徹底。

チェック ☐ 部活動日誌の活用。

チェック ☐ 家庭や寮での生活についても確認する。

チェック ☐ ミーティング時に基本的生活習慣について話し合わせる場面を設定する。

チェック ☐ 他の部活動が行っている活動も参考にする。

【保護者】

チェック ☐ 基本的生活習慣について、話し合いの場面をもつ。

チェック ☐ 起床時間・帰宅時間・就寝時間や勉強時間などを固定する生活プランを家庭で立案し、実践する。

チェック ☐ 食事の管理をする。

チェック ☐ 家庭での仕事を子どもにも手伝わせる。

チェック ☐ 自分の部屋の整理整頓をしっかりさせる。

チェック ☐ 教員や他の保護者とも家庭内での基本的生活習慣について情報を共有する。

8 コミュニケーション能力

【目標】

他者の意見を尊重し、自己の考え方を表現できる部活動

チェック項目　○･･･できている　△･･･わりとできている　×･･･できていない

【生　徒】

チェック ☐ 週一回の生徒ミーティングを実施し、練習の雰囲気や取り組みについて話し合う。

チェック ☐ 練習後に輪番で１分間スピーチをする。

チェック ☐ チューター制、高校生が中学生に教えたり、先輩が後輩に教える時間を作る。

チェック ☐ 欠席の連絡を自分自身で行う。

チェック ☐ チーム内での連絡体制の工夫をする。SNS 任せにしない。

チェック ☐ 問題点などがあれば、しっかりと話し合いで解決する。

チェック ☐ キャプテン会や部活動生集会などで意見交換を行う。

【教　員】

チェック ☐ コミュニケーション能力について指導する。

チェック ☐ 定期的なミーティングを実施する。

チェック ☐ 部活動の中では、練習前に、日替わりで決意表明（今日の目標）を言わせる。

チェック ☐ 小・中学校連携技術指導の場を設定し、それを通して、コミュニケーション能力を育む。

チェック ☐ 報告・連絡・相談の徹底を行う。

チェック ☐ 保護者や地域の方、OB などとも接するような場面の設定をする。

【保護者】

チェック ☐ 家庭内でのコミュニケーションを増やす。

チェック ☐ なるべく食事を一緒にとるように心掛ける。

チェック ☐ 欠席や遅刻を子どもに連絡させるようにする。

チェック ☐ 実社会でのコミュニケーション能力にまつわる話をしてあげる。

チェック ☐ 家庭内でも報告・連絡・相談をしっかりと行う。

チェック ☐ 祭りやボランティアなど地域の活動にも参加させる。

チェック ☐ 保護者間でもコミュニケーションを深める。