

## Ⅱ 運動部活動の運営と指導に関するQ&A





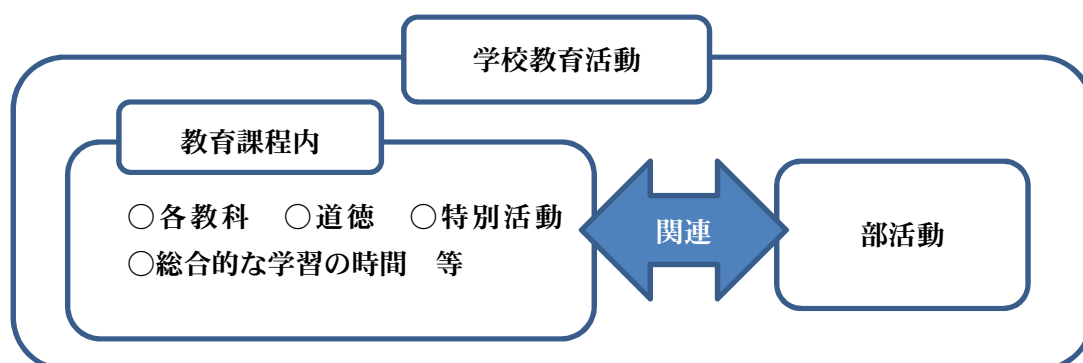
## II 運動部活動の運営と指導に関するQ&A

### 1 運動部活動の組織づくりと運営

#### Q1 運動部活動の位置付けはどう考えたらよいか。

部活動は、平成20年3月告示の中学校学習指導要領、平成21年3月告示の高等学校学習指導要領及び特別支援学校(中学部・高等部)学習指導要領の総則に、「指導計画の作成に当たって配慮すべき事項」として明記され、教育課程との関連により行われる学校教育の一環として明確に位置付けられており、学校の教育活動としてますます重要視されています。

部活動の指導は、学校の教育活動全体を通じて適切に行われるべきものであり、その効果を上げるためには、学校の実態に応じて、指導体制の工夫改善に努めるなど、学校全体で組織的に進めていく必要があります。



このことから、運動部活動については、保健体育科の目標である「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てる」ことを踏まえた活動が求められていると考えられます。

目標等の設定、計画の作成に際しては、運動部活動が、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味、関心等をより深く追求していく機会であることから、各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ、生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなどにより、各学校の教育課程と関連させながら学校教育全体として生徒の「生きる力」の育成を図ることへの留意が望まれます。

また、活動をとおして生徒の意見等を把握する中で、適宜、目標、計画等を見直していくことが望まれます。

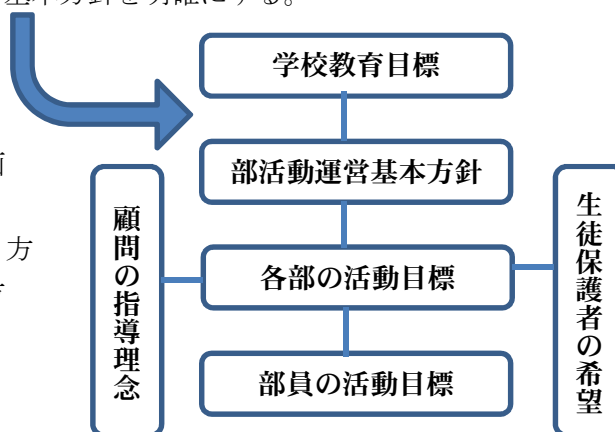
## Q2 校内の運動部活動の運営はどのようにしたらよいか。

継続的にスポーツを行う上で、勝利を目指すこと、今以上の技能の水準や記録に挑戦することは自然なことであり、それを学校が支援すること自体が問題とされるものではありませんが、大会等で勝つことのみを重視し過重な練習を強いることなどがないようにすること、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が求められます。

## 1 部活動の目的や基本方針等の明確化

- (1) 部活動の目的を明確にする。
- (2) 学校教育目標を踏まえた部活動運営基本方針を明確にする。
- (3) 部活動の基本的事項を明確にする。

- ・設置する部
- ・入部、転部、退部の考え方
- ・新入生へのオリエンテーション計画
- ・部組織や一日の活動モデル
- ・平日や休日の活動時間や指導の在り方
- ・対外試合等への参加に対する考え方
- ・施設や用具の使用割り当て
- ・事故防止や安全対策
- ・家庭・地域社会との連携等



## 2 部活動の指導組織等の明確化

- (1) 運動部活動の責任者（部活動主任等）や各部の顧問を決定する。
- (2) 校務分掌組織に顧問や顧問会議を位置付ける。
- (3) 顧問会議の計画を明確にする。

## 3 運動部の設置基準等の設定

興味・関心等の多様化に伴う部の新設とともに、生徒数の減少に伴う休部等の傾向が見られるので、新しい部を設置するための条件や廃部もしくは休部の条件等を設定しておく。

## &lt;部の設置条件&gt;

- (1) 生徒に関する条件  
生徒数及び部活動参加生徒数、生徒の興味・関心など
- (2) 施設・用具に関する条件
- (3) 指導者に関する条件  
指導者の数、特技等の資質
- (4) 環境に関する条件  
学校の伝統、地域社会の特性、気候など

## 4 その他

外部指導者に関しての方針を明確にする。

## Q3 運動部顧問の心得はどのようなものか。

指導者は、運動部活動が総合的な人間形成の場となるよう、当該スポーツ種目の技術的な指導、ルール、審判に係る内容とともに、生徒の発達の段階や成長による変化、心理、生理、栄養、休養、部のマネジメント、コミュニケーション等に関する幅広い知識や技能を継続的に習得し、多様な面での指導力を身に付けていくとともに、それらを向上させることが望まれます。

## 運動部顧問の心得

- (1) 生徒と共に学び、汗を流す姿勢を持つ。
- (2) 技術指導はできることから始め、専門家や書物に学び徐々に指導力を付ける。
- (3) 指導方針、部の目標を明確にし、その達成に向けた取組をする。
- (4) 練習は、できるだけ始めから終わりまで指導し、生徒と共有する時間を確保する。
- (5) 安全、健康に注意し、病気やけがを防止する。
- (6) わからないことは、先輩教師から学ぶ真摯な姿勢を持つ。

## 運動部顧問の役割

## 生徒に直接関わること

- (1) 年間・月間活動計画等の作成
- (2) 部員名簿の作成
- (3) 部員の健康管理、事故防止と安全指導
- (4) 実技、技術指導
- (5) 部活動ミーティングの開催・運営補助
- (6) 部活動日誌等の活用と整理

これらをすべて最初から整え、運動部活動を指導することはなかなか難しいものである。できることから一つずつ積み重ねていくことで、指導者としての自覚や自信が生まれる。運動部活動は、生徒の心身の健全な育成と豊かな人間形成を図り、生涯スポーツの基礎となる活動である。

## 学校内組織に関わること

- (1) 大会への引率
- (2) 広報活動（部活動だより等）
- (3) 保護者との連携、調整
- (4) 地域団体との連携、調整
- (5) 近隣の学校との連携、調整
- (6) 中体連、高体連との調整

## 外部団体に関わること

- (1) 施設・用具の管理と指導
- (2) 部予算の確保と管理
- (3) 顧問会議への出席
- (4) 保健室、校医との連携

**Q4 体罰の防止についてどのように改善を図ったらよいか。**

学校教育の一環として行われる運動部活動では、指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒として体罰が禁止されていることは当然です。また、指導に当たっては、生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり否定するような発言や行為は許されません。体罰等は、直接受けた生徒のみならず、その場に居合わせて目撃した生徒の後々の人生まで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすことになります。

校長、指導者その他の学校関係者は、運動部活動での指導で体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり決して許されないものであるとの認識をもち、それらを行わないようにするための取組を行うことが必要です。

学校関係者のみならず、保護者等も同様の認識をもつことが重要であり、学校や顧問の教員から積極的に説明し、理解を図ることが望まれます。

- 1 体罰に関する考え方について(体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について 平成25年3月13日文科科学省通知より) ※Ⅲ資料 P91～93参照

**懲戒と体罰の区別について**

- (1) 教員等が児童生徒に対して行った懲戒行為が体罰に当たるかどうかは、当該児童生徒の年齢、健康、心身の発達状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の諸条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある。この際、単に、懲戒行為をした教員等や、懲戒行為を受けた児童生徒・保護者の主観のみにより判断するのではなく、諸条件を客観的に考慮して判断すべきである。
- (2) (1)により、その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とするもの(殴る、蹴る等)、児童生徒に肉体的苦痛を与えるようなもの(正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等)に当たると判断された場合は、体罰に該当する。

ただし、次のような場合は体罰とは見なさない。

**【正当防衛、正当行為等に当たるもの】**

児童生徒から教員等に対する暴力行為に対して、教員等が防衛のためにやむを得ずした有形力の行使は、もとより教育上の措置たる懲戒行為として行われたものではなく、これにより身体への侵害又は肉体的苦痛を与えた場合は体罰には該当しない。また、他の児童生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目の危険を回避したりするためにやむを得ずした有形力の行使についても、同様に体罰に当たらない。これらの行為については、正当防衛又は正当行為等として刑事上又は民事上の責めを免れうる。

## 2 厳しい指導と体罰等の許されない指導との区別について

運動部活動での指導における個別の事案が通常の指導か、体罰等の許されない指導に該当するか等を判断するに当たっては、上記のように、様々な条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がありますが、参考として下記の整理が考えられます。

各地方公共団体、学校、指導者は、このような整理の基となる考え方を参考に、スポーツの指導での共通的及び各スポーツ種目の特性に応じた指導内容や方法等を考慮しつつ、検討、整理のうえ、一定の認識を共有し、実践していくことが必要です。

## (1) 通常の運動部活動指導として考えられるものの例

計画にのっとり、生徒へ説明し、理解させた上で、生徒の技能や体力の程度等を考慮した科学的、合理的な内容、方法により、下記のような肉体的、精神的負荷を伴う指導を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。

(例)

- ・バレーボールで、レシーブの技能向上の一方法であることを理解させた上で、様々な角度から反復してボールを投げてレシーブをさせる。
- ・柔道で、安全上受け身をとれることが必須であることを理解させ、初心者の生徒に対して、毎日、技に対応できるような様々な受け身を反復して行わせる。
- ・練習に遅れて参加した生徒に、他の生徒とは別に受け身の練習を十分にさせてから技の稽古に参加させる。
- ・野球の試合で決定的な場面でスクイズを失敗したことにより得点が入らなかったため1点の重要性を理解させるため、翌日、スクイズの練習を中心に行わせる。
- ・試合で負けたことを今後の練習の改善に生かすため、試合後、ミーティングで生徒に練習に取り組む姿勢や練習方法の工夫を考えさせ、今後の取組内容等を自分たちで導き出させる。

生徒の健康管理、安全確保に留意し、例えば、生徒が疲労している状況で練習を継続したり、準備ができていない状況で故意にボールをぶついたりするようなこと、体の関係部位を痛めているのに無理に行わせること等は当然避けるべきです。

## (2) 学校教育の一環である運動部活動で教育上必要があると認められるときに行われると考えられるものの例

運動部活動での規律の維持や活動を円滑に行っていくための必要性、本人への教育、指導上の必要性から、必要かつ合理的な範囲内で下記のような例を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます

(例)

- ・試合中に危険な反則行為を繰り返す生徒を試合途中で退場させて見学させるとともに試合後に試合会場にしばらく残留させて、反則行為の危険性等を説諭する。
- ・練習で、特に理由なく遅刻を繰り返し、また、計画に基づく練習内容を行わない生徒に対し、試合に出さずに他の選手の試合に臨む姿勢や取組を見学させ、日頃の練習態度、チームプレーの重要性を考えさせ、今後の取組姿勢の改善を促す。

(3) 有形力の行使であるが正当な行為（通常、正当防衛、正当行為と判断されるところと考えられる行為）として考えられるものの例

○生徒から顧問の教員等に対する暴力行為に対し、教員等が防衛のためにやむを得ず行った有形力の行使

(例)

- ・生徒が顧問の教員の指導に反抗して教員の足を蹴ったため、生徒の背後に回り、体をきつく押さえる。

○他の生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対し、これを制止したり、目前の危険を回避するためにやむを得ず行った有形力の行使

(例)

- ・練習中に、危険な行為を行い、当該生徒又は関係の生徒に危害が及ぶ可能性があることから、別の場所で指導するため、別の場所に移るように指導したが従わないため、生徒の腕を引っ張って移動させる。
- ・試合中に相手チームの選手とトラブルとなり、殴りかかろうとする生徒を押さえ付けて制止させる。

(4) 体罰等の許されない指導と考えられるものの例

運動部活動での指導において、学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による下記の①から⑥のような発言や行為は体罰等として許されないものと考えられます。

また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されるとの認識は誤りです。指導者は、具体的な許されない発言や行為についての共通認識をもつことが必要です。

①殴る、蹴る等。

②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。



(例)

- ・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
- ・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
- ・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示したりしているにも関わらず攻撃を続ける。
- ・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。

③パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。

④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。

⑤身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行う。

⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

上記には該当しなくとも、社会通念等から、指導に当たって身体接触を行う場合、必要性、適切さに留意することが必要です。

なお、運動部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように注意を払うことが必要です。

### 3 体罰の未然防止、早期発見、再発防止のために

運動部活動を含め、学校における体罰等を防止するためには、個々の教職員の意識を高めることは言うまでもないが、学校として体罰やセクシュアル・ハラスメントを「しない」、「させない」、「許さない」という風土を校内に醸成することが重要です。平素から生徒が不安や悩みを相談しやすい体制を整え、生徒の学校生活の状況の把握に努めるとともに、教職員間で気になることがあれば、互いに「注意する」、「指導する」、「助言する」ことができる開かれた組織を確立することが求められます。

- 管理職は校内を巡回するなどにより、日常的に部活動の活動状況を把握すること。
- 生徒からの相談体制の工夫を図ったり、学校評価等のアンケートの工夫を図ったりすること。
- 学校組織として体罰等の未然防止を図るための研修を実施すること。 など

**Q 5 主顧問と副顧問はどのように連携を図ったらよいか。**

学校教育活動として望ましい部活動にしていくため、主顧問と副顧問とで、統一した歩調で連携を図りながら指導していくことが大切です。一般に主顧問は、今までにそのスポーツを経験している教師であることが多いが、副顧問になると経験が浅く技術的な指導が困難である教師が多いと思われます。そこで、主顧問が、技術的な指導や全般的な指導を主に担当し、それ以外の部分を副顧問が担当するなど、ある程度、分担して指導することが望ましいと考えられます。

**1 主顧問、副顧問ともに協力して指導する内容**

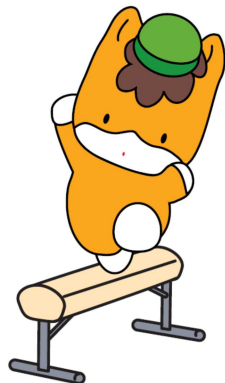
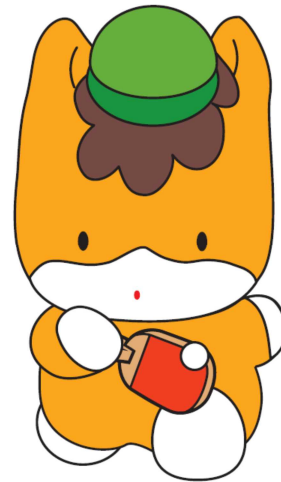
- (1) 生活全般の指導（健康状態、生活態度、学業等）
- (2) 施設・用具・器具等の日常点検
- (3) 部全体、個人の目標の設定
- (4) 部員の立案した活動計画（週間計画、月間計画、年間計画等）の見直し、修正
- (5) ミーティングの指導
- (6) 大会や練習試合の引率
- (7) 入部・転部・退部の指導
- (8) 部活動日誌、個人ノート の点検

**2 主に主顧問が指導する内容**

- (1) 技術面の指導
- (2) 練習参加の指導等

**3 主に副顧問が指導する内容**

- (1) 技術指導の補助
- (2) 対外試合の連絡・調整
- (3) 保護者会の通知文作成、保護者向け通信の発行等



## Q6 各運動部内の組織はどのようにしたらよいか。

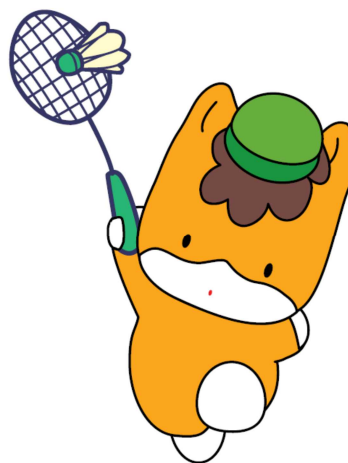
部員が自発的・自主的に活動するためには、自治的な組織づくりが必要である。また、安全面の管理や活動目標を達成する上からも適切な組織づくりが必要です。

## 1 運動部活動組織（例）

役員の名称	役 割
部長（キャプテン）	部全体のまとめ役・リーダー
副 部 長	部長の補佐
ゲームキャプテン	ゲーム時のリーダー
マネージャー	出欠確認、救急用具の準備、会計、部活動日誌の記録・試合の記録、データの収集と処理
学年責任者	各学年をまとめ、顧問・上級生・下級生との連絡調整役

上記の役員以外に、部の管理や運営に必要な係を多く設け、一人一役や当番制などにより部活動の運営に関わらせ、全部員が役割を分担し部員としての自覚を促したり、存在感を実感させたりすることが大切です。

各役員がそれぞれの役割を自覚し、積極的に部活動運営にかかわり、毎日の活動が活発に行われるように指導すること。特に、近年はマネージャーの役割が重要となっており、練習計画の策定や部員の体調管理など幅広い仕事がある。顧問は、プレーヤーに対する技術指導だけでなく、このマネージャーの育成を図り、より活発な部活動にする役割もあります。



## 2 役員の選出方法について

部員の話合いによる方法や、選挙による方法、部員の意見を取り入れて顧問が指名する方法などがあります。

---

**Q7 運動部への入部指導はどのようにしたらよいか。**

---

個々の生徒が部に加わる動機は様々なので、新入生には、自分の適性や興味・関心等をもとに、十分に考えさせる時間を与えることが大切です。正式入部までに、一般的に次のような過程を踏むことが多いと考えられます。

**1 部活動説明会（生徒会主催による）**

- (1) 入学後できるだけ早い機会に実施する。
- (2) 各部の部長が中心となり、部の目標や活動方針、練習内容、練習時間、練習場所等について説明する。

**2 部活動見学**

部活動説明会の後、一定の期間（1週間程度）を設定する。

**3 仮入部**

- (1) 部活動見学の後、一定の期間（2週間程度）を設定する。
- (2) 仮の入部であるので、この期間での部の変更は、生徒の意志に任せる。
- (3) 仮の入部であるので、別の練習メニューで実施させたり、練習の終了時刻を早くしたりするなど、体力面や健康面、安全面等に配慮する。

**4 正式入部**

正式に入部した直後の事故が起こりやすいので、1学期中は練習量や練習時間を上級生より軽減するなど体力面や健康面、安全面に配慮する。

**5 入部の在り方**

運動部活動は重要な教育活動であるが、教育課程外の活動であり、生徒が希望する部がない場合や、地域等での活動を希望する生徒がいる場合などを考慮すると、部活動ですべての生徒を拘束することには問題がある。したがって、部活動へは自由加入とし、転部、退部ができるようにする。

**6 保護者への情報提供**

生徒が入部後、充実した活動を行うためには保護者の理解と協力が欠かせない。入部後に、「こんなはずではなかった」といった状況を防ぐためにも、学校から積極的に情報提供を行うことが大切である。

**(1) 入学説明会**

入学前に実施されている説明会等の場で、学校全体の部活動運営方針を説明するとともに、各部ごとの活動目標、練習内容、保護者の負担（経費、保護者の当番活動等）について具体的に説明できるようにする。

**(2) 部活動説明会**

生徒会が中心となって行うものであるが、配布資料等の内容を工夫し、各部の活動状況が具体的に保護者に伝わるよう工夫する。

**(3) 保護者会等**

顧問が生徒や保護者に向け、練習計画、活動時間や休養日など、具体的な活動方針を明確に示し、生徒や保護者との共通理解を深めながら部を運営していく。

**Q 8 運動部の目標の立て方はどのようにしたらよいか。**

運動部活動は、学校教育の一環として行われるものですが、生徒の自主的、自発的な参加によるものです。生徒の間には、好きなスポーツの技能を高めたい、記録を伸ばしたい、一定のペースでスポーツに親しみたい、放課後を有意義に過ごしたい、信頼できる友達を見付けたいなど、運動部活動を行うに際して様々な目的、目標があります。各運動部活動の顧問の教員は、運営・指導者としての一方的な方針により活動するのではなく、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様な運動部活動へのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重しつつ、各活動の目標、指導の方針を検討、設定することが必要です。この場合、勝つことのみを目指すことのないよう、生徒が生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育むこと、発達の段階に応じた心身の成長を促すことに十分留意した目標や指導の方針の設定が必要です。

**1 活動の意欲を高める目標の設定**

顧問は、チームや部員一人一人の能力や関心の程度を的確に捉え、適切な水準の目標を設定することが大切である。それとともに、部員一人一人の意欲化につながるように、顧問とチーム、部員が話し合っ設定していくことが大切である。

**2 チームの目標と個人の目標との調和**

一人一人が自分の目標や課題に取り組みながら、同時にチームの目標達成に向けて力を合わせていくには、どうすればよいか考えさせ調和させることが大切になる。

**3 目標達成の見通しと長期の目標・短期の目標**

現状の分析と論理的な計画、科学的な練習内容等をもとに、比較的達成が容易で基礎的な短期の目標と、将来を見通した長期の目標とを段階的に組み合わせることが必要である。

**4 目標の発展と評価**

- (1) 短期の目標は、その日の練習の終わりや1週間の練習の最終日、一定期間を設けた計画の終わりに評価を行う。
- (2) 長期の目標は、学期末、練習試合や大会の後など、活動の区切りにおいて機会を設け評価を行う。
- (3) 顧問による評価と、部員一人一人や、チームでの話し合いによる評価とを効果的にかみ合わせ、チームや個人の目標としたことのどの点が達成されなかったのか、その原因は何かなどを明らかにし、次の目標を導くようにする。

## Q9 顧問会議の役割はどのようなものか。

顧問会議は、顧問によって組織され、各部の活動が効果的に運営されるように連絡・調整等を行うために開くものです。

そのなかで、部活動の目的や基本方針等の確認や様々な情報交換から、各部の現状や課題を把握し、自分が担当する部の運営に役立てることが重要である。

その際には、部員の発達段階などを考慮し、顧問の適切な指導のもとに、部員の自発的・自主的活動が助長されるよう配慮することが大切です。

顧問会議の活動内容を具体的に示すと、次のようなことがあげられます。

- 1 部活動の目的や基本方針、基本的事項を確認する。
- 2 全校生徒の活動に関する実態を把握する。
- 3 新入生の入部に関する事項の調整を行う。
- 4 活動日、活動時間、活動場所等に関する調整を行う。
- 5 部活動の指導に関する内容を検討する。
  - (1) 実技、安全、救急処置等の研修会・講習会の開催
  - (2) 部活動保護者会の開催
  - (3) 部費等の経費の取り扱い
  - (4) 部活動連絡黒板の設置等
- 6 対外試合に関する方針を検討する。
- 7 合宿に関する方針を検討する。
- 8 部長会の指導を行う。
  - (1) 実践力の育成と連帯感の確立
  - (2) 自主的・民主的な活動の援助
- 9 運動部活動関係の施設・用具の管理を行う。
  - (1) 施設・用具の利用調整と管理
  - (2) 備品・用具等の購入及び整備計画
- 10 外部指導者に関しての方針を検討する。※P 36 参照
  - ① 外部指導者の活用についての協議
  - ② 任務、権限、報酬、事故や傷害に関する保険、交通費等についての協議



## Q10 部長会議はどのようにしたらよいか。

部長会議では、部活動にともなう様々な問題について話し合い、各部が存分に活動できるよう、各部の代表者による調整会議を定期的に行う必要があります。内容としては、練習場所や練習時間の調整、活動方針、練習内容、実施上の諸問題、各大会に向けて等です。出席者は、各部の部長、生徒会執行部、顧問2～3名で構成します。

## &lt;年間の会議の計画例（中学生）&gt;

月	内 容
4	・活動方針や練習内容・練習場所、時間の調整 ・新入生対策（説明会等）
5	・春季大会に向けて
6	・春季大会の反省
7	・夏季総合体育大会に向けて ・夏休みの練習について
8 ・ 9	・夏季総合体育大会の反省・夏休みの反省・新体制づくり・部長としての心構え
10	・秋季新人大会に向けて
11	・秋季新人大会の反省 ・冬季の練習について
12	・冬休みの練習について ・転部の動向について
3	・本年度の反省と次年度に向けて

---

**Q11 ミーティングの効果的な運営はどのようにしたらよいか。**

---

ミーティングは、部員の自発的・自主的な活動を育成する場であり、部活動の運営に重要な役割を果たします。

ミーティングは学年初め、各学期初め、各月初め等に定期的実施するものと、毎日行うショートミーティングがあります。

- 1 ミーティング（計画的に実施）のテーマ例
  - (1) 組織づくり（係、役割分担）について
  - (2) 練習計画、練習内容、練習方法について
  - (3) 自分の目標とチームの目標について
  
- 2 ショートミーティングのテーマ例
  - (1) 本日の練習の取り組みについて
  - (2) 各係からの連絡
  
- 3 ミーティングの運営方法
  - (1) 議題を明確にし、事前に知らせておく。
  - (2) ミーティングの進め方について事前に指導助言しておく。
  - (3) ミーティングでは部長、副部長がリードし、議事を進める。
  - (4) ミーティング資料の準備をする。
  - (5) ミーティングには顧問が立ち会う。

練習計画の作成では部長を中心に部員同士の協議から出発させ、練習に来てくれる卒業生や顧問等のアドバイスなども参考にプランを作成していくことが望ましいと考えられます。また、ショートミーティングは、練習後必ず行い、当日の練習の状況や活動全般について、気付いた点を短時間で効率よく述べることが大切です。

毎回顧問から話すのではなく、各部員、部長の反省、連絡事項を優先することがよいと考えられます。





## Q12 多くの生徒が参加しやすい部活動の運営はどのようにしたらよいか。

部活動は、「仲間と共に」「継続的に」活動することがとても大切です。一方で、部活動だけでなく学習との両立を図ることも大切です。中学校及び高等学校の「学習指導要領総則解説」には、「生徒が参加しやすいよう実施形態などを適切に工夫するとともに、休養日や活動時間を適切に設定するなど、生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である」と記されています。

部活動と学習やその他の活動、さらには生活とのバランスを図るため、「ノー部活動デー」を設定するなどの配慮が必要です。

各学校は実態に応じて、生徒が部活動に参加しやすい実施形態を構築していくことが必要です。

## &lt;活動例—目標設定と実施形態の工夫—&gt;

## ○居場所（コミュニティ）づくりを目的とした部活動

\*活動時間の短縮や活動日を週1~2日に設定するなど

## ○複数の目的を総合した部活動

\*環境部（科学、野外活動）、ボランティア部（社会貢献、レクリエーション）、芸術部（美術、音楽、ダンス）、総合運動部（トレーニング、保健研究）など

## ○各種活動が連携した部活動

\*運動部と運動部、運動部と文化部、委員会と部活動、部活動と地域クラブなど

## ○少人数チームを合同した部活動

\*校内各種活動や学校間の連携など（合同チームでの大会参加）

## ○活動場所として学校外の施設を利用した部活動

\*運動公園、地区センター、近隣小中学校、地域クラブ施設など

## ○小・中または中・高の学校間連携を図った部活動

\*訪問や来校、体験的活動や継続的活動、小学校特別クラブとの連携など



## 2 練習計画の作成と練習内容

### Q13 練習計画はどのようなものをどのように作成したらよいか。

練習計画の作成は、運動部活動における技術指導を系統的かつ合理的に展開するために、極めて重要なことです。この作成に当たっては、顧問と部員が十分に話し合い、部全体の共通理解を図ることが大切です。

練習計画は、長期的には年間練習計画、中期的には学期あるいは月間練習計画、短期的には週間練習計画が考えられます。

#### 1 年間練習計画

- (1) 各学校における部活動の目的や基本方針等を踏まえたもの
- (2) 部員の運動能力、競技経験、意欲等実態に即したもの
- (3) 目標達成の具体的な内容や方法を示したもの
- (4) 練習と休養のバランスのとれたゆとりあるもの

具体的には下記事項について工夫する。

- ・1年間を主たるねらいによって、試合期、移行期、長期休業中等に分け、ねらいと内容の関わりを示す。
- ・公式試合との関わりを示す。
- ・学校行事・生徒会行事との関わりを示す。
- ・練習日と休養日の予定を示す。
- ・練習時間と練習場所の予定を示す。
- ・強化合宿、遠征合宿の予定を示す。
- ・ミーティングの予定を示す。



#### 2 学期・月間練習計画

年間練習計画をより具体化したもの。

#### 3 週間練習計画

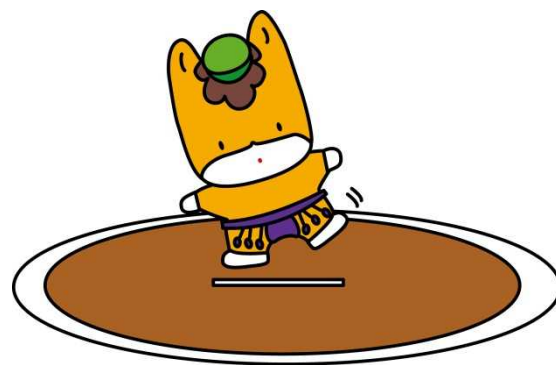
- (1) 顧問会議や部長会議等で各部の調整を行い、施設・設備の効率的活用を図る。
- (2) 運動負荷の強弱をつけたり、技術練習を中心とする日や体力トレーニングを中心とする日を設けたりする等、練習のねらいを変えることによって意欲的な練習を生み出す。
- (3) 休養日を適切に設定する。

**Q14 試合期の練習はどのようにしたらよいか。**

公式試合は、練習の成果を発揮するよい場であるが、部員にとって出場の機会は限られています。心に残る試合にするために、大会前や大会中の練習はチームとして最高の状態で、しかも部の総力を挙げて臨めるような状況をつくり出す必要があります。

そのためには、下記事項について配慮します。

- 1 練習時間・練習内容と休養のバランスに配慮するとともに、家庭との連携を図りながら心身ともにベストコンディションの維持に努める。
- 2 相手チームや自チームの過去における大会等の分析を行い、その反省に基づく練習を行う。
- 3 個人の役割やチームの約束事（作戦・戦術）等を共通理解させ、チームワークや士気の高揚を図る。
- 4 団体競技の場合は、チームとしての特徴を確認し、それをよりよく生かしていくために、できるだけ実践の場面を想定し、ゲーム形式の試合やチームプレー中心の練習を取り入れる。
- 5 特に、試合が近づくと、選手中心の指導になりがちになるが、部員全体を視野において一人一人がそれぞれの役割を果たし、部の目標に向かって全力を出しきれるような体制を整える。
- 6 今までの努力を評価し、達成感・充実感を持たせ、自己の力を確認させるとともに、チームとしての勝利を目指したり、今以上の技能の水準や記録に挑戦したりすることの楽しさを味わえるよう配慮した練習を行う。



**Q15 移行期(新たなチーム編成までの間)の練習はどのようにしたらよいか。**

主力部員が引退すると、新たな主力部員を育成する必要があります。そのためには、部員個々の技能の伸長を図ることが重要課題になってきます。そして、部員の技能習得状況や特性等の実態に応じたチームの戦術について工夫する必要があります。

そこで、下記事項に配慮して新たなチームづくりを心がけたいものです。

**1 意欲的に練習に取り組むチームづくり**

顧問と部員が来シーズンに備え、十分に話し合うことにより、部や部員の目標や練習計画等を明らかにし、意欲をもって練習に取り組める体制を整える。

**2 基礎体力の向上と個性的な技能の育成****(1) 基礎体力の向上**

技能の向上のためには、その基本となる基礎体力の向上が不可欠である。そのために、体力測定等を行って、部員一人一人の基礎体力を把握し、一人一人に応じたトレーニングによって、技能の向上に必要な基礎体力を高めることが重要である。

**(2) 他の競技を取り入れた体力づくり**

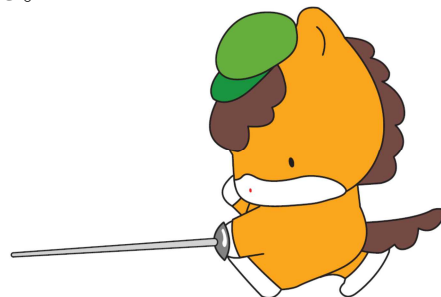
一つの競技にとらわれず他の競技を取り入れた練習を行い、全体的な体力づくりを図ることを通して、新鮮な気持ちで意欲的に練習に取り組ませることも良い方法である。

**(3) 個性的な技能の育成**

すべての部員が同じ練習を行い、同じ技能を習得しようとするだけでなく、一人一人の能力や適性に応じた個性あるプレーを開発することは、チームづくりのために大切なことである。この時期は、その習得にも適した時期であり、部員の競技(個人技)に対するイメージを膨らませるような自由な活動を取り入れる工夫も必要である。

**3 安全指導の徹底**

移行期の部員の練習意欲が逆に、重大事故につながりやすいので、練習量や練習内容、部員の健康状態への配慮など安全面に充分留意する。



**Q 1 6 長期休業中の練習はどのようにしたらよいか。**

長期休業中は、年間を通して最も練習効果が期待できる期間であるが、学校の方針に基づき、競技の特殊性（シーズン性等）を配慮した練習を行うことが大切です。

また、長期休業中は、部員にとって様々な体験ができる機会であるので、家庭との連携を図りながら一人一人の生活時間を確保するとともに、部員相互の親睦と相互理解を推進する等、より充実した活動に心がけることが大切です。このため長期休業前に部会（ミーティング）を開催し練習日と休養日等の練習計画を事前に調整・確認しておくことが必要です。

**1 夏季休業中**

厳しい暑さのため疲労の蓄積が顕著となるので休養日や休憩時間を適切に設定する。

- (1) 強化合宿・遠征合宿等について検討する。
- (2) 基本技能の習得と基礎体力の向上を図る。
- (3) 練習試合の実施について検討する。

この期間の練習の成果を確認するとともに一人一人が意欲的に取り組む部活動を実現するために、部員全員が試合を体験することは有意義であるので、練習試合を取り入れるのもよい方法である。

**2 冬季休業中**

- (1) 基本技能の習得と基礎体力の向上を図る。
- (2) 寒い時期であるため凍傷や感冒に注意するとともにウォーミングアップを十分にを行い、肉ばなれ・捻挫等のけがを防ぐ。

**3 春季休業中**

- (1) 強化合宿等について検討する。
- (2) 練習試合を含め、より実践的な練習を計画する。

長期休業直前・直後に退部する部員が出ることがあるので、活動の意義を理解させるとともに、担任や保護者との連携を図りながら、活動意欲を損なわないよう配慮する必要があります。



**Q17 練習計画の中に休養日をどのように設定したらよいか。**

休養は、身体的・精神的疲労回復にとって極めて大切です。「休養も練習のうち」と考え、休養日を適切に設定し、部員一人一人の自由時間を確保するとともに、心身をリフレッシュさせて次の練習に備えさせることが、練習効果を高めることとなります。

そのために、次のことに留意して練習計画を立てることが大切である。

**1 休養日を適切に設定する**

生徒は、技能の向上や試合等で好成績をあげたいと思うあまり、ややもすると練習をし過ぎる傾向にある。そこで、顧問としては、生徒の発育・発達段階を十分に考慮して、スポーツ傷害が生じないような練習計画の立案に心がけることが大切である。

スポーツ医・科学の研究によると、週当たり1～2日休養を設定することが生徒の身体的・精神的疲労の回復に極めて有効と報告されている。そのため、中学校期には1～2日程度、高等学校期は少なくとも1日の休養日を設定することが効果的である。

**2 年間練習計画における休養日**

- (1) 学校や家庭・地域の行事等を考慮し、部員の体験活動を推進するように心がける。
- (2) 年間試合スケジュール表等を作成し、休養できる日をあらかじめ設定しておく。

**3 長期休業中における休養日**

長期休業の意義及び部員の学校外活動や家庭生活等を考慮して、休養日を設定するとともに連続して休める日を設ける。

**(1) 夏季休業中における休養日**

厳しい暑さの中で活動することで、疲労の蓄積が顕著になることから、練習効率の向上と熱中症などの障害の防止を図るため、適切な休養日を設定するとともに練習時間内においても必ず休憩時間を設定する。

**(2) 冬季休業中における休養日**

年末・年始の家庭や地域の行事が組まれていることも多いため、それらに積極的に参加させるための休養日を設定するとともに、自主的な体力づくりの推進を図る。

**(3) 春季休業中における休養日**

新しい年度に先立ち、練習への取組方法や部員相互の共通理解を図るために、休養日を兼ねて年間練習計画を立てたり、活動方針等について話し合ったりする機会を設ける。

**4 休養日を適切に設定した週間練習計画**

1週間のなかで少なくとも1日（中学校では平日にも設定することが望ましい）の休養日を設定し、部員一人一人の自由時間を確保するとともに、学校行事や生徒会活動等にも積極的に取り組ませることが大切である。

**Q18 朝練習を実施する場合にはどのようなことに留意したらよいか。**

朝練習を実施するに当たっては、練習効果だけでなく、部員の健康状態や活動意欲、学習や家庭生活等にも配慮することが大切です。

実施する場合には、下記事項に十分留意することが必要です。

**1 年間練習計画への位置付け**

- (1) 職員会議等で検討するなど、職員間の共通理解を図るとともに、部員や家庭との連携を密にして実施する。特に、中学校においてやむを得ず実施する場合には、希望者のみとし、部単位で一律一斉に行わないよう配慮する。
- (2) 放課後の練習時間が十分に取れる日は、原則として行わないようにする。

**2 指導態勢**

顧問の立会いを前提とし、指導に当たっては部員の心身の健康状態を十分に把握しておく。

**3 指導内容**

- (1) 部員が課題意識をもち、習得した技能の確認などに視点をおいた練習計画を立てる。
- (2) 就寝中の発汗により朝は血液濃度が高く、運動に必要なエネルギーも不十分な状況にあるので、水分を補給することやバランスがよく、しかも消化のよい朝食をとることなどを指導する。

**4 家庭との連携**

朝練習を行う趣旨や効果等について、部員と保護者・顧問等が十分に話し合い、部員の自発的発想から実施するようにする。



### 3 練習の指導等

#### Q19 新しいチームづくりを進めるにはどのようなことに留意したらよいか。

運動部活動は学校の教育活動の一環として行われるものであり、各校の部活動の基本方針等を踏まえ、顧問の指導のもとに、部員の自発的・自主的な活動によって実施されるものです。

各部では、このことを踏まえて部としての目標や活動の方針等を顧問と部員で話し合うとともに、目標達成のための組織づくりをしたり、年間の活動計画や練習方法、内容を決めたりして、新しいチームづくりを進めることが大切です。

##### 1 目標・計画・内容・組織の決定

- (1) チームや個人の目標を明らかにする。
- (2) 年間や月、週の練習計画を作成する。
- (3) 練習日・時間・内容を決める。
- (4) 部の組織や名簿を作成するとともに、緊急時の連絡方法等を確認する。

##### 2 好ましい人間関係

- (1) 新入部員が戸惑わないよう配慮する。
- (2) 部員相互の共通理解が図られるまで話し合う姿勢を重視する。
- (3) 部員・保護者・顧問の信頼関係を築く。
- (4) 上級生と下級生が互いに磨き合う人間関係をつくる。

##### 3 部員一人一人の実態把握

- (1) 運動能力、技能等の実態を把握する。
- (2) 個々の願いや目標を把握する。
- (3) 精神面や家庭環境等を把握する。
- (4) 不平、不満、疑問等を把握する。



##### 4 保護者との連携

- (1) 学校や顧問の考え方を具体的に示す。
- (2) 保護者会を開催したり、運動部活動だよりを発行したりして情報交換に努め、開かれた運動部活動の実施に努める。
- (3) 部活動日誌等を作成し、情報を収集するとともに、その活用に努める。

##### 5 担任や養護教諭との連携

- (1) 部活動以外の学校生活の様子を把握する。
- (2) 学習面と部活動面、健康面等の情報を交換し、指導に役立てる。



**Q 2 0 専門的な技術指導が困難な部の顧問になった場合の指導はどのようにするか。**

運動部活動は技術向上のみではなく、部員の人格形成にとって大きな意味があります。理想的には、顧問がその競技に精通したり、競技歴があつたりした方がよいが、顧問が全て競技に精通しているとは限りません。そのような場合は以下に配慮して指導することが大切です。

**1 練習への積極的参加**

部員を知ったり、競技の理解を深めたりでき、指導・助言が行いやすくなる。また、顧問が競技に挑戦し、頑張っている姿を部員に見せることも意味がある。その姿勢から、部員が共感したり、意欲をもったりする。顧問が競技を体験することで、同じ種目のプレイヤーとして指導に生かす内容が見出せることにもなる。

**2 指導力の向上**

部活動の指導者講習会に参加したり、専門家の指導を受けたりして、指導力の向上に努める。また、他校の練習の見学や目標となるチームの情報収集などにより指導に役立つ。

情熱をもち、部員の側に立って個々に応じたアドバイスができるよう一人一人に目を配り、小さな変容に大きな称賛ができる目を養うことも大切である。生徒の持ち味をよさとして認め、伸ばしていこうとする姿勢が求められる。

**3 教育機器の活用**

練習や試合の様子を録画したり、モデルとなる動きの映像を見せたりして、部員に視覚的に理解させ、イメージトレーニング等に役立てるなど工夫する。

**4 部活動の活性化**

部長を中心として主体的に取り組む体制をつくり、係や分担の活動を活発にするなど、部活動の活性化に努める。

**5 外部指導者や競技団体との連携**

人材バンクや県等が実施している運動部への実技指導者派遣事業の活用、地域の競技団体との連携促進等により専門的な指導を依頼する。



**Q 2 1 外部指導者を依頼する場合はどのようにしたらよいか。**

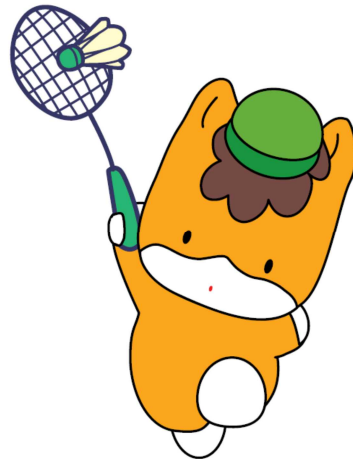
運動部活動は学校教育の一環として、学校、顧問の教員により進められる教育活動であることから、外部指導者等の協力を得る場合には、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画、具体的な指導の内容や方法、生徒の状況、事故が発生した場合の対応等について、学校、顧問の教員と外部指導者等との間で十分な調整を行い、外部指導者等の理解を得るとともに、相互に情報を共有することが必要です。技術的な指導においても、練習内容等について、外部指導者と共通理解を図り、指導を外部指導者に任せきりとならないようにすることが必要です。

**1 外部指導者を依頼する必要性等の検討**

- (1) 顧問だけでなく部員にとっても外部指導者が必要かどうか検討する。
- (2) 学校として受入れの必要性について検討する。
- (3) 受入れについて職員の共通理解を図る。
- (4) 学校として依頼する。

**2 外部指導者と確認すべき事項**

- (1) 学校の教育目標等との関連
- (2) 部活動の目的や基本方針等
- (3) 部の練習計画
- (4) 指導期間、指導日時、指導時間
- (5) 報酬、災害補償

**3 指導者の条件**

- (1) 専門的な技術指導力を備えていること。
- (2) 学識経験に富み社会的信望があること。
- (3) 健康状態が良好であること。
- (4) 生徒の発育・発達や技能のレベルに合わせ指導できること。

外部指導者としては、学校の卒業生、地域や競技団体と連携することや、人材バンク、県等が実施している運動部への実技指導者派遣事業（県の事業名は「地域スポーツ人材活用実践支援事業」「スポーツエキスパート活用事業」）を活用することが考えられます。

各学校では、県が実施している運動部活動指導者研修会への参加を図るなど、教職員の資質向上に組織的に取り組み、実技指導のできる顧問の育成に努めることも大切です。

なお、地域との連携を図る観点から、積極的に地域の指導者を導入する等の配慮も必要です。

**Q 2 2 会議等で指導に当たれない場合はどうしたらよいか。**

学校で行われる運動部活動は、「児童・生徒の体育活動による事故防止について（昭46.10.29 体第213 教育長通知）」にも記載されているとおり、練習は顧問のもとで行わせることが原則です。

**1 校長の留意すべき事項（上記教育長通知）**

部活動等生徒の自主的活動としての体育活動についても、練習は、原則として担当教諭（以下顧問）のもとで行わせること。顧問不在の場合は、他の教諭に監督指導を依頼させる等の方途を講じさせ、その際は、練習内容、方法等生徒が自主的に行うのに可能な範囲を明確に指示させること。

**2 顧問の留意すべき事項（上記教育長通知）**

いわゆる部活動について、顧問が不在の場合は原則として練習を中止することが望ましいが、生徒に自主的に練習を行わせる場合、練習内容、方法まで指示し、また自校教諭（以下副顧問等）に監督指導を依頼する等万全の措置を講ずること。

なお、練習等を実施する場合には、次のことに留意する。

**(1) 練習計画の修正と内容の事前連絡**

事前にその旨を部員に伝え、練習内容や計画の変更を行ない、危険な内容は練習させないことや安全への配慮を徹底させる。

**(2) 副顧問等との連携**

副顧問等に監督指導を依頼するとともに練習内容や場所等について説明するなど連携を図る。依頼を受けた副顧問等は、顧問がいない部を随時巡回して指導にあたる。

**(3) 練習開始と終了の報告の義務付け**

練習開始と終了、異常の有無等について報告することを指導しておき、不在の時の状況を把握しておく。

**(4) 事故発生時の対応**

万一事故が起こった場合は被害者の救護を第一に適切かつ迅速な対応が必要である。そのためには、事故発生時の対応について副顧問や部員等が理解している必要がある。また、事故発生時の緊急連絡網の作成や教職員の対応等について、校内態勢を確立し、万一に備えておく必要がある。

以上のように、十分に安全への配慮を行い、他顧問の協力を得て練習に取り組ませることが必要になります。さらに、部員の自主的・実践的活動の伸長のためにも、日頃から部長を中心に自主的に練習に取り組めるよう指導することが大切です。そのためには、部員の組織編成や役割分担を明確にし、部員一人一人が部の運営に重要な役割を果たしているという意識をもたせることが必要です。

---

**Q 2 3 部員数が多い場合はどのように指導したらよいか。**

---

顧問としては、一人一人の部員が運動部活動への参画意識をもち、運動に親しみ楽しく活動できるように配慮して、部活動を推進していくことが大切です。しかし、種目によっては部員が多すぎて、場所や施設等が不足し、十分な活動ができないこともある。

このような場合には、次のことに留意する必要があります。

**1 目標や練習内容の明確化**

部員が主体的に運動部活動に取り組むには、目標や課題が明らかであり、行うべきことがわかっていることが大切である。このことにより、短時間で効率よい練習ができ、充実した活動となる。

**2 場所や施設等の計画的利用****(1) 計画的な時間配分****(2) グループの工夫**

技能別にグループをつくり、曜日や時間によりグループを変えて、場所等を移動しながら目標に沿った練習を行う。

**(3) コートや場所の工夫**

オール、ハーフ、四分の一、八分の一等のコートを作り、目的により使い分け、また、技術習得や体力補強、分習法による練習等が行える場を工夫する。

**3 グループやローテーションの工夫**

学年や技能等によるグループで、場所を移動し、その場のねらいに合った練習を行う。

**4 練習方法や内容の工夫****(1) 空き教室や特別教室等の活用****(2) トレーニングルーム等の活用****(3) 教室でルールや審判法の学習****(4) 視聴覚室でのビデオ等の視聴及びイメージトレーニング等の工夫****5 施設改善や自作用具の工夫**

既製の施設・設備を実態等に合わせ、活用しやすいように作り替えたり、改善したりして、多くの部員が参加できるよう工夫する。

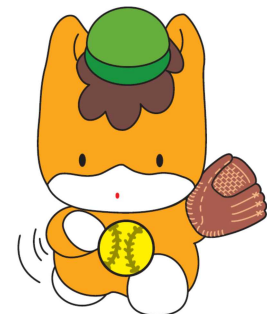
**Q 2 4 部員の体力や技能の違いに対応した練習はどのようにしたらよいか。**

中・高等学校期は、生涯で心身の発育・発達が最も著しい時期であるが、全ての機能が一律に発達するのではなく、発達の時期に個人差があります。

中学校期は、全身持久力の向上には適しているが、強い負荷での筋力増強トレーニングは実施すべきではなく、高等学校期は強い負荷を用いての全身持久力や筋力アップのトレーニングも可能となります。また、同じ暦年齢でも個人によって発育・発達が異なり、体力や技能に個人差があります。各人に自分の優れているところや補うべきところを把握させることが大切です。

顧問は部員に個人差があることを踏まえ、練習計画や内容を組む必要があり、一斉・画一的な内容では個々を伸ばすことは難しいものです。また、欠点の矯正だけを重視したり、体力が劣る部員に体力強化だけをセットしたり、身体がかたい部員に柔軟体操だけを強要したりするのは、意欲は育ちません。科学的なデータにより個人の発育・発達度を知り、それに応じた内容等を取り入れる必要があります。部員の体力や技能に応じた練習では、次のような点に配慮します。

- 1 体力が劣る部員にも配慮した練習計画を立て、体力に応じて回数、時間、負荷の大きさきさ、方法を変えるようにし、体力の個人差への配慮をする。
- 2 体力や技能が同じ程度の者を集め、練習方法や内容を用意する。同じレベルで練習を行うことで競り合い、鍛え合って向上が図られることになる。
- 3 矯正すべき事項を自覚させ、個人練習等へのめあてにして取組に生かす。
- 4 体力や技能の異なるグループも意図的に同一場面で練習させることも行う。技能の異なるグループと同じ場面で練習すれば、新たな課題に気付くことがある。この場合は、特に安全面への配慮や特別ルールを考えることなどが必要となる。グループのメンバーは、固定化しないで時々入れ替えを行うことも大切で、そのことによって、いろいろな個性をもった部員が互いに磨き合うことができる。



---

**Q 2 5 新入生に対する年度当初の指導はどのようにしたらよいか。**

---

運動部活動は学校の教育活動の一環として行われ、部員の自発的・自主的な活動によるものです。また、中学校及び高等学校の学校生活において、貴重な体験をもたらしたり、一生の思い出を残したりして豊かな人生に役立ち、意義があるので、新入生が希望に燃えて入部し、自己の可能性に挑戦する意欲を大切にしたいものです。

運動することの楽しさやおもしろさ、やってみたいという心をもたせ、運動への意欲を育て、生涯スポーツ等の基礎を培うことが大切です。そのためには、以下の点について配慮する必要があります。

- 1 部活動の目的や基本方針、基本的事項及び各部の練習計画や内容等を明確に示し理解を図ること  
行事や試合等の見通し、練習内容や新入部員がやるべき仕事、約束等の理解が大切である。
- 2 運動の特性に触れられる場を工夫すること  
練習場所を細分化したり、ミニゲーム的な要素を取り入れたり、ローテーションを採用したりして運動全体が体験できるようにする。新入生の練習が球拾い、声出し、持久走が主では部活動への夢がしぼんでしまう心配がある。
- 3 勝負にこだわりすぎたり、補強運動や精神面を重視しすぎたりしないこと
- 4 信頼関係を基盤にした人間関係を築くこと  
人間関係は部活動の推進に大きな影響を与えるため、上級生・下級生のよい人間関係を築く。
- 5 安全の確保、けがの防止に努めること  
練習内容はもとより、活動場所や器具等の安全確保とともに、一人一人の部員の健康状態の把握に努め、適切に対処することが大切である。  
万一事故が起きた場合は、早急に保護者等への連絡に当たり、誠意をもって対処する。
- 6 家庭との連携を図り、新入生を支援すること  
保護者会を開催したり、運動部活動だより等を発行したりして情報交換を図り、保護者との連携に努め、新入生を支援する体制をつくる。

**Q 2 6 けが等で練習できない部員の指導はどのようにしたらよいか。**

けが等で長期にわたり練習できない部員は、その活動意欲が高ければ高いほど、欲求不満の状態に陥り、他の生活にも少なからず悪影響が出てくるものです。その部員が、部から離れることなく安心してけが等の治療に専念できるよう、精神的な安定を図ることが大切です。

そこで、次のことに留意して指導する必要があります。

**1 今までの活動を省みる機会**

けがは治り、再び練習に復帰できることを教え、完治に向けて落ち着いて治療にあたることを指導するとともに、今までの活動を省みる機会とし、今後の活動に生かしていけるように指導することが大切である。

**2 健康な部位のトレーニングの工夫**

活動することが回復に悪影響を与えるものでなければ、専門医のアドバイスを受け、動かしてもよい部位のトレーニングを工夫するなど、個人としての基礎トレーニング計画を立てさせ、部活動に関する目標を見失わないようにする必要がある。

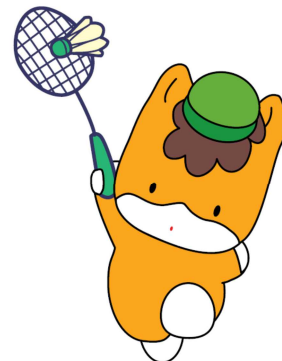
また、休養が身体的・精神的疲労回復にとって、極めて大切な役割をもっていることなど、休養と疲労回復の関係について考えるよい機会にすることも大切である。

**3 客観的な立場からの練習の観察**

練習内容、データなどの記録・収集・整理をさせ、できる限り、客観的な立場から練習を見ることができるようにする。さらに、そこでの発見を、治癒してからの活動に生かしていくように指導することが必要である。

**4 家族の理解や他の部員との人間関係の維持**

けが等で練習できない部員を指導する一方、家族の理解や協力を得ることや他の部員に対して同じ部員として人間関係を損なったりしないよう留意するなど、互いに支え合う気持ちを大切にする指導を行うことも必要である。



**Q 2 7 短時間で練習の効果を上げるにはどうしたらよいか。**

短時間で練習の効果を上げるためには、役割分担を明確にし、所属感や責任感をもち、目標達成のために、部員が一丸となって活動することが大切です。また、練習計画が部員に周知され、練習内容が把握されていることが前提となります。

- 1 部員の自発性や自主性を重視すること  
部員の意欲的な取組は、時間の効率化が図られ密度の濃い活動をもたらす。活動が楽しいことや自分でやるべきことがわかっていることは、部員のきびきびした行動を生み出すことになり、士気を高めたり、時間のロスをなくしたりする。
- 2 真剣に集中して取り組むこと  
練習でも、試合と同じように、緊張感をもって取り組み、活動することが求められる。
- 3 自分の課題が明確に把握され、解決の方法を理解していること  
部員一人一人が課題解決のための方法を理解していること、これをやればできるようになるという見通しを把握させていくことが大切である。
- 4 顧問の指導が的を射ており、部員が向上の様子を実感できること  
顧問の適切なアドバイスにより、部員はレベルアップしていく。顧問と部員の信頼関係が強まり、次のステップの意欲化につながる。
- 5 トレーニング法の研究等により、効率的な練習法を工夫すること  
運動量や疲労度、技術との関連、体力補強等、目的別や場所別のトレーニング法を工夫することが大切である。また、準備や片付けの効率化、練習場や施設設備、用具の工夫・改善に努めることも大切で、時間の短縮化になる。
- 6 科学的なデータの活用を図ること  
部員個々の能力等について、コンピューター等の活用を図って把握し、指導に生かす。





**Q 2 8 部員の意欲や自主的、自発的な取組を引き出すにはどのようにすればよいか。****1 科学的裏付け等及び生徒への説明と理解に基づく指導の実施**

運動部活動での指導の内容や方法は、生徒のバランスのとれた心身の成長に寄与するよう、科学的な根拠がある又は社会的に認知されているものであることが必要であるとともに、運動部活動は生徒の自主的、自発的な参加によるものであることを踏まえて、生徒に対する説明及び生徒の理解により行われることが必要です。

このため、指導者は、活動目標、指導の方針、計画、指導内容や方法等を生徒が理解できるように適切に伝えることが重要です。また、日常の指導でも、指導者と生徒間のコミュニケーションの充実により、練習において、誰が、何を、いつ、どこで、なぜ（どのような目的で）、どのように行えばよいのか等を理解させていくことが重要です。

**2 生徒が主体的に自立して取り組む力の育成**

個々の生徒が、技能や記録等に関する自分の目標や課題、運動部活動内での自分の役割や仲間との関係づくり等について自ら設定、理解して、その達成、解決に向けて必要な内容や方法を考えたり、調べたりして、実践につなげる、また、生徒同士で、部活動の方向性や各自の取組姿勢、試合での作戦や練習にかかる事柄等について、筋道立てて話し合う活動などにより目標達成や課題解決に向けて必要な取組を考え、実践につなげるといったような生徒が主体的に自立して取り組む力を、指導者は、指導を通して発達の段階に応じて育成することが重要です。

教育課程の各教科等での思考力・判断力・表現力等の育成とそのため言語活動の取組と合わせて、運動部活動でも生徒が主体的に自立して取り組む力の育成のための言語活動に取り組むことが考えられます。

**3 生徒の心理面を考慮した肯定的な指導**

指導者は、生徒自らが意欲をもって取り組む姿勢となるよう、雰囲気づくりや心理面での指導の工夫が望まれます。生徒のよいところを見つけて伸ばしていく肯定的な指導、叱ること等を場面に応じて適切に行っていくことが望まれます。指導者の感情により指導内容や方法が左右されないように注意が必要です。

また、それぞれの目標等に向けて様々な努力を行っている生徒に対して、評価や励ましの観点から積極的に声を掛けていくことが望まれます。

#### 4 生徒の状況の細かい把握、適切なフォローを加えた指導

活動の目標によっては大きな肉体的な負荷を課したり、精神的負荷を与えたりした条件下での練習も想定されますが、指導者は、個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声を掛けて生徒の反応を見たり、疲労状況や精神状況を把握しながら指導することが大切です。また、キャプテンの生徒は心身両面で他の生徒よりも負担がかかる場合もあるため、適切な助言その他の支援に留意することが大切です。

指導者が試合や練習中に激励等として厳しい言葉や内容を生徒に発することもあり得ますが、競技、練習継続の意欲を失わせるようなものは不適當、不適切です。生徒の心理についての科学的な知見、言葉の効果と影響を十分に理解し、厳しい言葉等を発した後には生徒へのフォローアップについても留意することが望まれます。

#### 5 指導者と生徒の信頼関係づくり

運動部活動は自主的、自発的な活動であるため、指導者が生徒に対して、指導の目的、技能等の向上や生徒の心身の成長のために適切な指導の内容や方法であること等を明確に伝え、理解させた上で取り組ませるなど、両者の信頼関係づくりが活動の前提となります。ただし、信頼関係があれば指導に当たって体罰等を行っても許されるはずとの認識は誤りであり、決して許されません。

#### 6 上級生と下級生、生徒の間の人間関係形成、リーダー育成等の集団づくり

運動部活動は、複数の学年の生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の生徒が参加すること、生徒の参加する目的や技能等が様々であること等の特色をもち、学級担任としての学級経営とは異なる指導が求められます。

指導者は、生徒のリーダー的な資質能力の育成とともに、協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、生徒への目配り等により、上級生による暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要です。



**Q 2 9 部活動日誌はなぜ必要か、作成する場合の内容はどのようなものか。**

運動部活動を通じて、部員のより良い変容を目指す上で、日々の部活動の内容、部員の健康や活動状況を記録したり、振り返ったりして、その後の活動に生かしていくことは大変重要なことです。それらには主に指導日誌、部活動日誌、個人日誌があり、日誌のねらいや必要性を明確にして、形式的にならないよう留意することが必要です。

**1 指導日誌**

指導する立場の顧問としての日誌であり、部員一人一人の実態を把握するとともに、練習計画の改善や効果的な指導に生かすことができる。

<内容例>

- ・部員の出席や健康状態
- ・練習時間、練習場所、練習内容
- ・部員の変容の記録
- ・指導の反省、課題

**2 部活動日誌**

当該部の日誌で、部員が交替で練習状況や感想等を記録する。練習中には発見できないことがらも含まれ、部活動の充実に役立てることができる。

<内容例>

- ・部員の出席や健康状態
- ・練習時間、練習場所、練習内容
- ・部の課題、自分の課題
- ・意見や感想、悩み、不満
- ・顧問のコメント、認め、励まし

**3 個人日誌**

一人一人の部員の活動状況等が把握でき、技能面のみならず、生徒指導にも役立てることができる。

<内容例>

- ・健康状態
- ・練習時間、練習場所、練習内容
- ・自分やチームの課題、目標
- ・反省、感想、意見、悩み
- ・チームメイトの言葉、チームワーク
- ・顧問のコメント、認め、励まし



---

**Q30 指導力の向上に向けて、どのような努力を行えばよいか。**

---

指導者は、効果的な指導に向けて、自分自身のこれまでの実践、経験にたよるだけでなく、指導の内容や方法に関して、大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられたもの、研究の結果や数値等で科学的根拠が得られたもの、新たに開発されたものなど、スポーツ医・科学の研究の成果を積極的に習得し、指導において活用することが重要です。

技術の指導が短期間で実効を上げることも難しいことであり、毎日の努力の継続が重要となるが、技術指導で行き詰まったときは、次の事項について検討し、改善への取組を考えてみる必要があります。

**1 実態の洗い直し**

部員の実態を再調査し、部員の体力、技能等の変容を把握する。

**2 ねらいや課題の見直し**

把握した実態から練習のねらいや課題、目標が部員に適合しているか検討する。

**3 練習内容や方法の見直し**

検討の結果、明らかになったねらいや課題、目標に即した練習内容や方法について検討する。

**4 顧問の積極的な研修**

他の部の顧問や他の学校の顧問等の指導を受けたり、練習場面を見学させてもらったりして、見識を広めるとともに、研修会等に積極的に参加し、新しい指導方法を身に付けたり、情報の収集に努めたりして資質の向上に努める。

**5 県の運動部活動地域連携促進事業等の活用**

専門家の指導を依頼したり、チームティーチングに取り組んだりする。

**6 部員の記録の活用**

部員の技術向上の記録をとっておくと、記録の中に部員のスランプを脱するヒントが含まれることかあり、指導に役立てることができる。

**7 技術指導だけに頼らない指導の工夫**

一人一人の部員の特性を理解し、特性に合った方法を取り入れ、技術を離れた補強運動や精神面を重視したイメージトレーニングなどにより、側面的な指導を工夫する。

**Q 3 1 練習試合をする場合、その持ち方と配慮事項は何か。**

練習試合は顧問や部員にとって、ゲームの楽しさや練習の成果を確かめたり新たな課題を把握したり、見聞を広めたりするうえで大切なものです。顧問は試合のねらいを明確にもち、部員に理解させ、試合に臨ませることが重要であり、年間練習計画にも位置付け、計画的に実施するとともに、保護者の理解を得ることが大切です。

**1 練習試合の相手校等の選定**

練習試合の目的、ねらい等を検討して相手校を決め、相手校の顧問と打合せを行い、期日・時間・会場を決める。その際、学校行事やテスト等を考慮したり、無理のない日程や往復の交通手段や試合数等に配慮したりする。また、できるだけ多くの部員に試合を経験させるよう出場の機会を多くしたり、勝利のみにこだわらないよう指導したりしておく。

**2 心構え、マナーの指導**

相手校への礼を尽くし、感謝の態度を示すことや同じ競技を通しての友好の輪を広げることなどを指導したり、他から学ぶ姿勢をもつことや勝敗に対して公正な態度がとれるよう指導したりしておく。また、試合後には、内容や結果を反省・評価し、新たな目標・課題づくりに生かすよう配慮する。

**3 家庭との連携**

練習試合の目的や相手校までの移動方法、日程、帰宅時刻等についてあらかじめ計画を知らせておくなど、家庭との連携を図る。

**4 事故への対応や連絡体制の確立**

相手校までの交通手段の確認や交通安全指導を徹底する。

**5 休養日等の配慮**

日曜日等休日に試合を実施する場合は、その週のうちに部活動を休む日を設け、休養日とする等の配慮をする。

**6 審判に対する接し方及び考え方**

審判に対する敬意を持つこと、判定を素直に受け入れること等、競技者として公正な態度を身に付けさせるとともに、生涯スポーツの観点から、競技を支える審判のすばらしさにも関心を持たせることができるよう配慮する。

指導者が試合や練習中に激励等として厳しい言葉や内容を生徒に発することもあり得ますが、競技、練習継続の意欲を失わせるようなものは不適當、不適切です。生徒の心理についての科学的な知見、言葉の効果と影響を十分に理解し、厳しい言葉等を発した後には生徒へのフォローアップについても留意することが望まれます。

### Q 3 2 高等学校において合宿をする場合、その持ち方と配慮事項は何か。

合宿は、部員が寝食を共にして十分な練習時間を確保し、きめ細かな指導や個別の課題解決のための練習ができるよい機会です。また、部員相互の交流を図り、信頼感を深めたりするうえでも大切です。合宿の意義や目的を明らかにし、必要性を把握させ、部活動の年間練習計画に位置付け、計画的に実施することが重要です。

#### 1 合宿の持ち方

- (1) 目的や意義の明確化
- (2) 実施場所、期日、日程の決定
- (3) 練習内容の決定（雨天対策も作成）
- (4) 顧問等の役割分担の決定
- (5) 現地調査（病院や警察、消防署との連携）
- (6) 家庭との連携（目的、費用、健康管理）

#### 2 配慮事項

- (1) 合宿の意義や目的を明確に示し、共通理解を図ったり、自己の目標を設定させたりする。
- (2) 集団行動や生活態度の指導により、生活上のきまりを決める。
- (3) 健康管理、安全性への指導、食事、衛生面の指導を徹底する。特に、合宿場所でのAED設置の有無及び設置場所、緊急時の連絡体制について確認しておく。
- (4) 自主的な活動の推進による係当番活動への参加を促す。
- (5) 終了後、反省・評価し、活動に生かす。
- (6) 保護者の承諾を得る。
- (7) 学校長に届け、許可を得る。

事前に綿密な準備を行い、合宿を意義あるものにすることが大切です。



**Q 3 3 学校にない競技の大会に出場させる場合はどのようにしたらよいか。**

中学校体育連盟や高等学校体育連盟等の学校体育団体の加盟競技でありながら、学校の活動として行われていないため、地域のスポーツクラブ等に通って運動する生徒がみられます。

このように、地域のスポーツクラブ等に所属して活動している生徒にとっても、学校体育団体が主催する体育大会への参加は励みであり、目標でもあります。生徒の個性の伸長や、生涯スポーツへの発展、技能向上等を図るうえでも、体育大会に出場する意義は大きなものがあります。反面、学校として参加させるには検討すべき事項があり、その主なものは次のとおりです。

**1 大会の趣旨等の検討**

大会の趣旨や内容、主催者及び生徒や保護者の考え等を確認し、大会出場の必要性について検討する。

**2 参加方法や引率についての検討**

- (1) 会場までの行き方や引率者について決定する。
- (2) 経費の負担方法を決定する。

**3 事故等の対応についての検討**

- (1) 万一の場合の責任の所在を確認する。
- (2) 緊急連絡の方法を決めておく。

**4 参加承諾**

- (1) 学校長の承諾を得る。
- (2) 保護者の承諾を得る。

学校にない運動種目の大会出場は、通常、保護者の要請を受けて行われますが、生徒、保護者等と学校側の話し合いによって、生徒の意欲を失わず、将来まで見通して、生徒のためになる方向で対処することが大切です。

**【参考】生徒の大会参加に伴う監督・引率について**

※Ⅲ資料 P 9 4 参照 「生徒の大会参加に伴う監督・引率について」群馬県中学校体育連盟  
群馬県中体連主催大会の監督・引率について

- 県中体連主催大会開催基準により「参加生徒の監督・引率は、出場校の校長・教員とする。」と定めている。

関東大会・全国大会の監督・引率については、大会受け入れ側で参加基準を設けているが、派遣側の各都道府県中体連は独自の参加基準を設けている。群馬県中体連としては、県大会の参加基準を基本としている。

**Q34 部員数が少ない場合どのような活動方法があるか。(合同部活動)**

中学校における複数校合同の運動部活動は、少子化等により、その学校の生徒だけでは部を組織できない、または、活動成果を十分に期待できないなどの部活動運営上の問題から、休部や廃部をはじめ様々な問題が起きたときに、近隣学校での連携・協力により、合同部活動を行うことです。

複数校の合同部活動は、スポーツをやりたいという生徒の願いに応えるための特別な処置であり、競技力の高い生徒を集め強いチームを編成するといった勝利至上主義を目的とするものではありません。配慮すべき事項には次のことがあげられます。

- 1 自校および相手校の管理職の了承を得る。
- 2 相手校の顧問と十分な情報交換を行い、指導方針等で生徒の混乱を招かないようにする。
- 3 練習会場への移動、練習中の事故に十分留意する。

部員数の不足により大会への参加が困難な場合、参加規定に合えば、近隣校等との合同チームによる大会参加が可能になります。

**【参考】群馬県中学校体育連盟主催大会合同チーム参加基準****1 趣旨**

群馬県中学校体育連盟の主催する大会への参加を認める合同チームは、あくまでも少人数の運動部による単独チームで大会参加が出来ない場合の救済措置であり、勝利至上主義のためのチーム編成での大会参加は認めない。

**2 参加の条件**

- (1) 合同チーム（2校）として、当該校の校長が認めたものであること。
- (2) 合同チームの編成は、同一郡市内を原則とし近隣する学校であること。
- (3) 各校の学校教育計画に基づき運動部（顧問は校長・教員）として位置付けされており、計画的に合同部活動を実施していること。
- (4) 合同チームの各校は、各郡市中体連に加盟しており、大会参加においては各郡市中体連が承認していること。
- (5) 合同チーム参加を認める競技は、個人種目のない下記の6競技とする。なお、合同チームは、各競技人数を両校とも下回った場合のみ編成することができる。また、合同チーム名は、校名連記とする。



参加を認める競技	各競技人数
① バスケットボール	5人
② サッカー	11人
③ ハンドボール	7人
④ 軟式野球	9人
⑤ バレーボール	6人
⑥ ソフトボール	9人

- (6) 大会参加への申込み手続きは、該当校の校長が承認の上、代表校長が行う。
- (7) 合同チームの引率・監督は、出場校の校長・教員とする。但し、監督は代表の1名とする。

### 3 その他

- (1) 郡市中体連会長は、郡市の合同チームが参加する場合、事前に県中体連会長へ報告する。
- (2) 規程の見直しについては、理事・評議員会にて協議する。また、規程以外に、他の必要事項がある場合、本連盟の競技部会等で検討し、理事・評議員会の承認を得て、各競技大会要項に掲載する。

附 則 この規程は、平成15年4月1日から施行する。

なお、高体連の場合、統廃合の対象となる学校について、統廃合を含む合同チームによる大会参加が認められています。(全国大会につながる大会について適用される)

また、高野連の場合は、部員数が不足している場合(1校8人以下)は、2校以上の連合チームでの大会参加を認めています。(地区大会および全国大会を含む)



## 4 生徒指導

### Q 3 5 活動の中で基本的な生活習慣を身に付けさせるにはどうしたらよいか。

「時間を守る」「あいさつをする」などの基本的な生活習慣の指導においては、日常の学校生活での指導と合わせ、規律ある行動と明るい雰囲気づくりに努める必要があります。部員の日常生活にも目を向け、閉鎖的な運動部活動でなく、学校生活の活性化につながるよう配慮することが大切です。そこで、次のことに留意して継続的に指導する必要があります。

#### 1 部員との積極的な信頼関係の育成

忙しい校務の中でも活動場所へ行き、積極的に部員と接する機会をもつことが大切である。

指導する部の種目に習熟していなくても、その種目のルール等を学ぶなど、関係する情報を積極的に収集し研究することが必要である。

顧問自ら学ぶ努力をしたり、必要に応じて部員とともに活動したりすることにより、部員との信頼関係を深めることができる。

#### 2 部員の考えを生かした規則

部員全員の共通理解のもと、部員が自ら守るべき規則をつくり、協力して守りぬく自主・自律の精神を育てることが大切である。

#### 3 基本的な生活習慣を確立する配慮事項

- (1) 練習開始・終了時刻を明確にし、効率的な時間の使い方を考えさせる。
- (2) あいさつは部活動の円滑な推進に必要であるので、その大切さについて考えさせる。
- (3) 部室の清掃やコート整備等を定期的に行うなど、協力して環境を整備したり安全を確保したりする態度を育てる。
- (4) 練習中や練習後のミーティングを充実させ、仲間を生かし尊重する態度を育てる。
- (5) 部員の行動に目を配り、よい行動をほめるなど、一人のよさを他の部員にも波及させる。

#### 4 学級担任との十分な連携

学級担任との情報交換を積極的に行い、学校としての生徒指導と歩調を合わせた継続的な指導が大切である。

---

**Q 3 6 部活動と学習を両立させるにはどのような指導をしたらよいか。**

---

運動部活動に参加する部員にとって、部活動と学習をどう両立させるかは、大きな悩みであります。そして、このことは、「運動部員は、いざというとき集中できるから心配ない。」などといった説明では、解決できない課題です。

学習活動への配慮を欠いた部活動は、学校教育としては成立し得ないものであり、部活動と学習を両立させる努力を、個々の能力と特性に応じて指導することが重要です。また、それを可能にする部活動を実現するために、練習計画の改善や合理的な練習の工夫などに努める必要があります。

このようなことから、部活動と学習を両立させるためには、次のことに留意して指導する必要があります。

**1 学級担任との連携**

学級担任との連携を保ちながら学習活動にも目を向け、部員の学習状況や生活状況の把握に努め、両立させる努力を続けるよう指導することが大切である。

**2 合理的・効率的な練習**

ねらい・課題を明確にした、短時間で効果のあがる合理的・効率的な練習を実践するとともに、「集中する」ことや気持ちを「切りかえる」ことなどについても指導し、部員の部活動以外の生活への配慮をする。

**3 休養日の設定**

週に1日は休養日を設定するなど、心身の疲労の回復を図り、部員の生活をより豊かにすることが、結果的に部活動への主体的な意欲を一層高めることにつながることを踏まえ、練習後の時間や休日などを有効に活用した生活が送れるようにすることが大切である。

**4 保護者との連携**

保護者会の開催や部活動の情報を提供するなどして、保護者の理解を十分に図り、家庭学習の習慣化への協力を求めることが大切である。

**Q37 上級生と下級生等、部内の望ましい人間関係を確立するにはどのようなことに配慮したらよいか。**

学年を越えた同好の生徒による自主的な活動である部活動において、部内の望ましい人間関係を確立することは、とても大切なことです。

そのためには、準備や練習を通して、助け合い励まし合い、教え合う中で、お互いの信頼感を育み、集団としての連帯感・所属感を育てる必要があります。

そこで、次のことに配慮して望ましい人間関係を確立する必要があります。

**1 一人一人を大切に活動の工夫**

「伝統が優先」という傾向が強い部では、ともすると、上級生か下級生に無理な指示や練習を強制したり、新入生の活動が「声出し」や「球拾い」などで終わってしまったりすることがある。

練習の場においては、共に学び、助け合い、全ての部員がそれぞれの段階に応じて、力や技能の向上に向けて平等に練習できるような場を工夫するなど合理的な部活動を推進することが大切である。

**2 リーダシップの育成と部員の役割の明確化**

円滑な部活動を推進するためには、部員全員の役割分担が必要である。上級生と下級生が共に働き、活動や準備等をする中で責任感と互いに協力することの大切さを学ばせるとともに、上級生のリーダーシップと下級生のフォロアーシップが部活動をより効率的で快適なものにしていくことを理解させることが大切である。

**3 同じ目標達成へ向けた連帯感の育成**

試合での勝敗は、部活動の成果として重要なことである、しかし、勝敗だけにこだわり過ぎると一部の選手にのみに目が奪われ、チームの和を損なうことにもなりかねない。

試合に出場できなかった部員に対しても、同じ目標達成へ向けての努力を十分に認めるとともに、部全員の協力で試合ができるという謙虚な気持ちをもたせることが大切である。



**Q38 問題行動傾向をもつ部員の指導はどのようにしたらよいか。**

部活動のなかで、問題行動傾向をもつ部員がいると、他の部員への影響など、指導面で難しいものがあります。だからといって、問題行動傾向をもつ部員を切り捨てるのではなく、その部員の体力や技能の現状を把握したり、考え方や悩みを十分に聞いたりするなど、共感的な生徒理解をしながら指導することが大切です。

そこで、次のことに留意して指導する必要があります。

**1 共感的な生徒理解**

問題行動傾向をもつ部員が、部活動の中で立ち直るケースも数多くみられる。部活動のもつ連帯感や所属感を大切に、それを十分に味わわせることができるようにしながら、意欲的な活動ができるようにすることが必要である。

部員の立場に立って悩みを聞くなど、共感的な理解を深め、部活動だけでなく今後の生活や生き方についても、相談相手になることが大切である。

**2 他の部員と同様の接し方**

問題行動傾向をもつ部員であるからといって特別扱いしない姿勢が必要であり、他の部員と同じように指導することが大切である。

**3 部員のもっているよさの称賛**

部員の生活のなかで部活動の占める比重が大きければ大きいほど、その部員の資質や能力を認め、部活動を中心とした生活に導いていくことが大切である。

また、一人一人の部員のよい面を見だし、称賛することで、部員の意欲を高めることも大切である。

**4 日常生活での触れ合い**

学級担任等との情報交換や連携を深め、学校生活の中での触れ合いを大切にする必要がある。



**Q 3 9 練習を休みがちな部員の指導はどのようにしたらよいか。**

練習を休みがちな部員が意欲的に活動に取り組むようになるためには、その原因の除去や部員間の望ましい人間関係の育成、練習の工夫・改善等が必要です。

そこで、練習を休みがちな部員の指導は、次のことに配慮する必要があります。

**1 休みがちになる原因の把握**

意欲を失う原因が、部内にあるのか、個人的な事情によるものかを、部員との面談、部活動日誌、保護者や学級担任の情報等から把握し、部員の悩みや不満があれば、これを取り除くよう努める。

**2 家庭との連携**

保護者に運動部活動を正しく理解してもらうことも大切なことである。そのためには、部活動の目的や基本方針等について理解を得るなど、家庭との連携を図っておくことが大切である。

**3 部員相互の触れ合い**

練習を休みがちな部員の活動意欲を高めるためには、部員間の信頼感・連帯感も必要である。日常の活動を通して、技術の向上を図るとともに人間関係を深め、お互いに協力して活動できるよう指導することが大切である。

**4 練習の工夫・改善**

部員が目標をもって生き生きと活動するためには、スポーツのもつ特性に触れることができるよう、練習等を工夫して部員の意欲化を図ることに配慮する必要がある。

なお、退部や転部の場合も考えられるが、その場合には、部員・保護者・顧問・学級担任等で部員の立場に立ち、教育的な配慮のもとに、対処することが大切である。



#### Q40 休養や栄養面の指導はどのようにしたらよいか。

部員の技能を高めるためには、練習やトレーニングの指導が重要であることは当然ですが、それとともに、休養や栄養面についても指導することが大切です。休養や栄養面については、次の点に留意して指導します。

##### 1 休養日を適切に設定する

生徒は、技能の向上や試合等で好成績をあげたいと思うあまり、ややもすると練習をし過ぎる傾向にある。顧問としては、生徒の発育・発達段階を十分に考慮して、スポーツ傷害が生じないような練習計画の立案に心掛けることが大切である。

スポーツ医・科学の研究によると、週当たり1～2日休養を設けることが、生徒の身体的・精神的疲労の回復に極めて有効と報告されている。そのため、中学校期には1～2日程度、高等学校期は少なくとも1日の休養日を設定することが効果的である。「休養も練習のうち」と考え、部員一人一人の自由時間を確保し、心身のリフレッシュを図ることが次の練習効果を高めることになる。

##### 2 運動後のクーリング・ダウン

疲労の蓄積を防ぐために、練習後のクーリング・ダウンを習慣化することが大切である。激しい活動後、急に静止状態にならないように、整理体操として軽いジョギングやウォーキング、ストレッチング、セルフ・マッサージ、アイシングなど、その日の活動内容や活動量に応じて工夫することが必要である。

##### 3 エネルギーと水分の補給

エネルギーの摂取については、栄養剤やドリンク等にたよるのではなく、また、無理な減量（ダイエット）のないように指導するとともに、家庭との連携・協力を図り、規則的・効率的にバランスのよい食事が摂れようにすることが大切である。

さらに、激しい運動の後には、早めに栄養補給をすることが望ましいので、このことについても適切な指導が必要である。

水分摂取については、気象状況、運動強度、持続時間によって発汗量が左右されるので、日常の練習時から各自の最適水分補給量、補給のタイミングを理解させ、自己管理できるようにすることが大切である。

##### 4 疲労回復の最良の休養としての睡眠

疲労回復の方法として、マッサージ、入浴などが有効であり、エネルギー源の補給としての食事が極めて重要であるが、睡眠が十分でないとそれらの効果はあがらない。生体リズムに合わせた睡眠時間を毎日同じように確保することが大切である。

## 5 保護者・地域との連携

### Q41 活動を保護者に理解してもらうにはどのようにしたらよいか。

保護者に運動部活動を正しく理解してもらうことは、運動部活動の運営上欠かすことのできない大切なことです。

そのためには、運動部活動の運営が部員一人一人を大切にし、自発的・自主的な活動がなされるなかで成果をあげ、望ましい活動となっていることが前提となります。さらに、保護者に、その運動部活動をよく知ってもらうことが重要です。

保護者の理解を得るためには、次の事項について配慮する必要があります。

- 1 保護者の運動部活動への期待は多様な場合があるが、部活動の意義や学校の方針、各部の基本方針等を明確にして理解を得る。
  - (1) 練習計画や内容、活動時間や休養日
  - (2) 運動部活動における好ましい人間関係の醸成に関する考え方等
  - (3) 経費や試合等の移動、事故発生時の対応等
- 2 児童生徒の既往症及び現在の体調や部活動に対する意欲等について保護者と積極的情報交換をして、運営や指導に生かすよう努める。
- 3 児童生徒にけがや問題が生じた場合は、小さなことであっても、顧問が直接保護者に連絡をする。
- 4 保護者から部活動の問題に関する相談や要望等があった場合には、保護者の話を最後までしっかり聞くとともに、事実確認を行い、適切に誠意をもって対応する。また、管理職に詳細を報告し、内容によっては、顧問だけでなく、学校全体で対応する。

具体的な方法としては、運動部活動だよりの発行、保護者会の開催や練習や試合見学会の開催などによって、保護者に理解を求めることが大切です。

その際には、学校側の一方的な説明に終始することなく、保護者の意見や体験談などを発表してもらうことも大切です。

また、新入生の保護者に対して、入学後の早い時期に、部活動の概要について理解してもらう機会を設定する必要があります。



**Q42 保護者会を開催するうえでどのような点に留意したらよいか。**

保護者会は、顧問と保護者が直接話し合える数少ない機会であり、運動部活動に対する保護者の理解が図られるだけでなく、部員の実態把握のためにも大切な機会です。そのため、次のことに留意して、保護者の参加しやすい会にしていく必要があります。

**1 顧問と保護者の意志疎通の会**

保護者の理解を図るために、顧問からの一方的な説明にならないよう留意し、保護者の悩みや願いを率直に聞くことが大切になる。

**2 部員の活動を理解する会**

ただ話し合いだけに終わることなく、運動部活動の状況を直接見る機会を設定し、見学後に話し合いをもつなど、運営の仕方を工夫する。

**3 保護者間の連携を図る会**

保護者間の連携を図るために、名札等を用意したり、保護者による役割分担をしたりするなどして組織化を図る必要がある。また、保護者の体験談等の情報交換会を実施するなど、実質的な内容を取り入れて、形式的でない保護者会とする努力が必要である。

また、部員の健康状態や運動部活動に対する保護者の考えを聞く機会を設定し、指導に生かすことも大切である。

なお、開催に当たっては、学校長の承認を得るとともに、内容等についての連絡や報告を適切に行う必要がある。



**Q43 必要な経費についての取扱いはどのようにすればよいか。**

運動部活動の経費には、学校から支給される経費と、PTAや後援会等の会計から支給される経費、それに部員（保護者）の個人負担による経費などがあり、その取扱いに疑問をもたれることのないよう、それぞれを区分して適正な会計処理を行うことが大切です。

**1 経費の種類と目的に応じた会計処理**

部活動の経費にはさまざまな財源から支給されるものがあり、その目的も遠征・合宿・用具購入のためなど、その都度一定の目的をもって支給あるいは徴収される。したがって、それぞれの経費の種類や目的ごとに区分して処理を行い、その都度会計担当者（個人負担の経費の場合は保護者）に「精算」していくことが必要である。また、ある目的で支給された経費の残りを他の目的の経費に充てるのは、会計が不正確になるため厳に慎む。

**2 経費の保管等**

支給されたり徴収したりした経費をすべて一つの封筒に入れて持ち歩いたり、机の引き出しに入れておいたりするケースが考えられるが、そうした管理の仕方は、現金の紛失や盗難につながったり、会計処理が不正確になったりする原因となるので、現金は速やかに金融機関に預貯金することとする。また、集金や支払いは可能な限り口座を利用すること、支払いは可能な限り早期に執行することにも留意する。

なお、口座届出印鑑及び通帳を別の者が管理することにも配慮する。

**3 会計報告**

後援会等の会計から支給された経費や個人負担の経費については、一つの事業が終了するごとに会計報告を行い、明朗を期することが大切である。

なお、会計報告に当たっては、監査及び監査報告等、チェックのためのシステムづくりと手順を踏むことが重要である。

**4 個人負担の経費の軽減等**

ユニフォーム等の個人負担の経費についてはできるだけ保護者の負担を軽減するよう配慮するとともに、経費の必要性や明細を書面で示し保護者の理解を得る必要がある。

**5 運動部の運営に必要な予算措置**

施設や設備・用具などで予算措置の必要なものがある。その中でも、多額の予算を必要とする場合には、一度に解決するのは難しい場合が多いので、校長や事務担当者等と相談し、学校として年次的に計画を立てて整備を進めていく努力が必要である。

**Q44 地域との連携はどのようにすればよいか。**

生徒のスポーツに対するニーズは多様であることから、学校は地域のスポーツクラブでの活動を認めるなど、生徒の多様なスポーツ活動を保障していくことが求められます。ただし、学校は、生徒が所属する外部（地域）のスポーツクラブの活動方針や安全対策等の活動状況を事前に把握するよう努める必要があります。また、生徒が学校の運動部活動と外部（地域）のスポーツクラブの両方に所属する場合は、学校と外部（地域）の指導者との連絡を密にし、意思疎通を図りながら生徒の指導にあたるようにします。なお、その際、活動が学校の管理下で行われる運動部活動なのか、外部（地域）のスポーツクラブの活動なのか、責任の所在を明確にし、本人、保護者に周知・徹底しておくことが大切です。

**1 競技団体やレクリエーション団体との連携**

地域では、体育協会（連盟や協会等の競技団体が加盟する）やレクリエーション協会（連盟や協会等の種目団体が加盟する）、スポーツ少年団等様々な団体が活動している。部活動を運営する上で、このような地域の団体と連携し、指導者を依頼したり、団体が主催する試合（ゲーム）に参加したりする等、様々な活動の仕方が考えられる。また、「総合型地域スポーツクラブ」との連携も、今後の部活動を支える一つの方策といえる。

**2 総合型スポーツクラブとの連携**

総合型スポーツクラブは、年齢や性別にかかわらず、誰でも気軽に参加できる地域のスポーツクラブとして注目されており、その特徴は、主に次のようなものである。

- (1) 地域住民が、自主運営をする。
- (2) 様々な種目を自由に選択し活動できる。
- (3) 能力に応じて質の高い指導が受けられる。

現在、この総合型地域スポーツクラブは、全国各地域で設立が進められており、近い将来、地域の競技団体やレクリエーション団体等、スポーツにかかわっている人々によって設立され、スポーツ活動がより身近な存在となることが予想されます。すでに、設立されている地域においては、部活動と総合型地域スポーツクラブの活動へ生徒が参加できるように、学校・家庭・地域が連携し、取り組んでいる例も見られます。

今後、このようなクラブの設立が進むと、今まで以上に地域の競技団体やレクリエーション団体と連携しやすくなります。このような中、部活動を実施していく際は、学校や地域の実情に応じ、保護者や生徒一人一人の多様なニーズに配慮しながら、生徒一人一人が幅広くスポーツに親しむことができる環境づくりを、地域とともに構築していくことが必要になります。

## 6 安全管理と事故防止

### Q45 日常の活動での事故防止にはどのようなことに留意したらよいか。

近年も運動部活動で生徒の突然死、頭頸部の事故、熱中症等が発生しており、けがや事故を未然に防止し、安全な活動を実現するための学校全体としての万全の体制づくりが必要です。学校管理下における事故の発生状況は、体育授業時と運動部活動時が大部分を占めており、その内の約47%は運動部活動時に発生しており、重大事故も少なくありません。

指導者は、生徒はまだ自分の限界、心身への影響等について十分な知識や技能をもっていないことを前提として、計画的な活動により、各生徒の発達の段階、体力、習得状況等を把握し、無理のない練習となるよう留意するとともに、生徒の体調等の確認、関係の施設、設備、用具等の定期的な安全確認、事故が起こった場合の対処の仕方の確認、医療関係者等への連絡体制の整備に留意することが必要です。

また、生徒自身が、安全に関する知識や技能について、保健体育等の授業で習得した内容を活用、発展させたり、新たに身に付け、積極的に自分や他人の安全を確保したりすることができるようにすることが大切です。

#### 1 組織・連携

- (1) 養護教諭や学級担任との連携を図り、部員の日常の健康状態を把握し、健康管理や健康観察を確実に行う。
- (2) 万一の事故を考え、連絡先・手順・職員の役割等その対応の仕方を明確にし、緊急連絡網を職員室や体育館に掲示しておく。

#### 2 指導

- (1) 部員の体力や運動技能等の実態に合った合理的で無理のない指導計画を立てる。(特に1年生には過重負担にならない配慮)
- (2) 安全に練習できるよう、練習場所・時間等を調整する。
- (3) 部員の体調に配慮し、準備運動等を十分に実施する。
- (4) 集団として能率的で安全な行動の仕方の必要性を理解させ、それを確実に守らせる。
- (5) 練習場所の安全や自他の安全に留意して自発的・自主的に練習できる態度を育てる

#### 3 安全点検

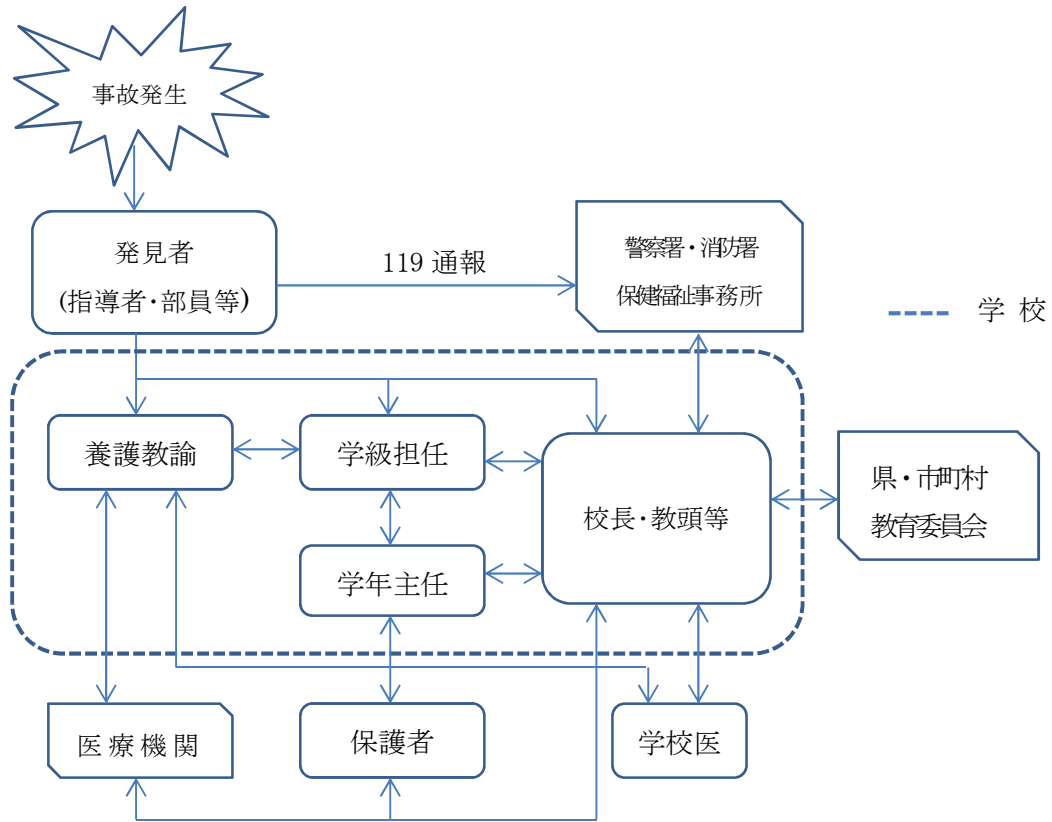
- (1) 施設・設備・用具の事前点検を励行する。  
点検に当たっては、「見て」「触って」「たたいて」「ゆすって」等具体的に行う。

**Q 4 6 事故が発生した場合の対応はどのようにしたらよいか。**

万が一、事故が発生した場合には、適切な応急手当を行い、状況によっては負傷者を医療機関に搬送することや二次災害を食い止めるなど、事故による被害を最小限にとどめるよう努めなければなりません。また、日頃から校内等の緊急体制が有効に機能するよう全教職員の役割分担や手順を明確にしておくとともに（P 6 4 図参照）、AEDの配置場所についても周知徹底しておく必要があります。事故が発生した場合、一般的に以下の点について配慮します。

- 1 負傷の箇所、程度等を的確に把握し、速やかに適切な判断・応急手当を行う。
- 2 負傷者はもとより、周囲の者にも動揺を与えないよう冷静に対処する。
- 3 負傷の程度により、医療機関、管理職、他の教職員、保護者へ連絡する。負傷者の搬送には緊急時以外は教職員の自家用車は避ける。
- 4 事故発生状況や緊急対応措置等について正確に記録しておき、医師や保護者への説明、報告書の作成及び今後の事故防止対策の資料とする。
- 5 事故現場を離れるときは、他の部員への指導や指示を適切に行う。
- 6 事の軽重に関わらず、保護者や本人に対しては十分な誠意をもって対応する。
- 7 情報を正しく伝え、地域社会や外部の人の誤解を招くことのないように、関係者や外部の対応については、窓口を一本化する。
- 8 中学校においては、死亡事故、1か月以上の治療を要するけが、事故による欠席が1週間以上にわたる場合等については、市町村教育委員会へ事故報告書を提出すること。また高等学校についても同様の場合、県教育委員会健康体育課へ事故報告書を速やかに提出すること。
- 9 学校管理下の事故については、日本スポーツ振興センター災害給付の対象となるので、負傷者が医療費を負担した場合、土・日曜日や長期休業中も含め、養護教諭等、校内の担当者と連携を図ること。

図 事故発生時における連絡体制



※体制図の中に各関係機関の電話番号を記入し、誰でも閲覧できる場所に掲示しておくこと。



## Q 47 緊急時の応急処置はどのようにしたらよいか。

応急手当は、生命を救うことばかりでなく、傷害の悪化を防いだり、苦痛をやわらげたりすることにも役立ちます。また、そのあとに続く救急隊員や医師による治療の効果を高めます。ここでは、心肺蘇生法ガイドライン2010（改訂版）に沿った心肺蘇生法の手順（P 66 図参照）と、スポーツ傷害として多い捻挫、外傷の応急手当についてふれます。

※スポーツ傷害

- |   |   |
|---|---|
| [ | ①スポーツ障害：使いすぎにより身体のどこかを痛める<br>オスグッド病、野球肘 等 |
|   | ②スポーツ外傷：スポーツによるけが<br>捻挫、打撲、靭帯損傷 等         |

## 1 心肺蘇生法の手順（一次救命処置）

平成23年6月に心肺蘇生法ガイドライン2010が改訂され、図のような手順が示された。改訂の重要なポイントは以下のとおりである。

- (1) 救助者は、反応がみられず、呼吸をしていない、あるいは死戦期呼吸（異常な呼吸）のある傷病者に対してはただちに心肺蘇生を開始する。
- (2) 心停止と判断した場合、救助者は気道確保や人工呼吸より先に胸骨圧迫から心肺蘇生を開始する。
- (3) すべての救助者は、訓練の有無にかかわらず、心停止の傷病者に対して胸骨圧迫を実施すべきである。
- (4) 質の高い胸骨圧迫を行うことの重要性がさらに強調。救助者は少なくとも5cmの深さで、1分間あたり少なくとも100回のテンポで胸骨圧迫を行い、胸骨圧迫解除時には完全に胸郭を元に戻す。
- (5) 訓練を受けた救助者は、胸骨圧迫と人工呼吸を30：2の比で行うことが推奨される。

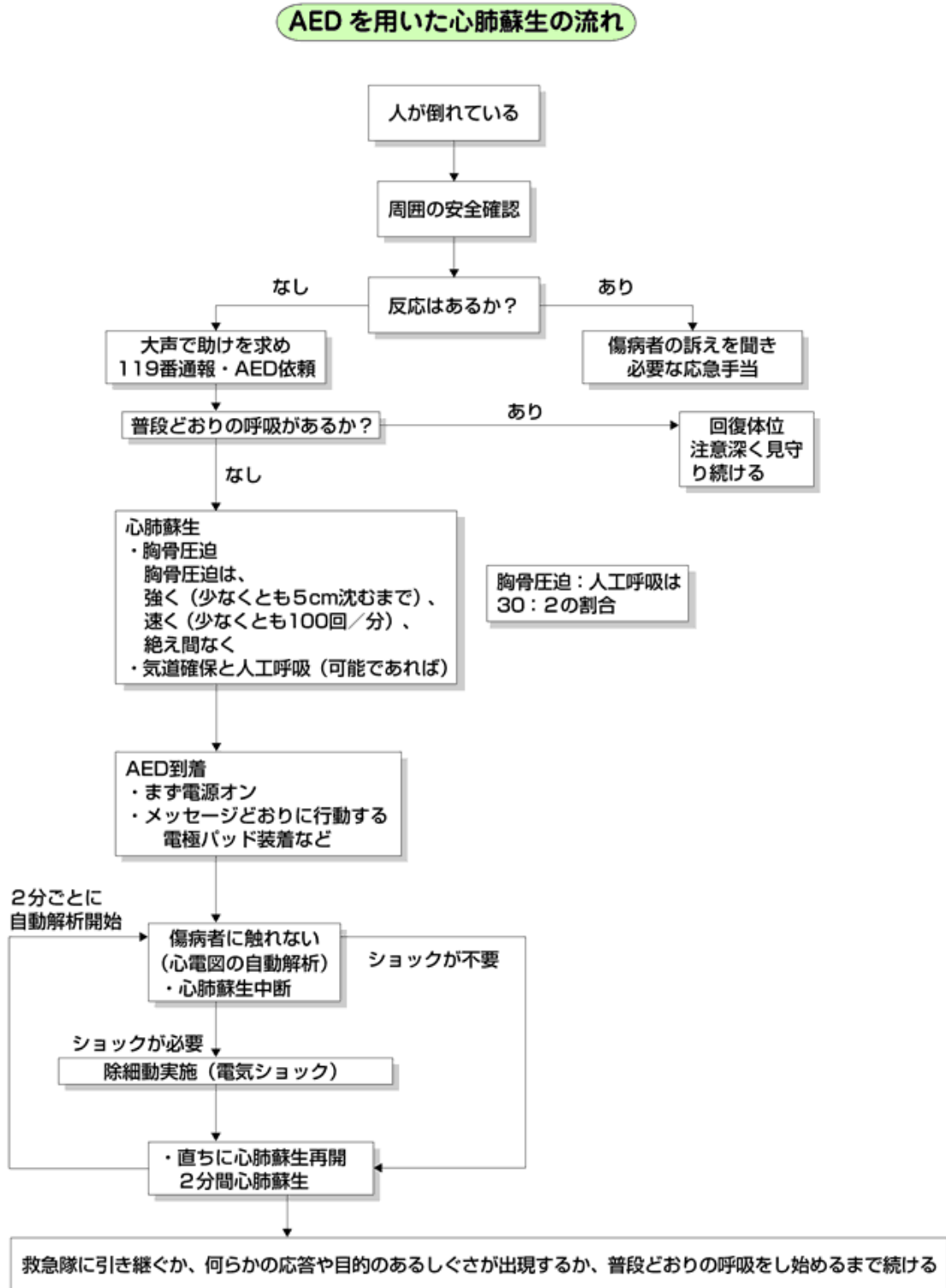
## ◆ 突然死について

最近、10年間（平成11年度～20年度）における学校の管理下における児童生徒等の死亡件数は1,675件にのぼっている。その中でも、いわゆる突然死が、567件を占めている状況である。とりわけ突然死の中で心臓系突然死が71.3%（404件）と圧倒的に多く占めており、学校種別に見ると高等学校49%（198件）、中学校31.6%（128件）、小学校14.9%（60件）の順となっている（注1）。

中・高校生のスポーツ中の突然死は、明らかな心疾患がない場合もあり、日常の健康管理、適切な練習・トレーニングが大切である。特に、「運動時の胸痛・胸部圧迫感・胸部胸扼感や動悸・息切れ」は、循環器系障害時によくみられる兆候であり、養護教諭に相談するとともに、専門医の精密検査（心エコー、運動負荷心電図など）を受けさせるべきである。

（注1）日本スポーツ振興センター：学校における突然死予防必携（改訂版）より

図 心肺蘇生法の手順



公益財団法人 東京防災協会救急事業本部 HP より



## 2 応急処置の基本

スポーツ活動中に受傷した際の応急処置として、次の4つの「RICE」を行う。

## RICE処置

- R 安静にする (Rest)
- I 患部を冷やす (Ice)
- C 患部を固定する (Compression)
- E 患部を高くする (Elevation)

## &lt;捻挫の場合&gt;

- (1) プレーを直ちに中止し、患部を動かさないようにして靴や靴下を脱がせる。
- (2) 容器に氷と水を入れ、その中に患部を浸すか大きい氷のうを患部に当てて冷やす。  
(10分～20分様子を見ながら断続的に行う)
- (3) 局所の安静を保つために、弾性包帯かブレース等で患部を固定する。
- (4) 患部を心臓よりやや高くして最も楽な体位で安静にする。
- (5) 専門の医師の診断を受ける。

一度捻挫すると癖になって、同じ箇所を何度も捻挫する生徒がいるが、これは、十分に治りきらないうちに再び活動することが原因である。

十分な安静に努めるとともに、安静期間を終えスポーツ活動に復帰する際、十分な筋力の回復と柔軟性をつけてから練習を再開することが再発防止には大切である。

## &lt;外傷の基本処置&gt;

擦過傷や挫傷等は、受傷後できるだけ早く水道水等の清潔な流水でしっかり洗い、必要があれば医療機関を受診する。

骨折の可能性がある場合には、そのままの状態安静を保ち、速やかに医療機関に搬送する。



**Q48 熱中症の予防と対策はどのようにしたらよいか。**

スポーツ活動では筋肉で大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。激しい運動では短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生しています。また、暑い中ではトレーニングの質が低下するため、無理にトレーニングしても効果が上がりません。したがって、熱中症予防のための保運動方法や水分補給などに注意することが、事故予防という観点だけでなく、効果的トレーニングという点からも重要です。

スポーツ活動には、個人で行う場合と集団で行う場合があります。個人で行う場合には、状況に合わせて個人で活動を調節できますが、集団でスポーツを行う場合には、指導者やリーダーが熱中症を理解し、予防の配慮をする必要があります。

**1 運動時における熱中症**

環境省が作成した熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）によると運動時の熱中症は以下のような条件で発生しやすい。

- 暑くなり始めの7月下旬と8月上旬に多く発生
- 6月では、体が熱さに慣れていないために比較的低温でも発生
- 気温は21～38℃の広い範囲で発生
- 時間帯では10時～18時に多く発生
- 運動開始からの熱中症発生までの時間は長時間とは限らない  
(激しい運動では30分で発生した事例もある)

**2 運動時の対策**

運動時における熱中症は、適切な予防措置により防ぐことができる。熱中症の発生には環境の条件、運動の条件、個人の条件が関係しており、次の対策が必要となる。

**(1) 環境条件を把握する**

環境条件の指標は気温、湿度、輻射熱を合わせたWBGT（暑さ指数）を用いることが望ましいが、気温が比較的低い場合には湿球温度を、気温が比較的高い場合は乾球温度（気温）を参考にしても良い（表 P70 参照）。日頃からどのような条件下で活動が行われているか把握することが必要である。

## (2) 状況に応じて水分補給する

暑い時には水分をこまめに補給し、休憩は30分に1回程度とるようにする。運動前後で体重が減少した場合、水分喪失による体重減少と考えられるので、同量程度の水を飲んで体内の水分量を調節することが必要である。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要となり、0.1%~0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1~2gの食塩)が適当である(飲料の場合、ナトリウム量は100mlあたり、40~80mgが適当)。また、冷えた水(飲料)は、深部体温を下げる効果があるとともに、胃にとどまる時間が短いので水を吸収する器官である小腸に速やかに移動するため、運動中の水分補給に適している。

## (3) 暑さに徐々に慣らすこと

熱中症は7月下旬から8月上旬に集中している。また夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、徐々に慣らしていく。

## (4) 個人の条件や体調を考慮する

体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は熱中症を起こしやすいので、運動を軽減する。また、下痢、発熱、疲労などの体調の悪い時は熱中症を起こしやすいので無理をしない。

## (5) 服装に気をつける

服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする。また、直射日光は帽子で防ぐようにする。運動時に使用する保護具などは休憩時には緩めるか、はずすなどして、熱を逃がすようにする。

## 【参考】

環境省：熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/>

各地点における暑さ指数の予報値、速報値などの予防情報を掲載  
熱中症環境保健マニュアル(2011年5月改訂版)

[http://www.env.go.jp/chemi/heat\\_stroke/manual.html](http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html)

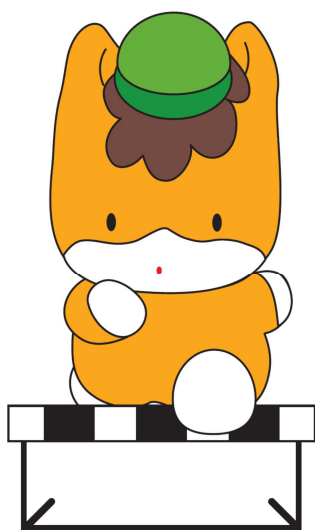
※Ⅲ資料P86~87、P89参照

表 熱中症予防のための運動指針

WBGT (°C)	湿球温 (°C)	乾球温 (°C)	熱中症予防のための運動指針	
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は中止
			厳重警戒 激運動中止	激運動・持久走は避ける。積極的に休息をとり、水分補給。体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警戒 積極的休息	積極的に休息をとり水分補給。激しい運動では、30分おきくらいに休息。
			注意 積極的 水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分補給。
25	21	28	注意 積極的 水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分補給。
			ほぼ安全 適宜 水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。
21	18	24	ほぼ安全 適宜 水分補給	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給を行う。市民マラソンなどではこの条件でも要注意。
			注意 積極的 水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意。運動の合間に積極的に水分補給。

熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）：日本体育協会（1994）より

※暑さ指数(WBGT) …… 湿度、輻射熱、気温の3つを取り入れた指標で、乾球温度、湿球温度、黒球温度の値を使って計算したもの



## Q49 スポーツによる傷害の予防と対応はどのようにしたらよいか。

部員のスポーツ活動においては、発育や発達段階を考慮して適切な運動課題をもたせることが大切です。発育・発達途上の時期にある生徒の骨格や筋肉は、身体に加わる様々な外力に対して抵抗力が弱く、傷害が起こりやすいと言われており、結果を追い求めるあまりに無理なトレーニングや長時間にわたる練習は、スポーツ傷害の原因になるので、厳に慎まなければなりません。傷害を防ぐためには、ウォーミングアップとクーリングダウンが重要なことは言うまでもなく、運動前後の身体のケアを行うことで、傷害の発生が大幅に減少できます。また、運動中に異常な兆候が見られた場合には、運動を直ちに中止、対応を判断することも重要です。

使いすぎにより、身体のどこかを痛めるスポーツ障害には、オスグッド病、野球肘、アキレス腱炎等があり、スポーツ外傷には足関節捻挫、打撲・挫傷、突き指、半月板損傷等があります。両者とも共通した症状（痛み）がみられます。痛みを我慢して無理に練習を続けることは、技能の向上を望めないばかりか、症状を悪化させ、時として機能障害を残すことにもなりかねないので、すぐに練習をやめ、専門医の診断を受けることが大切です。場合によっては、再発を繰り返し、生涯にわたる後遺症を残す恐れがあります。

＜スポーツ活動への復帰＞

どの時点でスポーツ活動に復帰させるかというのは大変難しい問題です。一般的には、歩いて痛いところがあれば、復帰は見合わせるのが原則ですが、状況によってはサポーターや装具を利用して復帰をさせることもあり、いずれにしても顧問だけで判断せず、医師やトレーナー等と相談して慎重に決めるべきです。

＜スポーツ傷害の予防＞ ※P39. 57参照

スポーツ傷害を防ぐためには、発達段階や体力、技術レベルに応じ、スポーツ医・科学に基づいた合理的なトレーニング・プログラムを計画し練習を行うことが大切です。

また、主運動の前後には、ストレッチングを十分取り入れけがの予防に努めます。さらには、正しい技術を習得し、同一の部位を使った動きを連続して行わせることを避け、バランスよく各部位の筋力を使うことが大切です。その中で発達段階を考慮して、基礎体力トレーニングの中で筋力強化を行っていくこともけがの予防になります。

以上の他に運動中の突然死や熱中症がみられますが、その要因としては、個人の身体的条件（性・年齢・体調などの健康状態・栄養状態・体力）や練習・トレーニングの条件、環境条件（気温・湿度気圧等）が考えられます。突然死や熱中症の発生を防ぐためには、次のようなことに留意する必要があります。

○定期的メディカルチェック ○日常の健康管理 ○身体条件、環境条件に応じた適切な練習  
また、異常な兆候が見られた場合には、運動を直ちに中止することが大切です。

**Q50 大会や練習試合の会場への移動に関わる安全管理はどのようにしたらよいか。**

大会や練習試合において部員をその会場まで安全に移動させるために、会場への移動に関わる安全については事前指導を十分行っておくことが大切ですが、この安全管理については、部員の心身の対人管理と対物管理とに分けられます。このことを具体的に述べると、次の通りとなります。

**1 対人管理**

- (1) 事故発生の要因として、部員の心身の状態が大きく影響してくるので、健康観察を的確に行う。
- (2) 日常の部員の行動観察等から、特に注意を要する生徒について、個別に指導をするなどの細かな配慮をしていく。
- (3) 不慮の事故等に備えて、緊急時の救急体制を整備しておく。
- (4) 日頃の練習の時から、安全な練習の仕方や行動の仕方等、生徒の安全意識を高めておく。

**2 対物管理**

- (1) 交通事情等により、自転車等を利用した会場移動が行われているが、その際には、各自の自転車の安全点検等も実施しておくことが大切である。

日頃から学校教育の中での「安全教育」や「安全学習」を計画的・継続的に実施し、生徒の安全についての意識を高めておくことが大切です。

また、近年、中学生・高校生が加害者となる自転車事故が見受けられるようになってきました。学校においては、安全指導を充実させるとともに、「傷害保険」等の紹介を保護者に行うことも考えられます。

徒歩や自転車以外の移動は、公共交通機関(高校の場合は県有学校自動車も可)の利用を原則とします。問題となるケースは、顧問が生徒を自家用車等に乗せて事故に遭遇した場合や送迎を依頼した保護者が事故に遭遇した場合です。これらの場合は、自ら運転した顧問、あるいは保護者に依頼した顧問の責任に止まらない重大な問題が発生することを留意する必要があります。

なお、学校によっては、PTA等で保険に加入しているケースもあるので、保険の内容等確認しておくことも大切です。

