

# 運動部活動の方針

平成31年3月

青森市教育委員会



# 目 次

前 文	… 1
<u>「運動部活動の方針」策定の趣旨等</u>	… 1
1 適切な運営のための体制整備	… 2
(1) 運動部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	… 3
(1) 適切な指導の実施	
(2) 運動部活動用指導手引の活用	
3 適切な休養日等の設定	… 4
4 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	… 5
(1) 児童生徒のニーズに応じた運動のできる活動の推進	
(2) 地域との連携等	
5 学校単位で参加する大会等の見直し	… 7
6 今後に向けて	… 7
7 スポーツ傷害の予防と応急手当	… 7
(1) スポーツ傷害の予防	
(2) スポーツ傷害等に対する応急手当	
運動部活動 Q & A	… 12
【参考資料】	
○青森市立〇〇中学校部活動に係る活動方針（例）	… 22
○部活動指導計画様式（例）	… 24
○部活動指導員に対する研修内容（例）	… 26



## 前 文

- 運動部活動は、学校の教育活動の一環として、各運動部の責任者【以下「運動部顧問」という。】の指導の下、スポーツに興味・関心のある同好の児童生徒が参加して行われている。また、運動部活動は、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、部員同士や児童生徒と教師等との好ましい人間関係が構築され、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、児童生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい活動である。
- また、運動部活動は、児童生徒、保護者及び地域の学校への信頼感をより高めることにつながっており、学校の一体感や愛校心を醸成することも現に認められる。
- しかし、全国的な少子化に伴い、本市においても運動部活動数が減少しており、学校や地域によっては従前と同様の運営体制では維持が難しく存続の危機にある。また、全国的には運動部活動における行き過ぎた指導や過熱化、指導する教職員の多忙化等の課題が指摘されている。
- さらに、本県では、2025年に国民スポーツ大会（2023年佐賀県開催の第78回大会より「国民体育大会」から名称変更）が開催されることとなっており、大会に向けて選手の競技力向上を図るという観点とともに、大会後のレガシーの継承において、スポーツを「する」、「みる」、「支える」、「知る」などの多様な関わりの観点に立ち、大会に出場する選手のみならず、児童生徒が生涯にわたってスポーツに親しむ基盤づくりなどに努めていくことが求められる。

## 「運動部活動の方針」策定の趣旨

- 本方針は、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（平成30年3月スポーツ庁）【以下、「国のガイドライン」という。】、及び、「運動部活動の指針」（平成30年12月青森県教育委員会）に則り、小学校・中学校それぞれの段階における運動部活動（小学校においては、社会体育へ移行途上のスポーツ少年団を含む。）を対象として、本市の実情を踏まえるとともに、運動部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指して策定する。
  - ① 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、児童生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、バランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるようになること
  - ② 児童生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこと
  - ③ 学校は、本方針等を踏まえ、各校種ごとに児童生徒のバランスの取れた健全な成

長と教職員のワーク・ライフ・バランスの実現を図ること。

- ④ 学校全体として、学校、保護者、地域、関係機関及び関係団体等が一体となって、運動部活動の指導・運営に係る体制づくりを行い、望ましい運動部活動の実現を図ること。
- ⑤ 各小・中学校では、本方針に則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組む。
- ⑥ 本方針は、義務教育である小・中学校の運動部活動を対象とするものであるが、部活動から移行された保護者や地域が主体となって行うクラブについても原則として適用することが望まれる。
- ⑦ 文化部活動については、「文化部活動のガイドライン」（平成30年12月文化庁）に則った活動となるが、文化部活動の特性を踏まえつつ、本方針に準じた活動とすること。
- ⑧ 教育委員会は、本方針に基づき、市内の運動部活動改革の取組状況について、定期的にフォローアップを行う。

## 1 適切な運営のための体制整備

### (1) 運動部活動の方針の策定等

ア 校長は、本方針に則り、運動部活動の活動時間及び休養日の設定その他適切な運動部活動の取組に関する運動部活動の在り方に関する方針を毎年度策定する。

運動部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

イ 校長は上記アの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。

### (2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、児童生徒や教職員の数（外部指導者を含む）、支援体制状況等を踏まえ、指導内容の充実、児童生徒の安全の確保、教職員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適切な数の運動部を設置する。

なお、運動部活動の設置に当たっては、今後の児童生徒数の推移や地域の実情等を踏まえ、児童生徒、保護者や地域の関係者等との合意形成を図りながら、将来を見据えた取組を推進する。

イ 校長は、児童生徒や教職員の数、校務分担の実態を踏まえ、外部指導者を活用する場合には、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、児童生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故

発生後の対応を適切に行うこと、児童生徒の人格を傷つける言動や体罰は、いかなる場合も許されないこと（児童生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）に関し、事前に学校と打ち合わせを行うとともに、定期的な情報交換や研修等を行う。

ウ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。

エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、児童生徒が安全にスポーツ活動を行い、運動部顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

また、自校の児童が参加しており、すでに社会体育へ移行しているスポーツ少年団等の活動についても、児童の健康面や安全面への配慮から活動状況の掌握に努める。

オ 校長は、必要に応じて運動部活動の活動方針及び活動計画等について、教職員、保護者、外部指導者等が共通理解を図る機会（運動部活動連絡会等）を設定する。

カ 教育委員会は、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の向上並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

キ 校長は、教職員の運動部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成 29 年 12 月 26 日 文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に係る運動部活動に関する明確な基準の設定等について（平成 30 年 2 月 28 日 付け青教ス第 1078 号）」を踏まえ、法令等に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

## 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

### (1) 適切な指導の実施

ア 校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、本方針及び「防災・安全の手引」（平成 26 年 3 月 県教育委員会）に則り、児童生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底する。教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 運動部顧問は、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、児童生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、児童生徒とコミュニケーションを十分に図り、児童生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、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う。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

## (2) 運動部活動用指導手引の活用

ア 運動部顧問は、中央競技団体が作成する運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を活用して、2(1)に基づく指導を行う。

## 3 適切な休養日等の設定

ア 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある児童生徒が、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・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

### 【小学校】

- ① 週当たり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「週休日」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。)
- ② 週休日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。
- ③ 長期休業中の休養日の設定は、①②に準じた扱いとする。
- ④ 児童が十分な休養をとることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- ⑤ 1日の活動時間は、平日、週休日ともに長くても2時間程度とし、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。

### 【中学校】

- ① 週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日以上を休養日とする。)
- ② 週休日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。
- ③ 長期休業中の休養日の設定は、①②に準じた扱いとする。
- ④ 生徒が十分な休養をとることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- ⑤ 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度と



し、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。

- ⑥ 学校が主要と位置付けた大会で力を発揮するために強化する時期を「ハイシーズン」として活動できることとするが、その分、それ以外の時期に休養日を十分確保する。

イ 校長は、1（1）に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、本方針において設定された「運動部活動における休養日及び活動時間」の基準に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各運動部の活動状況を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

ウ 休養日及び活動時間の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

#### 4 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

##### (1) 児童生徒のニーズに応じた運動のできる活動の推進

###### 小学校

ア 校長は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成するとともに、健全な心身を育み、よりよい人間形成を図るための運動部活動の観点に加え、少子化に伴い、地域によっては児童がやりたいスポーツを主体的に選択できなくなっている現状や運動機会そのものが失われていく可能性もあることから、誰でも、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする運動部の設置等、児童の多様なニーズに応じた活動を行うことができる環境づくりを推進する。

具体的な例としては、より多くの児童の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、児童が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられる。

イ 校長は、児童数減少や指導者確保の困難さ等の地域の実情を踏まえ、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、児童のスポーツ活動の機会が損なわれることがないように、複数校の児童が拠点となる学校の運動部活動に参加する等の合同部活動等の取組や小・中連携の観点から学区内の中学校運動部活動との合同練習等の取組について方策を検討する。

また、小学校における運動部活動の社会体育への移行、総合型地域スポーツクラブとの連携等の可能性を広く探っていく必要がある。

## 中学校

ア 校長は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤としての運動部活動の観点から、競技力向上以外にも運動・スポーツの苦手な生徒や障害のある生徒等でも、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする運動部の設置等、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部を設置する。具体的な例としては、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられる。

イ 校長は、生徒数減少や指導者確保の困難さ等の地域の実情を踏まえ、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないように、複数校の生徒が拠点となる学校の運動部活動に参加する等の合同部活動等の取組や小・中連携の観点から学区内の小学校運動部活動との合同練習等の取組について方策を検討する。

### (2) 地域との連携等

ア 校長は、児童生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子どもを育てるという視点に立った、学校と地域が協働した形での地域におけるスポーツ環境整備を進める。その際、地域の関係者が集まった協議会等を設置し、運営主体、組織づくりなども踏まえながら進めることに留意する。

イ 教育委員会は、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等の児童生徒が所属する地域のスポーツ団体に関する事業等について、地域の体育協会、競技団体及びその他のスポーツ団体と連携し、役割や実施主体を明確にしながら、学校と地域が協働した形での地域のスポーツ環境の充実を推進する。

また、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組についても競技団体等と連携して行う。

ウ 教育委員会は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、児童生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう、学校施設開放事業等を活用する。

エ 校長は、学校と地域・保護者が共に子どもの健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、地域と保護者の理解と協力を促す。

## 5 学校単位で参加する大会等の見直し

- (1) 市中学校体育連盟は、県中学校体育連盟、公益財団法人日本中学校体育連盟が主催する学校体育大会について、参加資格の在り方、大会規模もしくは日程等の在り方、運営の在り方に係る見直しが行われた場合、それらの動向を踏まえ、市中学校体育連盟が主催する大会においても同様の見直しを行う。
- (2) 校長は、学校の運動部が参加する大会等の全体像を把握し、週休日等に開催される様々な大会等に参加することが、児童生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、自校の実情を踏まえた上で、運動部が参加する大会等を精査する。

## 6 今後に向けて

- 本方針は、本市の実態を踏まえた上で、学校の運動部活動の取組について示したものである。しかし、今後、少子化がさらに進むことを踏まえれば、児童生徒のスポーツ環境の整備については、従来の学校単位での活動から複数の学校が合同で活動することや一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められる。
- このため、学校では、本方針を踏まえた運動部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の運動部活動に代わりうる児童生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実のための方策を検討する必要がある。
- 教育委員会は、競技団体が運動部活動等のスポーツ活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行ったり、地方公共団体や公益財団法人日本スポーツ協会、地域の体育協会等とも連携し、各地の将来有望なアスリートとして優れた素質を有する児童生徒を、本格的な育成・強化コースへ導くことができるよう、発掘・育成の仕組みの確立に向けて取り組んだりしている状況を把握し、その取り組みについて支援する。

## 7 スポーツ傷害の予防と応急手当

### (1) スポーツ傷害の予防

スポーツ傷害はスポーツ外傷とスポーツ障害に大別される。

スポーツ外傷：比較的大きな1回の外力によるものであり、骨折、脱臼、靭帯損傷、捻挫などが含まれる。

スポーツ障害：スポーツに特徴的な反復動作により組織の炎症・破綻を生じ、スポーツ活動に支障をきたすもので、野球肘、テニス肘、ジャンパー膝、疲労骨折などが該当する。

スポーツ傷害の予防、悪化防止には以下のことに配慮することが大切である。

## ○ 予防のための配慮事項

- ① ウォーミングアップとストレッチングを十分に行わせる。
- ② うさぎ跳び、膝を伸ばした状態での腹筋運動、無理に押さえ付けて行う柔軟体操などの障害を引き起こしやすいトレーニングは避ける。
- ③ 不調の早期発見に努める。

児童生徒は、体の痛みがあるにもかかわらず、我慢して練習を継続していることがよくある。そのため、かなり症状が悪化してから発見され、治療期間が長引くこともある。

日常の観察の中で状況を判断し、不調を早期に発見し適切な治療を受けさせるようにすることが大切である。

また、体の調子が悪いときは、進んで申し出るよう指導することが大切であり、日頃から、児童生徒が申し出しやすい雰囲気づくりを心がけることも重要である。

部活動の現場においては、時間が限られていることから、ストレッチング、ウォーミングアップ、クーリングダウンにかける時間が不足がちとなりやすい。スポーツ傷害の予防の観点からは、しっかり時間をとって行うことが重要であり、そのためには、時間的に効率のよい、練習メニューの考案・作成も必要となる。

## ア ウォーミングアップとストレッチング

傷害の予防とともに運動能力を引き出すために、ジョギングなどのウォーミングアップで筋肉群の筋温を高めるとともに、呼吸、循環器機能を促進させ、運動負荷に体を慣らすことが必要である。

その際に、ジョギングのみでなく、関節や筋肉のストレッチングも行うべきである。

## イ ストレッチングの基本的な進め方

- ① 筋肉に軽い緊張を感じる程度に、はずみをつけずに伸ばす。
- ② 呼吸を止めずに、自然な呼吸状態で行う。
- ③ 一つのストレッチングを 10～30 秒程度維持し、2～4 回繰り返す。
- ④ 左右それぞれバランスよく行う。
- ⑤ 対抗筋をストレッチするため、反対方向も行う（例：大腿四頭筋とハムストリングなど）。

## ウ クーリングダウン

スポーツ終了時に負荷量を徐々に減らして循環器や筋肉、関節に残る疲労を最小限にすることである。その際、ウォーミングアップと同様にジョギングやストレッチングを行う。

## エ テーピング

テーピングの目的は、関節を固定することによって運動負荷を制限し、傷害部の安静による自然治癒の促進を目指すものであったが、最近では、関節や筋肉を強固に固定してしまうことは弊害であるということから、傷害がある部分のみ固定、補強して正常な運動を早期から行わせるようなテーピングが行われている。

## オ メディカルチェック

個人の身体上のチェック、特に過去に経験した外傷部位の現状評価をするなど身体特性を把握することである。

スポーツを行うに当たっては、個人の身体特性を認識して無理のかからないスポーツ活動を選択することが傷害の予防に有効である。

## カ アライメントチェック

整形外科医等が、肩、肘、足首等の四肢の関節角度をチェックすることである。関節の不安定性や関節弛緩性などから予測される傷害を予防するとともに、上肢（投げる等）、下肢（走る等）主体のどちらのスポーツに適しているかどうかなどの参考になる。

なお、県スポーツ科学センターでは、ジュニアアスリートから一般アスリートを対象に、メディカルチェックやアライメントチェックも含まれている体力測定を行っている。  
(<http://www.aiss.pref.aomori.jp/index.html>)

## (2) スポーツ傷害等に対する応急手当

スポーツ中にけがをした場合には、まず全身状態の把握をすることが大切である。意識状態、呼吸の乱れがないかなどを素早くチェックする。

意識障害、呼吸障害などを認めた場合は、直ちに心肺蘇生処置を行うとともに、救急搬送を依頼する。

全身状態に異常がない場合には、応急手当として、次のようなことを実施することが必要になってくる。いわゆる RICE（ライス）である。

### ア RICE 処置

R 安静 (Rest)
I 冷却 (Ice)
C 圧迫 (Compression)
E 挙上 (Elevation)

4つの言葉の頭文字をとったもので、捻挫、骨折、打撲など、ほとんどのスポーツ障害に対応できる処置である。

#### ・ Rest（安静）

どんなけがでも、とにかく一度練習や試合などを中断させて安静にするのが第一である。体を動かすことによって、出血の増加や新たな傷害の併発も考えられ

る。骨折や捻挫部分を固定することもこの安静に含まれる。固定には、付近にある木ぎれやダンボールなどを利用してよい。

- **Ice (冷却)**

傷害を起こすと、ほとんどの場合、内出血が生じる。これを最小限に留めるために有効な方法が冷却である。けがの直後に冷却することで、二次的な腫れ、痛みを予防することができる。足や手の関節ならバケツの氷水に浸せばよい。

1回の冷却は20～30分とし、間隔をおいて繰り返す。

- **Compression (圧迫)**

圧迫することで、けがの部分の腫れ、内出血などを少なくすることができる。受傷直後から、冷却と並行して行う。あまり圧迫が強いと循環不良となるので注意が必要である。パッドやフェルト、スポンジなどで軽く圧迫し、包帯やテープで固定する。

圧迫時間も約20分が適当である。

- **Elevation (挙上)**

けがの部分が腫れるのは、局所に血液やリンパ液が溜まってくるからである。けがの部分を高く挙げておけば流れ込む血液量などが減少して、腫れを最小限にすることができる。

## イ けがの対応

- **創傷**

切り傷や擦り傷は水で局所を洗い流し、清潔にする。消毒液があれば消毒する。出血しているときは、ガーゼ、タオルなどで強く圧迫して止血する。傷の上の部分で縛って止血するのは望ましくない。

- **捻挫**

まず RICE 処置を行う。約30分冷却してから固定して挙上する。マッサージは行わず、翌日までは安静にする。

- **骨折**

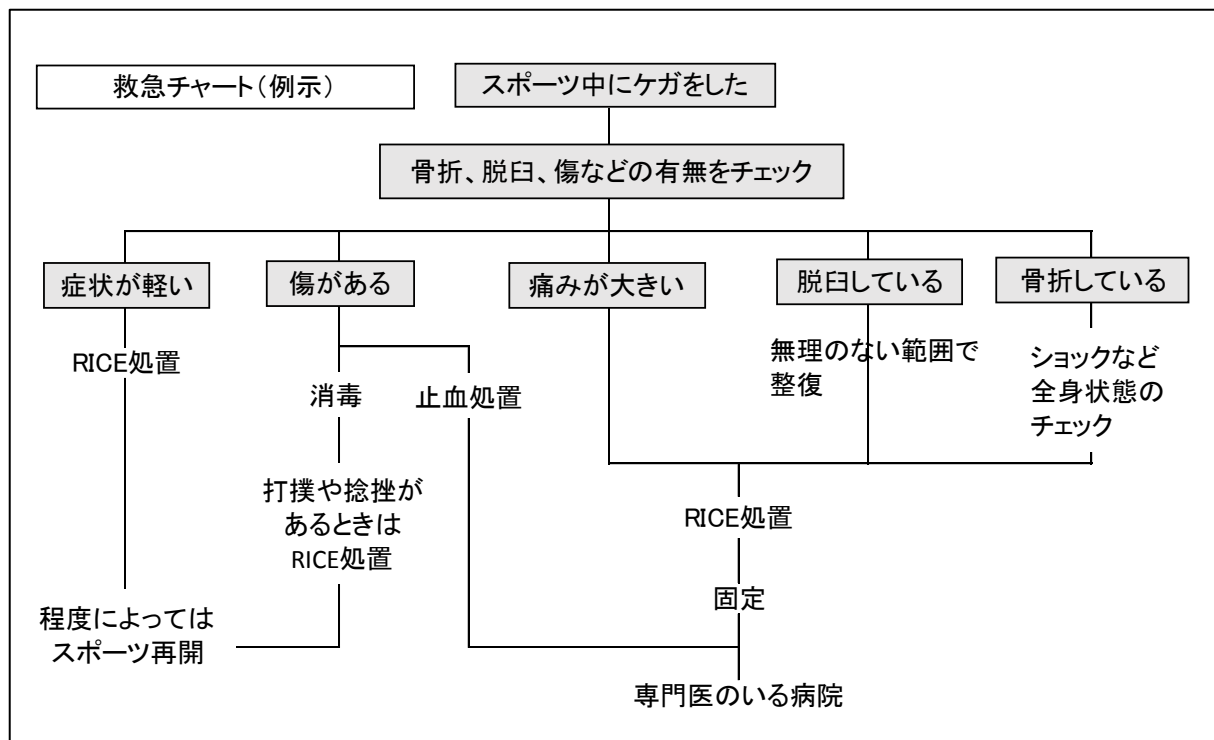
すぐに副木等を用いて固定し、直ちに医療機関を受診する。骨が皮膚を突き破っている開放骨折の場合には、清潔なタオルなどで骨をおおい、専門医に処置をしてもらう。

- **脱臼**

可能なら整復して RICE 処置を行う。その後、必ず医療機関を受診する。

- **打撲**

すぐに RICE 処置を行う。頭や腹部の打撲の場合には、全身状態のチェックを行う。



## 運動部活動 Q & A

### 【運動部活動の意義に関すること】

**Q 1** 小学校における運動部活動の意義について教えてください。

A 1 小学校における運動部活動は、主として放課後を活用し、スポーツに共通の興味や関心をもつ同好の児童が、運動部顧問などの適切な指導の下に、自発的、自主的に行うものです。体育の授業で学習した内容を発展させたり、異なる学級や学年の児童との交流を深めたりすることなどを通して、体力の向上や健康の増進、個性の伸長及び好ましい人間関係の構築などの成果が期待されます。

小学校の部活動について、本方針の策定の趣旨でも明記したとおり、従前と同様の運営体制では維持が難しくなっていることから、社会体育への移行を進めていくなど、学校・保護者・地域が一体となって、子どもたちのスポーツ環境を整える必要があります。

また、運動部活動やクラブ活動に全く参加していない児童もいることから、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする等、多様なニーズに応じた活動もできるような環境の整備につとめていくことが必要です。

**Q 2** 中学校における運動部活動の意義について教えてください。

A 2 中学校における運動部活動は、主として放課後を活用し、スポーツに共通の興味や関心をもつ同好の生徒が、運動部顧問などの適切な指導の下に、自主的、自発的に行うものです。

学校教育の一環として、教育課程との関連を図りながら活動することで、体力の向上や健康の増進はもちろん、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものとなります。

また、「する」ことのみならず、「みる」「支える」「知る」ことなど、自己の適性等に応じて、スポーツとの多様な関わり方について考えることを通して、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成などの効果が期待されます。

### 【体制整備等に関すること】

**Q 3** 外部指導者（教職員以外）の委嘱に当たって、どのようなことに注意する必要がありますか。

A 3 外部指導者の委嘱に当たっては、校長や部活動担当教員は機会をとらえ、外部指導者等と話し合い、相互の人間関係を円滑にしておくことが大切です。

外部指導者等には、学校の指導方針に基づいて指導に当たることを理解してもらう必要があります。



**Q 4 会議・出張等で直接指導できない場合には、どのようなことに配慮したらよいでしょうか。**

A 4 部活動の活動中には、顧問が練習に立ち会うことが原則ですが、公務等の都合でできないこともあります。

事前に分かっている場合は、練習日を変更することが必要です。また、他の顧問に代わってもらい、練習内容を変更し、基本練習に留めるなどの配慮が必要です。

また、外部指導者等との連携を密にして、練習開始時間・終了時間の連絡や練習内容・練習場所等についても明確にしておく必要があります。

**Q 5 部活動中の事故が発生した場合、顧問の責任問題はどのようになるのでしょうか。**

A 5 国・公立学校の教職員の過失による事故の場合、国家賠償法第1条が適用され、学校の設置者である市町村、都道府県あるいは国が賠償責任者となります。しかし、公務員に故意又は重大な過失があったときは、国又は公共団体は、その公務員に対して求償権を有するとされています。

重大事故発生の場合には、裁判で争われることも少なくありません。そこでは、計画に無理がなかったか、指導に安全を確保する義務（危険予知義務）、危険な結果を回避する義務（危険回避義務）などの注意義務の違反がなかったか等について問われます。

事故を恐れるあまり、活動を制限することは決して望ましいことではありませんので、適正な指導計画の下で安全に配慮した指導を行い、積極的にスポーツ活動を推進する中で、事故防止に万全を期すことが大切となります。

**Q 6 校外の施設に移動する際や対外試合（練習試合を含む）の際に、児童生徒の輸送のために、教職員が私用自動車を使用することはできるのでしょうか。**

A 6 公立学校の教職員の場合、対外試合等の児童生徒の輸送のために私用自動車を使用することはできません。

#### **【運動部活動指導に関すること】**

**Q 7 運動部活動には、必ず入部しなければならないのでしょうか。**

A 7 運動部活動は、スポーツに共通の興味や関心をもつ同好の希望する児童生徒によって行われる活動のため、必ず入らなければならないものではなく、任意加入となります。

**Q 8 専門外の競技の顧問になった場合、どのようなことに留意したらよいのでしょうか。**

A 8 顧問にとって、実技指導ができることが理想ですが、専門外の顧問になるといった状況も見られます。顧問の役割としては、実技指導以外にも生活面の指導や社会的態度の育成等も大切な指導の一つとなります。

そこで、次の事項に留意して指導することが大切です。

- ①毎日の活動に努めて立ち会い、部員との人間関係や競技への理解を深める。
- ②必要に応じて、地域の指導者など外部指導者や部活動指導員を活用する。また、条件が整えば、専門的な指導力をもった地域の指導者を依頼し、顧問も一緒に学ぶ。
- ③講習会・研修会等へ積極的に参加し、指導力を高めるとともに、他校の顧問と交流を図り、情報収集に努める。

**Q 9 部活動を実施するに当たって、どのようなことに配慮する必要がありますか。**

A 9 部活動は、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、児童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、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意することが必要です。

その上で、児童生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫するとともに、児童生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど、バランスのとれた生活や成長に配慮することが必要です。

**Q 10 保護者の中には試合に勝つことのみを求めがちになる傾向の人も見られますが、本来の部活動の在り方を保護者に理解してもらうためには、どうしたらよいでしょうか。**

A 10 保護者に部活動を正しく理解してもらうことは、運営上欠かすことができない大切なことです。

児童生徒のみならず、保護者の思い、悩み等を把握した上で、部活動の指導方針、活動計画等の理解を得るため、『部活動だより』の発行や定期的に保護者会を開催するなどして望ましい部活動の在り方について啓発を図っていく必要があります。

#### **【休養日等に関すること】**

**Q 11 中学校における「ハイシーズン」、「オフシーズン」とは何ですか。**

A 11 ハイシーズンとは、学校が主要と位置付けた大会で力を発揮するために強化する時期のことです。したがって、運動の強度が高まる分、それ以外の時期に休養日を十分確保し、生徒の疲労の蓄積を防ぐこと等が必要となります。

また、オフシーズンとは、児童生徒が十分な休養をとることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間のことであり、指導者は、生徒の心身の状態を整えるためにオフシーズンを有効に活用する必要があります。

#### **【環境整備に関すること】**

**Q 12 児童生徒数の減少に伴い、単独校での対外運動競技（大会）への参加が難しい状況の場合は、どのように参加したらよいですか。**

A 12 児童生徒数の減少や単独校での実施が困難な小規模校などの運動部活動においては、近隣の学校と合同で運動部を組織し、日常の活動を行うとともに、複数校合同の大会参加が考えられます。

なお、中学校体育連盟主催による大会においては、勝つことのみを目指すチーム編成ではなく、少人数のため、単独チーム編成ができないことの救済措置として、複数校合同チーム参加規定を定め、参加を認めている種目もあります。

**Q 13 高等学校と合同で練習したいのですが、留意することがあったら教えてください。**

A 13 中学生が高校生と合同で練習を行うことは、交流を図るだけでなく、技術的、精神的向上にも大きく寄与するものと考えます。

しかし、中学生が高校生と同じ質や量の練習を続けていくと、発達段階等の違いから、スポーツ傷害を引き起こす可能性もありますので、指導者は、このことに留意しながら練習計画を組むことが必要です。

また、練習会場及び使用器具、交通手段など、安全に対する配慮も必要となります。

**Q 14 小学校において、運動部活動からスポーツ少年団等の社会体育へ移行する際の留意点はありますか。**

A 14 社会体育への移行に際しては、今後、協議会等を活用するなど、学校、保護者、地域が一体となり、子どもたちのスポーツ環境を整備していくことが必要です。本市においては、平成31年度より、社会体育への移行を進めていく予定です。移行する際には、各学校に配付する移行に関わる資料を参考にしながら、移行を進めていく必要があります。

#### **【大会参加等に関すること】**

**Q 15 学校教育活動としての対外運動競技（大会）の参加について教えてください。**

A 15 学校教育活動としての対外運動競技の参加について、次の事項に留意することとしています。

- ①国、地方公共団体若しくは学校体育団体（小学校においては小学校長会を含む）の主催又はこれらと関係競技団体との共同主催を基本とすること。
- ②大会の規模、日程などが児童生徒の心身の発達からみて無理がないこと。
- ③参加する本人の意志、健康及び学業などを十分配慮するとともに、保護者の理解を十分得るようにすること。

また、運動競技会の開催・参加回数等については、次の基準を定めています。

- ①小学校の運動競技会は、特に児童の心身の発達からみて無理のない範囲という観点から、原則として市内における開催・参加とする。

②中学校の運動競技会は、都道府県内における開催・参加を基本としつつ、地方ブロック大会及び全国大会については、学校運営や生徒のバランスある生活に配慮する観点から、各競技につき、それぞれ年間1回程度とする。

児童生徒の引率の扱いについては、大会ごとにその都度確認が必要となります。

※詳細は青森県「運動部活動の指針」通知文参照

**Q 16 児童生徒のオリンピック・パラリンピック競技大会等への参加について教えてください。**

A 16 児童生徒のオリンピック競技大会及びパラリンピック競技大会並びにこれらの大会に向けた選手強化合宿等への参加については、体力に優れ、著しく競技水準の高い者に限って参加を認めるものとしています。その際の授業への出欠については「出席」扱いにすることが適当です。

※詳細は青森県「運動部活動の指針」通知文参照

### 【安全に関すること】

**Q 17 運動部活動中の事故防止を図るにはどのような配慮が必要ですか。**

A 17 運動部活動中の事故防止については、普段から細心の注意を払い、事故を未然に防ぐことが重要であり、特に、次の事項に留意することが必要です。

- ①児童生徒の日常の健康状態を把握し、健康観察をはじめとする健康管理を的確に行う。
- ②部員の実態にあった無理のない指導計画を作成する。
- ③施設・設備及び器具・用具の事前点検・整備に努める。
- ④準備運動や整理運動を十分に行う。
- ⑤普段から自他の安全に留意して活動できる態度を育成する。

**Q 18 対外運動競技活動中や休日での部活動実施に伴う登下校中にケガをした場合、(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象になるのでしょうか。**

A 18 災害共済給付の対象となる対外運動競技及び休日に行われる部活動(登下校も含む)は、学校の教育計画上の範囲のものとし、次の要件を満たすものが対象となります。

- ①あらかじめ学校がその責任において、指導計画を立てて参加又は実施したものであること。
- ②解散されるまでの間、児童生徒の行動等について、顧問の適切な指導が行われるものであること。

**Q 19 「熱中症」とは、どういうもので、どのように対処したらよいのでしょうか。**

A 19 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

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。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は上がりません。したがって、熱中症を予防するトレーニング方法や水分補給等を心がけることが、事故予防という観点だけでなく、効果的なトレーニングという点からも重要です。

スポーツ活動による熱中症は、適切な予防措置により防げるものです。熱中症の発生には、環境の条件、運動の条件、個人のコンディションが関係しており、次のような対策が必要です。

- ①環境条件を把握しておく。
- ②状況に応じた水分補給を行う。
- ③暑さに徐々に慣れる。
- ④個人の条件や体調を考慮する。
- ⑤服装に気を付ける。
- ⑥具合が悪くなった場合には早めに措置をとる。
- ⑦無理な運動はしない。

# 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

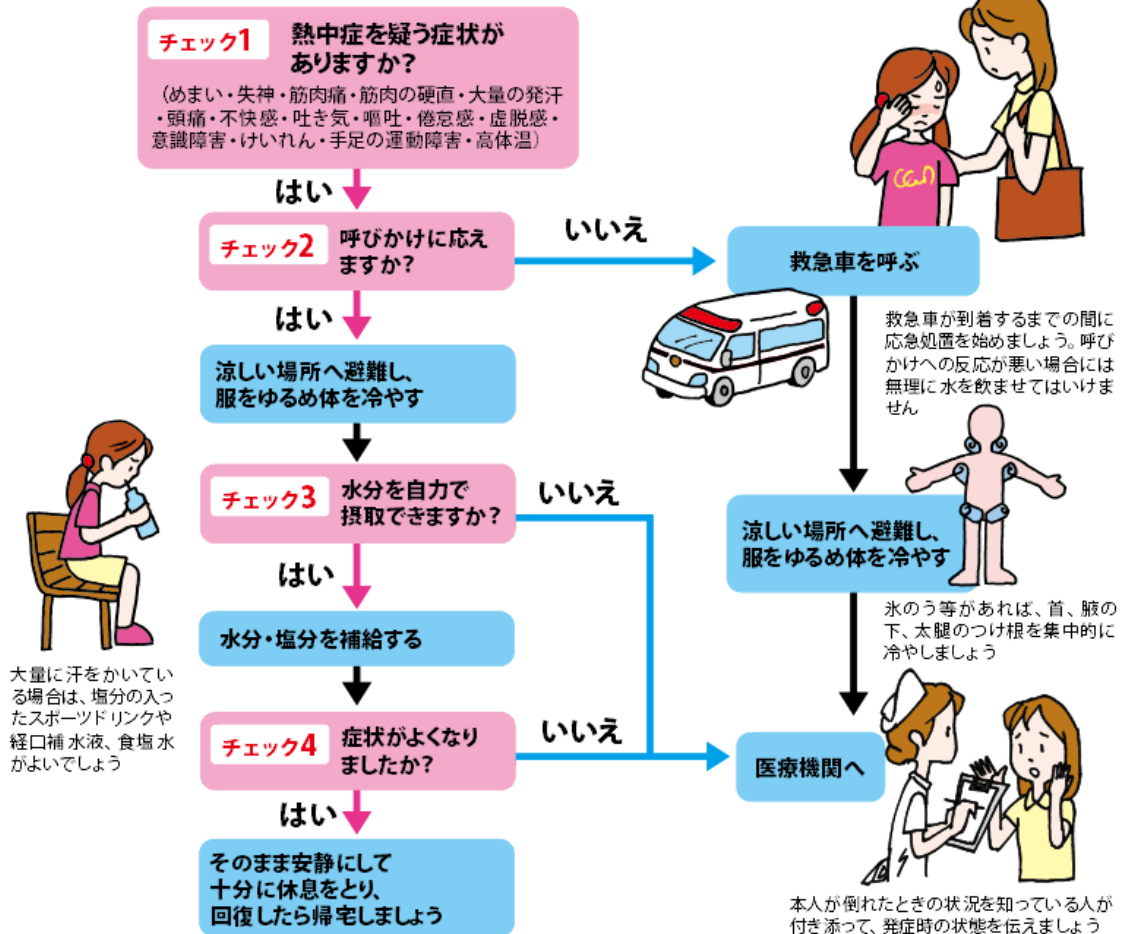


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

Q 20 「過呼吸症候群」とは、どういうもので、どのように対処したらよいのでしょうか。

A 20 精神的ストレスが原因で呼吸異常が起こり、その結果、様々な症状が現れることを言います。

トレーニング中に急に呼吸が激しくなり、酸素を吸い過ぎるため、血中から炭酸ガスが異常に多く排出されることによって、めまい、手、足、口唇などのしびれやけいれんなどを起こします。これらの症状でさらに不安が増し、「過呼吸」となってしまいます。そのような児童生徒への対処方法として、精神的不安を取り除く「言葉かけ」をし、ゆっくり呼吸するように指示します。なお、現在では袋等を口に当てる方法は推奨されていませんので注意が必要です。

**Q 21** 女子部員の健康管理には、どのような配慮が必要ですか。

A 21 《女性アスリートの三主徴》

①摂食障害の有無によらない利用可能エネルギー不足

→運動量に見合った食事が摂れていないこと

②視床下部性無月経

→初経発来がみられなかったり、3カ月以上月経が止まること

③骨粗鬆症

→骨密度が低いこと

女性アスリートの三主徴は、この3つの疾患が独立して存在するものではなくそれぞれが関連し合っていますが、この三主徴のはじまりは、利用可能エネルギー不足と考えられていますので、指導者は兆候を見逃さないように注意が必要です。

※ 「Health Management for Female Athletes Ver3ー女性アスリートのための月経対策ハンドブッカー（東京大学医学部附属病院女性診療科・産科）」から引用

※詳細は青森県「運動部活動の指針」関連参考資料掲載ウェブサイト」参照

**Q 22** 「バーンアウト（燃え尽き症候群）」とは、どういうことをいうのでしょうか。

A 22 長期間一つのスポーツを続けてきた人が、そのスポーツがいやになってしまい、燃え尽きたように気力を失ってしまう現象のことです。

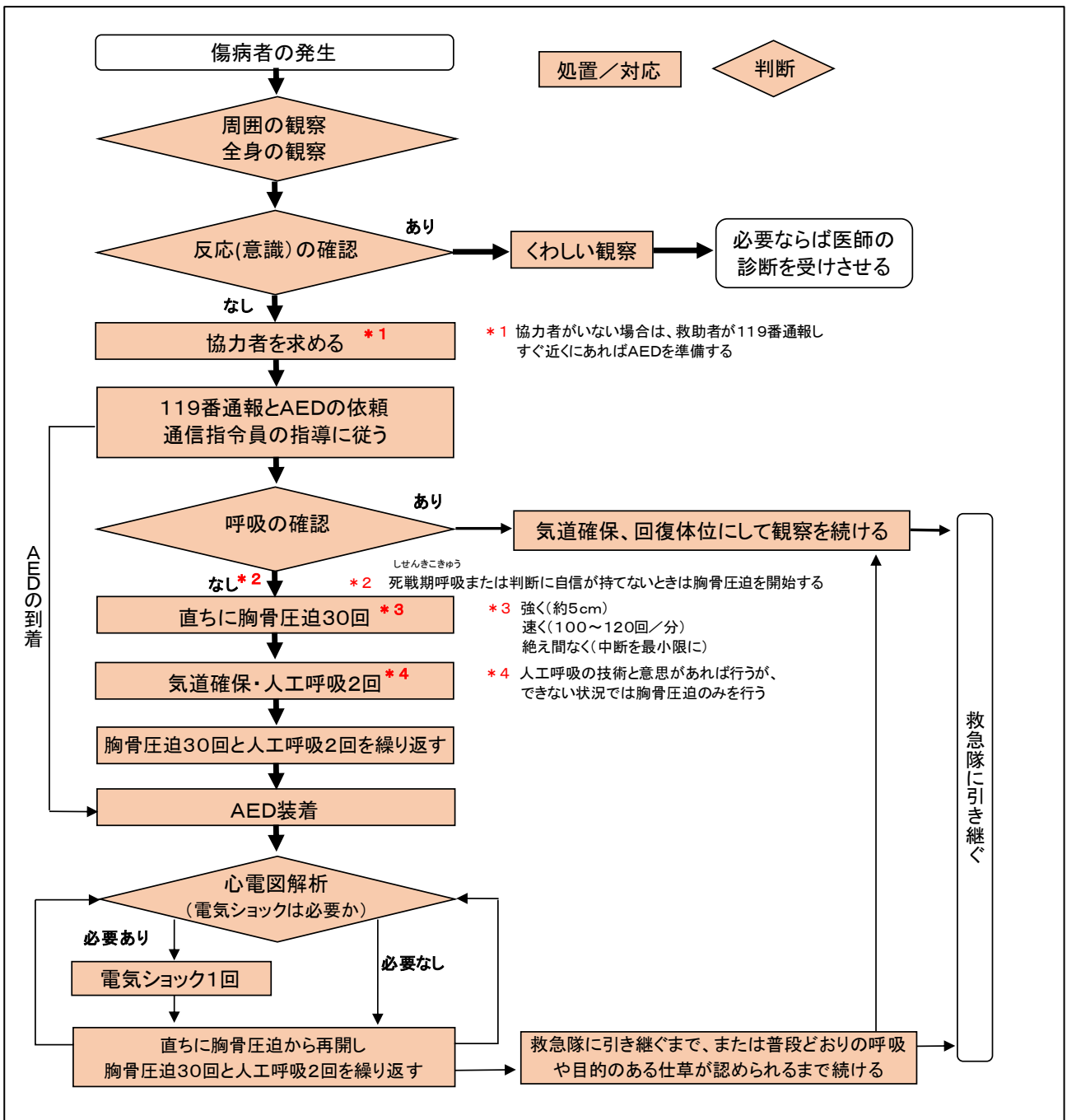
未然に防ぐためには、過度の練習が、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解し、児童生徒が生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、児童生徒とコミュニケーションを十分に図るよう配慮が必要です。

**Q 23** 万が一、事故が発生したときにどのような緊急対応が必要ですか。

A 23 万が一、事故が発生した場合は、一次救命処置による迅速かつ適切な対応が必要となります。

一次救命処置とは、心肺蘇生や、AEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した傷病者を救命するために行う緊急処置のことです。

【一時救命処置の手順（心肺蘇生、AEDを用いた除細動）】



※「一次救命処置の手順（日本赤十字社）」から引用

※詳細は p 33「関連参考資料掲載ウェブサイト」参照



**Q 24** 文化部活動については、どのように考えたらよいでしょうか。

A 24 文化活動については、平成30年12月に文化庁から「文化部活動に関する総合的なガイドライン」が策定されました。今後運動部活動同様、指針等が示され、各学校で活動方針が策定されることとなりますが、各小・中学校において、運動部活動、文化部活動と区別することなく、部活動として同様な形態で行われていることから、学校で示す活動方針の中に、本方針の別添「小中学校部活動に係る活動方針（案）」などを参考に文化部活動についても盛り込んでいくことが望ましいと考えます。

# 青森市立〇〇中学校部活動に係る活動方針（例）

平成31年 月 日

青森市立〇〇中学校

## はじめに

- 部活動は、学校教育の一環として実施する教育活動であり、生徒の自主的、自発的な参加により行われる活動を通して、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等を図っていく。
- 全職員の共通理解のもと、生徒のバランスのとれた生活と成長に配慮するとともに、部活動顧問の指導に係る業務の適正化が図られるよう、保護者にも活動内容を十分理解してもらい、学校全体の教育活動として適切な部活動の運営を図っていく。
- 本活動方針は、運動部活動及び文化部活動を含めた全部活動の活動方針である。

## 1 適切な運営のための体制整備

- ア 毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を策定し、活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。
- イ 部活動顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出する。
- ウ 児童生徒や教職員の数等を踏まえ、指導内容の充実、児童生徒の安全の確保、教職員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、以下の部活動を設置する。

運動部	野球部 サッカー部 バスケット部（男女）
文化部	吹奏楽部 情報科学部
特設	器械体操部

\*なお、〇〇部においては、現在 年生〇名のため、32年度より募集を停止する。

- エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部活動の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、部活動顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。

## 2 適切な休養日等の設定

### （1）休養日の設定

- ア 週当たり2日以上 of 休養日を設ける。（長期休業中も同様）
  - ・平日は少なくとも1日、週休日は少なくとも1日以上を休養日とする。
- イ 毎週〇曜日の定時退下日は部活動休止日とする。

- ウ 週休日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。
- エ 部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

\*以下の期間を休養日とする。(例)

学校閉庁日 年末・年始休業
------------------

## (2) 活動時間の設定

1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（週休日を含む）は3時間程度とし、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。

## (3) 主要な大会等の活動について

中学校体育連盟が主催する大会や文化部の連盟等が主催する主要な大会等に向けた活動においては、重点的に取り組む時期であるが、過度な負担とならないよう配慮すること。また、別の日に休養日を設けるなど、十分な休養が確保できるよう留意すること。

## 3 学校単位で参加する大会等の見直し

校長は、生徒の教育上の意義や、生徒や部活動顧問の負担が過度にならないことを考慮して、参加する大会、コンクール等を精査する。

## 4 運営上の留意点

- (1) 入部・退部について
- (2) 外部指導者の活用について
- (3)

項目4.5に関しては、各学校の部活動の詳細規則や約束を載せるなど各学校に任せる。

## 5 その他

### (1) 適切な指導について

- ・科学的なトレーニングや合理的な指導方法を積極的に学び、短時間で効果が得られるよう、練習方法を工夫する。
- ・顧問は、活動場所や施設、用具などの安全管理とともに、部員の健康管理及び事故防止と安全指導を行う。
- ・いかなる理由があっても、部活動の指導で体罰等を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、体罰等のない指導に徹する。

### (2) 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備について

2018年度

年間指導計画表(〇〇中学校〇〇部)【例】

活動日の合計	61	日
休業日の合計	31	日

4月	活動日の計																			休業日の計			振替休日							
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	休	日	計															
日	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
曜日	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
休業日	○			○				○	○					○				○				○				○				○
備考									入学式																					昭和の日

5月	活動日の計																			休業日の計			中間テスト								
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	休	日	計																
日	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
曜日	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
休業日		○			○				○				○								○										○
備考																										中間テスト					

6月	活動日の計																			休業日の計			期末テスト								
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	休	日	計																
日	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	
曜日	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	
休業日						○						○									○									○	
備考									中体連													期末テスト									

2018

年度

4月

## 月間指導計画表【例】

学校名		担当部活動	
職名		氏名	

日	曜	予定			実績			休養日	備考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	日	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
2	月			0:00			0:00	○	
3	火	13:00	15:45	2:45	13:00	15:30	2:30		
4	水	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
5	木	9:00	12:00	3:00	9:00	12:00	3:00		
6	金			0:00			0:00	○	入学式
7	土	9:00	12:00	3:00			0:00		
8	日	9:00	12:00	3:00			0:00		
9	月	16:30	18:30	2:00			0:00		
10	火	16:30	18:30	2:00			0:00		
11	水			0:00			0:00	○	
12	木	16:30	18:30	2:00			0:00		
13	金			0:00			0:00		
14	土			0:00			0:00		
15	日			0:00			0:00		
16	月			0:00			0:00		
17	火			0:00			0:00		
18	水			0:00			0:00	○	
19	木			0:00			0:00		
20	金			0:00			0:00		
21	土			0:00			0:00		
22	日			0:00			0:00		
23	月			0:00			0:00		
24	火			0:00			0:00		
25	水			0:00			0:00	○	
26	木			0:00			0:00		
27	金			0:00			0:00		
28	土			0:00			0:00		
29	日			0:00			0:00		
30	月			0:00			0:00		
合計時間				23:45			11:30	5日	

## ○部活動指導者に対する研修

(社会体育へ移行途上のスポーツ少年団等も含む)

### 【学校の設置者等において実施する研修】

#### ア 部活動の意義及び目的

- ・スポーツの多様な価値、インテグリティ、学校教育及び学習指導要領
- ・部活動の意義及び位置付け

#### イ 学校組織人としての服務（教育公務員に準じる）

- ・部活動指導員制度の概要（身分、職務、勤務形態、報酬・費用弁償、災害補償等）
- ・服務（校長の監督を受けること、児童生徒の人格を傷つける言動や体罰が禁止されていること、保護者等の信頼を損なうような行為の禁止等）
- ・学校外での活動（大会・練習試合等）の引率
- ・部活動の管理運営（会計管理等）

#### ウ 教育的な心情

- ・使命感、児童生徒への愛情、信頼関係づくり

#### エ 児童生徒理解

- ・生徒指導に係る対応

#### オ 運動の特性理解

- ・機能的特性、構造的特性、効果的特性

#### カ 児童生徒及び運動についての科学的認識・指導方法

- ・児童生徒の発達段階に応じた科学的な指導
- ・安全及び障害予防に関する知識及び技能の指導
- ・女子生徒や障害のある生徒などへの配慮
- ・運動生理学、バイオメカニクス、スポーツ心理学の知見とその活用

#### キ マネジメント

- ・顧問や部活動を担当する教諭等との情報共有
- ・事故が発生した場合の現場対応、保護者等への対応

【学校において実施する研修】

ア 部活動の意義及び目的

- ・学校、各部の活動の目標や方針（各部の練習時間や休養日の徹底を含む）

イ 学校組織人としての服務（教育公務員に準じる）

- ・学校、各部が抱える課題

ウ 教育的な心情

- ・学校で期待される指導者の心情

エ 児童生徒理解

- ・学校、各部員の実態

オ 運動の特性理解

- ・学校、各部の運動の特性

カ 児童生徒・運動についての科学的認識

キ マネジメント

- ・学校の教育活動との関連
- ・学校、各部における用具・施設の点検・管理の仕方