

I 運動部活動の意義と位置付け

1 運動部活動の意義

運動部活動は、学校において計画する教育活動で、顧問教師の指導の下、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒で組織し、部員同士の切磋琢磨や自己の能力に応じてより高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わう自主的・自発的活動です。

運動部活動の意義としては、次のことが考えられます。

- (1) 心身をリフレッシュさせるだけでなく、仲間とともに自主的・自発的に行う活動が多く、生徒に喜びと生きがいをもたらす、学校生活を豊かで充実したものにする。
- (2) スポーツの専門的スキルや知識を身に付け、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育てるとともに、体力の向上と健康の増進を図る。
- (3) 学級や学年を離れた集団の中で、互いに認め合い、励まし合い、高め合いながら自己の存在や責任を見つめ、豊かな人間性や社会性を育成する。
- (4) 共通の目標に向かって努力する過程を通して、顧問と生徒、生徒同士の信頼関係が深まり、教員にとっても、生徒理解をより深めるための重要な機会である。
- (5) 運動部活動の充実により、生徒一人一人の教育活動全般への意欲が高まり、学校全体が活性化する。
- (6) 競技力の向上や、スポーツの普及・発展に重要な役割を果たす。

また、全国体力・運動能力、運動習慣等調査から、運動部や地域のスポーツクラブに所属している中学生は、1週間の総運動時間が長く、体力合計点も高いという結果が出ています。（平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果）

以上のように、運動部活動は単なるスポーツの普及、振興にとどまるだけでなく、生徒の心身の健全な育成と豊かな人間形成を図る上で、極めて大きな意義をもつ教育活動です。

2 運動部活動の位置付け

(1) 現行の学習指導要領での、部活動の位置付け

【中学校学習指導要領第1章総則第4の2(13)、高等学校学習指導要領第1章総則第5款の5(13)】

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、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、連帯感の涵養等に資するものであり、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。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

(2) 今後の位置付けとして考えられること

平成28年12月21日の「幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策等について(答申)」(中教審第197号)で、「将

来にわたる持続可能性を踏まえた部活動の在り方」が以下のとおり示されました。

部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動をとおして自己肯定感を高めたりすることができる。

そうした教育が、部活動の充実の中だけで図られるのではなく、教育課程内外の学校教育活動との関連を図り、学校教育活動全体の中で達成されることが重要である。

子供の自主的・自発的な参加により行われるスポーツや文化、科学等に関する活動は、学校教育か社会教育かといった枠を超えて、共に子供の成長を支える観点が必要。

部活動は学校教育活動の一環であることから、生徒の「主体的・対話的で深い学び」を実現する視点が求められる。

より授業との関連付けが求められる。

少子化が進む中で、部活動の実施に必要な手段の規模や指導体制を持続的に整えていくためには、複数の中学校を含む一定規模の地域単位で、その運営を支える体制を構築していくことが長期的に不可欠。

短期的な成果を求めたり、特定の活動に偏ったりするものとならないよう、休養日や活動時間を適切に設定するなど、生徒のバランスの取れた生活や成長に配慮することが求められる。

部活動も含めた子供の自主的・自発的な参加により行われる活動の実施に当たっては、教員の負担軽減の観点も考慮しつつ、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等、各種団体との連携など、生徒にとっても多様な経験の場となるよう、運営上の工夫を行うことが求められる。

この答申を基に、平成29年2月14日に中学校学習指導要領の改訂案で、以下のとおり示されました。

教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、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、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、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。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

このような状況を背景に、地域指導者の活用や複数校合同部活動の推進等、柔軟な運営に努めると同時に、地域の実態等に応じて、運動部活動と地域のスポーツ活動が連携し、生徒の学校内外におけるスポーツ活動を豊かにしていくための環境整備が求められています。

各学校においては、様々な変化に対応し、地域との連携も視野に入れた適正な運動部活動の位置付けや運営について、工夫と改善を図る必要があります。

Ⅱ 運動部活動の適切な運営について

1 運動部活動の現状と課題

(1) 部活動の活動時間について

平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査を活用した運動部活動に関する調査結果の概要から、下記のことが明らかになりました。（平成29年1月6日付け28ス庁第546号「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果取扱い及び活用について」※調査対象は中学校の部活動）

○「学校の決まりとして、部活動において、週に何日程度の休養日を設けているか」

| | 全国 | 埼玉 |
|--------|-------|-------|
| 週に1日 | 54.2% | 48.6% |
| 週に2日 | 14.1% | 7.1% |
| 週に3日以上 | 2.9% | 1.6% |
| 設けていない | 22.4% | 38.8% |
| その他 | 6.4% | 3.9% |

○「学校の決まりとして休養日を設けている部活動が、土・日曜日に休養日を設定しているか」

| | 全国 | 埼玉 |
|--------|-------|-------|
| 月に1日 | 15.7% | 15.9% |
| 月に2日 | 14.7% | 13.3% |
| 月に3日 | 7.6% | 8.6% |
| 月に4日以上 | 36.2% | 26.2% |
| 設けていない | 25.9% | 36.1% |

(2) 教職員の多忙化について

OECD 国際教員指導環境調査（TALIS）の結果から（平成26年6月25日公表資料）

○ 日本の教員の1週間当たりの勤務時間は参加国最長（日本53.9時間、参加国平均38.3時間）。

○ このうち、教員が指導（授業）に使ったと回答した時間は、参加国平均と同程度である一方、課外活動（スポーツ・文化活動）の指導時間が特に長い（日本7.7時間、参加国平均2.1時間）ほか、一般的事務業務（日本5.5時間、参加国平均2.9時間）や学校内外で個人で行う授業の計画と準備に使った時間（日本8.7時間、参加国平均7.1時間）等も長い傾向にある。

○生徒の多様な体験の充実、健全な成長の促進の観点からも部活動の適正化が必要
対策⇒科学的根拠に基づく適切な休養日の設定（部活動以外の時間の確保）

○顧問となる教職員の業務の適正化が必要
対策⇒休養日の設定、外部指導者の活用など

2 適切で効果的な部活動運営に向けて

◎休養日等の設定についての通知等

- 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」（平成9年12月・中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議）における「運動部における休養日等の設定例（参考）」（抜粋）

- ・中学校の運動部では、学期中は週当たり2日以上休養日を設定。
- ・高等学校の運動部では、学期中は週当たり1日以上休養日を設定。
- ・練習試合や大会への参加など休業土曜日や日曜日に活動する必要がある場合は、休養日を他の曜日で確保。
- ・休業土曜日や日曜日の活動については、子供の「ゆとり」を確保し、家族や部員以外の友達、地域の人々などにより触れ合えるようにするという学校週5日制の趣旨に適切に配慮。
- ・長期休業中の活動については、上記の学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与える。
- ・なお、効率的な練習を行い、長くても平日は2～3時間程度以内、休業土曜日や日曜日に実施する場合でも3～4時間程度以内で練習を終えることを目処とする。長期休業中の練習についても、これに準ずる。

○平成28年3月29日付け教保体第1932号「効果的な部活動指導の在り方について」

教保体第1932号
平成28年3月29日

各市町村教育委員会教育長
各県立学校長
各教育事務所長 } 様

埼玉県教育委員会教育長

効果的な部活動指導の在り方について（通知）

日頃、本県部活動の充実・発展に御理解と御協力をいただき、心から感謝申し上げます。

さて、平成27年10月、埼玉県人事委員会から「職員の給与等に関する報告（意見）及び勧告」があり、その中で学校現場における教職員の負担軽減について言及されました。

御承知のとおり、この中には部活動も含まれており、県教育委員会として真摯に対応する必要があります。

これまで、運動部活動については、「運動部活動指導資料（改訂版）平成27年3月埼玉県教育委員会」を配布し、適切に実施するようお願いしてきたところですが、教職員の負担軽減と生徒の健康面の観点から、下記について御留意いただき、保護者も含め、改めて周知くださるようお願いいたします。

記

- 1 部活動の活動時間について
平日の活動時間は、原則として2時間以内とすること。
- 2 部活動の休養日の設定について
週休日の活動は、原則としてどちらかを休みとし、適切な休養日を設定すること。
なお、公式試合等で休みにできない場合にも、適切に配慮すること。
- 3 その他
部活動には、運動部活動だけでなく文化部活動も含むこと。

運動部活動の組織と運営に関するQ & A

Q 1 運動部活動の運営は、どのようにすべきでしょうか。

平成28年12月の中教審の答申において、部活動は教育課程外の学校教育活動としての位置付けを維持しつつ、少子化の進展や教員の負担軽減の観点を考慮して、将来にわたって持続可能な在り方を検討することが求められました。

学校教育活動の一環として、関係教科等と関連付ける視点を持つことや、休養日や適切な活動時間の設定などバランスのとれた生活や成長への配慮を行うとともに、一定規模の地域単位での運営を支える体制を構築することが必要になります。

また、運動部活動は、楽しみ志向と競技志向の両面があります。運動部活動を通して、生徒一人一人にスポーツの楽しさを十分味わわせることが大切です。また、競技スポーツという側面から、技能の向上を目指し、高度な技術を身に付けさせることも重要です。これらの経験が、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることになります。

1 学校としての運動部活動の運営方針

運動部活動は、教育活動の一環として学習指導要領に位置付けられています。

学校教育に重要な役割を果たすべきもので、それぞれの学校の教育目標や運動部活動の活動方針を作成し、その達成に向けた適切な運営を図ることが重要です。

適切な運営によって、運動部活動の意義を生徒に浸透させ、健全な青少年の育成に力を注いで行くことも私たち指導者の新たな務めになってきています。

2 教員の負担軽減の視点

学校の部活動の方針に基づき、各部ごとに適切な活動時間や休養日を設定した活動計画を策定することや、複数顧問制や外部指導者の活用を積極的に取り入れることが大切です。

また、保護者会等で活動方針について十分に説明し、保護者の理解を得ることが重要です。

3 活動する部員が主役

運動部活動は、あくまでもそこで活動する部員が主役です。生徒の志向をよく知り、それを生かし、活動日や休養日、毎日の練習時間など部員たちとよく相談して、効率的で安全な運営を心掛けることが大切です。

また、生徒が自発的・自主的にスポーツ活動を組織し、展開していくことが運動部活動の本質です。したがって、運動部への参加は生徒一人一人の考えや希望を尊重し、くれぐれも強制とならないよう配慮することも重要です。

4 プロセス（過程）を生かした運営

一般的に仕事や継続的な活動は、計画（P l a n）－実行（D o）－評価（C h e c

k) ー改善 (Action) のプロセスを経て営まれています。一般的には、P-D-C-Aのサイクルが基本ですが、個性を持った生徒、運動種目の違いを考慮して、状況によっては目標 (Object) を加え、より活動が活発となるように改善 (Action) すべきところは改善し、最適な運営を図りたいものです。

さらには、各段階でのフィードバック機能を有効に活用し、活動における動機付けや意欲の向上を意識した運営を行うことが一層P-D-C-Aを生かすこととなります。

Q2 運動部顧問の心得は、どのようなもので、その役割にはどのようなことがありますか。

運動部活動は、教室とは違った雰囲気の中で、生徒とともに時間を共有することで、一歩踏み込んだ人間関係を築くことのできる貴重な場となります。教えた生徒が競技者としても人間としても成長してくれたとき、指導者は生きがいを感じ、「やってよかった」という充実感を得ることができます。しかし、初めて運動部の顧問になると、何をどのようにしたらいいのか迷い悩むのは誰しも経験することです。

そこで、運動部顧問の心得と役割について、次のことに心掛けましょう。

1 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) 学校生活と部活動の両立ができる活動計画を立てる。
- (5) 生徒の安全と健康に注意し、病気や怪我を防止する。
- (6) 練習は、できるだけ始めから終わりまで指導する。たとえわずかな時間でも指導に向き、生徒と共有する時間を確保する。
- (7) わからないことは、先輩の教員や周りの方から学ぶ、謙虚かつ真摯な姿勢を持つ。

2 運動部顧問の役割

(1) 生徒に直接かかわること

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

(2) 学校内の組織にかかわること

- | | |
|--------------|-------------|
| ・施設・用具の管理と指導 | ・部予算の確保と管理 |
| ・顧問会議への出席 | ・保健室、校医との連携 |
| ・外部指導者との連携 | |

(3) 外部団体等にかかわること

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

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す。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と自信が生まれます。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す。今日から始めましょう。

Q3 運動部活動を支える校内組織には、どのようなものがありますか。また、その組織にはどのような配慮が必要ですか。

Q1においても触れましたが、運動部活動は生徒が主役であり、生徒自らが主体的に活動する場となっています。こうした活動を通して自主的・自発的な態度が育成され、生涯にわたって運動を継続する力になっていきます。そこで、このような部活動を支え、安全面の管理を行う校内の組織が必要です。

1 校内顧問会の組織化

学校内にあるすべての運動部の顧問で構成します。月1回程度定期的で開催し、情報交換・活動日の調整（体育施設使用の調整）・運動部活動の活性化などについて話し合います。時には、ベテランの指導者が指導法や部活動運営に関するマネジメント方法等についてミニ講演を行い、そこから互いに学ぶという場にもなります。顧問会は各学校の創意工夫を生かして開催することにより、部活動のみならず、その学校の活性化に役立ちます。学校教育目標の達成に向けた取組の一環として重要な会と言ってもいいでしょう。さらには、事故などの緊急事態に対応するためのマニュアルも、顧問会の組織化と同時に、策定しておくことが大切です。

2 部内組織の例

| 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（バイキャプテン） | 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 | 活動全般にわたるマネジメント、出欠確認、救急用具の準備、部活動日誌の記録、試合の記録、顧問と連絡、練習計画の策定等 |
| 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 |

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します。特に、近年はマネージャーの役割が重要となってきており、練習計画の策定や部員の健康観察など幅広い仕事があります。顧問は、プレイ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。

3 部長（キャプテン）会議

生徒の自主的な運営を高めていくためには、リーダーの育成が重要なポイントとなります。各部の代表者からなる部長会（キャプテン会）を定期的に関開し、他の部との情報交換や問題点を出し合い、討議を重ねていくことによって共通の悩みや他の部の良さなどを認識させます。

また、部長会（キャプテン会）で話し合われた内容は、自分の部のミーティングで報告し、学校の運動部活動活性化のための一助とするよう顧問が指導していきたいものです。

4 保護者との連携

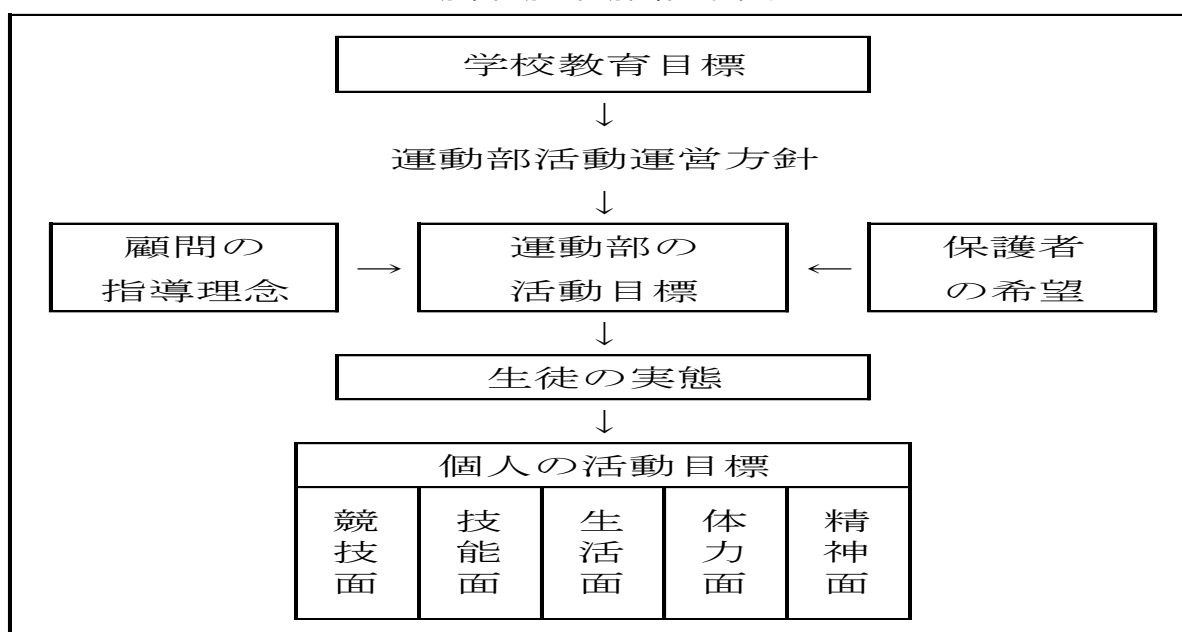
校内の組織ではありませんが、保護者との連携は部活動運営に重要なポイントです。部活動広報では、日頃の活動や予算の使い方、練習試合、合宿等にかかわる費用などを、十分に理解をしていただく機会となります。また、定期的な保護者会の開催は保護者の部活動に対する願いを聞き、運営に生かす大切な会です。さらには、保護者を通じて地域の競技団体とも連携することも考えられます。

Q4 活動目標の立て方は、どのようにしたらよいですか。

運動部の活動目標には、一般的に部としての全体目標・学年別の目標・班（グループ、ポジション）別目標・個人目標・さらには年間目標・学期（シーズン）目標・月目標・週目標・その日の目標等があげられます。

これらの目標は、顧問の指導理念だけでなく、生徒一人一人の個性・適性・志向、保護者の希望を十分に踏まえて立案する（させる）ことが重要です。そして、「目標は大きく、課題は具体的に」設定し、常に目的意識を明確にしていくことが重要です。

運動部活動の活動目標の位置付け



日常の活動において、立てた目標の達成度をチェックできる機能を働かせることによって新たな目標が生まれてきます。集団や個人の状況に応じた目標の変更も生徒の意欲や競技の成績に大きく影響を及ぼします。

固定された目標ではなく、臨機応変によりよい目標を設定しましょう。

Q5 運動部活動における「部会」 (ミーティング)の効果的な運営は、どうしたらよいですか。

部活動を生徒が自主的・自発的に運営していくためには、目標を立て、計画を練り、活動を反省する場が必要となります。そこで、部会(ミーティング)を定期的に行い、部員全員で話し合う場を設けることが大切です。その際の運営は次の要領で行います。

1 ミーティングの内容

(1) 年度当初のミーティング

- 1 組織づくり(係、役割分担)
- 2 活動目標の設定
- 3 練習計画、練習内容、練習方法の作成
- 4 個人目標の設定
- 5 連絡網の作成

(2) 定例ミーティング

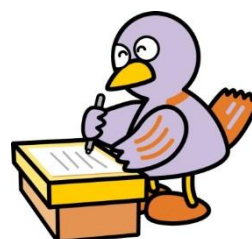
- 1 部活動および個人の目標、実践に対する評価
- 2 部内での各人の役割確認
- 3 部内の問題点、課題の討議
- 4 部室管理

2 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 部長、副部長がリードし、議事を進める。
- 3 顧問はミーティングの進め方について事前に助言する。
- 4 原則として顧問が立ち合う。

定期的なミーティングも重要ですが、日常の練習前後にショートミーティングを開き、その日の活動について、反省や連絡事項の確認を行うようにしましょう。この場合、顧問からの話だけでなく、各部員から積極的に意見が出せる関係を築くことが大切です。

ミーティングの効果的な活用によって、日常活動の活性化を図っていきましょう。



Q 6 合同部活動や外部指導者との連携について、どのような配慮が必要ですか。

1 合同部活動での合同練習の活用

部員数不足により、活動の成果が十分に望めない場合は、近隣の学校と合同で練習を行うことで、2つの効果があります。

- ① 普段と違うメンバーとの練習により活動が活性化する。
- ② 複数の指導者に専門的な指導を受けることによって、チームや部員の競技力が向上する。

その際、配慮すべき事項には次のことが挙げられます。

- 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。
- 4 緊急時対応マニュアルを共有し、適切に対処できる体制づくりを行う。

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。但し、統廃合以外の学校の合同チームは、関東・全国大会等には出場できません。

2 外部指導者の活用

顧問が、専門的な指導力を有しない場合、顧問は大きな不安を感じる場合があります。

このような時、県や市町村の教育委員会で実施している、地域の専門的指導力を有する外部指導者の派遣事業等を活用することも方法の一つです。外部指導者の活用は、技術指導の充実が図れるだけでなく、生徒への新たな刺激となります。また顧問自身の指導力向上の機会ともなります。学校外から指導者を招く場合には、次のことに留意する必要があります。

- 1 管理職の了解を得るとともに、職員や保護者に外部指導者について周知する。
- 2 健康で部活動指導に見識のある指導者を依頼する。
- 3 活動方針や活動計画の作成など、運営全体は顧問が進める。
- 4 外部指導者とは常に情報交換を行い、適切な連携を保つ。
- 5 謝金等の報酬については、関係機関との連携を図るとともに予め外部指導者と確認する。



Ⅲ 運動部活動指導の工夫・改善について

～「原則として平日2時間程度」の効果的な運動部活動指導を目指して～

生徒が部活動に意欲的に取り組み、心身ともに発達していくことに加え、指導する顧問や外部指導者も充実感を得ることができる運営がなされることが理想的です。

生徒の「もっとやりたい」という意欲や顧問の「もっと教えたい」「なんとしても勝たせたい（結果を残したい）」という意欲はもちろん大事ですが、そればかりでは効果的な心身の成長は望めないばかりか、スポーツ障害を引き起こしたり、生徒や顧問ともに意欲の喪失にもつながりかねません。

効果的な部活動運営を企画する上でのポイントを挙げていきます。

1 生徒のニーズを知る

自ら希望して運動部に入部した生徒たちが、何を目的・目標に活動しているのかをしっかりと把握し、練習計画を立てていく必要があります。

競技志向の生徒も楽しみ志向の生徒もいることに留意をして、それぞれのスポーツニーズに応じた練習計画を立てます。

また、毎日が同じ練習の繰り返しでなく、運動負荷に強弱を付けたり、その日のねらいを明確にするなど、生徒の意欲を引き出す工夫が必要です。

2 科学的根拠を知る

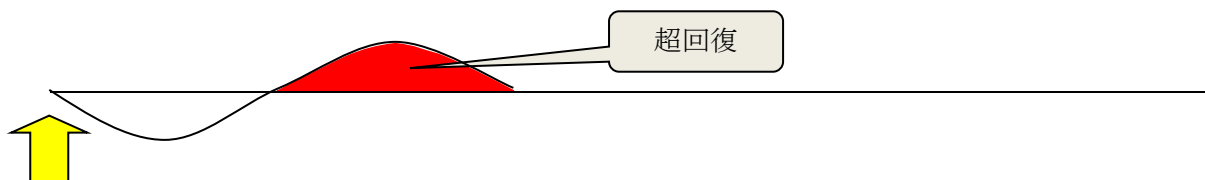
生徒は、技能の向上や試合等で好成績をあげたいと思うあまり、練習をし過ぎる傾向にあります。

また、顧問としても、生徒に競技特有の技術を身に付けさせようと考えた末に、練習量が増えてしまうことがあります。

体育・スポーツの研究によると、筋力や全身持久力をはじめとする体力要素は、運動（トレーニング）すればするほど向上するのではなく、適切に栄養を摂取することや休養を取ることで、トレーニング前の水準よりも体力が向上することが明らかになっています。（超回復の原理）

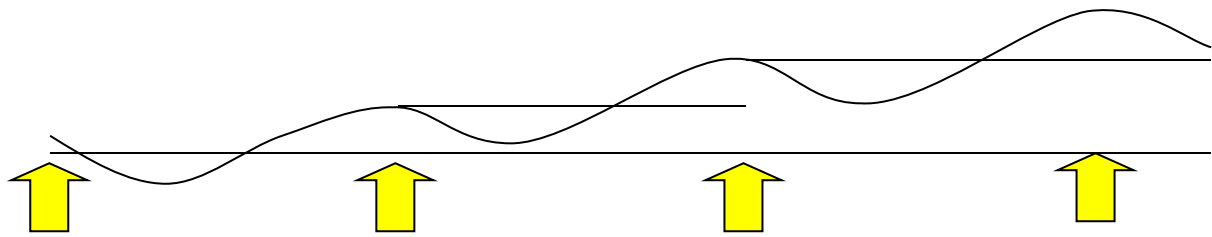
超回復の原理について

曲線が体力水準、矢印がトレーニングの時期を表す

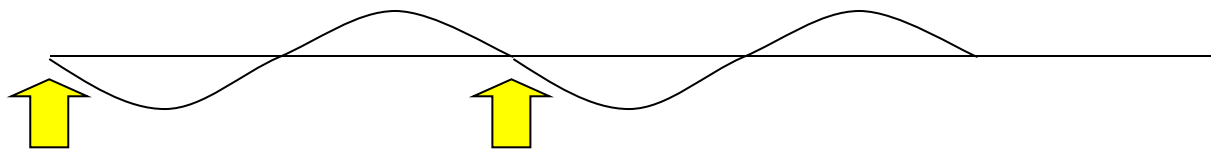


◎ トレーニングで身体に負荷をかけて栄養と休息を取ると、それまでの体力水準より高い水準まで回復する。

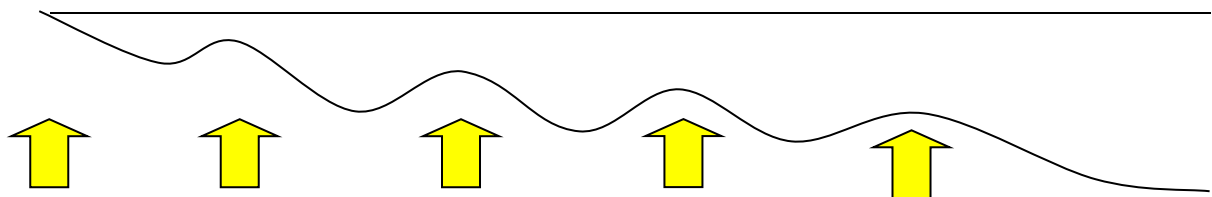
- ・多くの筋はトレーニング後48～72時間で超回復が起こるとされている。
- ・超回復のためには適切な休養と栄養補給が重要！



◎超回復を起こしているタイミングでトレーニングを行うことで体力の水準が高まる。



◎超回復は数日間しか現れないので、トレーニングの間隔が空いてしまうと元の体力水準に戻ってしまう。



◎体力が元の水準に戻る前にトレーニングを行うと、疲労が蓄積してしまう。(オーバートレーニング)

オーバートレーニング症候群の主な症状

- ・慢性的な疲労感
- ・体重の減少
- ・睡眠障害
- ・食欲不振
- ・安静時の脈拍や血圧の上昇
- ・運動時の脈拍や血圧の上昇の回復時間が遅くなる
- ・競技成績の低下 など

また、トレーニングの負荷についても、生徒個々に応じた適切な負荷を与える必要があります。

これらはトレーニングの三原理・五原則とされています。

【トレーニングの三原理】

- ・過負荷（オーバーロード）の原理…体力や技術の獲得には、心身に適切な負荷を与える必要がある。

- ・可逆性の原理…トレーニングを休む（適切な休養期間を過ぎる）とトレーニングの効果が薄れてくる。
- ・特異性の原理…トレーニングの目的に応じた体力要素や技能が向上する。
（例：筋力トレーニングでは筋力の向上は図れるが、全身持久力の向上の効果は望めない）

【トレーニングの五原則】

- ・意識性…トレーニングの意義や目的を理解し、目的を持って行う。
- ・全面性…特定の体力要素のみでなく、様々な体力要素の向上を図り、競技力の向上に応じて、競技特性に則した体力要素の向上を図る。
- ・個別性…体力等の個人差を考慮して適切な負荷を心身に与える。
- ・漸進性…体力等の向上により、負荷を高めていく。
- ・反復性…トレーニングを繰り返し（継続的に）行うことで効果が表れる。

また、様々な研究から、「超回復の原理」だけでなく、「フィットネス-疲労理論」というような新しい研究が発表されていますが、いずれにせよ「**トレーニング後の適切な休養と栄養**」が必要です。

これは筋力や全身持久力といった「体力」に関する理論というばかりでなく、「技術」の獲得や向上を図るためにも同様のことが言えます。

学習の場面で学習直後よりもしばらく時間が経過してからのほうが効果や成果が上がることを「**レミニッセンス効果**」といますが、このレミニッセンス効果は運動学習の場面でも発揮されることが明らかになっています。

「大事なことは毎日練習」することの大切さは指導者として感じていると思います。

しかしながら、生徒自身に振り返らせる時間や「悪い癖」として身に付いてしまっている動作を見直す時間を与えることが、技術の獲得や向上につながっていくことと考えられます。

最近のスポーツ医・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ます。そのため、中学校期には週に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す。

週休日に長時間の練習や試合を組み、翌日の月曜日を休養日とすることが考えられますが、課業日は部活動はなくても授業等があります。

部活動だけでなく、学校生活全体をリフレッシュさせることを考え、「授業も練習もない日」を設定することで生活にメリハリをつけることができます。

学校の実情・生徒の実態にもよりますが、土・日曜日に休養日を設定しましょう。

「**適切な休養を取らせることは練習の一部**」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となります。

3 年間計画や週間計画を立てる

ほとんどの学校では、限られた施設・設備を、いろいろな運動部が共同で利用しています。施設の有効活用を図るため、年度始め等に顧問会議や部長会で各部の調整を実施している学校が多いようです。

年間を通じて固定した利用計画を立てるのではなく、互いに必要に応じて融通し合い、その週の練習の目的が効率よく達成できるようにしましょう。

1週間の練習計画は、短期的な計画ですが、月間計画や年間計画の一部であることに留意しましょう。

1週間の練習計画（例：ラグビー）

通常期

| 月 | (分) | 火 | (分) | 水 | (分) | 木 | (分) | 金 | (分) | 土 | (分) | 日 |
|------------|-----|-------------------|-----|---------------------|-----|------------|-----|---------------------------|-----|------|-----|----|
| ビデオ | 40 | W-UP | 10 | W-UP | 10 | W-UP | 10 | W-UP | 10 | 練習試合 | 180 | オフ |
| W-UP | 10 | ハンドリング | 10 | タッチフット | 20 | ウエイトトレーニング | 60 | コンタクト・タックル | 15 | | | |
| ウエイトトレーニング | 60 | コンタクト・タックル | 10 | コンタクト・タックル | 10 | フィットネス | 30 | ポジション練習 | 30 | | | |
| ダウン・ミーティング | 10 | ディフェンス練習 | 15 | アタック練習 | 15 | ミーティング | 5 | チームラン | 30 | | | |
| | | ポジション練習 | 30 | ポジション練習 | 25 | | | 体力トレーニング (コンタクトフィットネス) | 25 | | | |
| | | 体力トレーニング (持久力) | 30 | チームラン | 10 | | | ダウン・ミーティング | 10 | | | |
| | | ダウン・ミーティング | 10 | 体力トレーニング (スプリント) | 20 | | | | | | | |
| | | | | ダウン・ミーティング | 10 | | | | | | | |
| | 120 | | 115 | | 120 | | 105 | | 120 | | 180 | |

試合期

| 月 | 火 | (分) | 水 | (分) | 木 | (分) | 金 | (分) | 土 | (分) | 日 | (分) |
|----|------------|-----|------------|-----|------------|-----|------------|-----|------------|-----|----|-----|
| オフ | ビデオ | 50 | W-UP | 10 | W-UP | 10 | W-UP | 10 | W-UP | 10 | 試合 | 180 |
| | W-UP | 10 | コンタクト・タックル | 10 | コンタクト・タックル | 10 | コンタクト・タックル | 10 | コンタクト・タックル | 10 | | |
| | ミーティング | 20 | ポジション練習 | 40 | コンタクト練習 | 15 | ディフェンス練習 | 15 | ポジション練習 | 40 | | |
| | ポジション練習 | 30 | チームラン | 30 | ポジション練習 | 40 | ポジション練習 | 40 | チームラン | 40 | | |
| | ダウン・ミーティング | 10 | ダウン・ミーティング | 10 | ダウン・ミーティング | 10 | チームラン | 30 | ダウン・ミーティング | 10 | | |
| | | | | | | | ダウン・ミーティング | 10 | | | | |
| | | 120 | | 100 | | 85 | | 115 | | 110 | | 180 |

4 短時間で効果を上げる練習をするための工夫例

(1) 練習の内容を厳選する

1日の練習の中で基礎技術や技能を高め、攻防のある競技では攻撃の場面や防御の場面といった全ての場면을想定する練習をしようとすると、時間はいくらあっても足りません。

「今日の練習のポイント」を明確にし、ねらいを達成させる練習内容にすることが大切です。

また、そのような分割した練習を統合していくために、部内の試合を行う日や、他校との練習試合を行い、練習試合では勝敗だけを気にするのではなく、「練習のねらいが達成できたか、有効な練習であったか」を確認するとよいでしょう。

(2) 練習内容を見直す(視点を変えさせる)

攻防のある競技では「攻撃のための練習」「守備のための練習」という内容があります。

練習内容の見直しの一例として、「同じ内容の練習(例:バスケットボールの3対3)」でも、生徒に「攻撃の視点」を重視して指導する日と「守備としての視点」を重視して指導する日を設けることで、生徒の練習内容への意識が変わってきます。

練習のバリエーションを持つことは大切ですが、練習のポイントを生徒にどのように意識させるかが大切です。

(3) 「もう一丁」をやめる

野球のノックでエラーをすると「“もうイチョ” お願いします」という場面がよくあります。

その他の競技でもミスをする「アゲイン」と言ってやり直しをさせることがあります。

しかし、実際の場面でミスをしたらプレーや試合が止まるのでしょうか?

練習ですから、「きちんとできるまで行う」事はとても重要です。しかしながら「できるまで(成功するまで)行う」事だけが練習の目的ではありません。

限られた時間の中で多くの部員の練習を確保するためには、「ミスしてももう一回できる」という意識をなくして「一人何回やる」とか「何分行う」という区切り方を設定することも、練習内容の見直しのヒントになるでしょう。

もちろん、「何回やれば終わる」「時間をこなせばいい」というような取組では、練習の効果は期待できません。そこに指導者の「適切な関わり」が必要になっていきます。

(4) ルールを知る

スポーツを指導していく上で、「こうやっている」とか「こうやってきた」といった経験則だけで指導するのではなく、ルールに基づいた行為であるのかを照らし合わせる必要があります。

「ルールを逸脱した行為でも勝てればよい」、「審判に見つからなければよい」という指導は勝利至上主義につながる恐れがあります。

勝敗を超えた倫理観などの人間性を育むために、生徒に競技ごとのルールを指導することは重要なことです。

そのために、顧問がその競技の審判の資格を取ることやルールテストを行うこと、部室に競技ごとの「公認競技規則」を置くことも有効でしょう。

また、生徒自身がルールを理解することで、自分たちの考えたプレーがルールに則っている正しいプレーなのかなどを主体的に判断できるようになっていきます。

(5) 高いレベルの競技を見せる

中学生や高校生の全国大会や、大学生や社会人の高いレベルの試合を観戦することで、生徒の競技に対する感性を磨くことは、技能の向上だけでなく、スポーツを「見る」や「支える」ことなど、スポーツへの関わりを身に付けさせる良い機会です。

レベルの高いプレーや「本物」のプレーを身近に触れることで、練習や試合への意欲やアイデアも湧いてくるでしょう。

活動時間や休養日について工夫している学校の例

【例1】

- ・部活動は運動部、文化部ともに原則として男子は週5日（特例の部は週6日）、女子は週4日
 - ・18：10完全下校（特例の部は18：30完全下校）
 - ・朝練は禁止
 - ・休日の活動は学校の許可が必要（原則3時間まで）
 - ・練習のグラウンドは野球部とサッカー部が半分ずつ分け合うなど限られている。
- 練習環境が限られているからこそ、練習のポイントを絞って創意工夫して練習ができています。
- 短時間で高い強度の練習を行うことで効果を上げている。

【例2】

- ・日曜日は完全休養日
 - ・各選手が1年に10回は自由に休みを取ることができる（年休制度）
- 日曜日に練習がないことで1日を自由に使える。（平日がオフでも授業があつて放課後の時間のみ自由になる。）
- 日曜日のオフに向けて練習のモチベーションが上がる。

【例3】

- ・学校の規則として部活動は週3日（火・木・土）1日当たり最大90分
 - ・冬季（11～2月）の火・木は60分（土曜日は90分）
 - ・グラウンドはラグビーの正規の広さの4分の1程度（ナイター設備なし）
- 60分しか練習できないのだから、60分しか耐えられないような密度の濃い練習内容にする。
- 練習の順番待ちをしないように、2～3人組で動き回らせるように練習内容を工夫している。

練習計画や指導についてのQ & A

1 練習計画の作成

Q 7 年間練習計画の作成は、どのようにしたらよいですか。

年間練習計画の作成は、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させ、月間、週間計画の基礎となる極めて重要な作業の一つです。また、不慮の事故があった場合など、この年間計画が作成してあることによって、関係機関に日常の活動の様子を正確に知らせることができます。

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前提になります。次の点に留意して作成に当たしましょう。

- 1 学校の教育目標、部活動運営方針に応じたものである。
- 2 部員の発育・発達段階、運動能力、競技経験、個性、意欲、志向等に即している。
- 3 目標達成の具体的内容、方法を示している。
- 4 休養日が確実に計画されている。

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

年間計画は、入部の際や保護者会などで生徒や保護者等に説明し、理解を得ることが重要です。

Q 8 試合期の練習は、どのようにしたらよいですか。

生徒にとって大会は、練習の成果を発揮する絶好の機会です。そこで、大会前や大会中の練習は、チーム（個人）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態を作り出すことが必要です。

そのためには、次のことに留意することが大切です。

- 1 練習時間・練習内容と休養のバランスに配慮し、ベストコンディションの維持に努める。（過度の練習をさげ、疲労を残さないようにする。）
- 2 前大会の分析を十分に行い、その反省に基づいた練習計画を立てる。
- 3 個人の役割（ポジション等）やチームの約束事を確認させ、チームワーク・モラル・モチベーションの高揚を図る。
- 4 チームの特徴を確認し、それを生かすことのできる実践練習、試合練習、チームプレーを中心に行う。
- 5 個人競技では、試合期の体力低下に注意しながら、技術的な練習を増やし、試合での安定感を増すよう、技能の向上に努める。
- 6 大会直前には、可能であれば、大会と同様な条件で練習し、集中力を高め、能力を最大限に発揮できるよう調整をする。

特に試合が近づくと、レギュラーとなっている部員にのみ指導が集中しがちになります。レギュラー以外の部員も視野に入れ、一人一人がその役割を果たし、部の目標達成に向かって、全力を出しきる体制づくりを心掛けましょう。

Q9 長期休業中（夏季・冬季・学年末・春季）の練習は、どのようにしたらよいですか。

長期休業中の練習は、年間を通して最も練習効果の期待できる期間です。また、普段ではできない練習を行うことで、競技力の向上が図れる期間でもあります。一方、長期休業は、生徒にとって様々な体験のできる機会であり、家庭や地域との連携を図りながら、部員一人一人の生活時間の確保にも努めましょう。このため、長期休業前にミーティングを開き、練習日と休養日などの練習計画を検討し、できるだけ早く家庭にも知らせておくことが必要です。

《長期休業中における練習内容と留意事項》

《夏季休業中》

- ・強化合宿・遠征合宿等を行う場合は、日程、宿泊場所、費用等について検討する。
（冬季・春季も同様）
- ・基本技能の習得と基礎体力の向上を図る。
- ・練習試合（ゲーム）の実施を検討する。
この時期の練習試合は、練習の成果の確認と試合経験を積ませることによって、以後の練習への意欲が高まる。
- ・適切な休養の確保に努める。
厳しい暑さのため疲労が蓄積し、集中力が欠如し、怪我や病気の原因となる。
適切な休養日を設定し、練習時間内での休憩時間を設けることで練習効率の向上と傷病の予防ができる。効果を期待するあまり、運動量が過度にならないように心掛ける。
- ・熱中症の防止については、水分補給・休息には細心の注意を図り、炎天の活動を避け、なるべく涼しい時間帯に行う。
- ・落雷事故の防止については、活動前だけでなく活動中においても気象情報を積極的に入手し、少しでも危険性がある場合は躊躇なく活動を中止すること。明らかに危険性が無くなると判断されるまで安全な場所に避難すること。

《冬季休業中》

- ・基本技能の習得と基礎体力の向上を図る。
- ・寒冷条件による傷病の防止に努める。
- ・ウォーミングアップを十分に行い、肉離れ、捻挫、足の痙攣には特に注意させる。
- ・感冒等の流行する時期なので手洗い、うがい、咳エチケットを励行させる。

《学年末休業・春季休業中》

- ・試合シーズンに向けた、より実践的な練習を計画する。

以上の点に留意し、練習計画を作成しましょう。

なお、日頃練習を休みがちな生徒は、長期休業の直前・直後に退部することが多く見られます。担任と連携を図りながら、部活動の継続を指導していくことも重要です。

Q10 新人大会終了から次の目標となる試合までの練習は、どのようにしたらよいですか。

新人大会が終了すると、一般的には冬季になるものと考えられます。この時期は、当面の目標となる試合が終わったこともあり、生徒の意欲を高めることが難しい時期でもあります。

この時期の練習については、次のような配慮が必要です。

1 来シーズンに向けたチームづくりの準備

- (1) シーズン中の疲労を回復させる。
- (2) 指導者と部員が来シーズンに向け、これまでの反省を踏まえて十分に話し合う。
- (3) 部の目標、一人一人の目標を明確にし、そのための練習計画を作成する。

2 基礎体力の向上と個人技能の充実

この時期は、総合的な体力の向上を図る絶好の機会です。次のような配慮の基に、各個人の体力向上を図ることが大切です。

- (1) 体力テストを行い、一人一人に自分の高めるべき体力を把握させる。
- (2) 創意工夫させ、自ら練習に取り組む姿勢をつくらせる。
- (3) 他の競技を取り入れるなど、新鮮な気持ちで練習に取り組ませる。
- (4) 各自に不足している技能を補うための練習計画を立てさせる。

3 練習時間の設定について

この時期は、厳しい寒さとともに日没も早まり、練習時間の確保が難しくなります。そこで、短時間で効果的な練習が望まれます。

- (1) サーキット・トレーニング等、短時間で効果の上がる練習を取り入れる。
- (2) 手際よく、効率的な練習を習慣づける。(練習時間を厳守させる。)

この時期の練習の仕方によっては、次のシーズンに目を見張るような変貌を遂げることも可能です。

生徒の練習をしっかりと見届け、日誌などを通して生徒の地道な練習を評価していくことが大切です。



Q11 練習試合を計画する場合は、どのようなことに留意したらよいですか。

練習は、ややもすると単調になりがちです。顧問や部員にとって、それまでの指導過程、練習の成果を確かめるとともに、現在の力量を把握するためにも、練習試合を計画することが大切です。

1 練習試合を実施するに当たって

練習試合は、他校の生徒と競い合う中で共に学び合うことができるので、次のようなことに配慮して計画しましょう。

- (1) 目的に合ったチームを選び、必ずしも強いチームだけでなく、練習態度に優れたチームの技術や態度を学ぶことができるようにする。
- (2) 練習試合に対する部の目標や個人のねらいを明らかにしておく。
- (3) 公式戦などの日程を考慮し、年間計画の中に練習試合をタイミング良く組み入れる。
- (4) 勝ち負けにかかわらず、相手校の選手と友好的な関係を築かせる。
- (5) 勝利のみにこだわるのではなく、短時間でも部員全員が試合を体験できるよう、試合時間の設定を配慮する。
- (6) 生徒が審判を行えるよう指導する。
審判を行うことにより、競技規則の正しい理解が進み技術の向上につながる。
- (7) 気象の変化等の際に活動の可否を判断する責任者を決めておくこと。
- (8) 万が一、生徒が怪我を負った際の救急体制を確認しておく。

2 練習試合の設定について

- (1) 練習試合を土・日曜日に計画する場合は、学校週5日制の趣旨を生かし、他の行事や家庭・地域との連携に努めるようにする。
- (2) 練習試合を土・日曜日に実施した場合は、その週に休養日を設ける。

3 相手校へ練習試合に行く場合の留意点

- (1) 交通安全に関する指導を徹底し、交通機関利用のマナーを守らせる。
- (2) 練習試合先や移動中に緊急事態が発生したときのための連絡体制を整えておく。
- (3) 利用した更衣室の清掃を行うなど、試合以外のマナーの指導もしっかり行う。

練習試合は、同年齢の対戦相手に限らず、地域のシニアチームとの対戦なども考慮に入れて計画しましょう。地域スポーツとの交流にもつながり、生徒の視野を広めてくれます。

Q12 部活動日誌は何故必要ですか。また、その形式はどのようなものがありますか。

運動部活動を通じて生徒のよりよい変容を目指すとき、日々の生徒の健康や活動内容・活動状況を記録し、その反省を基にその後の活動や指導に活かしていくことは極めて大切なことです。

部活動日誌には、顧問のための指導日誌、部全体の部活動日誌、個人のための個人日誌

があります。

1 指導日誌

部員の出席の状況や健康状態、練習内容やその成果を記載することにより、効果的な指導に生かすことができます。日誌に記載する内容は以下のとおりです。

- (1) 練習日時、天候、練習場所、グラウンドコンディション等
- (2) 部員の出欠や健康状態
- (3) 練習内容とその反省
- (4) 部員の変容の記録 など

2 部活動日誌

部員が、交替で記入する部活動日誌は、記入者が部全体をよく観察する機会となり、部の課題が全員に自覚される契機ともなります。また、この記録が次の年度の練習計画を考える時に大変有効な参考資料となります。

- (1) 練習日時、天候、練習内容
- (2) 部員の出欠や健康状態
- (3) 本日の課題と練習内容
- (4) 感想や意見
- (5) 顧問のコメント など

3 個人日誌

部員一人一人が自らの活動を記録することにより、自己の課題を明確にします。また、健康状態を記録し把握させることは、試合などに向けたコンディションづくりにもつながります。

顧問は、定期的に個人日誌の提出を求め、コメントを書くなど、生徒一人一人の状況の把握に努め、普段気付かない、生徒の技術上の悩みなどを発見する機会とすることが大切です。

個人日誌は、部員の意見が率直に述べられるような工夫が必要です。

- (1) 練習日時、天候、練習内容
- (2) 健康状態
- (3) 個人の課題とその成果
- (4) 練習意欲
- (5) 反省
- (6) 顧問のコメント など

2 部活動の指導について

Q13 職員会議・出張等で直接指導ができない場合、特に事故防止にはどのようなことに配慮したらよいですか。

学校が計画する教育活動の一つとしての運動部活動は、顧問が練習の場に立ち会い、指導することが原則です。校務等の都合で顧問が練習の場に立ち会うことができない場合には、以下の事項に留意する必要があります。

1 練習計画の修正と内容の事前連絡

練習に立ち会えない場合は、事前に練習内容を連絡し、部員同士で安全に練習できるようにするとともに、危険な内容は練習しないことを一人一人に周知徹底する必要があります。

また、日常の練習を通して、練習場や自他の安全に留意して練習ができるよう指導することも大切です。

2 他の顧問及び外部指導者との連携

安全に練習を進めさせるためには、他の顧問や外部指導者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。

特に、事故発生時の緊急連絡体制は、顧問・外部指導者だけでなく、全教職員及び生徒全員に周知させておく必要があります。

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となります。

さらに、部員の自主的・実践的活動を伸長するためにも、日頃から部長を中心として、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持たせることが必要です。

Q14 専門的な知識や技能がない場合の指導は、どのようにしたらよいですか。

運動部活動の顧問にとって、実技指導ができることが理想ですが、それ以外に生活面の指導や社会的態度の育成等も大切な指導内容の一つとなります。顧問はその活動を適正に指導・援助していく立場にあることをまず理解する必要があります。

そこで、次の事項に留意して指導することが大切です。

1 努めて毎日の活動に立ち会う。

部員との人間関係や種目への理解を深めることで、さらに生活面や社会的態度等の指導も円滑にできるようになります。

2 必要に応じて地域の指導者など、外部指導者を活用する。

条件が整えば、専門的な指導力を持った、地域の指導者を依頼することもよいでしょう。

部員にとっては緊張感のある練習ができ、また顧問にとっても技術を習得する絶好の機会となります。

3 リーダーを育て、顧問自らも学ぶ。

部員や技術力の優れた部員を中心にして、各自が主体的に練習に取り組む中で、顧問と一緒に学ぶ姿勢を示すことが大切です。

4 講習会・研修会等へ参加し指導力を高める。

各種講習会や他校顧問との交流は、指導力の向上や新しい情報収集の機会となります。

このように、顧問自身が常に学ぶ姿勢を持つことが部員との信頼関係を一層強固なものとし、よりよい部活動の運営につながります。

Q15 外部指導者を依頼するには、どのようなことに注意する必要がありますか。

顧問の専門的な技術指導力が不十分な場合、部員数が多く、指導の限界となる場合等に、外部指導者を依頼することもあります。外部指導者を依頼するに当たっては、次の事項に留意する必要があります。

- 1 外部指導者依頼の必要性の検討
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を確認します。
- 2 教職員の共通理解
学校長をはじめ、全教職員に外部指導者受け入れの必要性について、理解を求めます。
- 3 外部指導者と確認すべき事項
 - (1) 学校の部活動指導方針及び指導内容
 - (2) 報酬
 - (3) 期間・指導日及び指導時間
 - (4) 災害補償 など
- 4 指導者の適格条件の確認
 - (1) 識見と指導力
 - (2) 健康状態 など

外部指導者の活用に当たっては、顧問は絶えず外部指導者との話し合いを持って相互の人間関係を円滑にしておくことが大切です。

あくまでも、部活動の指導責任者は顧問であり、外部指導者には、学校・顧問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。

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。

学校としても、実技指導のできる顧問の育成や資質の向上に組織的に取り組むことが大切です。(P. 40～P. 43 Q34を参照のこと)

Q16 部員に継続的な練習の必要性を理解させるには、どのような手立てがありますか。

生徒は、自分自身で選択した競技種目について「うまくなりたい」「強くなりたい」との気持ちで入部してきます。その気持ちを持続させ、意欲や技能の向上を図るためには、入部の目的意識をしっかりと持たせることが必要です。

練習内容や方法については、個々の能力に応じた課題を持たせるとともに、体力や技能の向上は、適切なトレーニングの継続的実践以外にないことを科学的に理解させる必要があります。

さらに、自己の変容などを記録させることは、トレーニング効果の把握や意欲の向上のために大変有効な方法です。

部員一人一人が目標に向かって練習を続けることは、個々の体力や技能の向上が図れるだけでなく、部内のチームワークやモラルの向上にもつながることを理解させることも大切です。

以上のことを要約すると右記のようになります。

- ・練習の基礎となるトレーニング理論の知的理解
- ・練習成果やトレーニング効果の確認
- ・記録や評価のための個人カードの作成

日々の活動を通して、一人一人と接する中で、顧問教師と生徒、生徒同士の信頼関係が深まれば、生徒はさらに積極的に練習に参加するようになります。

顧問は、これらのことに配慮しつつ、部員一人一人に目標を持って練習を続けることの意義や必要性を理解させることが大切です。

Q17 部員の「やる気」を引き出すためには、どのような方法がありますか。

常に目標や問題意識を持って練習に取り組むことは大切なことです。しかし、様々な理由で、「やる気」を失ってしまっていたり、漫然とした気持ちで、惰性的な練習を繰り返したりしているだけ、といった状態に陥ることもあります。

このようなとき、部員との面談等を通して「やる気」をなくしている原因について適切に把握し、個々に対応することが大切です。

あるいは、練習計画や内容が不適切なために部全体のムードが停滞して、一人一人の「やる気」を失わせている場合も考えられます。

したがって、このような状況に陥った時、次のことについて十分検討し、対応することが必要です。

- 1 部員の個人的な問題の解決
家庭、学習、友人関係、体力・技能、健康等に配慮する。
- 2 部員の力に合った練習計画や内容の準備
 - (1) 日・週・月ごとの練習に明確な課題を設定し、評価や達成度のチェックを確実に行う。
 - (2) 練習試合・ゲーム・記録会等を計画的に設定し、次の練習への目標や意欲を引き出す。
 - (3) 部員一人一人が課題に応じて練習できる場所や時間を設定する。
- 3 部員相互の好ましい人間関係の確立
同級生同士の関係とともに、特に、上級生と下級生の関係、体力や技能に差がある部員について十分に配慮する。

顧問は、日常の練習の観察や部活動日誌の点検等を通して、部のムードや部員の変化を的確に把握し、部員一人一人が意欲を持って練習に取り組めるよう指導・援助することが大切です。

Q18 新入生（初心者）に対する年度当初の指導は、どのようにしたらよいですか。

新入生は、部活動見学等を経て入部してきますが、自分にとって本当にやりたい部活動なのかどうか、入部の動機がはっきりとしていないと、途中で悩みが生じ、結局辞めてしまうことになりかねません。また、新しい環境の中でストレスが生じ、一時的に活動が停滞することも少なくありません。

このため新入生に対する指導は、次のことに留意して実施することが大切です。

- 1 本入部の前に見学や仮入部期間を設け、じっくりと体験できるようにする。
- 2 体力や適性、練習への意欲など、3年間を見通して選択できるよう、顧問が助言する。
- 3 2、3年生との対話の中で、部の一員としての自覚を持たせる。
- 4 入部当初は、新入生の体力に合わせて無理のない練習内容とし、上級生より早めに帰宅させる。
- 5 競技種目の特性に触れさせ、楽しさを味わわせる練習内容を工夫し、指導する。
- 6 掃除や挨拶などの約束事は、徐々に身に付いていくよう具体的に指導する。

夢をもって入部した生徒が部活動に打ち込めるようになるためには、授業と部活動、家庭での生活それぞれが、ごく自然の流れで無理なく進められることが必要です。そのためにも、入部当初の期間の指導を大切にしたいものです。

Q19 合宿の持ち方とその指導は、どのようにしたらよいですか。

合宿は、寝食を共にして生活することで、十分な練習時間やきめ細かい個別指導等の機会が確保できるだけでなく、部員相互の信頼関係や顧問との人間関係を深める上での貴重な機会でもあります。

反面、顧問の適切な指導・支援がないと不規則な生活や無理な練習など、疲労から思わぬ怪我や病気を引き起こすことにもなります。

したがって、合宿を実施する場合は、運動部活動の年間指導計画に位置付けるとともに、以下の事項に留意して指導する必要があります。

1 実施計画作成上の手順

- (1) 目的・基本構想の明確化
- (2) 実施場所、期日、日程及び日課の決定
- (3) 練習内容の決定（雨天対策も作成）
- (4) 引率・練習指導の役割分担
- (5) 現地調査（地元の病院、消防署、警察との連携等）
- (6) 家庭との連携（目的、費用、健康管理、緊急時の連絡先）
- (7) 緊急時の対応マニュアルの作成 など

2 合宿実施上の留意点

- (1) 合宿の意義や目的の明確化
- (2) 参加承諾書の提出確認
- (3) 合宿参加に当たっての自己課題の設定
- (4) 集団行動や生活態度の指導
- (5) 健康管理や安全管理への指導（事前の健康チェックと疲労状態のチェック）など

いずれにしても、各学校の部活動運営の方針に基づき、事前に綿密な準備を行い、合宿を意義あるものとするのが大切です。

Q20 部員の体力や技能に差があるとき、練習内容をどのようにしたらよいですか。

部活動時の生徒への接し方は、常に平等にすることを心掛けることが大切です。しかし、体力や技能に差がある場合（特に中学校期は、発育発達段階に著しい差が見られるので）、個人差を踏まえ練習計画を作成することが必要です。

体力に差がある部員に対して、体力強化に焦点を絞り過ぎたりすることは、部員の興味や意欲を失わせることになりがちです。個人の特性を伸ばすためには、体力強化だけ、そして欠点の矯正だけに目を奪われることなく、本人の長所をより伸ばす方向で練習計画や内容を工夫することが大切です。

体力や技能に応じた練習には、以下のような工夫が考えられます。

- 1 体力や技能に応じた練習計画を立案し、回数・時間・負荷の大きさ・方法を変える。
- 2 体力や技能の差が大きい場合には、別の練習計画や内容を準備し、同レベルのグループで練習させる。

練習内容、方法及び能力別グループは、固定的に考えるのではなく、常に融通性を持たせておき、体力や技能の向上に合わせて、練習内容やグループを変えられるよう配慮する必要があります。

3 部員の学校生活や生活指導について

Q21 部活動において、部員の基本的な生活習慣を確立させるためには、どのようなことに留意したらよいですか。

運動部員の規律ある行動や、元気な「挨拶」は学校全体の活性化につながります。顧問として、以下のことに留意して指導することが大切です。

1 部員がつくる運動部活動

運動部活動は、あくまでもそこで活動する部員たちが主役です。日頃の活動が生徒中心であるという本来的な範囲を越えて行われることなく活動することが大切です。このことを踏まえ基本的な生活習慣の確立を図るためには、指導者と生徒及び生徒同士の好ましい関係の中で、部員たちが自ら規則を作り、協力して守りぬく自主自律の精神を育てることです。

2 基本的な生活習慣の確立のために

(1) 時を守る

放課後や週休日の活動は、週・月・学期・1年間・3年間の活動計画により行うこ

とが大切です。

日々の練習においては、開始時刻、休憩時間、終了及び下校時刻等を守らなければ充実した活動になりません。部員が、時を守れるよう学校行事・学年行事等に留意した活動計画の作成と、時を守る習慣を身に付けさせることが大切です。

(2) 場を清める

「人が環境を作り、環境が人を育てる」と言われるように、部員全員による部室の掃除や、活動場所の整備を定期的に計画し、環境を整える態度を育てるとともに、協力して助け合える態度を育成しなければなりません。さらに学校全体や地域まで目を向け、安全で快適な生活ができるよう指導することが大切です。

(3) 礼を正す

挨拶は、特色ある学校づくりの基本であり、人間関係を円滑にする第一歩であることを指導することが大切です。併せて、言葉づかいや礼儀正しい態度についても指導する必要があります。顧問自ら率先して礼を正しましょう。

(4) 仲間を尊重する態度を育てる

部活動は学級や学年を越えて、あるいは地域や学校間の連携のように、より広範囲な集団の中で多彩な社会的経験をすることができます。部活動を楽しむことはもちろん大切ですが、みんなで励まし合いながら厳しい練習を乗り越え、良い結果を残せた時の喜びは他の何物にも変え難いものです。仲間を尊重することは、社会生活の基本であることを指導することが大切です。

(5) 感謝の心を育てる

「多くの人々の支えがあるからこそ、運動部で活動できる」ことに気づく生徒を育てる指導をすることが大切です。家族や友人、顧問や教職員、審判やコート整備員等の方々へ、常に感謝する気持ちを持ち続けることを忘れてはなりません。

3 生徒との信頼関係を育てる顧問の心構え

(1) 活動場所に出向く

顧問は、可能な限り活動場所に出向き部員とともに汗を流し、話し合い、励まし合い、高め合っていくことが大切です。部活動を通して、日々成長していく生徒の充実感あふれる姿に直接触れることができるのは、何物にも変え難い喜びとなります。

(2) 競技について学ぶ

技術指導の経験がなくても、ルールや指導法について関係する情報を積極的に収集し研究することが必要です。分からないことがあればその都度、身近にいる同僚や同じ競技を指導している他校の教員・競技団体の関係者等と積極的に交流して指導力を高める努力をし、顧問自ら学ぶ姿勢を持つ事が大切です。

以上のように、顧問が自ら学び、部員とともに活動する「姿勢」は、顧問と部員との信頼関係を強固にし、部活動指導の基礎となります。

基本的な生活習慣を部活動で身に付け、日常の生活で生かせるようにすることが大切です。

そのためには、顧問と学級担任や全教職員及び地域の方々とも連携し、一人一人の部員を大切にしながら継続して指導することが必要です。

Q22 部内の望ましい人間関係を確立していくためには、どのようなことに配慮したらよいですか。

運動部活動においては、望ましい人間関係を確立しなければなりません。運動部活動において「下級生は、上級生に絶対服従」という悪しき伝統が残っているところもあります。そこで、顧問は次のようなことに配慮し、望ましい人間関係の育成を図ることが大切です。

1 一人一人を大切にした部活動の推進

練習を強制された部活動では、上級生が下級生に無理難題を押しつけることや、声出しや球拾いだけで活動の場を与えないことがあります。共に学び合い、助け合いながら協力して部活動を運営することが大切です。

練習の場においては、すべての部員がそれぞれの能力に応じた、技術や体力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、合理的な活動を推進することが必要です。また、個人記録ノートや部活動日誌に記録させ、反省や次の日の活動に活用させることも忘れてはなりません。

2 リーダーシップの育成と役割分担

下級生が上級生に意見を言うことはなかなかできないものです。そこで上級生のリーダーシップを育成し、全員の役割分担を明確にして、上級生自ら1・2年生の時に経験した嫌な事柄を、組織として改善しなければなりません。新入部員に対し、上級生とともに活動の準備や片付けをする中で、責任感と学年の区別なく協力することの大切さを理解させ、上級生自ら率先垂範できるよう指導することが大切です。

3 連帯感を育てる部活動の推進

試合は、部活動の成果を確認する1つの手立てとなります。勝敗や、より上位の大会に進出することも大切ですが、一部の選手に目を奪われ、チーム全体の和を損なうことにもなりかねません。

試合に出場できない部員の陰の努力を十分に認めるとともに、全部員の協力で、試合に出場できるという感謝の気持ちを持たせることが大切です。

また、上級生が苦言を言わなければならない場合がありますが、その場合には役割分担を明確にして、それまでの人間関係を壊さないようにする必要があります。

Q23 生徒会活動や学級活動等との調和を図るためには、どのような工夫・配慮が必要ですか。

部活動は学校教育活動の一環として位置付けられ、学校の教育目標・指導方針に基づいて、年間指導計画により活動しています。したがって、他の学校教育活動全体との調和を図りながら活動を推進する必要があります。

このため、以下の2点に留意することが大切です。

- 1 教職員の部活動に対する共通理解を図る。
(部活動の意義・運営方法・指導方針等)
- 2 年間指導計画作成時に、相互の活動時間の調和を図る。

また、部員に対しては、下記の事項について指導する必要があります。

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 学校生活の意義 | (2) 部活動の意義と重要性 |
| (3) 日常生活における規律 | (4) 部活動参加への心構え |

各学校の実態、地域、保護者の考え方で、運動部活動に対する要求や期待は異なりますが、練習時間や練習内容を工夫する中で、生徒会活動や学級活動との両立を図っていくことが大切なことです。

運動部活動で培った体力や自主・自律の態度、リーダーシップ等を特別活動で存分に発揮させることは、生徒個人の人間的成長を促し、有意義な学校生活を送る上で大変重要なことです。その結果、学校全体の活性化にもつながります。

Q24 部員の気持ちを把握し、活動意欲を高める指導は、どのようにしたらよいですか。

部活動を充実させるためには、部員一人一人の活動意欲を高め「やる気」を喚起させることが必要です。そのために顧問が部員とどのようなかかわりを持ち、接していくかということが課題となります。部員自ら課題を持ち、主体的に活動できることに主眼を置き「一人一人が良さを生かし、友と高め合う」ことが大切です。

参 考 例

- 1 部活動のO-P-D-C-A
夢を持つこと、すなわち目標(O)を持つことは部員にとって大きな力となります。その夢を実現していく方法として、計画(P)ー実践(D)ー評価(C)ー改善(A)のサイクルがあります。ここではP-D-C-Aのサイクルに(O)を結びつけてO-P-D-C-Aの活動として実践し、自ら進んで活動できるようにしました。
- 2 (A)から、さらなる(O)への飛躍
月1回開催されるミーティングにおいて、その月の反省を十分に行います。内容は「〇〇君はいつもグラウンドに出てきて、準備を始めています。」等、活躍した者や良かった点等、前向きな意見を中心に「ただ何となく練習してしまった。」等、課題についても話し合います。
その課題こそが次へのステップ、すなわち目標(O)になります。この課題が明確であればあるほど活動意欲が高まってきます。

3 一人一人の良さが生きる目標づくり

部活動を運営していく上で、その活動のカギを握るものとして目標づくりが挙げられます。目標をつくり、部あるいは個人の目指すべき方向を明確にすることで、部活動が活性化され意欲的に取り組むことができるのです。

目標づくりは、長期的なもの（部活動目標・年間目標）、中期的なもの（個人目標・月別目標）、短期的なもの（週の課題・日々の課題）というように、細分化して作成する必要があります。そして、顧問とともに常に達成度をチェックすることが大切です。

4 自ら進んで取り組む練習計画の作成と活用

部活動あるいは個人の目標が定まると、次に必要になるのがそれぞれを達成するための計画です。計画の作成に当たっては、最終的な目標を見据えて系統立てたものにするのが大切です。

(1) 長期を見通した年間計画

年間計画は、中学校体育連盟・高等学校体育連盟主催の主大会が終了する時期に立案します。

すなわち新チームの組織とチームの1年間の計画を同時に作っていくわけです。内容については、学校の行事や1年間に行われる大会を踏まえて、顧問がおおまかな計画を立て、詳細については、部員と顧問が話し合って決定します。

(2) 顧問とともに作る月間計画

月の中旬に顧問がおおまかな計画を示し、部員全体で次の月の計画を作成します。話し合いはキャプテンが中心となり、全員が意見を出し合い決定しています。

(3) 目標や課題を意識した、日・週の練習計画

月間計画に沿って実践していきますが、その日のコンディション等により練習する時間や回数を、顧問やキャプテン・マネージャーと話し合って決定しています。その日の実践（D）を評価（C）し、練習計画を改善（A）していくことも忘れてはなりません。

顧問の指導の下、自分たちで作成した練習計画に従い、O-P-D-C-Aのサイクルによって部員一人一人をしっかりと把握し、活動意欲を高める一例を示しました。



Q25 怪我等で活動できない部員への指導で、配慮すべきことは何ですか。

怪我や病気で、長期にわたり練習に参加できない部員は、活動意欲が高ければ高い程、欲求不満となり、日常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精神的な安定を図るために、顧問として次のことに配慮して指導する必要があります。

- 1 活動を省みる機会とする
練習に復帰するため、完治を目指して、落ち着いて治療に専念する事を伝えます。
また、今までの活動を反省する機会とし、今後の活動に生かすように指導します。
- 2 健康な部位のトレーニング
回復に悪影響を与えない範囲で、専門医のアドバイスにより、動かしてもよい部位のトレーニングを行えるよう工夫します。
- 3 練習の観察と部員への指導
練習内容の検討、記録やデータの収集と整理、他の部員へのアドバイス等、客観的な立場で練習を総合的に見るようにさせる工夫をします。練習に参加できるようになった時、この経験を部活動全体や自分のために生かすよう指導します。
- 4 部員や家庭の理解を得る
怪我等で活動できない部員の部活動への参加について、家庭の理解を得るとともに、他の部員にも周知・徹底しておくことが必要です。
- 5 専門医のアドバイスを受ける
傷害の部位によっては、専門とするドクターや病院を紹介し、スポーツ傷害に関する専門医のアドバイスを忠実に守るよう指導するとよいでしょう。

4 女子部員への配慮について

Q26 女子部員の健康管理について、どのような配慮が必要ですか。

女子部員の健康管理上の問題点としては、「エネルギー不足」「運動性無月経」「疲労骨折、骨粗鬆症」の3点があります。

「エネルギー不足」の状態が続くと、卵巣を刺激する脳からのホルモン分泌（黄体形成ホルモンなど）が低下し、骨代謝などを含む身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられます。

「運動性無月経」は、女性アスリートの健康管理上重要な問題であり、その重症化や難治性が懸念されています。運動性無月経が発生する主な理由として、①エネルギー不足、②精神的・身体的ストレス、③体重・体脂肪の減少、④ホルモン環境の変化などが考えられます。

「疲労骨折・骨粗鬆症」は、無月経になることで骨量が減少し、発症する危険性が高まります。

思春期における激しい運動トレーニングおよび極端な体重制限などは、無月経、骨密度の低下などを引き起こす可能性が高く、女性アスリートの身体の正常な発育・発達を妨げる可能性も高いと考えられます。

したがって、指導者は、トレーニング強度・頻度などの調整や体重コントロールに留意していくことが必要となります。また日常的な食生活においては、バランスのとれた食事

や、運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギー摂取量の維持を心掛けるなど、家族や周囲のサポートが必要となります。

○ エネルギー不足を起こさせない！

次のような兆候を見落とさないようにする。

- ・オーバートレーニングによって体重が増えない。
- ・食べているのに体重が減る。
- ・月経不順（稀発性・頻発性）
- ・怪我が治りにくい

→ 無理な減量は選手の安全を脅かす危険な行為であると認識することが大切。

○ 運動性無月経を見逃さない！

運動性無月経は、疲労骨折のサインでもある。

→ 月経周期や基礎体温を記録し変化を知ることが大切。

Q27 女子部員の月経期の活動について、どのような配慮が必要ですか。

思春期の女子は身体面だけでなく精神面での変化に戸惑いと悩みが生じてきます。例えば、月経のことに関しても、恥ずかしがらずに何でも指導者に相談できるような雰囲気づくりを心掛けたいものです。女子部員が生き生きのびのびと部活動に取り組めるよう、指導者は次の点に配慮することが必要です。

1 月経に関する自己管理指導

月経に伴うわずかな体調の変化や月経周期の変化について記録し、自分の健康状態を把握させることは、月経をうまく生活に取り込み、月経痛やその他の症状に前向きに取り組む姿勢を作り出します。

- 1 個人カード、日誌などを利用し、「月経のあった日」「体調の変化」を記録させる。
- 2 月経やそれに伴う症状を各自が事前に予測し、積極的な対処ができるように指導する。

2 月経中の部活動への配慮

月経中には「腹痛」「腰痛」「頭痛」等の身体に関する随伴症状の他に「疲れやすい」「憂鬱」「怒りやすい」等の精神的不快感を伴うことが多いものです。これらの症状には個人差があり、耐え難い苦痛とを感じる生徒もいます。月経中の生徒には次のような配慮が必要です。

- 1 本人の申し出を受け入れる。（練習の休止見学等）
- 2 無理をさせない。
- 3 運動量を配慮する。
- 4 長時間の活動は避け、定期的に休憩時間を設ける。
- 5 服装について配慮する。
- 6 精神的に不安定になるような言動をしない。（言葉で追い込まない）

参考資料 「Health Management for Female Athletes」
(2016年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター)

IV 運動部活動における事故防止

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、学校教育活動として位置付けられており、指導に当たる教員は、参加する生徒の安全を確保する義務を負っています。具体的には、本県の「体育授業・運動部活動における事故防止の5則について」（下記参照）を学校内に掲示するとともに熟読し、事故を防止するための施設・用具や生徒の健康観察などのチェックシートを作成する他、活動に内在する危険を予見することが不可欠です。

また、大会や合同練習会等の主催者であれば、安全義務に関する運営責任も問われるため、大会や練習会等を運営する教員や役員の共通理解の下、危機管理体制を周知徹底することが必要です。

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が多数を占めています。

独立行政法人日本スポーツ振興センターの平成27年の資料によると、運動部活動中の事故は、中学校の事故全体の49.3%、高等学校の事故全体の57.7%であり、重大事故も発生しています。

【体育授業・運動部活動における事故防止の5則について】

埼玉県教育委員会

○ 児童生徒の実態に即した指導計画の作成

学校の教育目標や部活動の運営方針に即した年間指導計画や日々の活動計画を作成すること。その際、児童生徒の体力や技能等の実態に即した計画を作成すること。また、運動部活動においては、生徒や保護者に練習日と休養日を明示すること。

○ 施設・設備・用具などの日々の安全点検の励行

定期点検や活動前の事前点検を励行し、異常がある場合は速やかに適切な処置を施すこと。また、用具の保管場所を決め、整理・整頓に努めること。

○ 活動開始前の健康観察の実施

活動開始前に、児童生徒の健康状態を必ず把握すること。また、児童生徒自身が自己の健康状態や体力を知り、それに応じて運動を実践することができるよう指導をすること。

○ 活動中の声掛けと安全確認

活動中は、児童生徒に常に声を掛け、技能、態度及び健康状態を把握すること。また、同一場所で複数人が活動している場合には、常に周囲の状況を確認し安全確保に努めること。

○ 事故発生時の迅速かつ適切な対応

万一の事故発生時には、一人で対応することがないように、日頃から全教職員が迅速かつ適切な対応ができるよう役割分担や手順を明確にしておくこと。

特に、頭部への負傷やAEDの使用など、初期対応に万全を期すこと。

事故防止については、平素から細心の注意を払い、準備を重ねることが大切です。

また、この5則に加えて、下記の事項に留意してください。

- AEDの設置場所を表示し、外部の方にも分かるようにすること。併せて校外活動においては、活動の広さや範囲に応じて、可能な限りAEDを複数配置するよう検討すること。
- AEDの操作方法について、年度ごとに定期的な実技講習等を行い、全教職員が使用できるようにするとともに、生徒を含めた研修会も実施すること。
- 定期的にAEDのバッテリー、消耗品（パッド等）の点検を行い、いつでも使用可能にしておくこと。
- 練習や試合の前だけでなく、活動中の気象状況の変化に注意し、気象情報を積極的に入手して、落雷事故の防止などの安全管理を行うこと。（Q33を参照のこと）

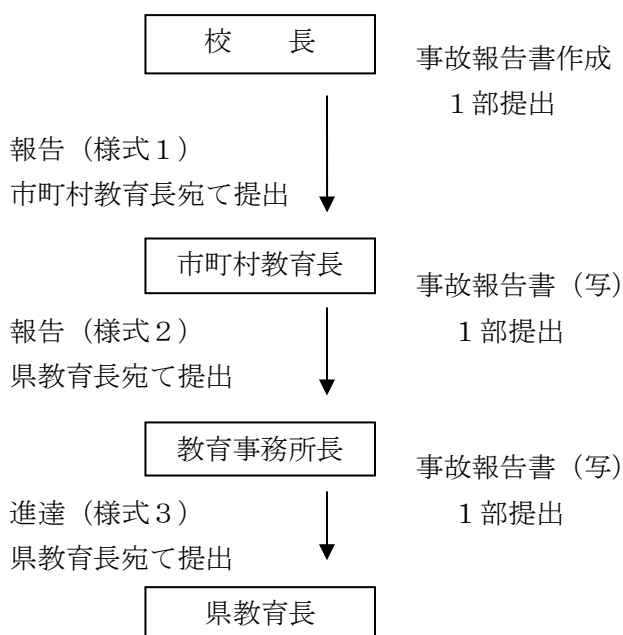
事故防止に関するQ & A

Q28 万が一、事故が発生した場合は、どのような対応が必要ですか。

万が一、事故が発生した場合、迅速かつ適切な対応が必要です。そのためには、日頃から校内外の救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ことが大切です。保護者や本人への対応は、誠意をもって対処する必要があります。

- 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、処置をする。
- 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かつ複数で対応する。
- 3 可能な応急手当を実施する。必要に応じて躊躇なくAEDを使用するとともに、119番に通報し救急車を要請する。
- 4 負傷の程度により、医療機関、他の教職員、管理職、保護者へ連絡する。頭部及び頸部の負傷の場合は、受傷時に症状がなくても必ず医療機関に受診させる。
負傷者の搬送には自家用車は使用しない。
- 5 事故発生状況や緊急対応処置等を時系列に沿っ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。
- 6 活動場所を離れるときは、他の部員への指導や指示を適切に行う。
- 7 保護者に引き渡すまでは、負傷者に付き添う。
- 8 事後の本人及び保護者への対応は、誠意をもって対処する。
- 9 死亡事故及び10日間以上の欠席を要する事故については、市町村立学校は市町村教委へ1部、県立学校は県立学校人事課へ1部、事故報告書の提出が義務付けられている。
- 10 関係者や外部への対応は窓口を一本化する。

事故報告書の提出経路及び部数について（市町村立学校）



Q29 スポーツ傷害には、どのようなものがありますか。

スポーツ傷害には、強い外力作用による骨折、捻挫、脱臼、突き指、打撲傷等と、使い過ぎによる野球肘、テニス肘、腰椎分離症、椎間板ヘルニア、ジャンパー膝等があります。痛みを我慢して無理に練習を続けることは、技能の向上が望めないばかりか、症状を悪化させ機能障害を残すことにもなりかねません。すぐに、練習を止め、専門医の診断を受けることが必要です。

また、生徒のスポーツ活動においては、発育・発達段階を考慮して適切な運動課題を持たせることが大切です。発育発達途上にある中学校・高等学校期の生徒の骨格や筋肉は、身体に加わる様々な力に対して抵抗力が弱く、傷害等も起こりやすいといわれています。勝敗や結果を追い求めるあまり、無理なトレーニングや長時間にわたる練習を続けることは、スポーツ傷害の原因になりますので、厳に慎まなければなりません。適切な休養日の設定が必要です。

Q30 部活動中の事故は、顧問に責任があるのですか。

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、損害賠償請求は公務員個人に請求するのではなく、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。

なお、損害賠償義務の生ずる不法行為として

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 損害の現実の発生。 | 2 行為者に故意、過失のあること。 |
| 3 行為そのものが違法であること。 | 4 行為者に責任能力があること。 |
| 5 行為と損害の発生との間に相当の因果関係があること。 | |

この5つがその成立要件であるとされています。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）などの注意義務違反がなかったか等について厳しく追及されます。

このように、適正な指導計画の下で、安全に配慮した指導を行わなければなりません。

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。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です。

Q31 熱中症の予防と応急処置について教えてください。

熱中症とは暑熱環境下で行動することによって起こる熱性障害の総称で、通常、熱けいれん、熱疲労、熱射病に分類され、それぞれ病態も異なります。

下記のホームページを参考に、練習時の環境を整え、事故の防止に努めるとともに、万が一事故が起こった時には、速やかに応急処置を行う必要があります。

- ◆環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆日本体育協会 医科学ガイドブックHP（「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」）
<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx#guide01>

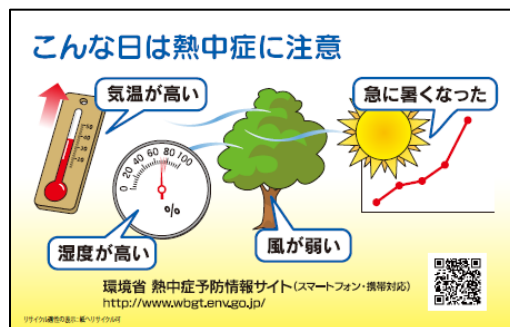
熱中症の予防について、下記の事に気を付けましょう。

暑い時には水分をこまめに補給します。休憩は30分に1回程度とるようにします。
日常生活において、最適の水分摂取量を決定する最も良い方法は、運動の前と後に体重を測ることです。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ますので、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す。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）が適当です（飲料の場合、ナトリウム量は100mlあたり40～80mgが適当）。
（環境省 「熱中症環境保健マニュアル（2014年改訂版）」から抜粋）

また、練習や試合の環境について、活動場所に温度計等を設置するなど、活動中の気温等の変化を確実に把握し予防に努めることが大切です。

| 暑さ指数 WBGT (°C) | 湿球温 (°C) | 乾球温 (°C) | 熱中症予防のための運動指針 | |
|----------------------|-------------|-------------|----------------|---|
| | | | 運動は原則禁止 | 特別の場合以外は中止 特に、子供の場合は中止すべき |
| -31- | -27- | -35- | 厳重警戒 激運動中止 | 激運動・持久走は避ける。積極的に休息を取り、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 | 積極的に休息を取り、水分補給。 激しい運動では、30分おきぐらいに休息。 |
| -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。 運動の合間に水分補給。 |
| -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。 |

（日本体育協会 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（平成25年4月）から抜粋）



環境省 「熱中症予防カード」（2009年6月作成）から抜粋

なお、熱中症が疑われるときの応急処置として、下記のフローチャートを参考にしてください。

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。

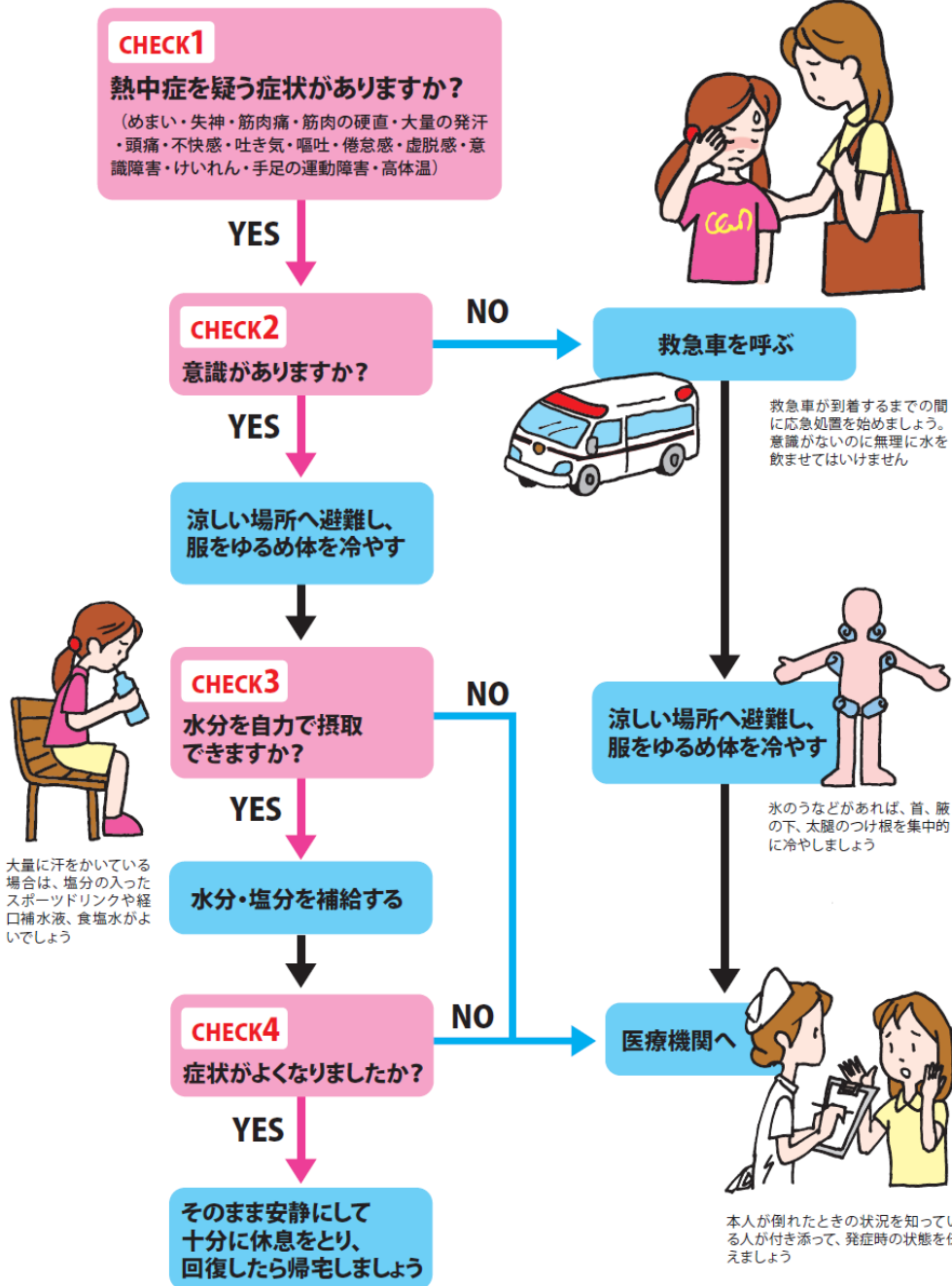


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

(環境省 「熱中症環境保健マニュアル (2014年改訂版)」 から抜粋)

なお、熱中症の防止について、下記の通知も周知してください。

【熱中症の防止について】（平成28年5月24日付教保体第375号抜粋）

- (1) 学校の管理下における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものである。暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、こまめに休憩と水分を補給させること。
- (2) 猛暑日になることが予想される場合には、校内放送等を活用し、熱中症予防の注意喚起に努めること。
- (3) 熱中症の事故は、梅雨明けなど急に暑くなり、身体が暑さに慣れていない時に多く発生する傾向があるので、暑さに慣れるまでは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に身体を慣らすこと。
- (4) 担当教員は、児童・生徒の健康観察を活動前から終了後まで実施し、熱中症の予防、早期発見、早期の処置に努めること。
- (5) 熱中症は、屋外のみならず屋内において、運動やスポーツをしなくても条件が重なれば熱中症になる。体育館等において多くの児童生徒を集めた集会や室内での活動においても熱中症が起こる可能性があるため、換気を十分行う等室内環境の整備に努めること。
- (6) 万が一事故が発生した場合、教職員一人では対応せず、各学校の「危機管理マニュアル」に従って複数の教職員で速やかに対応すること。
熱中症の発生は気象状況が大きく関係するため、日本気象協会の熱中症予防情報や環境省の熱中症予防サイトなどにより情報収集に努めること。

(参考)

- ◆日本気象協会の熱中症予防情報
・日本気象協会の熱中症予防情報 <http://www.n-tenki.jp/heatstroke/>
- ◆環境省：熱中症環境保健マニュアル http://www.wbgt.env.go.jp/heatstroke_manual.html/
- ◆環境省：熱中症予防情報サイト
(暑さ指数(WBGT)を用いた予防情報) <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- ◆埼玉県：「熱中症予防の5つのポイント」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0704/netsuchusyo/5point.html>

Q32 怪我が発生した時の応急手当について教えてください。

応急手当とは、怪我人を救助して適切な処置を施し、医師や救急隊員に渡すまでの手当をいいます。ここでは、スポーツ傷害に多い捻挫、打撲、肉離れ等、外出血を伴わないスポーツ傷害の応急手当について述べます。

外傷の一般的な応急手当の原則として、次の4つが（頭文字をとってRICE）あげられます。

例えば、捻挫では次のような手当を行います。

- 1 患部を動かさないようにして靴や靴下を脱がす。
- 2 容器に氷と水を入れ、その中に患部を浸すか、大きい氷嚢やアイスパックを患部に当てて冷やす。
(10分～20分様子を見ながら繰り返す)
- 3 弾性包帯かテーピングテープで患部を圧迫する。
- 4 患部を心臓よりやや高くして安静にする。

| | |
|-------------|---------|
| Rest | 安静にする |
| Icing | 患部を冷やす |
| Compression | 患部を圧迫する |
| Elevation | 患部を高くする |

一度捻挫するとクセになって同じ箇所を度々捻挫する人がいますが、これは、十分に治りきらないうちに活動することが原因です。安静期間を終えてスポーツ活動に復帰する際、十分な筋力と柔軟性が回復してから開始することが再発防止には大切です。

Q33 気象情報の入手方法について教えてください。

県では、平成28年10月3日付け教保体第1297号「積極的な気象情報の入手と活用について」を通知していますので、是非活用してください。

教保体第1297号
平成28年10月3日

各市町村教育委員会教育長
各県立学校長
各教育事務所長 } 様

埼玉県教育委員会教育長

積極的な気象情報の入手と活用について（通知）

日頃、児童生徒の安全確保につきまして、御尽力いただき感謝申し上げます。
さて、台風や上空の寒気等が秋雨前線を活発化させ、これからの季節も、大雨、雷、突風や竜巻等による被害が予想されます。各学校では気象状況の急激な変化を把握し、危険を回避する迅速な対応が求められます。
つきましては、局地的大雨、落雷、突風・竜巻等による事故を未然に防ぐために、別紙を参考にして、これまで以上に積極的な気象情報の入手と活用による安全確保の徹底をお願いいたします。
なお、市町村教育委員会に置かれましては、貴管下各学校等に周知くださるようお願いいたします。

別紙「積極的な気象情報の入手と活用」

1 気象情報の入手

- (1) 天気予報と気象に係る警報、注意報等の確認
気象庁の天気予報（毎日5時、11時、17時に発表）をテレビ、ラジオ、気象庁ホームページ等で確認できる。
ア 気象状況で危険がある場合には、警報、注意報が発生予想の数時間前から随時発表されるので、特に注意する。
イ 携帯端末（スマートフォン、タブレット等）、簡易型雷探知機等を活用すると、部活動や校外行事等の屋外での活動中でも、適宜気象情報を入手することができる。
- (2) レーダー・ナウキャスト（気象庁ホームページ）での確認
ア 校外行事や部活動等、屋外で活動する場合は、レーダー・ナウキャストで、強い雨、雷、竜巻の状況や予報を把握することができる。
イ レーダー・ナウキャストでは、気象庁が発表する最新の気象状況を確認することができる。これは、気象状況毎に以下の3つがある。
・「降水ナウキャスト」（雨の降る場所や強さを表す。）
・「雷ナウキャスト」（雷の発生場所や激しさを表す。）
・「竜巻発生確度ナウキャスト」（竜巻等の激しい突風のおそれがある場所や確率を表す。）
- (3) 高解像度降水ナウキャスト（気象庁ホームページ）での確認
実況に近い強雨域を確認できる。また、降水の強さと雷活動度や竜巻発生確度を重ね合わせた情報が入手できる。
- (4) 目視、聴覚等での確認
ア 真っ黒な雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
イ 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
ウ ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
上記のような気象の変化を察知したら、急な大雨、雷、竜巻の危険がある積乱雲の発達が予想されるので、すぐに避難する。

2 活用方法の例

- (1) 「雷注意報」、「竜巻注意情報」等、自然災害につながる気象情報を入手したら、全校に周知する。
例1 朝の職員打ち合わせや日報等で、全職員に周知する。
例2 職員室前面に設置されている黒板に表示する。

※ 記載例
発表 雷注意報
10月3日昼前から4日未明まで
付加情報 竜巻、ひょう

例3 校内複数個所に、移動式案内板を配置し表示する。
例4 発令されている注意報等を、校内放送で知らせる。
例5 小旗や案内板等の設置で、警報や注意報の発令を運動場等の屋外に周知する。

(2) 部活動や校外行事等、屋外で活動する場合の対応例

(例) 14時から16時に屋外で行動する場合

| 時刻 | チェックすべき気象情報 | 先生や保護者の対応 |
|------|--|---|
| 前日 | 天気予報 | 明日の天気予報やその解説を確認し、積乱雲が発生しやすい気象状況かどうかを把握 |
| 当日 朝 | 天気予報 | キーワード 「雷を伴う」「大気の状態が不安定」「竜巻などの激しい突風」 朝と昼の天気予報を確認し、行動時の気象状況をイメージ |
| | 雷注意報 ^(※) (随時発表) | |
| 昼 | 天気予報 | 外出の前に、最新の気象情報を確認し、「雷注意報」の有無を調べ |
| | 降水短時間予報 ^(※) (毎時刻までの雨を予想し、1分毎に30分毎に更新) | |
| 14時 | 竜巻注意情報 ^(※) (随時発表、向こう1時間観測) | 屋外では空の様子に注意し、携帯端末で最新のナウキャストなどを随時確認 |
| | ナウキャスト (降水、雷、竜巻) (雨量などの観測の様子や、1発発令までを予想した分布図を5-10分毎に更新) | |
| 16時 | | 空の様子に注意し、積乱雲が近づく兆しを感じたら、しばらく避難! 自分の身は自分で守る! |
| 屋外 | | |

(※) 雷注意報では、「雷が強い」「竜巻」への注意を呼びかける場合があります。

気象庁リーフレット「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」より

3 安全確保のための留意点

- (1) 教職員が、屋外で指導中の場合は、雲の動き等の気象状況に留意し、発達した積乱雲を見つけたら雷鳴が聞こえたりした場合は、直ちに屋外にいる児童生徒を校舎内等の建物に避難させ、安全を確保する。また、管理職に報告し、気象情報の共有化と共通指導で全校の安全対策を実施する。
- (2) 気象情報は、屋外の活動だけでなく児童生徒の登下校時の安全確保にも活用する。下校時に気象状況が急変した場合は、無理に下校させず、校内待機や集団下校、保護者への引渡しなどを実施する。
- (3) 部活動（校外での練習や練習試合等を含む）や校外活動を実施する際は、気象の急変による計画の変更や中断・中止の判断基準と、それを判断する責任者を事前に確認しておく。
また、万が一の場合の避難方法やAED設置場所等の確認等、安全対策を万全にしておく。
- (4) 部活動等で他校と共に活動する場合は、予め前述の(3)内容を各校の責任者、引率者間で共通理解し、共通行動がとれるようにする。

【参考】

- 通知
 - ・「自然災害発生時の児童生徒等の安全確保について（依頼）」 平成27年6月17日付け教保体第621号
 - ・「落雷事故の防止について（通知）」 平成28年7月19日付け教保体第765号
 - ・「落雷事故防止の徹底について（通知）」 平成28年8月5日付け教保体第926号
- 熊谷地方気象台ホームページ
<http://www.jma-net.go.jp/kumagaya>
 - ・「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」（リーフレット）
 - ・「急な大雨・雷・竜巻 ーナウキャストの利用と防災ー」（リーフレット）
 - ・「竜巻から身を守る～竜巻注意情報～」（リーフレット）

V 運動部活動における体罰等の防止

学校教育法第11条

校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

体罰は教職員個人の問題にとどまらず、学校が生徒や保護者からの信頼を大きく失ってしまい、本来行わなければならない教育活動が効果的に行えない状況になるなど、学校教育全体においても重大な問題です。

運動部活動だけでなく、学校教育活動全体において、体罰を根絶する組織と雰囲気づくりをしていかなければなりません。

体罰と懲戒の区別については、適切な理解をしなければなりません。運動部活動の場面においては、平成25年5月27日付けの「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」において、「運動部活動での指導のガイドライン」が示され、より具体的な指導について指示されました。

以下のことは、外部指導者を含むすべての運動部活動指導者に当てはまります。

運動部活動での指導のガイドライン（抜粋）

4 運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項から 文部科学省

⑤ 肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別しましょう

- 運動部活動での指導では、学校、指導者、生徒、保護者の間での十分な説明と相互の理解の下で、生徒の年齢、健康状態、心身の発達状況、技能の習熟度、活動を行う場所的、時間的環境、安全確保、気象状況等を総合的に考えた科学的、合理的な内容、方法により行われることが必要です。
- 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持ち、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持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。

日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟は、平成25年3月13日に「体罰根絶宣言」を公表しています。

日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟は、平成25年4月25日に「スポーツ界における暴力行為根絶宣言」を採択しています。

両宣言は各団体のホームページに掲載されています。

- 学校教育において教員等が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、健康状態、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。
- これにより、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。」とされています。（「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（通知）」（平成25年3月13日付け文部科学省初等中等教育局長、スポーツ・青少年局長通知））
- 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を考慮しつつ、検討、整理の上、一定の認識を共有し、実践していくことが必要です。

通常のス​​ポーツ指導による肉体的、精神的負荷として考えられるものの例

計画に則り、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。

（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け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。）

（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。

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。

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考えられる行為）として考えられるものの例

上記の「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（通知）」では、「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であ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、目前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。」とされています。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。

- 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。

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。

※平成25年5月27日「運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議」作成
「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」より

VI 顧問の資質向上や大会参加に関することなど

顧問の資質向上や大会参加に関することなどのQ & A

Q34 指導者（外部指導者を含む）の指導力を向上させるには、どのような方法がありますか。

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、経験に頼るだけでなく、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。

事故防止、安全確保、生徒の発達の段階を考慮せず肩、肘、腰、膝などの酷使によるスポーツ障害を防ぐことのためにも望まれます。

また、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。

専門的な知識や実技指導力の有無にかかわらず、良い指導者と呼ばれる顧問には、人間的魅力が必要です。そして、運動部の顧問としての指導力は、生徒とコミュニケーションを図ることで、発揮されます。それなくしては、現在以上の指導力の向上は望めません。

1 実技指導力の向上

県教育委員会は、中学校・高等学校の運動部活動指導者の実技指導力向上のための講習会として、運動部活動指導者講習会を開催しています。（外部指導者も参加可能）

実施種目は毎年変わりますが、夏季休業中に2日間の予定で実施しており、運動部活動の指導を行う上で、指導者としての在り方や救急法などの専門的知識を学ぶ講演会と中学校体育連盟から推薦された指導者による実技指導が実施されています。（高等学校の指導者及び外部指導者も参加可能）

高等学校では、高等学校体育連盟に加盟している各専門部による指導者の資質向上を目的とした「運動部活動指導者講習会」も毎年実施しています。

日頃の運動部の指導で役に立つ情報や悩みの解決等に役立つ内容です。実技については、それぞれのレベルに合った指導を実施していただいていますので、指導法の研修にも役立ちます。

2 指導力を補うための工夫

顧問が自ら担当した運動部の種目を経験することは生徒を理解する上で効果的です。

しかし、種々の要因から実際にその種目を実践できない場合も少なくありません。その際には、実技指導力を補う工夫が望まれます。

例えば、県や市町村の教育委員会で実施している運動部活動への外部指導者派遣事業

や運動部活動インターンシップ事業等を活用し、地域で専門的指導力を持つ方に指導補助をお願いすることや、近隣の学校と連携し、定期的に合同練習を企画、実施することなどです。

ここで大切なのは、実技指導を任せて安心せず、顧問として、実技指導者としての目を養い、生徒の課題を明確に指摘し、それを生徒に伝えるコミュニケーションの方法や改善に向けた指導ができるようになることです。

Q35 運動部活動の技術指導で行き詰まったとき、どのように解決したらよいですか。

同じ内容を実施しても部員の実態、モチベーションや練習手順が変わると、結果が全く異なったものになるということがあります。毎日の練習が完璧であったと感じる指導者は少ないでしょう。

そこで、解決には次の事項について検討する必要があります。

- 1 練習内容や方法の見直し
部員の実態（体力・技能等）に合っているかを検討する。
- 2 練習手順の見直し
練習内容に問題がなくても、実施手順（簡単な練習と難しい練習・全体練習と部分練習・持久性と瞬発性・練習の強弱）などに問題はないか検討する。
- 3 ねらいや課題の見直し
練習のねらいや課題及び目標が部員に正確に理解されているか検討する。
- 4 顧問の意欲的研修
積極的に先輩や友人に教えを請うことや研修会への参加、そして書物等を通して、新しい知識や情報を収集する。

技術指導に当たっては、基本的な技術論の学習とともに、新しい技術や練習法等の情報を積極的に収集し、日常の技術指導に生かしていくことが大切です。

Q36 部活動と家庭学習との関わりをどのように調整し、保護者の理解を得るにはどうしたらよいですか。

部活動と学習の両立は、生徒・保護者ともに最も関心の高い事項です。部員の生活の中で部活動が占める時間の割合は大変高く、顧問として生徒の学習時間を確保することが大切です。

1 量より質の活動を目指して

長い時間練習しても、集中力を欠いた活動では、その効果は得られません。

集中力・意欲を引き出し、効率のよい質の高い活動を行うことによって、部員が部活動と家庭学習の両立を図り、充実した学校生活を送ることができます。

2 計画的な活動

量より質を大切にしたい部活動の練習計画を立て、生徒の日常生活に配慮した時間を設定することが大切です。

(1) 時間の厳守と新入生への配慮

平日の活動時間を2時間として、練習計画を立てます。活動時間を延ばすことよりも、活動開始時間を守ったり、集中して取り組む等の質を高めます。ただし、これは、2・3年生の活動時間であり、新入生については1年生用の練習メニューを計画し、入学当初は30分程度終了時刻を早める等、学校生活に慣れるよう配慮する必要があります。

(2) シーズンに応じた活動時間

日没時間や気温も考えて、春から秋にかけてのシーズン中は日が暮れるのも遅く、活動時間は多くなりますが、暑さで体力の消耗が激しいことも考慮しなければなりません。反対にシーズンオフ（競技により異なる）の冬は日が短く、帰宅時間を考慮し、活動時間が短くなりますが、効率のよい練習内容で対処することが大切です。

3 担任や保護者との連携を図る

顧問は部員の家庭学習の実態や、保護者の意識、家庭生活の指導等について十分把握する必要があります。また、保護者会や見学会等で練習計画を発表し、部員が帰宅する時刻等を確認します。上級生やその保護者の経験談を話してもらうことも新入部員の保護者にとって大変参考になるでしょう。

Q37 部活動を保護者に十分理解してもらうためには、どうしたらよいですか。

新入生は、部活動に入部することを楽しみにしています。入部して充実した学校生活を送るためには、保護者の理解を得るとともに、協力体制を確立しなければなりません。学校全体として「部活動運営の工夫・改善」「生徒主体の練習計画」「効果的な指導方法の工夫」「地域・保護者との連携」等について研究を進めることが大切です。

— 地域・保護者との連携の例 —

本校では、運動部活動の種類や活動内容、定期大会等について生徒や保護者に説明しています。短い時間ですが、生徒や保護者から多くの質問が出され、運動部活動に対する期待と不安を強く感じることができます。入学後の「地域・保護者との連携」については次のとおりです。

1 家庭とのつながりを大切にする部活動通信

生徒にとって、部活動は学校生活の中心となる活動の一つであり、生徒の多くが部活動を楽しみにしています。また、保護者も各教科の学習とともに部活動には大きな関心を持っており、友達と仲良くしたり、技術を身に付け、心身共にたくましくなることを願っています。そこで、保護者に情報を発信し、部活動についての理解と協力を得るために、各部活動ごとに月1回程度、部活動通信を発行しています。日々の活動の様子や、大会の連絡のみに終わらず、工夫した内容で家庭とのつながりを一層強くすることを期待します。

活動内容を紹介する学校のホームページの更新も定期的に行っています。

2 生き生きとした生徒の姿に接する部活動参観

家庭で部活動のことがよく話題になると言っても練習試合や大会等で、子供の様子を実際に見たことがあるという保護者はそれほど多くありません。

また、生徒自身が親に見られることを嫌がるということもあり、休日の練習試合を見に行きたいと思っても行けないという保護者もいます。そこで毎年行っている4回の授業参観の2回を部活動参観として、保護者に公開しています。活動場所の割り振り等が大変でしたが、有意義な取組となりました。保護者に部活動を理解してもらうとともに、学校と家庭で生徒の活動を温かく見守っていくという目的を果たすことができました。

3 部活動への理解を深める保護者会

より良い部活動を求めて、保護者の意見を部活動に反映するために、2で紹介した部活動参観と同日に、部活動保護者会を開催します。部活動通信で部活動の情報を伝え、部活動参観で生徒の活動を見てもらい、この保護者会で情報を交換することで、保護者の理解をより深めることができます。面と向かっては、なかなか言いにくいこともありますが、生徒たちの活動を中心という観点で意見を交換した結果、様々な課題をより良く解決していく糸口が見えてきました。特に、新入生の保護者にとっては、部活動についての不安を解消するためのよい機会となりました。

4 地域に根ざした部活動

本校では、剣道部・サッカー部・野球部・バレー部において、外部指導者を導入しています。週休日に、特に技術面の指導をお願いしています。顧問との連携により「生活指導」と「技術指導」をそれぞれ分担し、生徒たちや保護者の要望にこたえるよう努力しています。外部指導者が所属しているクラブや地域の方々との交流試合を行うことにより、学校の部活動から地域の部活動へと、地域へ根ざした活動となりつつあります。

部活動通信・部活動参観・部活動保護者会・外部指導者の積極的な導入により、学校と家庭・地域との連携が深まってきています。

Q38 部活動に必要な経費等について、どのように保護者に理解を得たらよいですか。

部活動に必要な経費は、ユニフォーム・練習着等の服装費、ラケット・グローブ等の用具費、練習試合等の交通費（高等学校は合宿等必要な費用）等多岐にわたっています。そこで、次のようなことに配慮して保護者の理解を得る必要があります。

1 保護者負担の軽減を図る工夫

活動に必要な服装費、用具費等は、一括購入するように努め、費用の軽減を図ります。また、高等学校における合宿については、学校や公の施設を活用し、安易に遠隔地の民営宿泊施設や練習施設を使用することは、避けたいものです。

2 必要経費等についての事前説明

3年間の必要経費等について、できる限り早期に保護者に連絡し、協力を得る必要があります。また一時的な負担を避けるために、部活動費の積立を実施することも検討の必要があります。

また、収支報告を必ず行うことが大切です。

3 物を大切に作る心の育成

部活動を通して、物を大切に作る心や、施設用具を自己管理できる能力の育成を図ります。このことにより、必要最小限の経費を、保護者に負担してもらうよう心掛けたいものです。

Q39 地域との連携とは、どのようなことですか。

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競技団体やレクリエーション団体が活動しています。部活動を運営する上で、このような地域の競技団体やレクリエーション団体と連携し、技術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ます。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なるでしょう。

Q40 学校に運動部がない場合、生徒が県大会に参加するには、どのようにしたらよいですか。（保護者引率）

県中学校体育大会出場規定第2条（8）により中学校体育大会の保護者引率について次のように定められています。

当該運動部が学校に設置されていない個人種目に生徒が希望し保護者から申し出があった場合、校長は、校長・教員が生徒を引率することにより学校運営に支障があると判断した場合、申し出のあった保護者を引率者とすることができる。
（中学校体育連盟保護者引率細則）

出場するには次のような規程があります。

中学校体育連盟保護者引率細則（抜粋） ※平成29年2月28日現在

- 1 個人種目（陸上競技・体操競技・新体操・水泳競技・卓球・柔道・剣道・バドミントン・相撲・テニス・ソフトテニス・スキー・スケート）で各支部の予選を通過している。
- 2 保護者とは、家庭調査票（書）等により学校に届け出があった保護者とする。
- 3 大会に出場するための手続きは校長が行う。
- 4 大会申込書の「保護者氏名・自宅電話・保険の加入」欄に記入する。
- 5 引率時は、公の交通機関を利用する。
- 6 引率上の責任はすべて保護者にあるので、生徒・保護者共に任意の傷害保険に加入する。
- 7 埼玉県中学校体育連盟が主催及び共催する大会に適用する。
 - （1）学校総合体育大会
 - （2）新人体育大会兼県民総合体育大会
 - （3）通信陸上競技県大会

※ この他の詳細は、中学校体育連盟保護者引率細則及び種目ごとの大会要項等で定められています。

※ 全国中学校体育大会の出場規程では、保護者の引率は認められていないので注意してください。

※ 県高等学校体育連盟主催の大会では、保護者引率は認められていません。

Q41 外部指導者の大会参加（ベンチ入り）の規程はどうなっていますか。

県中学校体育連盟主催の大会では、サッカー・バスケットボール・ソフトボール・バレーボール・卓球・ラグビーフットボール・ハンドボール・バドミントン・ソフトテニス・柔道・体操競技・新体操・軟式野球・剣道の競技において外部指導者（外部コーチ）のベンチ入りを認めています。

規程は次のようになっています。

外部指導者の規程 ※平成29年2月28日現在

1 外部指導者の資格

外部指導者とは、当該校長が人格・指導面において優れていると認めた成人であり、学校の教育方針に基づき、顧問教師の指導計画に従い、日頃から継続して指導に当たっている者である。

2 複数の学校及び種目の外部指導者としてベンチ入りはできない。

3 該当校以外の校長・教職員は外部指導者としての資格はない。

4 外部指導者のみで生徒の引率はできない。

5 申請方法

申請は、大会ごとの申込用紙「外部指導者」の欄に必要事項を記入する。

6 その他

(1) 外部指導者の身分保証は、当該校長が責任を負う。

(2) 規程違反や不適切な言動等があった場合は、不適格者として会長又は専門委員長より当該校長に連絡し資格を取り消すことがある。

(3) その他、各大会要項及び専門部の規程により処理する。

※ 県高等学校体育連盟主催の大会では、種目ごとに規程されています。

※ 学校の顧問の引率なしに、単独で引率ができる外部指導者（文部科学省では「部活動指導員（仮称）」、埼玉県では「部活動支援員」）に関する規則等については、今後改正がなされる場合があります。最新の規則や規定を順守してください。

Q42 生徒の大会参加資格はどうなっていますか。

生徒が各種の大会に参加する場合、その主催団体の大会開催基準要項や大会実施要項にある参加資格を満たしていることが必要となります。

まず、「県中学校体育連盟」の主催する大会の参加資格は下記のとおりとなっています。

【県中学校体育連盟出場規定】

1 埼玉県中学校体育連盟に加盟している中学校在籍の生徒で、校長が参加を認めた生徒。

2 各地区の予選会で代表権を獲得したチームまたは個人。

3 代表者会議に、出場校の校長・教員が必ず出席しなければならない。

4 生徒の引率は原則的に校長・教員とするが、個人種目へ出場する生徒の引率は、校長が認めた保護者とすることができる。

次に、高等学校の「埼玉県高等学校体育連盟」主催の大会では、下記の大会参加資格を有する者となっています。

【県高等学校体育連盟大会参加資格】

- 1 県高等学校体育連盟に加盟している学校の生徒で当該大会実施要項の参加資格を有する者。
- 2 年令は平成9年4月2日以降に生まれた者。（平成28年度現在、毎年度1年繰り下がる）但し、出場は同一競技3回までとし、同一学年での出場は1回限りとする。
- 3 チーム編成において全日制課程・定時制課程・通信制課程・単位制課程の生徒による混成は認めない。但し、全日制・定時制I部の混成チームとして認められた競技はこの限りではない。
- 4 転校後6ヶ月未満の者（水泳1年未満）は参加を認めない。但し、一家転住等やむを得ない場合は高体連会長の認可があればこの限りでない。
- 5 参加する選手はあらかじめ健康診断を受け、在学する学校長の承認を必要とする。

※ この他の種目ごとの詳細は、大会実施要項で定めています。

※ 大会引率は、当該校の教員（校長可）が責任を持って行ってください。

※ 外国人留学生の大会参加については、卒業を目的とした留学生であることが条件で、エントリー数数の約20%の参加が認められています。

種目別詳細人数は高体連事務局に問い合わせてください。

また、「県高等学校野球連盟」主催の大会では、下記の大会参加資格を有する者となっています。

【県高等学校野球連盟大会参加資格】

- 1 その学校に在学する男子生徒で、当該都道府県高等学校野球連盟に登録されている部員のうち、学校長が身体、学業及び人物について選手として適当と認めたもの。
- 2 平成28年度4月2日現在で満18才（平成9年＝1997年4月2日以降の出生者）以下のもの。ただし、本条(5)(7)項で参加資格を認められたものは、満19歳（平成8年＝1996年4月2日以降の出生者）以下でもよい。（平成28年度適用の文章）
- 3 転入学生は、転入学した日より満1カ年を経過したもの。ただし、満1カ年を経過しなくても、学区制の変更、学校の統廃合または一家転住などにより、止むを得ず転入学したと認められるもので、本連盟の承認を得たものはこの限りではない。
なお転入学生であっても、前在籍校で野球部員として当該都道府県高等学校野球連盟に部員登録されていなかったものは、転入学した日から参加資格が認められる。
- 4 平成28年4月、高等学校第1学年に入学したもの。ただし、選抜高等学校野球大会には、この第1学年に入学したものは参加資格がない。（平成28年度適用の文章）
- 5 参加選手は、高等学校在籍3年以下のもの。（注釈略）
- 6 同一学校（分校を含む）の定時制の生徒も、全日制のチームに加わることができる。
- 7 中学校卒業後、1年以上高等学校に入学しなかったものは、当該高等学校野球連盟の承認を得れば参加資格がある。ただし、当該都道府県高等学校野球連盟は、直ちにその旨を、日本高等学校野球連盟に報告しなければならない。

※ この他、大会参加資格の詳細については、直接主催団体に問い合わせてください。

Q43 部員数が少ない場合の大会への参加はどのようにしたらよいですか。

少子化が進む中で、単独の部では試合に出場する人数が集まらない場合があります。その場合は近隣の学校と合同チームを組んで練習をしたり、大会に出場することを考えることが必要です。

(参考) 合同チームによる大会参加規程 (埼玉県中学校体育連盟 抜粋)

本規程は、競技力向上を目的とするものではなく、少子化に伴う少人数の運動部に大会参加の機会を与えようとする趣旨のものであり、学校単独では出場できない合同チームを下記の条件で埼玉県中学校の大会への参加を認めるものである。

1 参加を認める大会・種目

- (1) 大会 「学校総合体育大会」と「新人大会兼県民総合体育大会」
- (2) 種目略 ※2-(3)の7種目

2 チーム編成

- (1) チームのメンバーは、同一市町村教育委員会で近隣の2校の生徒であること。(但し、同一支部で近隣の町村教育委員会で合同チームとして認められている場合はこの限りではない。)
- (2) 両校とも試合参加の必要最低人数を確保することができない場合とする。
- (3) 必要最低人数とは以下のとおりとする。
バスケットボール 5人 バレーボール 6人 サッカー 11人
野球 9人 ソフトボール 9人 ラグビー 12人 ハンドボール 7人
- (4) 双方の学校で、部として成立していることを原則とする。
- (5) 両校の校長の承認のもとに、計画的・継続的に練習が行われていること。
- (6) 合同チームを編成する各学校が埼玉県中学校体育連盟に加盟していること。
- (7) 当該チームのある支部が、1つのチームとして認定し、支部大会の参加を認めるとともに、県大会の出場を認めていること。
- (8) 顧問は各学校の教員とし、両校顧問が引率すること。
- (9) 代表校の校長が責任者として、参加申し込み等については両校の校長の承認・連絡のもとに、手続きを行う。

以下略

合同チームによる大会参加について (埼玉県高等学校体育連盟 抜粋)

部員数不足によって試合参加の必要最低人数が確保できない等の事態が生じた場合、当該専門部で協議し、合同チームで大会に参加しても支障がないと判断した場合は大会の参加を認めます。

1 合同チームの編成条件

- (1) 両校の校長が承認していること。
- (2) 同一地区であること。
- (3) 両校が、安全に配慮して計画的・継続的に練習していること。
- (4) 合同チーム名は原則として両校の連名とする。
- (5) 大会参加には、それぞれの対象校から引率教員をつけること。
- (6) 両校が運動部として埼玉県高等学校体育連盟に加盟していること。

