



# 運動部活動外部指導者の 手引き【必携】

山形県教育委員会

平成 30 年 3 月



# はじめに

運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒の自主的、自発的な参加により行われる活動であり、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・能力の育成に大きな役割を果たしています。

本県における運動部活動については、平成29年度調査（県中体連、県高体連）によると中学校で76.4%、高等学校で58.8%の生徒が加入し、全国と比較しても高い加入率となっております。

しかしながら、近年、少子化による部員数の減少、教員数の減による顧問不足、顧問の約半数が専門的に指導できないことによる教員の負担感の増等、様々な課題が浮き彫りとなっており、学校だけでは解決が困難な状況となっております。

こういった課題への対応として、各学校では、地域のスポーツ指導者に「外部指導者」として主に技術指導を補完していただくよう委嘱しております。その数は、平成29年度調査（県中体連、県高体連）によると、中学校1,396人、高等学校465人となっており、全国的にも多い人数であります。

また、国では教職員の働き方改革の取組みの一つとして、部活動を担当する教員を支援するため、「部活動指導員（単独での引率や指導が可能）」を平成30年度より配置する予定としており、各学校の地域のスポーツ指導者へのニーズがさらに高まっていくことが予想されます。

このように、運動部活動指導については、外部指導者の皆様から支えられながら、各学校で「これからの運動部活動の在り方について」（平成22年3月県教育委員会）等を踏まえて適切に指導が行われているところですが、残念ながら、外部指導者による体罰や学校の指導方針を理解いただけていない方とのトラブル等の事案が毎年報告されております。

そこで、県教育委員会では、「学校教育の一環としての運動部活動の運営」について、外部指導者の皆様にしっかりと御理解いただき、適切に指導に活かしていただけるよう、「運動部活動外部指導者の手引き」をまとめました。

今後、外部指導者の皆様には、運動部活動の運営に際し、本手引きをご活用いただくとともに、今後配置予定の「部活動指導員」とも連携いただき、生徒一人一人の心身の成長がさらにもたらされることはもちろん、保護者や地域等から益々応援・信頼される部活動となるようお力添えくださることを願っております。

結びに、この「運動部活動外部指導者の手引き」の作成にあたり、御協力を賜りました皆様に深く感謝申し上げますとともに、さらなる御支援、御助言を賜りますようお願い申し上げます。

平成30年3月

山形県教育庁スポーツ保健課長 百瀬克浩

# 運動部活動外部指導者の手引き

## 目次

### ◆ はじめに

- ◇ 部活動の位置づけと意義について…………… 1
  - Q1: 中学校(高校)の部活動の位置づけや意義について教えてください。**
- ◇ 山形県の運動部活動の現状と課題について… 2
  - Q2: 山形県の運動部活動の現状と課題は何ですか？**
- ◇ 外部指導者の立場…………… 2
  - Q3: 外部指導者とはどんな立場ですか？**
  - Q4: 学校が外部指導者に期待していることは何ですか？**
  - Q5: 外部指導者が生徒を指導するにあたり、気を付けなければならないことは何ですか？**
- ◇ 部活動の指導目標、計画等作成について…………… 4
  - Q6: 目標を設定する際に留意しなければならないことはありますか？**
  - Q7: 指導計画を作成する際に留意しなければならないことはありますか？**
- ◇ 外部指導者のスキルアップについて…………… 5
  - Q8: 外部指導者がスキルアップする方法について教えてください。**
- ◇ 事故防止について…………… 6
  - Q9: 事故防止や安全管理のために注意することはありますか？**
  - Q10: 活動前の配慮事項はありますか？**

- Q11:活動中の配慮事項はありますか？
- Q12:事故が発生した場合にどう対応したらいいですか？
- Q13:怪我が起こった際の、正しい応急手当の方法がありますか？
- Q14:指導中に自分が怪我をした場合にすべきことを教えてください。

◇ 事故発生等による過去の判例等……………22

- Q15:事故による判例等を教えてください。

◇ コンディショニングについて……………28

- Q16:生徒に運動指導をする際、発育発達について知っておくべき特徴などがありますか？
- Q17:各年代で、どのような運動が適しているのでしょうか？
- Q18:よりよいトレーニングの指導はありますか？
- Q19:スポーツの怪我には、種類がありますか？
- Q20:選手が疲労を残さないために工夫することは何ですか？

◇ 地域や保護者との連携について……………31

- Q21:地域や保護者とうまく関わっていくにはどうしたらいいですか？

◇ 確認事項等について……………31

- Q22:学校や顧問の先生と確認しておくことは何ですか？
- Q23:外部指導者として大会や練習試合に引率はできますか？
- Q24:入学前の生徒や児童が練習に参加することはできますか？

◇ 参考資料……………33



## Q1: 中学校(高校)の部活動の位置づけや意義について教えてください。



学校教育の一環として、「生きる力」の育成を目指す

運動部活動は、文化部活動とともに学校教育の一環として、各学校において主体的に計画・実施する活動であり、その活動が適切に実施されたとき、生徒の調和のとれた発育・発達と体力向上に寄与し、豊かな人間性や生活の充実など、生徒の「生きる力」を育むものです。



生涯スポーツの振興に資する

中学・高校時代に実施される運動部活動は、生徒の運動に親しむ資質や能力を育成し、生涯にわたってスポーツに親しむ基礎をつくるものです。



自主性・社会性の涵養(かんよう)に資する

運動部活動は、生徒が自らスポーツに取り組み、自己の判断で実施することによって、学習意欲の向上や責任感など自己を高める態度と自主的・自律的な心が養われます。また、学級や学年を超えて行われる集団活動を通して、互いの思いやりの心や好ましい人間関係、連帯感などの社会性を養うことができます。



個性の伸長に資する

運動部活動は、スポーツを通じた自己表現活動であり、生徒の個性の伸長が図られます。また、運動部活動で培われる競技力は、本県競技スポーツの振興の基盤にもなっており、意欲のある生徒にとっては、その素質を伸ばし、高い水準を目指すなど、生徒の個性がより伸ばされることとなります。

<参考> 中学校学習指導要領(平成29年3月告示) 総則第1章第5の1のウ

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、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。

### ＜学校教育が目指す資質・能力の育成＞



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、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりすることができる。

#### ◆教育課程との関連

○各学校において部活動運営委員会(仮称)を設置し、適切な部活動運営を行う(適切な活動時間、休養日の設定、部活動数、指導体制等)

#### ◆持続可能な運営体制の整備と工夫

○部活動指導員の活用(学校教育法施行規則78条の2に明記された職、学校設置者が任用する)

○地域の人々の協力 ○社会教育施設との連携

○社会教育関係団体等との連携

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。

学校教育の一環として、「生きる力」の育成

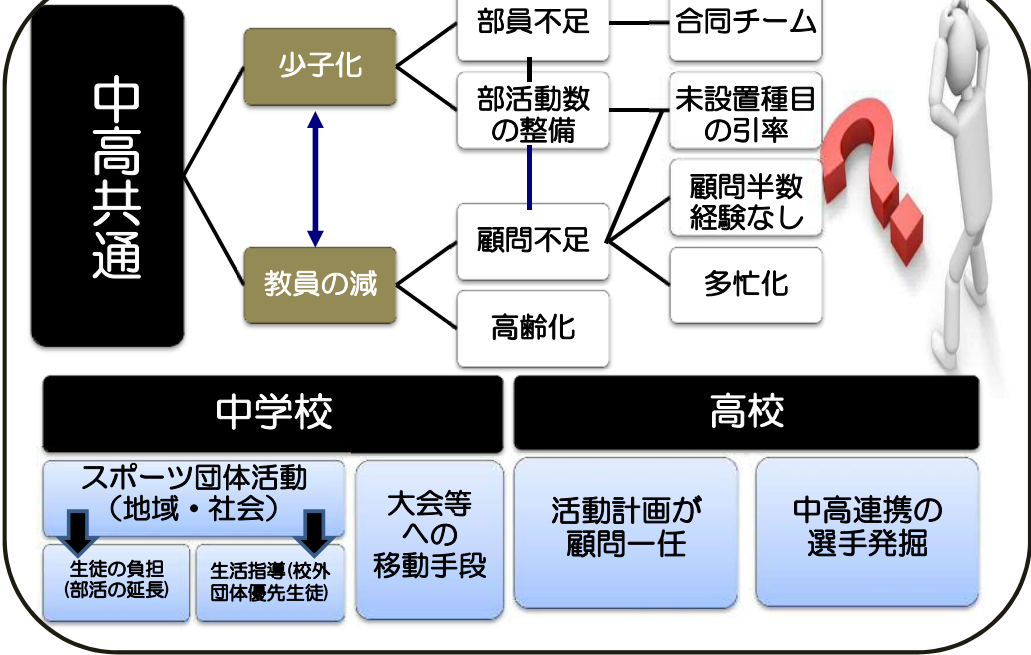
生涯スポーツの振興

自主性・社会性の涵養

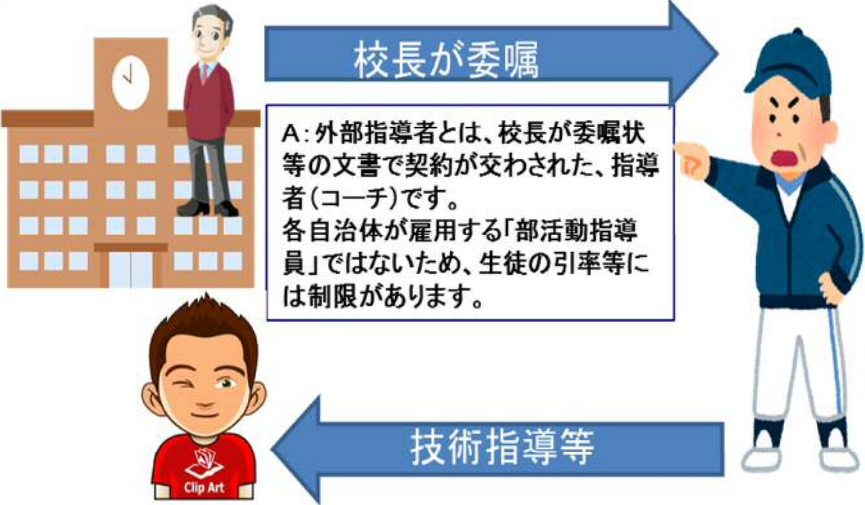
個性の伸長

**Q2: 山形県の運動部活動の現状と課題は何ですか？**

**現状と課題**



**Q3: 外部指導者とはどんな立場ですか？**



#### Q4: 学校が外部指導者に期待していることは何ですか？

〈校長が外部指導者を委嘱〉



A1: 学校教育における運動部活動の意義及び学校の教育方針を理解した上で指導いただくことです。

A2: 顧問教諭や保護者と連携・協力し指導いただくことです。



A3: <中学> 当該部活動に興味と関心を持つ生徒に、将来へ大きく伸ばす技術指導をしていただくことです。  
<高校> 当該部活動に興味と関心を持つ生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦するために、専門的知識と技術を生徒に指導していただくことです。

#### Q5: 外部指導者が生徒を指導するにあたり、気を付けなければならないことは何ですか？

A1: 学校の教育方針を理解

A2: 顧問教諭の補助的指導



学校から委嘱された責任ある立場であることを忘れることなく、顧問教諭と役割分担、指導体制を明確にし、顧問教諭が技術指導や生徒指導する際の補助的役割を担う立場であることを理解し指導しましょう。

A3: 信用失墜行為の禁止

A4: 情報管理

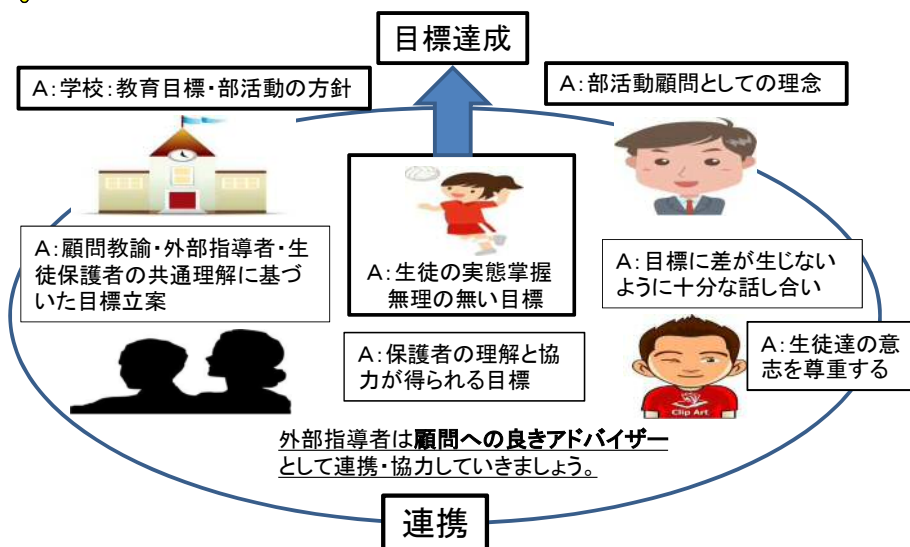
A5: 安全の確保・事故防止



体罰やセクハラ、個人情報の漏洩、信用を失うような行為は絶対にあってはなりません。事故のないよう安全面に留意し無理の無い活動を心がけ指導しましょう。



**Q6: 目標を設定する際に留意しなければならないことはありますか？**



**Q7: 指導計画を作成する際に留意しなければならないことはありますか？**



顧問教諭が年間・月間・週一日の計画案を作成

**A: 留意点**

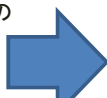
- ・勝利至上主義に陥らないよう、トレーニングの原理原則を踏まえ、練習頻度、怪我防止を考慮し計画を作成しましょう。
- ・保護者は一番身近なサポーターです。保護者の理解が得られるよう、顧問教諭と連携し丁寧な説明を心がけましょう。
- ・ミーティング等で出た生徒達の意見を指導計画に十分反映させ、生徒達が主体的に活動できるよう、部活動への参画意識をもたせるような計画の作成が必要です。
- ・指導計画には、練習、練習試合や大会への参加のねらいについて、生徒や保護者が理解しやすいよう、明確にしておくことも必要です。

## Q8:外部指導者がスキルアップする方法について教えてください。

指導者の皆さん、自分の指導が絶対だ! そんなこと思って指導していませんか?



ある部員にプロサッカー選手の  
練習をさせたとしても…



**プロサッカー選手**にはなれません。



近づく可能性は  
あるかもしれませんが…

でも競技力をあげたい!!

→ならどうするのか

- ・ 中学、高校で技術や知識を大成させることを考えてはいけません。

あくまで**次につなげるステップアップ!**

生徒が卒業するまでに**どのレベルまで達するのかを目標に定めた指導**が必要です。

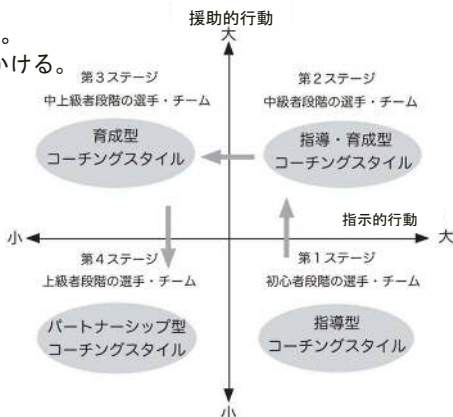
○部員、選手の**成長する速度、覚える能力は様々。**

→個人個人の特徴をつかみ、それぞれに異なる言葉をかける。

- ・ 指示を出してできる子
- ・ 褒めたらできる子
- ・ 叱ることでやる気を出す子 etc…

全てが一色単ではありません。

○**指導者も学び人。自分に合った指導法を見つけるためにも  
様々な競技の研修会に参加することをお勧めします!**



研修会の主な日程については…

山形県体育協会

検索

トップページを下にスクロールしますと下記の項目

- 日本体育協会
- 山形県スポーツ指導者協議会
- スポーツ推進情報
  - ・ 公認スポーツ指導者

がありますので、随時ご確認ください。

## Q9: 事故防止や安全管理のために注意することはありますか？

A. 指導者は、生徒の生命・身体の安全を確保するために必要な指導及び監督をする義務(注意義務)があります。事故防止や安全管理のための注意点を【活動前】【活動中】に分類し、加えて【事故対応】について整理すると、主に以下のとおりとなり、これらを適切に実行していくことが重要です。

### Q10: 活動前の配慮事項はありますか？

- ① 連絡体制の整備と健康状態の把握 ☞ p 7
- ② 安全点検(施設・設備・備品・用具・AED設置場所確認) ☞ p 7
- ③ 指導計画の作成と見直し ☞ p 7
- ④ 部活動における移手段について ☞ p 8



### Q11: 活動中の配慮事項はありますか？

- ① 体調の確認 ☞ p 9
- ② 生徒自身の管理 ☞ p 9
- ③ 突然死を防ぐための対策 ☞ p 9
- ④ 熱中症を防ぐための対策 ☞ p 10
- ⑤ 頭頸部外傷を防ぐための対策 ☞ p 12
- ⑥ 事故事例 ☞ p 13



### Q12: 事故が発生した場合にどう対応したらいいですか？

- ① 事故発生時の連絡体制 ☞ p 15
- ② 心停止に対する応急手当 ☞ p 16
- ③ 熱中症対応フロー ☞ p 17
- ④ 頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート ☞ p 18
- ⑤ 歯・口のけがを防ぐために ☞ p 19
- ⑥ 眼の外傷対応フローと解説 ☞ p 20



## Q10:活動前の配慮事項はありますか？

### ① 連絡体制の整備と健康状態の把握

#### ➤ 連絡通報体制の確立

万が一、学校の管理下において事故が発生した場合には、生徒の生命を守り、負傷の悪化を最小限に抑えるため、速やかに適切な応急手当が行われなければなりません。そのためには、部活動内及び学校の連絡通報体制が確立されている必要があり、どのような時に、どのような対応をするかについて平素から顧問教諭・生徒・学校とともに共通理解が図られていることが大切です。

#### ➤ 既往症等を含めた健康状態の把握

生徒の既往症（心臓疾患やアレルギーの有無等）を事前に把握し、万一の際の対処法を顧問教諭、生徒本人、保護者と確認し、共通理解しておく必要があります。

### ② 安全点検

#### ➤ 日常的な安全点検の習慣化

学校の施設・設備・備品・用具等については、常に一定の状態にあるわけではなく、季節等によっても変化し、時には重大事故を引き起こすこともあります。このため、安全点検は定期的、臨時的、日常的に確実に実施することが重要です。また、生徒にも安全確認をする習慣を身に付けさせましょう。

#### ➤ AEDの使用方法と設置場所の確実な把握

AEDの使用方法や設置場所の確認、応急手当に必要な物品の過不足や保管場所についても常日頃から確認しておく必要があります。

### ③ 指導計画の作成と見直し

#### ➤ 適切な指導計画作成のポイント

- ・明確な目標を設定（具体的な目標）
- ・生徒の発達段階や技能の習熟度に応じた計画（練習内容・方法、練習頻度、練習時間）
- ・天候や気象を考慮した指導計画

#### ➤ 指導計画の見直し

- ・定期的な計画の再検討（指導及び練習内容、指導及び練習方法、活動場所の変更、活動日時の変更等）

## ④ 部活動における移動手段について



### <中学校>

学校外の活動にあつては、生徒の移動手段について留意すること

- 公的交通機関を利用すること。
- 保護者の自家用車にはほかの生徒を同乗させないこと
- 自転車を利用する場合は、交通ルール・マナーを遵守するよう、交通安全指導を徹底すること。

※県中学校長会長・県PTA連合会長・県中学校体育連盟会長・県中学校文化連盟会長名により、県内各中学校長・各中学校PTA会長宛(平成27年4月)文書「部活動における生徒の移動等について」より

### <高等学校>

学校外の活動にあつては、生徒の移動手段について留意すること

- 公的交通機関を利用すること。
- 教員が運転する車に同乗させることは原則禁止であるが、公共交通機関が不便であるなどやむを得ない場合には、その教員が、安全運転講習を受講していることが条件となる。

※「山形県立高等学校教員による引率業務に係る自家用車等の使用に関する要綱の制定について」(平成23年10月26日教総第1265号教育長通知)より

## 参考:安全点検のポイント

### 床面・地面



- 運動場に小石、水溜り、極端な凸凹がないか
- 汗や雨などで、床面が濡れていないか
- 床面や壁面にささくれや釘等が出ていないか
- 床板や畳に破損がないか
- 畳と畳の間に隙間がないか

### ネット



- ボールの上にある滑車は曲がっていないか
- クランクがボールとかみ合っているか
- ネットの紐が破損していないか
- ボルト等の緩みや欠損はないか

### 移動式ゴール・ネット



- 移動式ゴール、ネットは、設置時にきちんと錘や釘等で固定されているか
- 移動式ゴールの脚のロックは正常にかかるか

### 支柱・台



- 部材に亀裂・劣化はないか
- ぐらつきはないか

### ゴール・支柱・台の移動時の指導ポイント

- ★ 移動時は、複数人で行う。
- ★ 動かす時、下ろす時は、声を掛け合って確認する。
- ★ 無理な方向転換はしない。



※代表的な運動種目を例として記載しています。

【課外活動における事故防止対策(調査研究報告書)】より

【独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校安全Webより】

## Q11:活動中の配慮事項はありますか？

### ① 体調の確認と円滑なコミュニケーション

#### ➤ 練習前・中・後の健康観察

通常の練習はもちろんのこと、定期検査後や学校・体育的行事後、長期休業後、病気の回復後の練習前には入念な健康観察が必要です。合宿等で集中的に練習を実施する場合には、疲労が蓄積され事故を起こしたり熱中症にかかりやすい状態になっているので、注意が必要です。

また、常日頃より、生徒が体調不良や怪我について自ら報告しやすい雰囲気づくりに努めるなど、円滑なコミュニケーションにより、生徒と良好な関係を築く必要があります。

### ② 生徒自身の管理

➤ 生徒が自ら事故や熱中症等を回避することができる能力の育成

➤ 周囲の生徒がともに状況を判断し、相互管理できる能力の育成

### ③ 突然死を防ぐための対策

#### 突然死を防ぐための10カ条

##### 基本的な注意事項

- ① 学校心臓検診（健康診断）と事後措置を確実にを行う
- ② 健康観察、健康相談を十分に行う
- ③ 健康教育を充実し、体調が悪いときには、無理をしない、させない
- ④ 運動時には、準備運動・整理運動を十分に行う

##### 疾患のある（疑いのある）子どもに対する注意事項

- ⑤ 必要に応じた検査の受診、正しい治療、生活管理、経過観察を行う
- ⑥ 学校生活管理指導表の指導区分を遵守し、それを守る
- ⑦ 自己の病態を正しく理解する、理解させる
- ⑧ 学校、家庭、主治医間で健康状態の情報を交換する

##### その他、日頃からの心がけ

- ⑨ 救急に対する体制を整備し、充実する
- ⑩ AEDの使用法を含む心肺蘇生法を教職員と生徒全員が習得する

【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】



## ④ 熱中症を防ぐための対策

# 熱中症予防の原則



### 1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

- ☐ 暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行い、休憩を頻繁に入れ、こまめな水分補給を行う。(激しい運動では30分に1回の休憩が望ましい。)
- ☐ WBGT等により環境温度の測定を行い、右図(熱中症予防運動指針)を参考にする。
- ☐ 運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行うのがよい。

### 2 暑さに徐々に慣らしていくこと

- ☐ 熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向があり、夏以外でも急に暑くなるが発生する。
- ☐ 気温の変化を考慮した1~2週間程度の活動計画を作成し、軽度の運動から開始する。

### 3 個人の条件を考慮すること

- ☐ 肥満傾向の者(要注意)、体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を軽減する。
- ☐ 運動前・中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など、体調不良の者は無理に運動をしない、させない。

### 4 服装に気をつけること

- ☐ 服装は軽装で、吸湿性や通気性のよい素材にし、直射日光は防止で防ぐようにする。

### 5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

### WBGT [湿球黒球温度]とは

#### ○ 温度環境を評価する指標

WBGTは暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた指標

## 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	運動は原則中止	WBGT	乾球温度 ℃
31	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。	35	35
28	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。	31	31
25	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。	28	28
21	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	24	24
	ほぼ安全(適宜水分補給)		

- 1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会)平成25年4月改訂」

【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】

※上記2について

「暑さに徐々に慣らしていくこと」(暑熱順化)については、期間や運動強度等、個人差を十分考慮してください。

## ⑤ 頭頸部外傷を防ぐための対策

### 教師のための頭頸部外傷対応の10か条

#### 1. 体育活動における基本的注意事項

- 1 児童生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、指導計画や活動計画を定める。
- 2 体調が悪いときには、無理をしない、させない。
- 3 健康観察を十分に行う。
- 4 施設・設備・用具等について継続的・計画的に安全点検を行い、正しく使用する。

#### 2. 頭頸部外傷を受けた(疑いのある)児童生徒に対する注意事項

- 5 意識障害は脳損傷の程度を示す重要な症状であり、意識状態を見極めて、対応することが重要である。<sup>※1 ※2 ※3</sup>
- 6 頭部を打っていないからといって安心はできない。意識が回復したからといって安心はできない。<sup>※4 ※5</sup>
- 7 頸髄・頸椎損傷が疑われた場合は動かさないで速やかに救急車を要請する。
- 8 練習、試合への復帰は慎重に。<sup>※6</sup>



#### 3. その他、日頃からの心がけ

- 9 救急に対する体制を整備し、充実する
- 10 安全教育や組織活動を充実し教職員や生徒が事故の発生要因や発生メカニズムなどを正確に把握し、適切に対応できるようにする。

- ※1 まったく応答がないときも、話し方や動作、表情が普段と違うときも、意識の障害である。
- ※2 意識障害が続く場合はもちろん、意識を一時失ったり、外傷前後の記憶がはっきりしない、頭痛、はきけ、嘔吐、めまい、手足のしびれや力が入らないなどの症状があれば、脳神経外科専門医の診察を受ける必要がある。
- ※3 頭の怪我は、時間が経つと症状が変化し、目を離しているうちに重症となることがある。外傷後、少なくとも24時間は観察し、患者を1人きりにしてはならない。
- ※4 脳の損傷は、頭が揺さぶられるだけで発生することがある。
- ※5 意識が回復したあと、出血などの重大な損傷が起きている場合もある。
- ※6 繰り返して頭部に衝撃を受けると、重大な脳損傷が起こることがある。スポーツへの復帰は慎重にし、必要に応じて脳神経外科専門医の判断を仰ぐ。

【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】



## ⑥ 事故事例

中学校と高等学校では、学校管理下の負傷の約50%が運動部活動中に発生しているため、部活動時の事故防止のための管理・指導が重要な意味を持ちます。

### ウォーミングアップ・クールダウン中の事故

準備・整理運動中の事故事例

平成29年12月号

中学校向け

# こんな事故が起こっています

#### 災害発生状況(学年・性別)

体育の授業中に、準備運動として二人組で馬跳びをしていた。本生徒が飛ばそうとした際に、馬になった生徒がしゃがみこんだため、バランスを崩し転倒し、左薬指を骨折した。  
(1年・男子)

テニス部部活動中、ウォーミングアップの時間に、後ろ向きに走るメニューをしていたところ、バランスを崩し転倒。左手を地面につけてしまい、手首付近を骨折した。  
(2年・男子)

卓球部の準備運動として、体育館をランニングしていた際、卓球部とバレー部の練習場所を区切るネットを踏んでしまい、すべった勢いで左足首をひねった。  
(3年・女子)

午後の駅伝部の練習が終わり、クールダウンのために運動場へ向かう時に、足元が暗く石が転がっていることに気がつかず、石の上に乗ってしまいバランスを崩して左足首をひねった。  
(3年・女子)

(事例は災害共済給付データより)



運動中と同じくらい、自分自身の、そして  
周圍の人たちの安全に みんなが注意して  
行動することで防げる事故も多いよ！

【独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校安全Webより】



# こんな事故が起きています

## 災害発生状況(学年・性別)

レスリング部の活動中、アップで道場内を走っていたら、マットにつまずいて転倒してしまい、左膝をマットに勢いよくぶつけ、靭帯を傷めた。(1年・男子)

陸上部の練習終了間際に、クールダウンでジョギングをしていたところ、隣で走っていた人の足に引っ掛けて右足首を捻挫した。(1年・男子)

放課後の部活動中、グラウンドでウォーミングアップのため後ろ向きで走っていたら、隣で練習していたサッカー一部のボールが転がってきた。しかし、後ろ向きだったため、気づかずボールを踏んでしまい地面に転倒。その際、左手を地面に着き体重が左手首にかかったため、左手関節を骨折した。(2年・女子)

体育授業中、準備運動で馬跳びをした際、着地でバランスを崩し左足を捻ったかたちで着いてしまい骨折した。(3年・男子)

(事例は災害共済給付データより)



**運動中と同じくらい、自分自身の、また、相互に自他の安全に留意して行動することで防げる事故も多いことも多いよ!**



【独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校安全Webより】

# 障害の残る事例も発生しています!

## 災害発生状況(学年/性別/障害種)

ソフトボール部の部活動中、ウォーミングアップで走っているときに、サッカー部の生徒が蹴ったボールが顔に強く当たり、右眼を負傷する。(中2/女子/視力・眼球運動障害)

2人1組にて、一人がしゃがみ、もう一人が左右に跳ぶ準備運動を行っていた。本生徒は跳んでいた時足をひっかけろび左腕を骨折した。(中3/男子/上肢切断・機能障害)

体育祭で演技する空手演舞の練習をする。準備運動で手押し車の指示があり、本生徒は級友に両足を持ってもらい、両手だけで前に進んでいった。しかし、タイミングが合わず(級友が押すのが速かった)、左手が崩れ、顔面から床に落ち、左眼の下部分を打ち負傷した。(高1/男子/視力・眼球運動障害)

保健体育の時間中、準備体操として馬とびをしていたとき、着地のバランスを崩し前のめりに転倒し、床に歯を打ちつけた。(高3/女子/歯牙障害)

(事例は学校事故事例検索データベースより)



**過去の事例を参考にして原因を分析し、対策を講じて、同様な事態を繰り返して発生させることのないようにすることが大切です。また、それらの危険をあらかじめ予測し、回避することにより、事故の防止に努める必要があります。**

出典：「課外指導における事故防止対策 調査研究報告書」

【独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校安全Webより】

## 器具や設備における事故



❗ 強風でサッカーゴールやハンドボールゴールが倒れてきた。

❗ バレーボールのネットを張る時にネット締め金具が急に外れた。

❗ 野球の防球ネットの隙間から、ボールが抜けて、打球が当たりそうになった。



これらは、定期点検等の安全管理を徹底することで、“防げる事故”です。

### 事故事例

#### ハンドボールゴールでの事故

部活動の準備中、ハンドボールゴールの中で準備をしていたが、突然の強風で倒れてきたゴールが左頬、首筋に当たった。  
(中学2年女子)

#### ネット張り中の事故

バレーボールの練習試合の会場設営を行っていた。本生徒は体育館入口前のネットの巻き上げ作業を行っていた際、普段は固定されているはずのネット締め金具（ステンレス製）が勢いよく50センチ上昇し、前頭部を直撃したと思われ、さらに直撃後後方に倒れ後頭部を床で強打し、脳挫傷並びに鼻骨断裂骨折を負った。  
(中学1年女子)

#### 防球ネットの不備による事故

バッティング練習マシンにボールを入れていた。打ち返されたボールが、防球ネットの穴を突き抜けて本生徒の前頭部に直撃した。  
(高校1年男子)

(学校事故事例検索データベース・災害発生報告付データより)

【独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校安全Webより】

## 生徒が心肺蘇生を行った事例 ※もしもの時には迷わずAEDの使用を

場合	場所	学年性別	状況	対応
① 部活動 (バスケットボール)	体育館	高校3年男子	30分程度のアップ(ランニング、バス練習など)後、10分間の試合を行い、試合が終了すると同時にうつぶせに倒れた。声かけをしたが反応がなく、仰向けにすると呼吸をしていない様子だった。	その場にいた生徒がすぐに救急車を呼び、 <b>気道確保、胸骨圧迫を行った</b> 。その間に養護教諭が現場に到着したので、 <b>AEDを使用し、心肺蘇生を試みた</b> 。その後すぐに救急隊に引き渡し、病院に搬送され、数日後に意識を取り戻し、治療を受けた。
② 教科 (保健体育)	運動場	中学2年男子	運動場で体力テスト(1500メートル走)のタイムの記録を測定していたところ、ゴール直後に、「うっ」という声とともに、体が硬直した状態で前のめりに転倒した。	近くの生徒が、 <b>直ぐに担当教諭に伝え、担当教諭が直ぐに駆け寄り、意識、呼吸の確認をした</b> 。職員室に居た養護教諭や複数の職員も駆けつけ、救急車の要請、人工呼吸・胸骨圧迫、 <b>AEDを使用した心肺蘇生を試み</b> 、呼吸が戻ったことが確認された。
③ 教科 (保健体育)	体育館	高校1年男子	体育館でバドミントンをしていたところ、終了間際に、突然その場に倒れ込み、全身がけいれん発作をおこした。	体育教諭2名のうち、1名が生徒に付き添い、他の1名が養護助教諭を呼びに走り、養護助教諭到着後、救急車とAEDの手配を行い気道回復体位をとらせた。その後、呼吸の停止がみられたため、すぐに体育教諭が人工呼吸、養護助教諭が胸骨圧迫を開始した。 <b>AEDが到着後、直ちに使用し</b> 、救急隊に引き継ぐまで繰り返し救命処置を行った。その後、救急車で病院へ搬送され、治療を受けた。

\*平成26年度災害発生報告付データより

【独立行政法人日本スポーツ振興センター 学校安全Webより】

## Q12:事故が発生した場合にどう対応したらいいですか？

### ① 事故発生時の連絡体制

#### ① 応急手当

※必要に応じて救急車・  
AEDの手配



#### ② 学校・保護者への連絡 ※まずは第一報を！



#### ③ 事故発生時の情報収集 ※時系列で整理



#### ④ 顧問教諭（学校）との 情報共有 ※保護者への適切な対応と 事故分析及び再発防止策 の検討



「もしも」  
の時

落ち着いて正しく  
伝えましょう

緊急時には1分の違いが状況を左右します。  
落ち着いて正確に状況を伝えることが大切です。  
もしもの時の他の人への伝え方を確認しておきましょう。

1

いつ

2

どこで

3

だれが

4

どうした

5

今どうなっている

必要に応じてAEDを要請します。



【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】



## ② 心停止に対する応急手当



### 心停止に対する応急手当

突然死に至る顕著な兆候である心停止状態は、学校においては運動時、校内活動時等に突発するが、この状態にある者の応急手当は、初めの2～3分間にとられる行動がその者の救命を決定するので、落ち着いて応急手当の手順を速やかに開始する。

#### ！迅速な通報と心停止の認識

初めの2～3分間にとる行動が、その者の救命を決定する！



#### ！迅速な心肺蘇生とAEDによる電気ショック

**胸骨圧迫 → 気道確保 → 人工呼吸 の手順！**

※水の事故（溺水）では、気道確保と人工呼吸を優先してください。

● 強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！ ● すぐにAEDを装着しよう！

##### 1 心肺蘇生

● ただちに胸骨圧迫を開始する

強く（成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3）

速く（少なくとも100回/分）

絶え間なく（中断を最少にする）

● 人工呼吸ができる場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える  
人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみを行う

結果的に心停止ではない人に、胸骨圧迫を行ったりAEDを使用したりしても、大きな問題は起こりません。

##### 2 AED装着

##### 3 心電図解析

電気ショックは必要か？

必要あり

必要なし

##### 4 ショック1回

ショック後ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開\*

##### 5 ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開\*

※ 強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで心肺蘇生を続ける。

日本蘇生協議会（JRC）と日本救急医療財団で構成するガイドライン制作合同委員会が作成した救命蘇生のためのガイドライン2010、さいたま市教育委員会作成平成24年度版体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～を参考にしました。

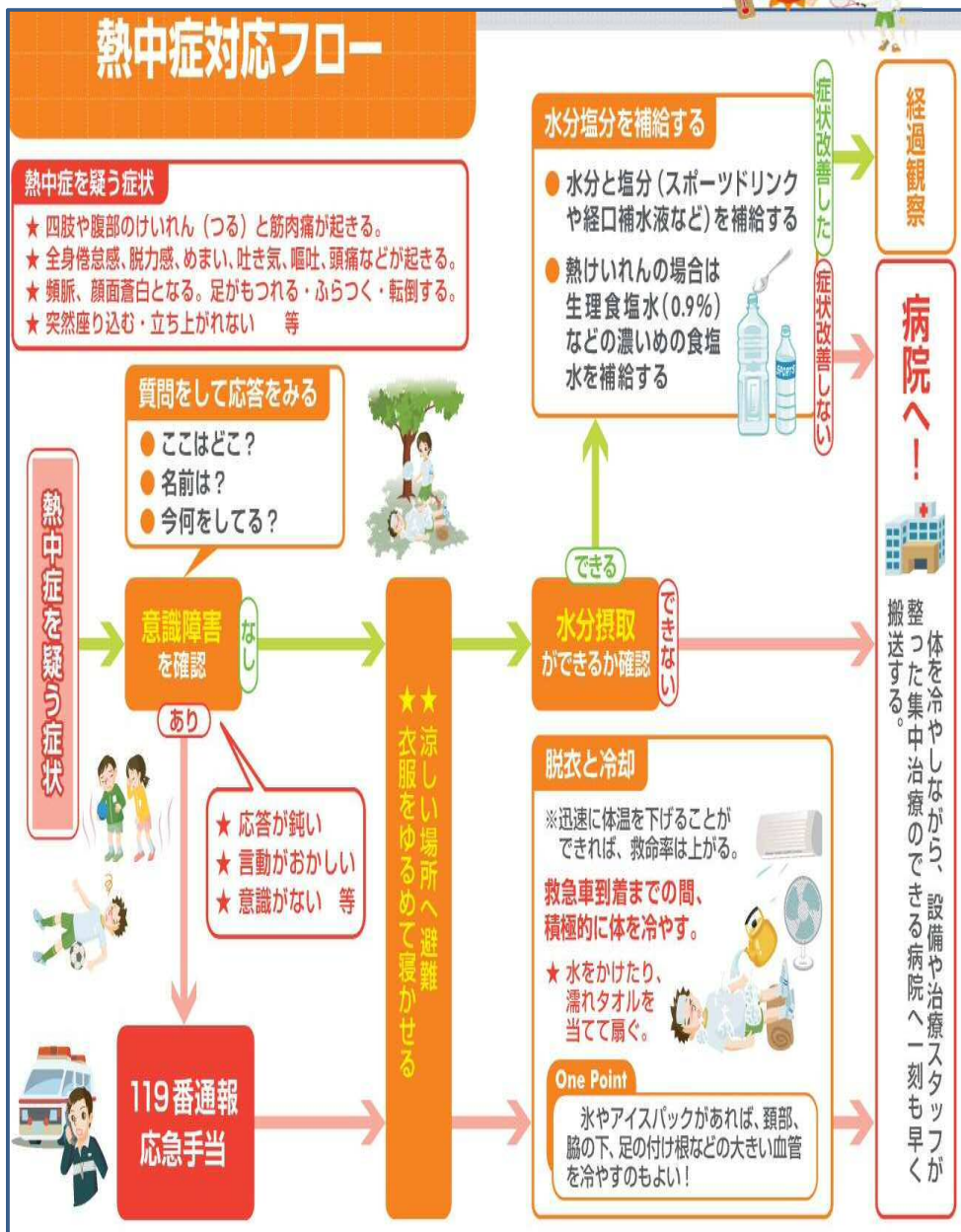
【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】

#### 参考：死戦期呼吸（あえぎ呼吸）とけいれんについて

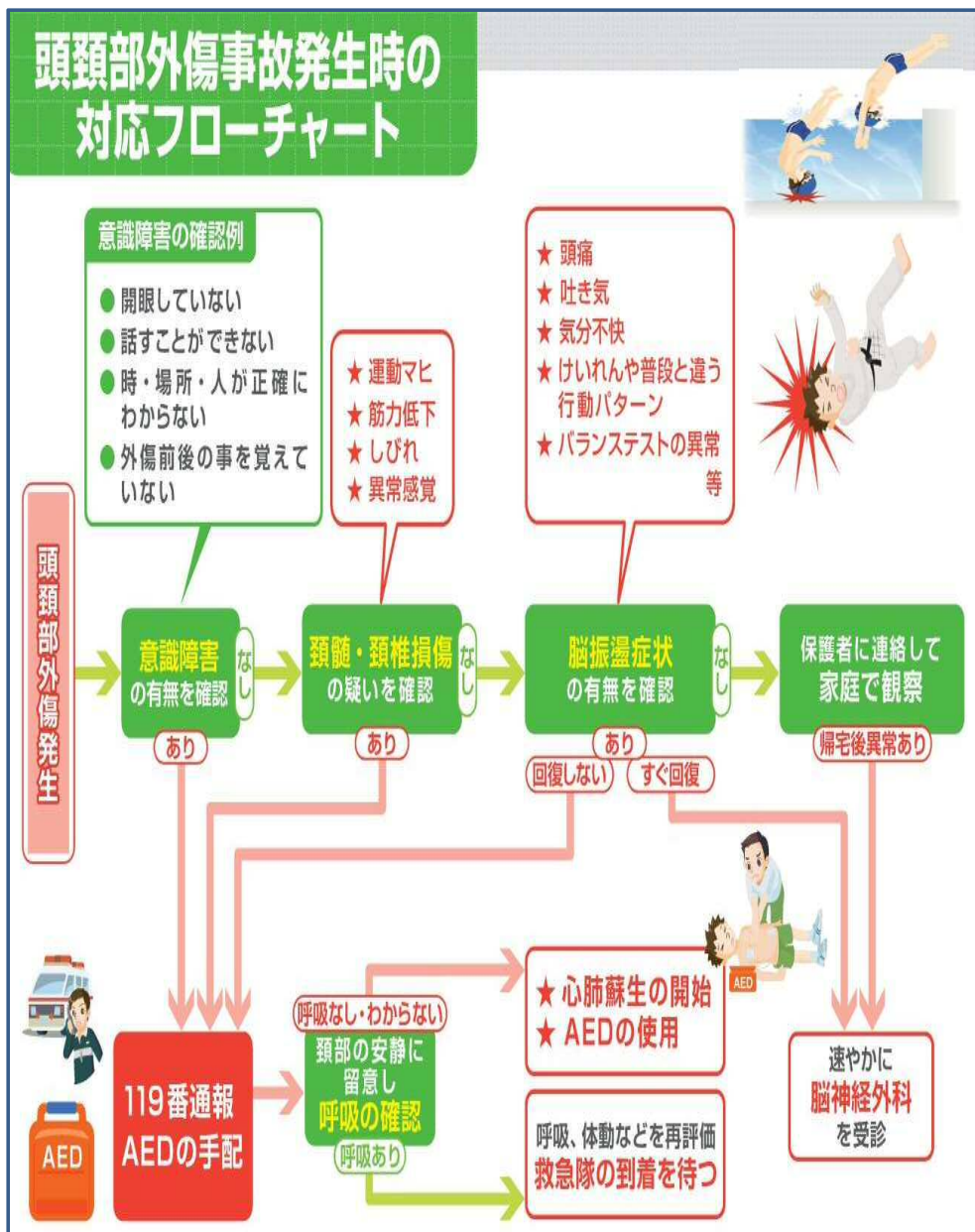
- 突然、心停止となった場合、『死戦期呼吸』と呼ばれるゆっくりとあえぎような呼吸や『けいれん』が認められることがあります。突然、目の前で卒倒し、いつもと様子が違う呼吸やけいれんを認めた場合、『心停止の可能性』を疑い、行動を始めることが重要です。
- 心停止ではない人に、胸骨圧迫を行ったりAEDを使用したりしても、大きな問題は起こりません。
- 『死戦期呼吸』や『けいれん』の判断ができない場合や、自信がもてない場合は、胸骨圧迫とAEDの使用を開始します。

【さいたま市教育委員会作成 体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～より】

### ③ 熱中症対応フロー



#### ④ 頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート



【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】



⑤ 歯・口のけがを防ぐために



# 歯・口のけがを防ぐために

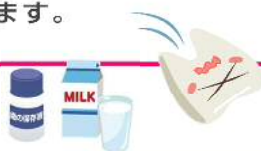
## ！応急処置のポイント

- 1** 抜けたり、破折した時は、その歯を捜して乾燥させないように歯の保存液に浸す。

**注意！**

歯の保存液は、歯や歯根膜の乾燥を防ぎ、再植に必要な歯根膜細胞を守るために使用します。

歯が抜けた時、歯の保存液がなかったら、歯根膜細胞が浸透圧で変性しないように冷たい牛乳でも代用は可能です。しかし、学校では歯の保存液を保健室などに常備しておくことをお勧めします。



- 2** 口をめるま湯で軽くすすぎ、汚れや血を流す。



- 3** 『歯の保存液につけた歯』を持って歯科医院へ！

**注意！**

けがをした直後は何ともなくても、歯髄内の出血や血液の循環障害で歯髄が壊死して歯が変色し、黒ずんでくる場合があります。最初何でもないと感じても、歯の変色に気づいたら早めに受診をしてください。



【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】

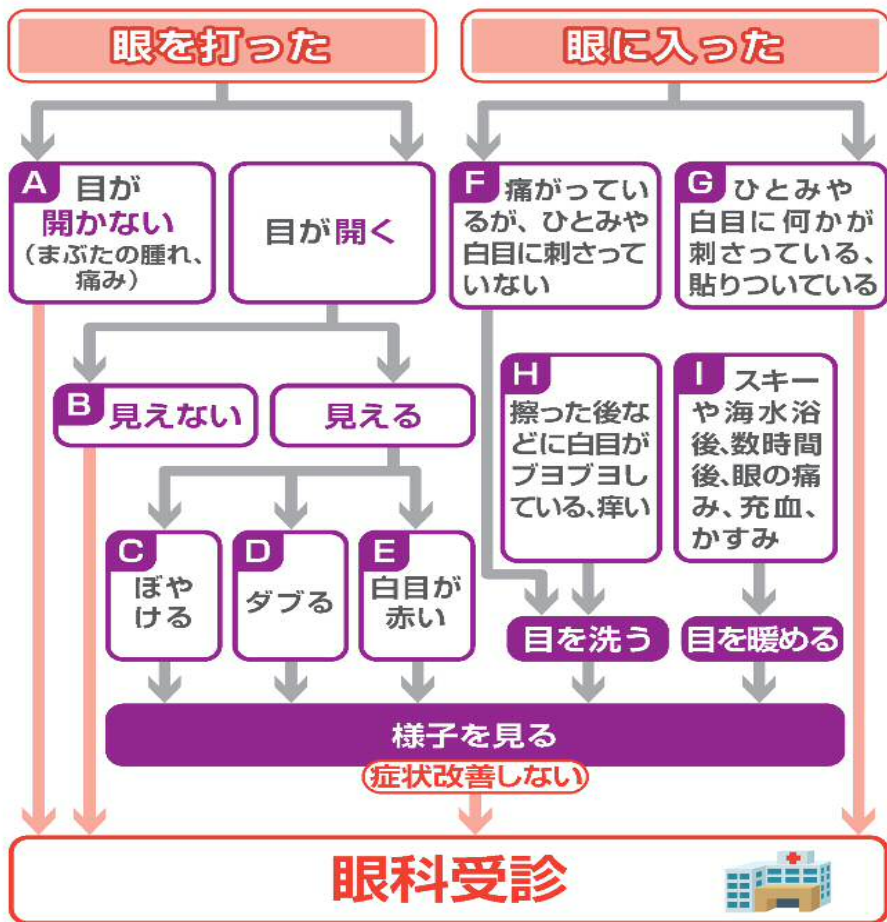


⑥ 眼の外傷対応フローと解説



# 眼の外傷対応フローと解説

スポーツ眼外傷は眼の打撲と異物が最も多い。  
ボール、シャトル、肘や手の接触あるいは転んで眼を打った時に  
何と言っても重要なのは、**目が開くか？見えるか？**である。



【独立行政法人日本スポーツ振興センター発行「スポーツ事故防止ハンドブック」より】

### Q13:怪我が起こった際の、正しい応急手当の方法がありますか？

**RICE 処置とは** 捻ったり、ぶつけたりして 出血のない場合 の応急手当

レスト あんせい **Rest 安静**      アイシング れいきやく **Icing 冷却**

コンプレッション あっばく **Compression 圧迫**      エレベーション きょじょう **Elevation 挙上**

※傷めた部位が変形していたり、痛みが強かったり、出血がひどかったりした場合は固定や止血をしてすぐに医療機関を受診

### Q14:指導中に自分が怪我した場合にすべきことを教えてください

**要確認**

学校が傷害保険に加入している場合

学校が傷害保険に加入していない場合

①顧問教諭へ怪我の状況を報告しましょう。  
②顧問教諭の指示を受けて補償に必要な手続きをしましょう。

①顧問教諭へ怪我の状況を報告しましょう。  
※そのため、各自が事前に傷害保険への加入が必要となります。  
※保険の費用については、各学校で対応が異なりますので、確認をお願いします。

## Q15:事故による判例等を教えてください。

### 判例1 体重50キロ差の事案「対戦容認に過失」 — 中学柔道部員死亡で市に賠償命令 — (福岡地裁平成14年)

#### ◇概要

- 中学校の柔道部活中に、2年生の男子生徒が投げ技の練習中に投げられ頭を打って死亡した。死亡した生徒は体重約70キロで、練習相手の生徒は約120キロであった。この相手の生徒は、相手の生徒が投げ技で体勢が崩れると一緒に倒れ込む傾向があった。

#### ◇判決

- 顧問教諭に過失があったとして、約4,180万円の支払が命じられた。

#### ◇ポイント

- 技能差や体格差のある者同士が組合せを行うときの練習内容と方法については、日頃から安全面に関する十分な指導をしておく必要がある。特に、自分よりも体力や技能レベルの低い相手を投げるような場合には、引き手を放さず、相手が受け身をしやすいように投げる配慮を徹底させる。
- 部員の特徴や、日々の体調等に気を配り、未然に傷害や事故の発生を防ぐ努力をしなければならない。
- 競技の特性から常に様々な危険が予測される。そのため、顧問及び部員の危険を予見・回避する能力の向上に努めるとともに、段階的、計画的な指導を徹底し、必ず顧問の指導の下で練習を実施させる。

### 判例2 水泳の飛び込み練習中に起きた事案 (横浜地裁平成14年)

#### ◇概要

- 女子生徒(中3)が、放課後、部活動の水泳部で飛び込み練習。スタート台からプール(水深1.1メートル、スタート台から水面まで0.58メートル)に飛び込んだ際、プールの底に頭を打ち、頸椎を骨折し、8カ月入院。完全四肢まひの1級障害に認定。

#### ◇判決

- 顧問教諭には事故発生を未然に防止する注意義務があるとして、市に約1億円の支払いが命じられた。(※原告側の過失相殺2割を認めている。)

◇ポイント

- 「顧問の不注意と水深の浅いプール構造」が争点となった。顧問教諭は事前に十分な指導をしていたが、裁判で「顧問教諭には事故防止を未然に防止する注意義務がある。また、プールはその構造上、安全性に欠けていた」とされた。
- 現在、学習指導要領では、小・中学校では、水中からのスタートのみを指導し、授業での飛び込みによるスタート指導は行わないとしている。
- 文部科学省作成の「水泳指導の手引（三訂判）」（2014年3月）では、「スタートの指導は個人の能力に応じた段階的な取扱いを重視し、指導者の指示に従って実施すること、水深や水底の安全を確かめ入水角度に注意することなど、安全に配慮した指導が大切であるとしている。

判例3 テニス部の練習中、女子生徒が熱中症で倒れ、  
重い障害が残った事案

（大阪高裁平成27年）

◇概要

- 2007年5月24日の正午頃、学校近くのテニスコートで他の部員と練習を始めた。約3時間後、熱中症で倒れ、一時心肺停止となり、低酸素脳症による意識障害に陥った。

◇判決

- 顧問教諭に「熱中症に陥らないよう指導すべきだった」と安全配慮義務違反があったとして、県に2億3000万円の支払が命じられた。

◇ポイント

- 事故当時、コートの気温は30度前後で、地表はさらに10度前後高かった。しかも、当時は定期考査の最終日で、女性は十分な睡眠がとれていなかった。
- 顧問教諭は出張でコートを離れており、当時、キャプテンであった女性が顧問教諭から指示された練習メニューを指揮していた。

## 判例 4 サッカーの試合中の落雷により生徒が負傷した事案

(最高裁平成18年)

### ◇概要

- 私立高等学校の課外活動としてのサッカーの試合中に落雷により生徒が障害（視力障害、両下肢機能の全廃、両上肢機能の著しい障害等）を負った。

### ◇判決

- サッカー部の引率兼監督の教諭に落雷事故発生の危険が迫っていることを予見すべき注意義務があったとして、その義務違反が肯定された。（破棄差戻しされ、差戻し控訴審で学校法人らに逸失利益等3億円余の支払が命じられた。）

### ◇ポイント

- 教育活動の一環として行われる学校の課外のクラブ活動においては、生徒は担当教諭の指揮監督に従って行動するのであるから、**担当教諭は、できる限り生徒の安全にかかわる事故の危険性を具体的に予見し、その予見に基づいて当該事故の発生を未然に防止する措置を執り、クラブ活動中の生徒を保護すべき注意義務を負うもの**というべきである。
- 試合開始の直前ころには、南西方向の上空には黒く固まった暗雲が立ち込め、雷鳴が聞こえ、雲の間で放電が起きるのが目撃されていた。そうすると、雷鳴が大きな音ではなかったとしても、引率兼監督教諭としては、**落雷事故発生の危険が迫っていることを具体的に予見することが可能**であったというべきであり、また、**予見すべき注意義務を怠った**というべきものである。

## 判例5 「体罰」であると認めた事案①

(大阪地裁平成25年、東京地裁平成28年)

### ◇概要

- 大阪府立高校2年生生徒がキャプテンになった平成24年9月以降、他の部員の前で「キャプテン辞めろ」と叱るなどし、同年12月22日の練習試合中は顔などを約20回殴打。生徒は翌日、自宅で自殺。市教育委員会は平成25年2月、日常的な体罰を認めた元顧問を懲戒免職とした。

### ◇判決

- 平成25年、大阪地裁の判決では体罰と自殺の因果関係を認め、元教諭は、傷害と暴行の罪で懲役1年、執行猶予3年の有罪判決を受け、控訴せずに刑が確定している。さらに、生徒の両親と兄が市に約1億7400万円の損害賠償を求めた訴訟の判決では、東京地裁は大阪市に計約7500万円の賠償を命じた。

### ◇ポイント

- 元教諭の暴行は、指導とかけ離れており、許容される範囲を著しく逸脱した虐待行為であり、いかなる場合にも許されるものではない。
- 「動物と一緒にや」などと罵倒する侮辱的な暴言は、人権を否定する言葉の暴力であり、暴行と威圧的言動は「一連一体の違法行為」である。文部科学省作成の「運動部活動での指導のガイドライン」では7つのポイントを示している。(以下、要旨)
  - ① 顧問教員だけに運営、指導を任せるのではなく、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方を考える。
  - ② 各学校、運動部活動ごとに適切な指導体制を整える。
  - ③ 活動における指導の目標や内容を明確にした計画を策定する。
  - ④ 適切な指導方法、コミュニケーションに充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促す。
  - 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する。

## 判例6 「体罰」であると認めた事案②

(岐阜地裁平成5年)

### ◇概要

- 陸上競技部に所属して毎日やり投げの練習に励んでいた女子生徒が、顧問教諭の過酷な練習、暴力（頭部を竹の棒で数回殴打、やりで頭部が腫れるほど殴打したなど）・暴言（「心の中が腐っている」など）に耐えかね、自宅で首をつって自殺した事件で、当該生徒の両親が、当該教諭および県に対し、2,500万円の損害賠償を求めた。

### ◇判決

- 上記暴力はいずれも明らかに体罰であり、しかもその違法性も相当強いと判断したものの、生徒が自殺を志向しやすい性格で以前から自殺について強い関心を持っていたことなどを指摘して、体罰と自殺との因果関係を否定し、150万円の損害賠償を認めるにとどまった。

### ◇ポイント

- この判例の事実認定によると、部活動顧問の異常な体罰に対し、生徒は教師を批判せず、むしろ必死になって許しを乞い、その指導についていこうとしていた事実が浮き彫りになっている。
- 体育会系の部活動においては、
  - ① 身体で覚えることが重視され、言葉や理解を軽視する傾向にあること。
  - ② 練習過程よりも試合の勝敗に引きずられてしまうこと。
  - ③ スポーツはルールが単純で練習方法も多様であって、生徒がコーチの指導方法を批判しにくく、上達せず、試合に負けるのはコーチのせいではなく自分のせいであるかのように思ってしまう場合があること。
  - ④ コーチと生徒との身体的接触の機会が多いこと。
  - ⑤ 体罰とハードトレーニングとの境界があいまいであることなどから、体罰が行われやすい。

などの指摘がある。あくまで、部活動は学校教育活動の一環として行われるものであり、部活動の指導に当たる教員等は、生徒の心身の健全な育成に資するよう、適切に指導をすることが必要である。



## 事例 「スクール・セクハラ」に関する事例

### ◇事例

- 大会前日、女子部員が自分の足が筋肉痛であると申し出たため、男性顧問がトレーニング室にこの部員だけを呼び、扉を閉めて指導した。
- 指導者が部活動の実技指導を行った後、自分の上腕部と大腿部のマッサージを部員に行わせた。
- 女子部員が試合直前に緊張していたので、男性顧問は緊張をほぐそうと考え、部員の肩をもんだり、背中をさすったりした。
- 部活動の一環として個人練習をさせ、必要以上にボディタッチした。
- 眉を剃ってきた女子部員を男性顧問が部室に呼び、「彼氏がいるのか。変なことするなよ。」等の言葉をつかって指導をした。
- 指導者が「〇〇より××はかわいい」など名指しで言った。
- 指導者が男子部員に「お前は毛が濃くて男らしいな」と言った。
- 指導者が「太っているから動けないのだ、もっと痩せろ！」と叱りつけた。
- 指導者が、男子生徒に対し「男のくせに根性がない。しっかりしなさい」と言って叱りつけた。

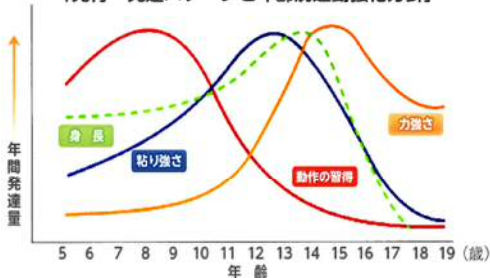
### ◇ポイント

- **指導者が生徒に不快な思いを与える性的な言動をスクール・セクハラと**いいます。スクール・セクハラは人権侵害にもつながる行為です。
- **セクシュアル・ハラスメントは生徒の心を将来にわたって傷付ける深刻な問題**であるとの認識を強く持つことが大事です。
- **部活動の指導者として生徒と望ましい人間関係づくりを行うことが大事**です。指導者と異性の部員が2人だけになる環境をつくらないようにしましょう。



## Q16: 生徒に運動指導をする際、発育発達について知っておくべき特徴などがありますか？

「発育・発達パターンと年齢別運動強化方針」



<図1から読み取れるポイント>

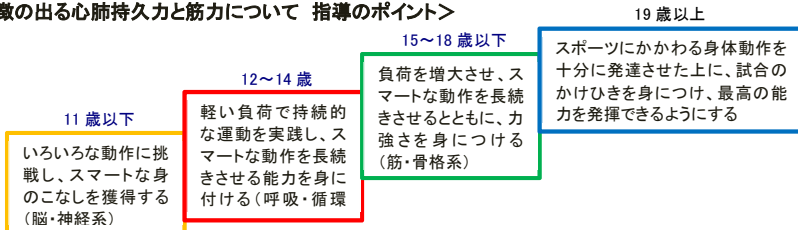
- 中学生期から高校生期にかけては、身体に大きな変化が起きる時期
- 12～14歳で、心肺持久力の向上(粘り強さ)が大きい
- 15歳以降では、筋力の向上(力強さ)が大きい

<指導のポイント>

それぞれの要素をタイムリーに強化することは大事ですが、そればかりだとケガを誘発してしまうため、バランスよく強化する指導を行うよう、心掛けましょう。

## Q17: 各年代で、どのような運動が適しているのでしょうか？

<特徴の出る心肺持久力と筋力について 指導のポイント>



《心肺持久カトレーニング》

【中学生期】:①ランニングを中心として、スポーツ選手として持久力の基礎を作ることを推奨します。

②競技専門的な持久力であれば、ワンプレーの時間に合わせて、インターバル形式のトレーニングを行うことも有効です。

【高校生期】:主にその競技専門的な持久力を向上させることを優先して、ランニングプログラムを立てると良いでしょう。

《筋力トレーニング》

【中学生期】:自体重やゴムを利用した基本的なプログラム(腕立伏やスクワット、腹筋や背筋(体幹)等)がよいでしょう。

例:15～20回×3セット(セット間休憩 30秒程度)週2～3日実施(体幹強化は毎日可)

※トレーニングでは正しいフォームで行うことを最重要視します。

※第二次成長期と時期が重なることから、成長障害に対する注意と配慮が必要です。

【高校生期】:動作を止めずに8～12回が精いっぱいとなるような重量(バーベル等)でのトレーニングを3セット(セット間休憩 1～2分)、週に2～3回実施します。

※トレーニングでは正しいフォームで行うことを最重要視します。

※高重量でのトレーニングはトレーナー等の専門家の指導の下に実施してください。

## Q18:よいトレーニングの指導がありますか？

### 全面性

の原則

全身をバランスよくトレーニングすることです。同じ練習を繰り返し、体の一部分のみをトレーニングしてしますと怪我を起こす事があります。

自分の体の発達に合わせて、トレーニング量の負荷や回数・セット数を変えていくことが大事です。急に負荷をあげたり、量をあげたりしますと怪我の原因になります。

### 漸進性

の原則

### 意識性

の原則

自分が鍛えている部分やトレーニングの内容をしっかりと意識してトレーニングを行う事です。

個人の能力に合わせて量や回数を調整して行うことです。年齢や体重などで重量も変わってきますので、人と比べず自分の体に合わせたトレーニングを行うことです。

### 個別性

の原則

### 反復性

の原則

トレーニングの効果がだす為には、休息をとりながら無理のない範囲で継続することが大事です。

## Q19:スポーツの怪我には、種類がありますか？

### スポーツ 外傷

運動中に大きな力が加わって傷めるものです。  
(骨折、脱臼、捻挫、打撲、肉離れ等)

### スポーツ 障害

小さい力だが、体の一部に集中して何度も繰り返しかかる負担が原因となり傷めるものです。  
(テニス肘、シンスプリント、野球肩等)

Q20:選手が疲労を残さないために工夫することは何ですか？

休養の  
目安

★中学生  
週2の静的休養法  
(安静・休養・睡眠 等)

★高校生(中学生に準ずる)  
積極的休養法(アクティブレスト)  
(ストレッチ・有酸素運動等)

<静的ストレッチの注意事項>

呼吸を  
止めない

痛みが  
ない所で

反動を  
つけない

伸ばしている  
筋肉を意識し

20~30秒  
×3セット程度

疲れをとる入浴のポイント: ややぬるめのお湯(38~40℃)にゆっくりつかる

<栄養補給のポイント>: 練習後、30分以内に補食を入れることが望ましい

ハム  
サンド

鮭  
おにぎり

バナナ  
等

+ビタミン  
B1

+クエン酸  
等

## Q21: 地域や保護者とうまく関わっていくにはどうしたらいいですか？

A1: 顧問教諭と相談し、部活動の様子や大会の結果など、目標に向けての取り組みを保護者、地域に伝えていきましょう。保護者の意向を聞くことができる場の工夫をしましょう。

A2: 生徒や保護者の意向に耳を傾けながら、顧問教諭と連携して、学習と部活動の両立、休養日の設定、科学的トレーニングによる効率的な練習に取り組み、ゆとりある活動を支援しましょう。



「地域の支えは大きな力」  
地域とつながることができるよう  
様々な情報を発信しましょう。



A3: 顧問教諭の指導方針を理解し顧問・生徒・保護者の間に考えの違いが生じないようにサポートしていきましょう。

A4: 地域の行事やボランティア活動などにも目を向けて、生徒の教育活動の一環としての活動も大切にしていきたいと思います。

## Q22: 学校や顧問の先生と確認しておくことはなんですか？

A: 外部指導者は校長が委嘱します。その際は学校の「**教育目標**」「**教育方針**」について理解した上で、該当部活動の活動方針を確認し顧問教諭との連携・協力関係を築く必要があります。そのためには以下の点について確認してください。

- 1: 顧問教諭との役割分担
- 2: 生徒の競技レベル(能力・体力・健康状態等)について顧問教諭と情報交換
- 3: 顧問教諭・外部指導者・生徒・保護者との連絡体制について
- 4: 保護者との連携及び協力体制について
- 5: 顧問不在時の緊急連絡体制と対応について
- 6: 個人情報の守秘義務について

※外部指導者は顧問教諭を補助する役割りとなります。独自の判断で、計画や活動内容を変更したりするとトラブルの原因となります。顧問教諭と連携を密に取り、学校で取り決めた役割分担の中で最大限にご協力いただくことになります。

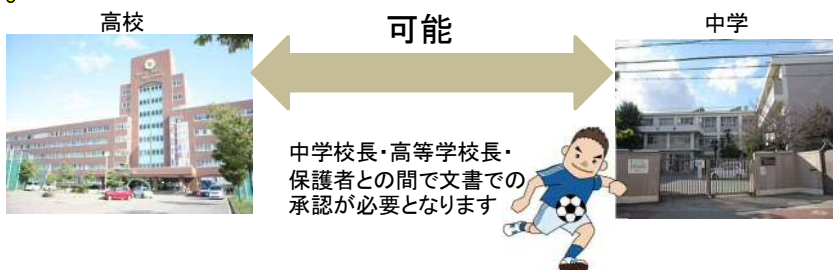


**Q23: 外部指導者として大会や練習試合に引率はできますか？**



大会や練習試合に単独では引率できません。  
また、顧問不在の場面で、外部指導者が指導しての部活動(練習)もできません。  
※顧問教諭との連携を大切にしましょう。


**Q24: 入学前の生徒や児童が練習に参加することはできますか？**



県高体連から発出される  
「高校合格者の中学卒業式から入学式前までの高校での部活動・合宿等への参加取扱について」の文書に従い、所定の手続きを行えば参加することができます。  
学校間での手続きとなるので、外部指導者が対応することはできません。顧問教諭と連携し対応してください。

**※小学生(卒業式後も含)が中学の部活動への参加は不可**





参 考 資 料

# 「これからの運動部活動運営の在り方について」(ダイジェスト版)

平成29年4月  
山形県教育委員会

## (1) 運動部活動の意義

- 学校教育の一環としての「生きる力」の育成  
調和のとれた心身の発育・発達並びに体力の向上  
豊かな人間性や生活の充実
- 生涯スポーツの振興  
生涯にわたってスポーツに親しむ基礎
- 自主性・社会性の涵養  
自己を高める態度、自主的・自律的な心  
思いやりの心や好ましい人間関係、連帯感などの社会性
- 個性の伸長  
スポーツをとおした自己表現活動や競技力向上など



## (2) 運動部活動の現状と課題

- 少子化による部員数の減少やそれに伴う休廃部
- 顧問の専門的指導力の不足、顧問の高齢化
- 顧問会や運営委員会等の校内組織体制の充実
- 外部指導者の活用の増加



## (3) 今後の運動部活動の在り方

- ① 生徒が運動部活動を通じ豊かな学校生活を送れるよう、生徒の主体性を尊重した運営に努めるとともに、その参加にあたっては、強制にならないようにする。
- ② 活動は、月曜日から金曜日までを基本とする。ただし、学校や地域の実態から、土曜日や日曜日に活動を行う場合は、ゆとりと健康面に配慮した適切な運営に努める。(月1回は連続する土曜日・日曜日を部活動休止日とする。)

また、1日当たりの練習時間等については、バランスのとれた生活やスポーツ障害の予防に配慮するなど適切に設定する。(土曜日・日曜日等の休日の練習は4時間以内とする。)

- ③ 学校の教育目標や運営方針を踏まえ、学校経営の中に位置づけ、学校全体で推進するなど、校内の運営体制の整備を図る。(学校一斉退校日は、部活動休止日とする。)
- ④ 学校として、地域の指導者を運動部活動に活用したり、地域のスポーツクラブやスポーツ団体等との連携を図ったりするなど、運営上の工夫をする。

◎ この運用に当たっては、中学校と高等学校でそれぞれ抱える課題等実情が異なることを踏まえるとともに、学校においては、学校長のリードのもと、個々の学校の実態に即して学校経営の中に具体策を明確に位置づけ、関係機関及び関係団体等との連携を図り、適切な運動部活動の運営に努める。

## ○適切な運動部活動の運営に向けて

- ・校内組織体制の整備：保護者や地域の関係者も加えた部活動運営委員会（仮称）の設置
- ・地域や保護者との連携：外部指導者の活用、地域のスポーツクラブ等との連携
- ・多忙化、負担感の軽減：適切な活動時間・休養日の設定、複数顧問制と適切な設置部数の整備



# I 体罰等の正しい理解

## 1 体罰について

### ① 「体罰否定」の指導観を持ちましょう

- 体罰は、児童生徒の心と身体を痛めるだけでなく、その後の行動や成長に悪影響を与えることを強く認識する必要があります。

### ② 体罰と受け取られるような行為は回避しましょう

- 叱咤激励のつもりが、体罰に受け取られる事があります。一方的な思い込みをなくし、児童生徒の立場になった指導を心がけることが大切です。

### ③ 児童生徒の暴力行為については、 「毅然とした態度」で対応しましょう

- 周りの児童生徒が安心して学べる環境を確保するためにも、教職員が一体となり、チームや組織として対応することが大切です。

※ 教員や他の児童生徒に対しての暴力行為が見られ、抑制するためにやむを得ず有形力行使した場合、それは正当防衛又は正当行為になります。

### <体罰の定義>

「体罰」は、教員が児童生徒に対し、「**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る行為で、法律でも禁止されています。

#### ◆身体に対する侵害を内容とするもの

- ▲ 殴る、蹴る、突き飛ばして転倒させる。
- ▲ 平手打ち、頭を平手で叩く。
- ▲ 物を投げつけ、生徒に当てる。
- ▲ 頬をつねる、頬を殴打する。 等

#### ◆肉体的苦痛を与えるもの

- ▲ 居残りや別室指導で、生徒を長く留め置き、トイレや給食の許可を与えない。
- ▲ 必要以上に長時間の正座をさせること。 等

### <体罰の判断>

当該児童生徒の「**年齢、健康、心身の発達状況、行為が行われた場所や時間等の環境、懲戒の態様等の諸条件**」を総合的に考え、一つ一つの事案ごとに「客観的に」考慮して判断する必要があります。

「体罰等の根絶と児童生徒理解に基づく指導のガイドライン」  
(H25.7山形県教育委員会)より

## 2 暴言等の不適切な行為について

### ① 暴言等の不適切な行為は、児童生徒の心を傷つけ、自尊感情を低下させてしまうことを認識しましょう

- 脅しや配慮のない言葉等で、精神的な苦痛を与えることは「言葉の暴力」で、児童生徒の人格や人権を無視した行為です。体罰と同じように絶対否定の指導観に立つことが大切です。
- 「不適切な行為」とは、教員として信用を失墜するだけでなく、人間としても恥ずかしい行為です。

### ② 自分の言葉や行為が、児童生徒にどのような影響を与えるか、相手の立場で考える習慣を身に付けましょう

- 暴言等の不適切な行為は、体罰以上に児童生徒の心を傷つけ、非行等の問題行動や不登校等の要因になることもあります。

#### ◆暴言の例

- ▲ 人格否定の言葉・・・「邪魔だ」「やめてしまえ」「最低な奴だ」「人間のくずだ」
- ▲ 自尊感情を著しく低下させる言葉・・・「お前は、だめな奴だ」  
「お前みたいな奴がいるから・・・」
- ▲ 身体や容姿をけなす言葉・・・「チビ」「デブ」「ブス」「キモイ」

#### ◆その他の不適切な行為の例

自尊感情を低下させる行為	恐怖感を与える行為	不利益を被る行為	精神的負担を与える行為
▲多くの人の前で過度な叱責・辱め	▲周りの物にあたる(蹴飛ばす、激しく叩く、投げつける、破り捨てる)	▲安易で理不尽な連帯責任	▲過度な練習 ▲実現不可能な課題

#### ●体罰が子どもに与える影響 ～仙台大学 菊地直子先生の講演より～

- 「体罰」は、信頼していた年長者(親、保護者、先生等)から子どもの気持ちを無視して、感情的・身体的に勝手に扱われる「虐待」に酷似しています。
- 「体罰」(虐待)を受けた子どもには、極めて重い心理的な影響を及ぼします。

##### <具体的な特徴例>

- 「人から愛される自信がない」「何をしても自分が不十分な気がしてしまう」
- 「他人の感じ方や行動を自分のせいだと思い、自分を責める」
- 「自分で決定したり、計画したりすることができない。誰かにすぐ依存する」
- 「毎日が楽しくない、生きている意味がわからない。自分の欲求に無関心」
- 「拒絶や見捨てられることが怖い。常に他者から正しいと認められていたい」

「体罰等の根絶と児童生徒理解に基づく指導のガイドライン」  
(H25.7山形県教育委員会)より

# アンガーマネジメントの活用

## ～怒りの感情をコントロールする力や 怒らないでコミュニケーションする力を身に付けよう～

自分の「怒り」の感情をコントロールし、攻撃的でない表現方法を身に付けることは、とても重要です。その手法として「アンガーマネジメント」を紹介します。

### ① 自分の怒りを「客観視」する

◇ 「怒り」をマネジメントするためには、まず、自分自身の「怒り」を客観視して、よく知ることから始めます。

- 「怒り」を感じた時に、日時、出来事、思ったこと、感情、感情の強さ、行動、結果、異なる考え方等を記録することで、「自分がどのように怒りを感じているのか」「どのように行動したのか」等を理解し、後で振り返るといった手法があります。

### ② 怒りの感情を「コントロール」する

◇ 自分なりに「怒り」を一時的にコントロールできるようにするテクニックとして、次のようなものがあります。

- 深呼吸・・・深く大きく、ゆっくりと、続けて3～5回行ってみる。
- カウントバック・・・「100、97、94、91・・・」といった具合に、100から3ずつ引いていく逆算を頭の中でする。
- ストップシンキング・・・怒りが出ても、とっさに余計なことを言わない。
- コーピングマントラ・・・魔法の呪文を唱える。  
例:「大丈夫、何とかなるさ」「明日には忘れてる」等、自分を落ち着かせたり、勇気づけたりするのに有効な言葉を用意して、自分自身に言い聞かせる。
- タイムアウト・・・その場所からしばらく離れて、頭を冷やす。

### ③ 「怒らない仕組」をつくる

◇ 自分のコアビリーフ(価値基準)を絶対視せずに、場面や相手意識に立って考え、「怒り」を振り返りながら、頭の中に怒らない仕組をつくっていきます。

- 「コアビリーフ」・・・私たちが普段信じているもの、判断の基準にしているもの。  
(例えば、「仕事では、10分前行動をすべきだ」等と、決めておくこと)

### ④ 本心が伝わる「コミュニケーション・スキル」を身に付ける

◇ 「怒り」の後ろにある伝えたい気持ちをきちんと理解してもらうためには、次のようなことに気を付けて、コミュニケーションをとるように心がけます。

- 怒ったとしても、怒りをそのまま相手にぶつけない。態度に出さない。
- 同じことを言うにしても、とにかく「穏やかに、丁寧に」伝える。
- 「絶対」「いつも」「必ず」といった言葉を使いたくなったら、他に正確な表現ができないか、置き換える言葉や表現を探してみる。
- “べき”という言葉で、価値観や考えを押しつけない。

「体罰等の根絶と児童生徒理解に基づく指導のガイドライン」  
(H25. 7山形県教育委員会) より

## 体罰根絶に向けて

スポーツは、「こころ」と「からだ」の健全な発達を促し、人生をより豊かで充実したものとする世界共通の文化です。

子どもたちにとって、体育・スポーツは、体力の向上や健康の増進、生きる力の育成に極めて効果的な活動です。また、地域の人々に元気と勇気を与えてくれる活力の源です。

そのようなスポーツにおいて、

体罰等は、いかなる場合も許されません。

体罰等による指導からは、優れた選手もチームも育ちません。

体罰等は、選手自身が持つ本来の能力の発揮を妨げ、力による解決を助長し、その後の人間形成に影響を及ぼします。

私たちは、日々の指導が選手とスポーツ界の未来を担うという自覚の下、スポーツを愛する多くの人々とともに、強固な意志を持ち、力を結集し、体罰等の根絶を図ります。

- ◎ 体罰をしません。させません。見過ごしません。
- ◎ 選手との信頼関係を大切にします。
- ◎ 指導力の研鑽に努めます。

平成25年9月26日

山形県教育委員会  
山形県市町村教育委員会協議会  
山形県高等学校体育連盟  
山形県高等学校野球連盟  
山形県中学校体育連盟  
山形県スポーツ少年団  
公益財団法人山形県体育協会

# アンチ・ドーピングについて

指導者の皆さんは、生徒が服用するものについても注意しておきましょう。

## ドーピングという行為

スポーツ選手が、禁止物質や禁止方法によって競技能力を高め、意図的に自分だけが優位に立ち、勝利を得ようとする行為。



## ◇「うっかりドーピング」

スポーツ選手がドーピング行為を意図していなくても、違反物質の入ったサプリメント（ドリンク剤やのど飴等）や市販薬（湿布薬等）、病院で処方された薬等を服用してしまうこと。→「うっかりドーピング」でもドーピングと同じ罰則が適用されます。

## ◇どうすればいい？

自己判断をすることはできません。

- ・病院で薬を処方してもらう場合
- ・薬局等で市販薬を買う場合
- ・サプリメントを買う場合 等

服用するものが不安な時は「スポーツファーマシスト」の資格を所有する薬剤師にご相談しましょう。

「スポーツファーマシスト」は、選手のドーピングを防止するだけでなく、日常的にスポーツを楽しんでいる人の健康相談などのサポートも行っています。

相談の際は、薬等の確認に時間を要する場合がありますので、早めにご相談ください。



ドーピングに関する問い合わせ方法などはこちら →  
山形県薬剤師会 <http://www.y-yaku.or.jp/>  
スポーツファーマシストがいる薬局リストも掲載  
しています。



QRコード

# 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（本文）

H30.3.19 スポーツ庁

## 前 文

- 学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきた。
- また、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、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、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、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。
- しかしながら、今日においては、社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化し、学校や教師だけでは解決することができない課題が増えている。とりわけ、少子化が進展する中、運動部活動においては、従前と同様の運営体制では維持は難しくなっており、学校や地域によっては存続の危機にある。
- 将来においても、全国の生徒が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、運動部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう、速やかに、運動部活動の在り方に関し、抜本的な改革に取り組む必要がある。

## 本ガイドライン策定の趣旨等

- 本ガイドラインは、義務教育である中学校（義務教育学校後期課程、中等教育学校前期課程、特別支援学校中学部を含む。以下同じ。）段階の運動部活動を主な対象とし、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、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す。
  - ・ 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、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すること
  - ・ 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
  - ・ 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること



- 市区町村教育委員会や学校法人等の学校の設置者及び学校は、本ガイドラインに則り、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。都道府県においては、学校の設置者が行う改革に必要な支援等に取り組む。
- 本ガイドラインの基本的な考え方は、学校の種類や学校の設置者の違いに関わらず該当するものであることから、高等学校段階の運動部活動についても本ガイドラインを原則として適用し、速やかに改革に取り組む。その際、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意する。
- スポーツ庁は、本ガイドラインに基づく全国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 都道府県は、本ガイドラインに則り、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」を策定する。

イ 市区町村教育委員会や学校法人等の学校の設置者は、本ガイドラインに則り、都道府県の「運動部活動の在り方に関する方針」を参考に、「設置する学校に係る運動部活動の方針」を策定する。

ウ 校長は、学校の設置者の「設置する学校に係る運動部活動の方針」に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。

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。

エ 校長は、上記ウ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。

オ 学校の設置者は、上記ウに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。なお、このことについて、都道府県は、必要に応じて学校の設置者の支援を行う。

## (2) 指導・運営に係る体制の構築

- ア 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員<sup>1</sup>の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師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に、適正な数の運動部を設置する。
- イ 学校の設置者は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置する。
- なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、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、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、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、服務（校長の監督を受けることや生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修<sup>2</sup>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、教師の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、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、生徒が安全にスポーツ活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
- オ 都道府県及び学校の設置者は、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質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。

---

1 部活動指導員は、学校教育法施行規則第78条の2に基づき、「中学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する」学校の職員（義務教育学校後期課程、高等学校、中等教育学校並びに特別支援学校の中学部及び高等部については当該規定を準用）。学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、部活動の実技指導、大会・練習試合等の引率等を行う。校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命じることができる。

2 「学校教育法施行規則の一部を改正する省令の施行について（平成29年3月14日付け28ス庁第704号）」において、部活動指導員を制度化した概要、留意事項として部活動指導員の職務、規則等の整備、任用、研修、生徒の事故への対応、適切な練習時間や休養日の設定、生徒、保護者及び地域に対する理解の促進等について示されている。

カ 都道府県、学校の設置者及び校長は、教師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関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成30年2月9日付け29文科初第1437号）」<sup>3</sup>を踏まえ、法令に則り、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、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、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。都道府県及び学校の設置者は、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・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること、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、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、生徒とコミュニケーションを十分に図り、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師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。

---

3 当該通知において、「部活動や放課後から夜間などにおける見回り等、「超勤4項目」以外の業務については、校長は、時間外勤務を命ずることはできないことを踏まえ、早朝や夜間等、通常の勤務時間以外の時間帯にこうした業務を命ずる場合、服務監督権者は、正規の勤務時間の割り振りを適正に行うなどの措置を講ずるよう徹底すること。」等について示されている。

## (2) 運動部活動用指導手引の普及・活用

- ア 中央競技団体<sup>4</sup>は、競技の普及の役割に鑑み、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（競技レベルに応じた1日2時間程度の練習メニュー例と週間、月間、年間での活動スケジュールや、効果的な練習方法、指導上の留意点、安全面の注意事項等から構成、運動部顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいもの）を作成する。
- イ 中央競技団体は、上記アの指導手引をホームページに掲載・公開するとともに、公益財団法人日本中学校体育連盟や都道府県等と連携して、全国の学校における活用を依頼し、普及を図る。
- ウ 運動部顧問は、上記ア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<sup>5</sup>も踏まえ、以下を基準とする。
- 学期中は、週当たり2日以上以上の休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末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。）
  - 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取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。
  - 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（学期中の週末を含む）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。

---

4 スポーツ競技の国内統括団体

5 「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ついて」（平成29年12月18日 公益財団法人日本体育協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

イ 都道府県は、1（1）に掲げる「運動部活動の在り方に関する方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえて休養日及び活動時間等を設定し、明記する。

ウ 学校の設置者は、1（1）に掲げる「設置する学校に係る運動部活動の方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえるとともに、都道府県が策定した方針を参考に、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。また、下記エに関し、適宜、支援及び指導・是正を行う。

エ 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、上記の基準を踏まえるとともに、学校の設置者が策定した方針に則り、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、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底する。

オ なお、休養日及び活動時間等の設定については、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、学校全体、市区町村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 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備**

### **(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置**

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に、中学生女子の約2割が60分未満であること<sup>6</sup>、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様である<sup>7</sup>中で、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、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。

---

6 スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成30年2月公表）では、保健体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満である中学校2年生女子の割合は19.4%で、このうち、0分の割合は13.6%であった。

7 スポーツ庁「平成29年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（平成30年2月公表）では、運動部や地域のスポーツクラブに所属していない、又は、文化部に所属していると答えた中学校2年生が運動部活動に参加する条件は、「好きな、興味のある運動やスポーツを行うことができる（男子42.9%・女子59.1%）」、「友達と楽しめる（男子42.7%・女子60.4%）」、「自分のペースで行うことができる（男子44.4%・女子53.8%）」が上位であった。

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 地方公共団体は、少子化に伴い、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ないことがないよう、複数校の生徒が拠点校の運動部活動に参加する等、合同部活動等の取組を推進する。

## (2) 地域との連携等

ア 都道府県、学校の設置者及び校長は、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供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備を進める。

イ 公益財団法人日本体育協会<sup>8</sup>、地域の体育協会、競技団体及びその他のスポーツ団体は、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等の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、都道府県もしくは学校の設置者等と連携し、学校と地域が協働・融合した形での地域のスポーツ環境の充実を推進する。

また、学校の設置者等が実施する部活動指導員の任用・配置や、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協力する。

ウ 地方公共団体は、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、生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう、学校体育施設開放事業を推進する。

エ 都道府県、学校の設置者及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供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、保護者の理解と協力を促す。

---

8 団体名称を「公益財団法人日本スポーツ協会」に変更予定（2018年4月1日）。



## 5 学校単位で参加する大会等の見直し

ア 公益財団法人日本中学校体育連盟は、主催する学校体育大会について、4を踏まえ、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの全国大会等への参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、参加生徒のスポーツ障害・外傷の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方に関する見直しを速やかに行う。

また、都道府県中学校体育連盟が主催する大会においても、同様の見直しが行われるよう、必要な協力や支援を行う。

イ 都道府県中学校体育連盟及び学校の設置者は、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等を定める。

ウ 校長は、都道府県中学校体育連盟及び学校の設置者が定める上記イの目安等を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

### 終わりに

- 本ガイドラインは、生徒の視点に立った、学校の運動部活動改革に向けた具体の取組について示すものであるが、今後、少子化がさらに進むことを踏まえれば、ジュニア期におけるスポーツ環境の整備については、長期的には、従来の学校単位での活動から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、地方公共団体は、本ガイドライン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生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実方策を検討する必要がある。
- また、競技団体は、競技の普及の観点から、運動部活動やジュニア期における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うとともに、競技力向上の観点から、地方公共団体や公益財団法人日本体育協会<sup>8</sup>、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む必要がある。

# 山形県 運動部活動外部指導者の手引き 作成協力者

(所属・職名は平成29年度)

医療法人社団丹心会 吉岡病院	院長	吉岡 信弥
国立大学法人山形大学 学術研究院	教授	鈴木 和弘
やはぎ接骨院	院長	矢萩 裕
公益財団法人 山形県体育協会	事務局長	小川 潔
公益財団法人 山形県体育協会 マルチサポートセンター (MSC)	専門員	原田 扇人
公益財団法人 山形県体育協会	事務局次長	佐藤 重実
山形県高等学校体育連盟	会長	孫田 淳
山形県高等学校体育連盟	理事長	佐藤 裕恒
山形県中学校体育連盟	会長	神谷 啓司
山形県中学校体育連盟	理事長	小関 英嗣
山形県教育庁スポーツ保健課	課長	百瀬 克浩
山形県教育庁スポーツ保健課	課長補佐	村上 周市
山形県教育庁スポーツ保健課	学校体育主査	石田 充
山形県教育庁スポーツ保健課	主査	橋 正敏
山形県教育庁スポーツ保健課	主査	高橋 愛
山形県教育庁スポーツ保健課	学校安全主査	佐藤 大輔

# 「体罰等の根絶」 セルフ・チェックシートの活用



体罰を根絶するためには、折に触れて自分自身の指導について評価したり、学校全体で組織的に研修したりすることが大切です。セルフ・チェックシートを活用して、児童生徒理解に基づく指導「マイ・アクション・プラン」を考えてみましょう。

Check!  
100%

- 1 体罰は、絶対してはならないことをしっかり自覚している。「子どものために場合によってはやむを得ない」という考えは一切ない。
- 2 軽い気持ちで叩く行為も、児童生徒の側からは、「体罰」と受け止める場合もあることを認識している。
- 3 どの児童生徒にも、叱る時間と場所のタイミングをよく考えている。
- 4 頭ごなしに決め付けず、児童生徒の言い分や意見を聞くようにしている。
- 5 指導中にもかかわらず、注意を聞く態度の悪い児童生徒に対しても、「冷静に」「感情的な指導にならないように」努めている。
- 6 児童生徒の「心の内面」を共感的に受け止めるようにしている。
- 7 日頃から、児童生徒の理解に努め、信頼関係を築いている。
- 8 同僚の体罰や暴力を傍観したり、見過ごしたりしない。
- 9 児童生徒に対するちょっとした脅しや配慮のない「言葉遣い」をしないように気を付けている。
- 10 日々の忙しさや家庭のこと等で、いらいらしている気持ちをコントロールできている。

## 児童生徒理解に基づく指導 マイ・アクション・プラン

「体罰等の根絶と児童生徒理解に基づく指導のガイドライン」  
(H25. 7山形県教育委員会) より

# 部活動指導のチェックリスト

チェック	チェックリスト	参照ページ (対応のQ)
1.	部活動の意義・学校の教育方針を理解している。	→ P1(Q1)
2.	顧問教諭と指導方針や指導計画について話し合いを持ち、共有している。	→ P2,3,4 (Q3~7)
3.	体罰やセクハラ、個人情報の漏洩など信用失墜行為は決してしていない。	→ P3,35~38 (Q5,参考資料)
4.	顧問教諭と指導計画を立てる際、科学的な根拠に基づき、適切な休養日を設けている。	→ P4,30 (Q7,20)
5.	目標を設定する際は、生徒のニーズや意見を十分に反映させた目標の設定をしている。	→ P4 (Q6,7)
6.	指導内容は勝利至上主義ではない。	→ P4(Q6,7)
7.	活動(指導)前に、万一に備えた連絡通報体制が確立されている。	→ P6 (Q9)
8.	活動(指導)前に、活動場所の安全点検を行っている。	→ P6 (Q9)
9.	活動(指導)前に部員の健康状態を把握している。	→ P6 (Q9)
10.	活動中に、部員の体調の変化を確認している。	→ P7~14 (Q10)
11.	万一事故が発生した場合の対応の仕方を理解している。	→ P10~21 (Q10,11)
12.	指導内容は、科学的根拠に基づいたものとなっている。	→ P28~30 (Q16~20)
13.	地域や保護者からの理解を得ながら活動(指導)している。	→ P31 (Q21)
14.	入学前の児童生徒を部活動に参加させて良いか理解している。	→ P32 (Q24)



山形県教育委員会