

階上町

学校部活動及び新たな地域クラブ活動の方針

令和 7 年 8 月

階上町教育委員会

## 目次

● 「階上町学校部活動及び新たな地域クラブ活動の方針」策定の趣旨	… 1
I 学校部活動	
1 適切な運営のための体制整備	… 2
(1) 町内学校における部活動の現状	
(2) 学校部活動に関する方針の策定等	
(3) 指導・運営に係る体制の構築	
2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	… 4
(1) 適切な指導の実施	
(2) 部活動用指導手引の活用	
3 適切な休養日等の設定	… 5
4 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備	… 6
5 学校部活動の地域連携	… 8
II 小学校スポーツ活動	
1 小学校におけるスポーツ活動の意義	… 9
2 町内小学校におけるスポーツ活動の現状	
3 小学校スポーツ活動の留意点	
III 新たな地域クラブ活動	
(1) 活動の目的	… 10
(2) 活動体制の構築	
(3) 指導者の質の保障と適切な指導の実施	
(4) 活動内容	
(5) 適切な休養日等の設定	
(6) 活動場所	
(7) 保護者負担の軽減	
(8) 保険の加入	
(9) 学校との連携	
IV 大会等の在り方の見直し	
1 大会等への参加の引率や運営に係る体制の整備	… 13
(1) 大会等への参加の引率	
(2) 大会運営への従事	
2 大会等の在り方	
V 今後に向けて	… 14
VI スポーツ傷害の予防と応急手当	… 15
(1) スポーツ傷害の予防	
(2) スポーツ傷害等に対する応急手当	
VII 学校部活動及び新たな地域クラブ活動 Q & A	… 19

## ●「階上町学校部活動及び新たな地域クラブ活動の方針」策定の趣旨

- 学校部活動は、学校の教育活動の一環として、各部活動の指導者（顧問、部活動指導員や外部指導者）の指導の下、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある同好の児童生徒が自主的・自発的に参加して行われている。体力や技能等の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、部員同士や児童生徒と教職員との好ましい人間関係の構築を図り、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、学校という環境における児童生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有してきた。
- また、学校部活動は、児童生徒、保護者及び地域の学校への信頼感をより高めることにつながるとともに、学校全体の一体感や愛校心の醸成にも大きく貢献してきた。
- 町教育委員会では、これまで「階上町小学校スポーツ活動中学校運動部活動方針（令和2年3月）」を作成し、小学校スポーツ活動及び学校部活動の適正な実施に向けて取り組んできており、文化部も当方針に準ずることとしたところである。
- しかし、全国的に少子化が進展する中、本町においても学校部活動数が減少しており、学校では、従前と同様の運営体制では維持が難しく存続の危機にある。また、全国的には学校部活動における行き過ぎた指導や過熱化、指導する教職員の多忙化等の課題が指摘されている。
- これらの課題を踏まえて児童生徒の豊かなスポーツ・文化芸術活動を実現するためには、学校部活動に加えて町立中学校の学校部活動の受け皿となる地域クラブ活動（以下「新たな地域クラブ活動」という。）の在り方を検討した上で、学校と地域との連携・協働の下、児童生徒や保護者の負担に十分配慮しつつ、持続可能な活動環境等を整備する必要がある。
- 本方針は、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」（令和4年12月 スポーツ庁及び文化庁）（以下「国のガイドライン」という。）、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の指針」（令和6年3月 青森県教育委員会）及び本町の実情を踏まえ、現行の階上町小学校スポーツ活動中学校運動部活動方針について、顧問の実質上の強制、専門外・指導経験のない部活動の受け持ちといった教職員の負担を軽減する仕組みづくりなど、教職員の負担の軽減を考慮して見直すとともに、新たな地域クラブ活動の実施に当たって最低限留意すべき事項を盛り込んで策定する。

# I 学校部活動

## 1 適切な運営のための体制整備

### (1) 町内学校における部活動の現状

ア 町内小学校においては、運動部活動は全て令和2年度に廃部となり、令和3年度からは保護者主体型であるスポーツ少年団活動等に移行している。文化部活動は、石鉢小学校に太鼓部のみ設置している。

イ 町内中学校においては、運動部活動の設置数が生徒数・教職員数の減少により年々減ってきている。文化部活動は、階上中学校に吹奏楽部と文芸部のみ設置している。

### (2) 学校部活動に関する方針の策定等

ア 校長は、本方針に則り、毎年度、「学校部活動の活動方針」を策定する。部活動顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日、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、大会参加日等）を作成し、校長に提出する。

イ 校長は、前記アの学校部活動の活動方針や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。

ウ 町教育委員会は、前記アに関し、各学校において学校部活動の活動方針・活動計画の策定等が効率的に行えるよう、県教育委員会が示す「部活動指導計画様式」(例)を参考にするなどし、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。

### (3) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、児童生徒や教職員の数、部活動指導員や外部指導者の配置状況等を踏まえ、指導内容の充実、児童生徒の安全の確保、教職員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に学校部活動を実施できるよう、適正な数の学校部活動※を設置する。

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

※ 適正な数の学校部活動数の目安：複数の顧問が配置できる学校部活動数

イ 校長は、部活動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、教職員の他の校務分掌や本人の抱える事情、部活動指導員の配置状況等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を構築する。

ウ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、学校部活動の活動内容を把握し、児童生徒が安全にスポーツ・文化芸術活動を行っているか、部活動顧問の負担が過度とならないよう持続可能な運営体制が整えられているか等について、適

宜、指導・是正を行う。

エ 校長は、必要に応じて学校部活動の活動方針や活動計画等について、教職員、部活動指導員、保護者、外部指導者等が共通理解を図る機会（学校部活動連絡会等）を設定する。

オ 町教育委員会は、部活動顧問を対象とするスポーツ・文化芸術活動の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学校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。

カ 町教育委員会及び校長は、教職員の学校部活動への関与について、法令や「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）」に基づき、業務改善や勤務時間管理等を行う。

キ 町教育委員会は、各学校の児童生徒や教職員の数、校務分掌の実態等を踏まえ、各学校に設置される学校部活動が適正な数となるよう指導・助言を行う。また、必要に応じ部活動指導員を積極的に任用して学校に配置し、教職員ではなく部活動指導員が指導や大会等の引率を担うことができる体制を構築する。部活動指導員が十分に確保できない場合、校長は、外部指導者を配置し、必ずしも教職員が直接休日の指導や大会等の引率に従事しない体制を構築する。

ク 町教育委員会は、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育を理解し適切な指導を行うために、部活動指導員に対して、学校部活動の位置付け、教育的意義、児童生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、体罰（暴力）やハラスメント（児童生徒の人格を傷つける言動）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児童生徒、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、部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、学校部活動の実施に当たっては、児童生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防や文化部活動中の障害・外傷の予防、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）を徹底し、体罰・ハラスメントを根絶する。

特に、運動部活動においては、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」に則った指導を行う。また、町教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 運動部活動の部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、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ことが必要であること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的なトレーニングの積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

ウ 文化部活動の部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、児童生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から休養等を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習が児童生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解し、分野の特性等を踏まえた効率的・効果的な練習・活動の積極的な導入等により、休養等を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う。

エ 部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、児童生徒の運動・文化芸術等の能力向上や、生涯を通じてスポーツ・文化芸術等に親しむ基礎を培うとともに、児童生徒がバーンアウト（燃え尽き症候群 P26 参照）することなく、技能の向上や大会等での好成績など、それぞれの目標を達成できるよう、児童生徒とコミュニケーションを十分に図った上で指導を行う。その際、専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行う。

### (2) 部活動用指導手引の活用

部活動顧問、部活動指導員及び外部指導者は、中央競技団体や学校部活動に関わる各分野の関係団体等が作成する学校部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を活用して、上記 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を踏まえ、以下を基準とする。

文化部活動における休養日及び活動時間についても、成長期にある児童生徒が、教育課程内の活動、学校部活動、学校外の活動、その他の食事、休養及び睡眠等の生活時間のバランスのとれた生活を送ることができるよう、同様の基準とする。

#### 小学校

- ① 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。)
- ② 週末に大会参加等で活動した場合は、休養日をほかの日に振り替える。
- ③ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いで行う。また、児童が十分な休養をとることができるとともに、学校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。
- ④ 1日の活動時間は、平日は2時間以内、週末は3時間以内とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

#### 中学校

- ① 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、週末は少なくとも1日以上を休養日とする。)
- ② 週末に大会参加等で活動した場合は、休養日をほかの日(月曜日等)に振り替える。
- ③ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いで行う。また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、学校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。
- ④ 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。
- ⑤ 主要な大会等\*の時期を「ハイシーズン」として活動できることとする。

ただし、「ハイシーズン」については、学校部活動の活動実態や生徒及び部活動顧問の意思等を踏まえ、校長が設定の可否を判断する。

「ハイシーズン」は、3週間以内の期間とし、期間中も原則週1日以上以上の休養日を確保し、「ハイシーズン」以外の時期に休養日を十分確保する。「ハイシーズン」を設定した場合でも、年間の休養日を104日(平均して週2日)程度とする。

「ハイシーズン」の活動については、部活動顧問が生徒一人一人の状況を把握し、年齢や発達段階等に応じて、負荷が高くなり過ぎないようにする。また、疲労の蓄積を防ぐために練習内容等を工夫するなど、生徒の健康面に配慮する。

※ 県中学校体育連盟・県中学校文化連盟が主催する大会等や東北大会・全国

大会、各種コンクールなど、学校が主要と位置付けた大会等

イ 町教育委員会は、本方針の策定に当たっては、国のガイドラインにおいて設定された「運動部活動・文化部活動における休養日及び活動時間」の基準を踏まえるとともに、当該基準を参考に、休養日及び活動時間等を設定し、明記する。また、下記ウに関し、適宜、支援及び指導・是正を行う。

ウ 校長は、前記1（2）（P2参照）に掲げる学校部活動の活動方針の策定に当たっては、国のガイドラインにおいて設定された「運動部活動・文化部活動における休養日や活動時間」の基準を踏まえるとともに、本方針に則り、学校部活動の休養日及び活動時間等を設定し、公表する。また、各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。

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

#### 4 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ・文化芸術環境の整備

##### 小学校

町教育委員会及び校長は、学校部活動は児童の自主的・自発的な参加により行われるものであることを踏まえ、児童の意思に反して強制的に加入させることがないようにするとともに、その活動日数や活動時間を見直し、児童が希望すれば、特定の種目・部門だけでなく、スポーツ・文化芸術や科学分野の活動や地域での活動も含めて、様々な活動を同時に経験できるよう配慮する。

##### 中学校

ア 校長は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育むことや文化芸術等の活動に親しむ基盤としての学校部活動の観点から、競技力向上・文化芸術等の能力向上以外にも運動・スポーツ・文化芸術等の活動の苦手な生徒や障害のある生徒等でも、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする学校部活動の設置等、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる学校部活動を設置する。

具体的な例としては、運動部活動では、複数のスポーツや季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技・大会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。また、文化部活動では、体験教室などの活動、レクリエーション的な活動、障害の有無や年齢等に関わらず一緒に活動することができるアート活動、生涯を通じて文化芸術を愛好する環境を促進する活動等が考えられる。

イ 町教育委員会及び校長は、生徒数減少や指導者確保の困難さ等の地域の実情を踏

まえ、単一の学校では特定の競技や分野の学校部活動を設けることができない場合には、生徒のスポーツ・文化芸術等の活動の機会が損なわれることがないように、複数校の生徒が拠点校の学校部活動に参加する等の合同部活動等の取組や、小中連携の観点から学区内の小学校部活動との合同練習等の取組について方策を検討する。

ウ 校長は、運動、歌や楽器、絵を描くことなどが苦手な生徒や障害のある生徒が参加しやすいよう、スポーツ・文化芸術等に親しむことを重視し、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることや、過度な負担とならないよう活動時間を短くするなどの工夫や配慮をする。

エ 町教育委員会及び校長は、学校部活動は生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであることを踏まえ、生徒の意思に反して強制的に加入させることがないようにするとともに、その活動日数や活動時間を見直し、生徒が希望すれば、特定の種目・部門だけでなく、スポーツ・文化芸術や科学分野の活動や地域での活動も含めて、様々な活動を同時に経験できるよう配慮する。

## 5 学校部活動の地域連携

ア 町教育委員会及び校長は、児童生徒のスポーツ・文化芸術等の活動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・文化芸術団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子どもを育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ・文化芸術の環境整備を進める。その際、各地域において、行政、学校、スポーツ・文化芸術団体等の関係者が現状や課題を共有し、今後のスポーツ・文化芸術環境の在り方等を協議する場を設けることも考えられる。

イ 町教育委員会及び校長は、地域の実情に応じ、学校種を越え、高等学校、大学、特別支援学校等との合同練習を実施するなどにより連携を深め、児童生徒同士の切磋琢磨や多様な交流の機会を設ける。

ウ 地域の体育・スポーツ協会、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児童生徒が所属する地域のスポーツ団体に関する事業等について、町教育委員会等と連携し、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、各分野の文化芸術団体等は、町教育委員会等と連携し、学校と地域が協働・融合した形での文化芸術等の活動を推進する。

さらに、町教育委員会等が実施する部活動指導員の任用・配置や、部活動顧問等に対する研修等、スポーツ・文化芸術活動の指導者の質の向上に関する取組に協力する。

エ 町教育委員会及び校長は、地域で実施されている分野と同じ分野の学校部活動については、休日の練習を共同で実施するなど連携を深める。休日に限らず平日においても、できるところから地域のスポーツ・文化芸術団体等と連携して活動する日を増やす。

オ 町教育委員会及び校長は、学校部活動だけでなく、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等も児童生徒や保護者に周知するなど、児童生徒が興味関心に応じて自分にふさわしい活動を選べるようにする。

## Ⅱ 小学校スポーツ活動

### 1 小学校におけるスポーツ活動（※）の意義

小学校の6年間は、様々なことに興味・関心をもち、体験や友達との関わりの中で多くのことを学ぶ大切な時期である。

このような時期に、「集団の中で規則やルールを学ぶ」、「自分の目標に向かって努力する」、「共通の目標に向かって協力する」、「努力する過程の中で友情を深める」、「思いやりの心を身につける」ことは、人間形成を図る上からも極めて有意義である。

また、この時期におけるスポーツ活動は、年間を通して計画的・継続的に行われることから、児童の身体的発達に大きな影響を与え、体力の向上と健康の増進を図ることができる。

さらには、子どもたちの運動習慣の確立を図り、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育む基盤となっている。

※「スポーツ活動」とは、何らかの団体に所属してスポーツを行う活動のことである。

### 2 町内小学校におけるスポーツ活動の現状

町内小学校では、令和2年度に学校部活動（運動部活動）は廃部となり、令和3年度から保護者主体型のスポーツ活動（スポーツ少年団活動）を行っている。

### 3 小学校スポーツ活動の留意点

ア 児童が生涯にわたってスポーツに親しむ素地を養うとともに、心身の健やかな成長を育むことができるよう配慮し、運営や指導を進めていく必要がある。

イ 特に、児童の発達の段階を踏まえ、「スポーツへの関心・意欲を高めること」、「豊かな人間性を育むこと」、「心身の健康の保持増進を図ること」等、様々な観点から目指す児童像（目標）を明確にもつとともに、目標を共有し、協働的・継続的に運営していくことが重要と考える。

ウ 保護者主体型のスポーツ活動は、任意の活動であるため、その活動に係る休養日や活動時間の設定については、団体ごとに決定することとなるが、児童の発達段階や学校生活への影響を考慮し、過度な負担とならないよう適切に定める必要がある。具体的には、I学校部活動3ア（P5参照）の小学校を参考として定めることが望ましい。

### Ⅲ 新たな地域クラブ活動

新たな地域クラブ活動については、学校の教育課程外の活動として、社会教育法上の「社会教育」（主として青少年及び成人に対して行われる組織的な教育活動（体育及びレクリエーションの活動を含む。））の一環として捉えることができ、また、スポーツ基本法や文化芸術基本法上のスポーツ・文化芸術として位置付けられるものでもある。したがって、新たな地域クラブ活動は、学校と連携し、学校部活動の教育的意義を継承・発展しつつ、スポーツ・文化芸術の振興の観点からも充実を図ることが重要である。

新たな地域クラブ活動は、自主的な社会教育活動であるものの、学校部活動が担ってきた生徒のスポーツ・文化芸術活動の機会を提供するものであり、学校部活動と同様に、生徒の心身の成長に配慮した活動が求められることから、活動に当たって留意すべき最低限の重要事項を以下に示す。

#### （１）活動の目的

本町における新たな地域クラブ活動とは、少子化の中にあっても、子どもたちがスポーツや文化芸術活動に親しむ機会を確保することを目的として行われるものである。

#### （２）活動体制の構築

ア 新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、年間の活動計画（活動日、休養日、参加予定大会の日程等）及び毎月の活動計画（活動日時・場所、休養日、大会参加日等）を策定し、公表する。併せて、地域におけるスポーツ・文化芸術団体等での活動中の生徒同士のトラブルや事故等の対応を含む管理責任の主体を明確にするため、マニュアル等を整備し、子どもたちが安心・安全に活動することができる体制づくりを進め、関係者間で共通理解を図る。

#### （３）指導者の質の保障と適切な指導の実施

ア 新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、Ⅰ学校部活動２（１）（P4参照）に準じ、生徒の心身の健康管理、事故防止を徹底し、体罰・ハラスメントを根絶する。町教育委員会は、指導者の資質向上に取り組むとともに、適切な指導について適宜、指導・助言を行う。

イ 新たな地域クラブ活動の指導者は、Ⅰ学校部活動２（１）（P4参照）に準じ、生徒との十分なコミュニケーションを図りつつ、適切な休養、過度の練習の防止や合理的かつ効率的・効果的な練習の積極的な導入等を行う。また、専門的知見を有する学校関係者（保健体育担当の教員や養護教諭等）や関係機関の地域人材の協力を得て、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修得する。

ウ 新たな地域クラブ活動の指導者は、Ⅰ学校部活動２（２）（P4参照）の指導手引を活用して、指導を行う。

#### (4) 活動内容

ア 新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、大会やコンクール等への参加を通してやりがいや達成感を得られる活動を目指すだけでなく、休日や長期休暇中などに開催される体験教室や体験型キャンプのような活動、レクリエーション的な活動、シーズン制のような複数の種目や分野を経験できる活動、障害の有無にかかわらず誰もが一緒に参加できる活動、アーバンスポーツ、メディア芸術、ユニバーサルスポーツやアート活動など、複数の活動を同時に体験することを含め、生徒の志向や体力等の状況に適したスポーツ・文化芸術に親しむ機会の確保に努める。

イ 新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、地域の実情に応じ、生徒の自主的・自発的な活動を尊重しつつ、総合型地域スポーツクラブなど他の世代向けに設置されている活動に生徒と一緒に参画できるよう努める。

ウ 新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、地域で実施されているスポーツ・文化芸術活動の内容等について、生徒や保護者への周知に努める。

#### (5) 適切な休養日等の設定

新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、生徒の心身の成長に配慮して、生徒が健康な生活を送れるよう、I 学校部活動 3 ア (P5 参照) の中学校に準じた休養日や活動時間の基準を原則とする。その際、学校部活動と新たな地域クラブ活動が併存することから、生徒の成長や生活全般を見通し、下記 (9) のとおり、運営団体・実施主体と学校を中心とした関係者が連携し、休養日や活動時間の調整を図る。

#### (6) 活動場所

新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、生徒が参加しやすい環境を整備するため、公共のスポーツ・文化施設や、社会教育施設、地域団体・民間事業者等が有する施設だけではなく、地域の中学校をはじめ、小学校や高等学校、特別支援学校等の活用に努める。

#### (7) 保護者負担の軽減

新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、生徒や保護者、地域住民等の理解を得つつ、活動の維持・運営に必要な範囲で、可能な限り低廉な会費の設定に努める。

#### (8) 保険の加入

新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、スポーツ安全協会等の保険に加入するか、もしくは、指導者や参加する生徒等が、自身のけが等を補償する保険や個人賠償責任保険に必ず加入するよう促し、けがや事故が生じても適切な補償が受けられるよう努める。

#### (9) 学校との連携

ア 新たな地域クラブ活動と学校部活動との間では、運営団体・実施主体や指導者が異なるため、あらかじめ関係者間で、活動方針や活動状況、スケジュール等の共通理解を図るとともに、日々の生徒の活動状況に関する情報共有等を綿密に行い、生徒の望ましい成長の保障に努める。

イ 新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、町教育委員会から必要な指導・助言を受けるなどしながら、新たな地域クラブ活動が前記（１）～（８）に示した内容に沿って適切に行われるよう努める。

## IV 大会等の在り方の見直し

### 1 大会等への参加の引率や運営に係る体制の整備

#### (1) 大会等への参加の引率

##### 【学校部活動】

学校部活動の顧問教員又は部活動指導員が引率することとする。

##### 【新たな地域クラブ活動】

新たな地域クラブ活動における大会等の引率は、実施主体の指導者等が行うこととする。

#### (2) 大会運営への従事

ア 町教育委員会や校長は、大会運営に従事する教職員の服務上の取扱いの明確化や営利企業への従事等の許可について、適切な服務監督を行う。新たな地域クラブ活動の運営団体・実施主体は、当該団体等の規定等に基づき、必要に応じて大会運営に従事する指導者の営利企業への従事等の適切な勤務管理を行う。

イ 町教育委員会や校長は、スポーツ・文化芸術団体の役員等として日頃から当該団体等の活動に従事している教職員を含め、教職員が実費弁済の範囲を超えて報酬を得て大会運営に従事することを希望する場合は、営利企業への従事等の許可を含めた適切な勤務管理を行う。

この際、学校における業務への影響の有無、教職員の健康への配慮から、学校での業務負担や大会運営に従事する日数等を確認した上で、営利企業への従事等の許可の判断を行う。

### 2 大会等の在り方

ア 町教育委員会等は、学校部活動が参加する大会・試合等や地域の行事、催し等の全体像を把握し、本町の実情を踏まえた上で、児童生徒や学校部活動の指導者の過度な負担とならないよう、各学校の部活動が参加する大会等や地域の行事、催し等の数の上限の目安等を定める。

イ 校長は、町教育委員会等が定める前記アの目安等を踏まえ、児童生徒の教育上の意義や、児童生徒や指導者の負担が過度にならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

## V 今後に向けて

- 本町において、今後さらに少子化が進むことが見込まれており、児童生徒のニーズに合ったスポーツ・文化芸術活動の機会を確保し持続可能な活動・運営ができるようにするためには、学校・家庭・地域がそれぞれの役割を持ち、協力して子どもたちを育てる体制を構築していくことが必要である。
- このため、町教育委員会では、令和7年3月、町内中学校における休日の学校部活動の地域移行について、「階上町立中学校における休日の部活動の地域移行推進計画」を策定し、方向性と対応策を示している。
- 学校部活動を巡る様々な課題や地域における適切な指導者の確保等、少子化と地域人口の減少の中にあって解決には困難が予測される。学校と地域の連携、地域間連携といった協力体制を強化し、持続可能な活動をめざす必要がある。
- 持続可能な体制の構築については、中学校体育連盟や中学校文化連盟等の大会主催者の動向や、各学校の部活動の状況、種目の特性等を考慮し、さらに学校や保護者、地域の指導者等関係者の意向を汲みながら進める必要がある。
- また、競技団体においては、競技の普及の観点から、運動部活動等のスポーツ活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行うとともに、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スポーツ協会、地域の体育・スポーツ協会等とも連携し、各地の将来有望なアスリートとして優れた素質を有する児童生徒を、本格的な育成・強化コースへ導くことができるよう、発掘・育成の仕組みの確立に向けて取り組む必要がある。
- さらに、芸術文化等の各分野の関係団体等においても、各分野の普及の観点から、文化部活動等や地域における芸術文化等の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、芸術文化等の水準向上の観点から、地方公共団体や地域の文化部活動に関わる組織等とも連携し、児童生徒を、早期からの本格的な育成へ導くことができるよう、指導者養成も含めた仕組みの確立に向けて取り組む必要がある。

## VI スポーツ傷害の予防と応急手当

### (1) スポーツ傷害の予防

スポーツ傷害は、スポーツ外傷とスポーツ障害に大別される。

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

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

スポーツ傷害の予防、悪化防止には以下のことに配慮することが大切である。

#### ○ 予防のための配慮事項

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

児童生徒は、体の痛みがあるにもかかわらず、我慢して練習を継続していることがよくある。そのため、症状がかなり悪化してから発見され、治療期間が長引くこともある。日常の観察の中で状況を判断し、不調を早期に発見し適切な治療を受けさせるようにすることが大切である。

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

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

#### ア ウォーミングアップとストレッチング

スポーツ傷害の予防とともに運動能力を引き出すために、ジョギングなどのウォーミングアップで筋肉群の筋温を高めるとともに、呼吸・循環器機能を向上させ、運動負荷に体を慣らすことが必要である。その際、ジョギングのみでなく、関節や筋肉のストレッチングも行うことが適当である。

## イ ストレッチングの基本的な進め方

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

## ウ クーリングダウン

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

## エ テーピング

テーピングには捻挫などの外傷後の応急処置として行うテーピング、傷害予防や再発予防で行うテーピング等がある。外傷後に行うテーピングには、圧迫による腫脹の抑制が期待できる。また、テーピングにより関節可動域を制限することで、関節不安定性の改善が得られ、選手の精神的な安心感を得ることもできる。テーピングの目的により非伸縮性テープ、伸縮性テープを使い分け、体毛が生えている場所や皮膚が弱い場所には直接テープを貼らずにアンダーラップを使って皮膚を保護するようにする。

## オ メディカルチェック

メディカルチェックは、運動参加の安全性を確認するため、運動参加前に医師が身体特性を評価することである。心血管疾患や喘息等の呼吸器疾患等を評価する内科的メディカルチェック、関節可動域や関節弛緩性の評価、筋・腱の伸長性や緊張度、骨・関節の配列であるアライメントチェック等を行う整形外科的メディカルチェックがある。スポーツを行うに当たっては、現在の身体特性や過去の傷害を認識して無理のかからないスポーツ活動を選択することが傷害の予防に有効である。

## カ アライメントチェック

アライメントチェックは、医師などが四肢の骨・関節の配列をチェックすることである。

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

## (2) スポーツ傷害等に対する応急手当

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

意識障害、呼吸障害などを認めた場合は、安全な場所で安静にし、経時的な障害の悪化がないかどうか注意深く観察するとともに、救急搬送を依頼する。

全身状態に異常がない場合には、応急手当として、以下のような対応を実施する必要がある。

### ア RICE 処置

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

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

#### ・ Rest (安静)

どんなけがでも、とにかく一度練習や試合などを中断させて安静にするのが第一である。体を動かすことによって、出血の増加や新たな傷害の併発も考えられる。骨折や捻挫部分を固定することもこの安静に含まれる。固定には、付近にある木ぎれやダンボールなどを利用してよい。

#### ・ Ice (冷却)

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

1回の冷却は20～30分とし、1～2時間の間隔をおいて繰り返す。

#### ・ Compression (圧迫)

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

圧迫時間は約20分が適当である。

#### ・ Elevation (挙上)

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

## イ けがの対応

### ・創傷

切り傷や擦り傷は、水で局所を洗い流し砂や土などの異物を取り除き、清潔にする。その後、清潔な被覆剤（絆創膏やガーゼなど）で保護する。

出血しているときは、ガーゼ、タオルなどで強く圧迫して止血する。

### ・捻挫

まず RICE 処置を行う。冷却しながら圧迫包帯をして挙上する。マッサージは行わず、翌日までは安静にする。

### ・骨折

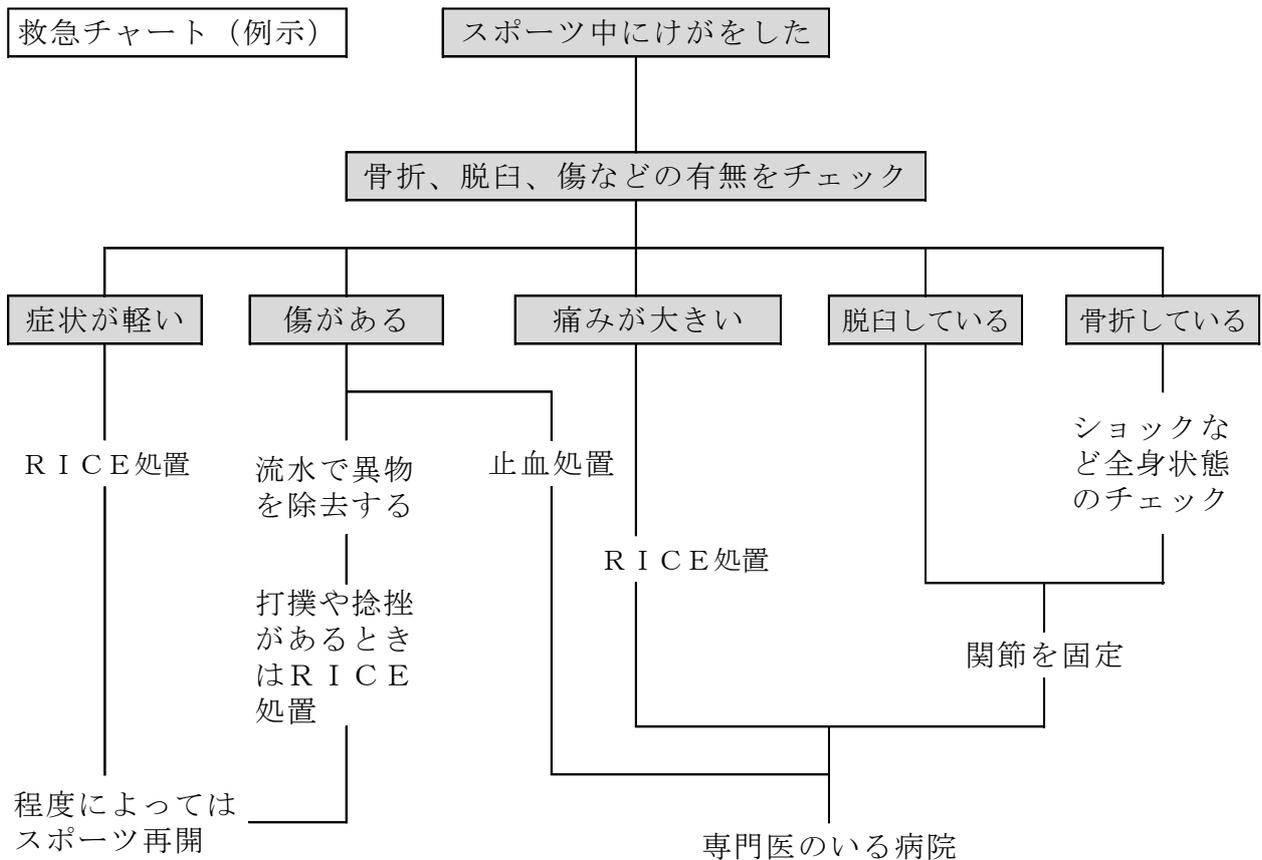
すぐに副木等を用いて固定し、直ちに医療機関を受診する。骨折部周囲の皮膚に傷がある場合は、開放骨折の可能性が高いため、清潔なガーゼやタオルなどで傷を覆い、直ちに医療機関・救急病院を受診する。

### ・脱臼

けがをした関節を簡単に固定し、直ちに医療機関・救急病院を受診する。

### ・打撲

四肢の打撲の場合はすぐに RICE 処置を行う。頭や胸腹部の打撲の場合には、全身状態のチェックを行う。



## Ⅶ 学校部活動及び新たな地域クラブ活動 Q & A

### (1) 学校部活動 Q & A

#### 【意義に関すること】

Q 1 学校部活動の意義について教えてください。

A 1 学校部活動は、主として放課後を活用し、スポーツ・文化芸術に共通の興味や関心をもつ同好の児童生徒が、部活動顧問などの適切な指導の下に、自主的、自発的に行うものです。

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

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

また、文化部については、多様な学びや経験をする場、自らの興味・関心を深く追求する機会を通して、生涯にわたって芸術文化等の活動に親しむ基礎を形成していく資質・能力の育成などの効果が期待されます。

#### 【体制整備等に関すること】

Q 2 外部指導者（教職員以外）の委嘱や部活動指導員の任用に当たって、どのようなことに注意する必要がありますか。

A 2 外部指導者の委嘱や部活動指導員の任用に当たっては、校長や部活動担当教職員は機会をとらえ、外部指導者等と話し合い、相互の人間関係を円滑にしておくことが大切です。外部指導者等には、学校の指導方針に基づいて指導に当たることを理解してもらう必要があります。

Q 3 外部指導者（教職員以外）と部活動指導員の違いについて教えてください。

A 3 外部指導者は、校長が学校部活動の指導者として承認した者で、日常的に学校部活動の指導に当たっている者のことです。

部活動指導員は、学校教育法施行規則第 78 条の 2 により、「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」学校の職員と規定されています。（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）

また、部活動指導員は、学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、学校部活動の実技指導、大会・練習試合等の引率等を行います。校長は、部活動指導員に学校部活動の顧問を命じることができます。

なお、外部指導者及び部活動指導員は、いずれも国のガイドライン及び本指針を遵守して指導をすることが大切です。

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

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

事前に分かっている場合は、練習日を変更することが必要です。

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

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

A 5 国・公立学校の教職員の過失による事故の場合、国家賠償法第1条が適用され、学校の設置者である市町村、都道府県又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、国又は地方公共団体は、その公務員に対して求償権を有するとされています。

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

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

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

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

#### 【指導に関すること】

Q 7 学校部活動には、必ず入部しなければならないのでしょうか。

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

また、教職員や顧問の意向で児童生徒を無理に入部させることは望ましいことではありません。

Q 8 専門外の学校部活動の顧問になった場合、どのようなことに留意したらよいでしょうか。

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

そこで、次の事項に留意して指導することが大切です。

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

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

A 9 学校部活動は、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから、児童生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意することが必要です。

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

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

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

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

#### 【休養日等に関すること】

Q 11 中学校における「オフシーズン」とは何ですか。

A 11 オフシーズンとは、長期休業中などにおいて各学校部活動が主体となって定めた一定期間の休養日のことです。

指導者は、生徒の心身の状態を整えるためにオフシーズンを有効に活用する必要があります。

### 【環境整備に関すること】

Q 12 児童生徒数の減少に伴い、単独校での対外試合やコンクール等への参加が難しい状況の場合は、どのように参加したらよいですか。

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

Q 13 異なる校種と合同で練習したいのですが、留意することがあったら教えてください。

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

しかし、中学生が高校生と同じ質量の練習を続けていくと、発達段階等の違いから、スポーツ傷害を引き起こす可能性もありますので、指導者は、このことに留意しながら練習計画を組むことが必要です。その際、練習会場や使用器具、交通手段など、安全に対する配慮も必要となります。

また、高校野球については、日本高等学校野球連盟規程集に中学野球・少年野球等との交流・接触に関する規程があり、詳細について確認する必要があります。

### 【大会参加等に関すること】

Q 14 学校教育活動としての対外運動競技（大会）の参加に当たって留意点はありますか。

A 14 次の事項に留意するものとしています。

1 学校教育活動としての対外運動競技の参加について

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

2 運動競技会の開催・参加回数等について

- ① 中学校の運動競技会は、都道府県内における開催・参加を基本としつつ、地方ブロック大会及び全国大会については、学校運営や生徒のバランスある生活に配慮する観点から、各競技につき、それぞれ年間1回程度とする。
- ② このほか、体力に優れ、競技水準の高い生徒が、国、地方公共団体又は財団法人日本体育協会（公益財団法人日本スポーツ協会）の加盟競技団体が主催する全国大会で、競技水準の高い者を選抜して行うものに参加する場合、学校教育活動の一環として取り扱うことができる。なお、中学生については、文部科学省と財団法人日本体育協会（公益財団法人日本スポーツ協会）ほか関係団体が合意したものに限り、学校教育活動の一環として参加させることができる。

生徒の引率の取扱いについては、大会ごとにその都度確認が必要となります。

Q 15 児童生徒のオリンピック・パラリンピック競技大会等への参加に当たって留意点  
はありますか。

A 15 児童生徒のオリンピック競技大会及びパラリンピック競技大会並びにこれらの大会  
に向けた選手強化合宿等への参加については、体力に優れ、著しく競技水準の高い者  
に限って参加を認めるものとしています。その際の授業への出欠については  
「出席」扱いにすることが適当です。また、その他国際大会についても校長の判断  
により同様の取扱いが可能です。

## （２）新たな地域クラブ活動 Q & A

### 【意義に関すること】

Q 16 新たな地域クラブ活動の意義について教えてください。

A 16 新たな地域クラブ活動は、将来にわたり子どもたちがスポーツ・文化芸術活動に  
継続して親しむことができる機会を確保することを目指すものです。そのため、学  
校と連携し、学校部活動の教育的意義を継承・発展しつつ、スポーツ・文化芸術の  
振興の観点からも充実を図ることが重要です。

### 【体制整備等に関すること】

Q 17 新たな地域クラブ活動中の事故が発生した場合、活動中の運営主体・実施主体の  
責任問題はどのようになるのでしょうか。

A 17 新たな地域クラブ活動は、学校の教育活動の一環とはならないため、運営主体・  
実施主体が賠償責任者となります。指導者に故意又は重大な過失があったときには、  
その指導者に対し責任が問われることも考えられます。

### 【指導に関すること】

Q 18 新たな地域クラブ活動を実施するに当たって、どのようなことに配慮する必要が  
ありますか。

A 18 生徒にとって望ましいスポーツ・文化芸術環境となるよう、適正な運営や効率的・  
効果的な活動の在り方について検討することが必要です。

### 【環境整備に関すること】

Q 19 地域移行へ向けた環境整備について教えてください。

A 19 地域移行へ向けた環境整備については、令和 7 年 3 月に策定された「階上町立中  
学校における休日の部活動の地域移行推進計画」に、地域移行へ向けた環境整備や  
課題、その対策に係る内容について記載されていますので、そちらを参考にしてく  
ださい。

### 【大会参加等に関すること】

Q 20 新たな地域クラブ活動における大会等の参加について教えてください。

A 20 主催団体が示す大会参加手続に関わる要項等を参考に、大会参加資格や遵守すべ  
き事項などの条件を満たしているか確認する必要があります。

### (3) 児童生徒の活動中の安全に関するQ & A

Q21 活動中の事故防止を図るにはどのような配慮が必要ですか。

A21 活動中の事故防止については、普段から細心の注意を払い、事故を未然に防ぐことが重要であり、特に、次の事項に留意することが必要です。

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

Q22 対外試合・大会出場中や休日での活動実施に伴う移動中にけがをした場合、各種保険の対象になるのでしょうか。

A22 (独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる、学校部活動の対外試合・大会出場中及び休日に行われる学校部活動(登下校も含む。)は、学校の教育計画上の範囲のものとし、次の要件を満たすものが対象となります。

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

なお、新たな地域クラブ活動中のけがについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象とならないため、スポーツ安全協会等の保険に加入し、適切な補償が受けられるようにする必要があります。

Q23 「熱中症」とは、どういうもので、どのように対処したらよいのでしょうか。

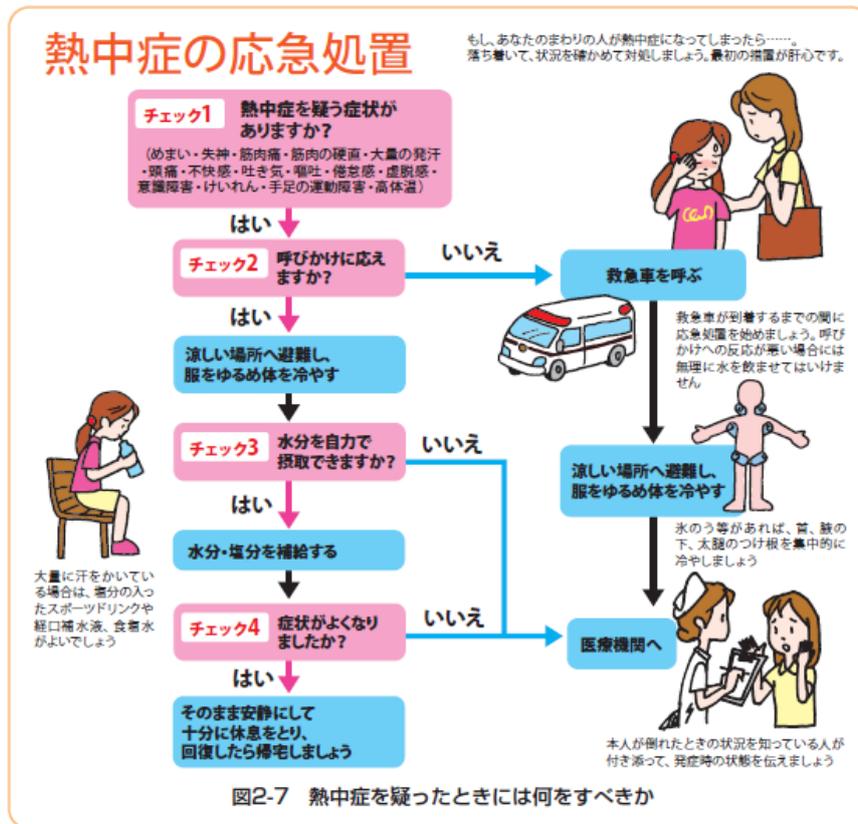
A23 体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウム等)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされるなどすることにより発症する障害の総称です。

スポーツ活動では筋肉で大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。激しい運動では、短時間でも、また、それほど気温が高くない場合でも熱中症が発生しています。暑い中ではトレーニングの質が低下するため、無理にトレーニングしても効果は上がりません。したがって、熱中症を予防するトレーニング方法や水分補給等を心がけることが、事故予防という観点だけでなく、効果的なトレーニングという点からも重要です。

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

- ① 環境条件を把握しておく。活動を行う場所でWGBT(湿球黒球温度)を計測し、運動や水分補給の参考にする。
- ② 状況に応じて休憩をとり、水分補給を行う。
- ③ 暑さに徐々に慣れる。

- ④ 個人の条件や体調を考慮する。
- ⑤ 服装に気をつける。
- ⑥ 具合が悪くなった場合には早めに措置をとる。
- ⑦ 無理な運動はしない。



※「熱中症環境保健マニュアル 2022（環境省）」から引用

Q 24 「過換気症候群」とは、どういうもので、どのように対処したらよいでしょうか。

A 24 スポーツ活動中・活動後の過呼吸や精神的ストレスなどが原因で過換気になり、その結果、様々な症状が現れる状態です。

トレーニング中に急に呼吸が激しくなり、酸素を吸い過ぎるため、血中から炭酸ガスが異常に多く排出されることによって、めまい、手、足、口唇などのしびれやけいれんなどを起こします。これらの症状でさらに不安が増し、「過呼吸」となってしまいます。

そのような児童生徒への対処方法として、精神的不安を取り除く「言葉がけ」をし、ゆっくり呼吸するように指示します。なお、現在では袋等を口に当てる方法は推奨されていませんので注意が必要です。

Q 25 女子生徒の健康管理には、どのような配慮が必要ですか。

A 25 《女性アスリートの三主徴》

① 摂食障害の有無によらない利用可能エネルギー不足

→ 運動量に見合った食事が摂れていないこと。

② 視床下部性無月経

→ 初経発来がみられなかったり、3か月以上月経が止まったりすること。

③ 骨粗鬆症

→骨密度が低いこと。

女性アスリートの三主徴は、この3つの疾患が独立して存在するものではなくそれぞれが関連し合っていますが、この三主徴のはじまりは利用可能エネルギー不足と考えられていますので、指導者は兆候を見逃さないように注意が必要です。また、女性アスリートは、月経開始の3～10日前から精神的・身体的症状がみられ月経開始とともに消失する月経前症候群や、生理中の腹痛や腰痛が強くみられる月経困難症により、パフォーマンスに大きく影響を及ぼすことがあり、このような症状にも配慮をすることが重要です。

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

Q 26 「バーンアウト（燃え尽き症候群）」とは、どういうことをいうのでしょうか。

A 26 長期間一つのスポーツを続けてきた人が、そのスポーツがいやになってしまい、燃え尽きたように気力を失ってしまう現象のことです。

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

Q27 食物アレルギー等を含むアナフィラキシーとは、どのようなもので、どのような配慮が必要ですか。

A27 アナフィラキシーとは、アレルギー反応により、じんましんなどの皮膚症状、腹痛や嘔吐などの消化器症状、呼吸困難などの呼吸器症状が複数同時かつ急激に出現した状態です。その中でも、血圧が低下して意識の低下や脱力を来すような場合を、特にアナフィラキシーショックと呼び、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態であることを意味します。

活動中にアナフィラキシーが起きる可能性もあるため、アナフィラキシーに関する基礎知識、対処法などに習熟しておく必要があります。

#### アナフィラキシーの分類

##### ① 食物アレルギー

一般的には、特定の食物を摂取することによって、皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身に生じるアレルギー反応のことをいいます。

##### ② 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

特定の食物を食べた後に運動することによってアナフィラキシーが誘発されるものです。発症は非常にまれではあるが、発症した場合には、じんましんからはじまり、呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至ることがあり注意が必要です。

##### ③ 運動誘発アナフィラキシー

特定もしくは不特定の運動を行うことで誘発されるアナフィラキシー症状です。食物依存性運動誘発アナフィラキシーと違って食事との関連はありません。発症は非常にまれです。

##### ④ 昆虫

蚊やハチ、ゴキブリ、ガ、チョウなどがアレルギーの原因となりますが、アナフィラキシーの原因となりやすいのはハチによるものです。人を刺すスズメバチ亜科とアシナガバチ亜科、ミツバチ科が問題となります。

##### ⑤ 医薬品

抗生物質や非ステロイド系の抗炎症薬、抗てんかん薬などが原因になります。発症の頻度は決して多いわけではありません。

##### ⑥ その他

用具に使われているラテックス(天然ゴム)\*の接触や粉末の吸入などその原因は様々です。

\* 注意を要する具体例：輪ゴム、ゴム手袋、ゴムを素材としたボール、ゴム風船など

#### 緊急時に備えた処方薬

##### ① 内服薬(抗ヒスタミン薬、ステロイド薬)

内服してから効果が現れるまでに30分以上かかるため、アナフィラキシーなどの緊急を要する重篤な症状に対して効果を期待することはできません。軽い皮膚症状などに対して使用するものです。

##### ② アドレナリン自己注射薬(エピペン®)

エピペン®はアナフィラキシーを起こす危険性が高く、万一の場合に直ちに医療機関での治療が受けられない状況下にいる者に対し、事前に医師が処方する自己注射薬です。また、一時的な緊急補助治療薬ですから、使用した後は速やかに医療機関を受診しなければなりません。

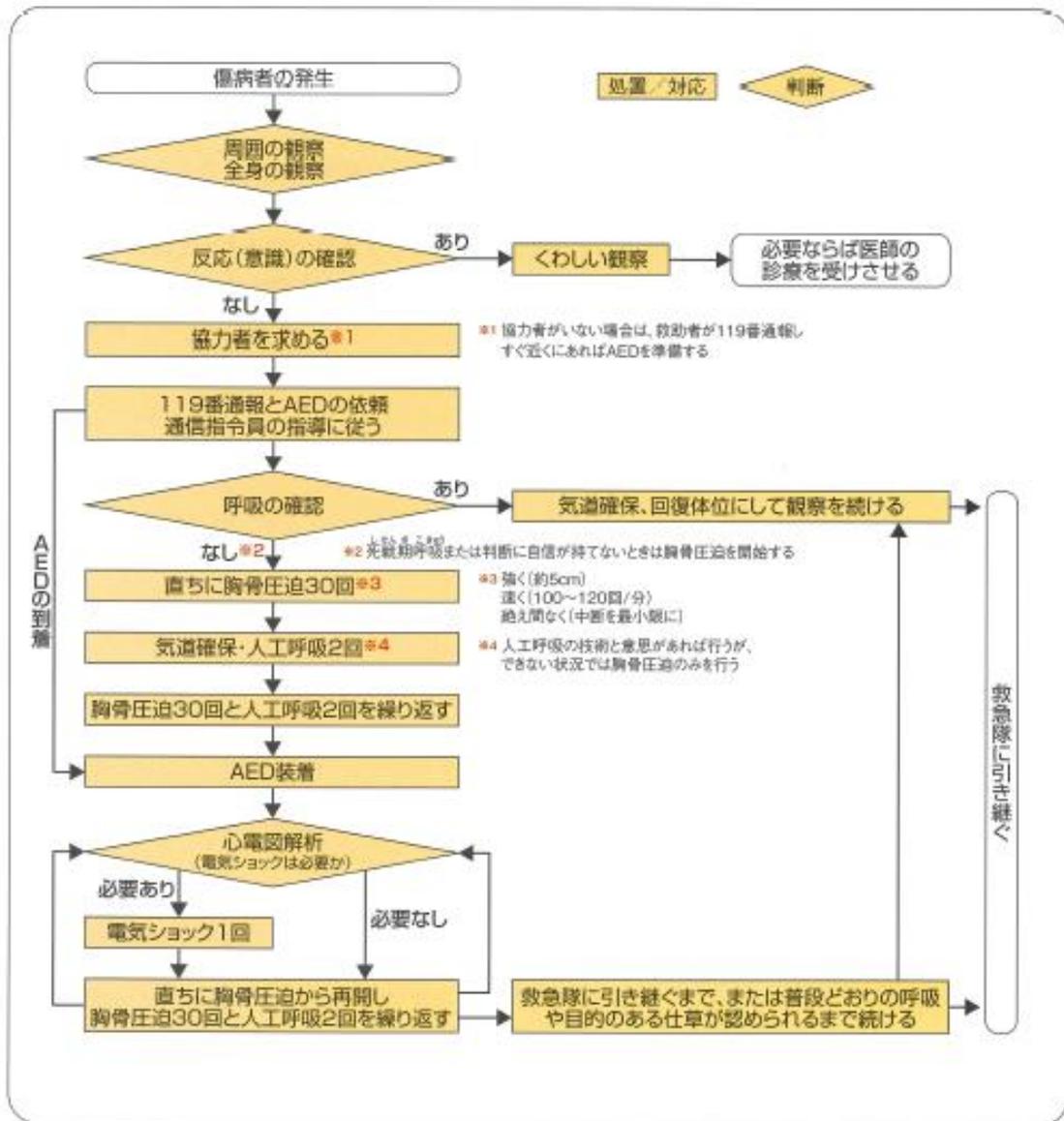
\* 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」から引用

Q 28 万が一、事故が発生したときには、どのような緊急対応が必要ですか。

A 28 万が一、事故が発生した場合は、一次救命処置による迅速かつ適切な対応が必要となります。

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

【一時救命処置の手順（心肺蘇生、A E Dを用いた除細動）】



※「一次救命処置の手順（日本赤十字社）」から引用



階上町学校部活動及び  
新たな地域クラブ活動の方針

令和7年8月

発行・編集：階上町教育委員会

〒039-1201 青森県三戸郡階上町大字道仏字天当平 1-87

電話番号：0178-88-2111（代表）

<https://www.town.hashikami.lg.jp>