

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

階上町教育委員会

はじめに

小学校期におけるスポーツ活動及び中学校運動部活動は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を培うとともに、体力の向上や健康の保持増進、児童生徒の自主性や協調性、豊かな人間性を育むことができる大変有意義な活動です。

しかしながら、全国的に少子化に伴う児童生徒数及び教職員の減少により、これまでと同様の運営体制で維持することが困難な状況となっています。さらに、子どもたちの心身の健康、教職員の負担等への配慮をはじめ、活動の在り方について抜本的な改革が求められています。

このような中、スポーツ庁では、生徒にとって望ましい環境を構築し、適切に運動部活動が実施されるよう、平成30年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定しました。その中で、各市町村においては、「学校の運動部活動の在り方に関する方針」を策定するよう定めています。

また、青森県教育委員会では、スポーツ庁のガイドラインに則り、小学校・中学校・高等学校それぞれの段階における運動部活動を対象として、本県の実情を踏まえた「運動部活動の指針」を平成30年12月に策定し、市町村教育委員会での必要な取組を定めています。

これらの状況を踏まえ、町教育委員会では、スポーツ庁のガイドライン及び県の指針との整合性を図りながら、本町の実態に即した方針を策定することとし、学校、町内スポーツ関係者等とともに、検討を重ねてきました。

今後は、本方針の周知と活用を重ねるとともに、指導者研修会の実施、スポーツ活動・運動部活動の充実に向けた学校への支援について研究を進め、本町の子どもたちにとって望ましい、小学校期におけるスポーツ活動及び中学校期における運動部活動がより一層推進されるよう努めていきます。

なお、小学校期における文化活動及び中学校文化活動の扱いについては、平成30年12月に文化庁から示された「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の内容に鑑み、当面の間は本方針に準じて活動するものとします。

学校・家庭・地域・競技団体等の皆様におかれましては、本方針を御活用いただき、より一層子どもたちの心身の健康や豊かな人間性を育む活動が実現できるよう、共通理解を図りながら運営・指導に努めてくださることを期待しています。

結びに、本方針の策定にあたり、御協力をいただきました学校・町内スポーツ関係書の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いたします。

令和2年3月
階上町教育委員会

目次

はじめに

I 小学校編

<u>1 小学校期におけるスポーツ活動の意義と位置付け</u>	1
(1) スポーツ活動の意義	
(2) スポーツ活動の位置付け	
<u>2 本町における小学校期のスポーツ活動の現状と課題</u>	2
(1) 本町における小学校期のスポーツ活動の現状	
(2) 本町における運動部活動の現状と課題	
<u>3 本町におけるスポーツ活動の方向性</u>	4
(1) 本方針をもとに適切な運営等の共通理解、共通実践を図る	
(2) 教員主体型から保護者主体型等へ移行を段階的に進める	
<u>4 適切なスポーツ活動の運営</u>	5
(1) スポーツ活動の充実	
(2) 望ましいスポーツ活動の運営と配慮事項	
(3) 保護者主体型の運営に関する留意事項	
<u>5 スポーツ活動における適切な休養日等の設定</u>	9
(1) 休養日の設定	
(2) 活動時間の設定	
(3) 練習試合や大会への参加	
<u>6 保護者主体型へ移行する際の留意事項</u>	11
(1) 町教育委員会と学校の役割	
<u>7 適切なスポーツ活動の指導</u>	12
(1) スポーツの楽しさを味わわせる指導	
(2) 豊かな人間性や社会性を育む指導	
(3) 児童の健康・安全に配慮した指導	
(4) 体罰禁止の徹底	
<u>8 事故防止のための安全管理</u>	14
(1) 児童の健康管理と配慮事項	
(2) 施設・設備・器具等の安全管理	
(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応	
(4) 環境条件に応じた配慮	
(5) 熱中症の事故防止について	
<u>9 スポーツ障害・外傷の予防と応急手当</u>	19
(1) 子どもの発育と特性	
(2) スポーツ障害と外傷	
(3) スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項	
(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当	

II 中学校編

1	<u>中学校期における運動部活動の意義と位置付け</u>	22
(1)	運動部活動の意義	
(2)	運動部活動の位置付け	
2	<u>本町における運動部活動の現状と課題</u>	23
(1)	運動部活動の加入状況	
(2)	運動部活動の指導者	
(3)	外部指導者	
(4)	休養日及び活動時間	
(5)	活動時間の延長	
3	<u>本町における運動部活動の方向性</u>	24
(1)	適切な運動部活動運営に向けた環境づくり	
(2)	望ましい活動時間等の共通実践	
4	<u>適切な運動部活動の運営</u>	25
(1)	運動部活動の体制づくり	
(2)	各部活動における望ましい運営にあたって	
(3)	顧問の役割	
5	<u>運動部活動における適切な休養日等の設定</u>	30
(1)	休養日の設定	
(2)	活動時間の設定	
(3)	練習試合や大会への参加	
6	<u>適切な運動部活動の指導</u>	32
(1)	学校の活動方針に沿った指導	
(2)	生徒の自主性や自発的な活動を促す指導	
(3)	豊かな人間性や社会性を育む肯定的な指導	
(4)	生徒の健康・安全に配慮した指導	
(5)	スポーツへの意欲を高める効率的・効果的な指導	
(6)	体罰禁止の徹底	
7	<u>事故防止のための安全管理</u>	34
(1)	生徒の健康管理と配慮事項	
(2)	施設・設備・器具等の安全管理	
(3)	緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応	
(4)	環境条件に応じた配慮	
(5)	熱中症の事故防止について	
8	<u>スポーツ障害・外傷の予防と応急手当</u>	39
(1)	子どもの発育と特性	
(2)	スポーツ障害と外傷	
(3)	スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項	
(4)	スポーツ障害・外傷に対する応急手当	
9	<u>「学校の部活動に係る活動方針」の策定</u>	42
(1)	「学校の部活動に係る活動方針」の策定にあたって	
(2)	「学校の部活動に係る活動方針」に記載する内容	
(3)	「学校の部活動に係る活動方針」の周知と共通理解	

10 年間計画・活動計画・実績報告書の作成.....43

- (1) 年間計画の作成
- (2) 毎月の活動計画と実績報告書の作成と提出
- (3) 年間計画や活動計画及び実績報告書の作成にあたって

参考・引用文献一覧

作成協力者一覧

I 小学校編

1 小学校期におけるスポーツ活動の意義と位置付け

(1) スポーツ活動の意義

小学校期は、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す。

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、人間形成を図るうえからも極めて有意義です。

また、小学校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ます。

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ます。

(2) スポーツ活動の位置付け

小学生のスポーツ活動については、「小学校学習指導要領」に明示されておらず、教育課程外の活動に位置付けられています。従って、全国的には地域の人々により運営母体が組織され、地域と保護者の協力のもとに取り組まれているのが一般的です。

2 本町における小学校期のスポーツ活動の現状と課題

(1) 本町における小学校期のスポーツ活動の現状

本町の小学校期のスポーツ活動（※1）は、大きく分類すると以下の2つの組織で成り立っています。

○ 小学校が運営に関わる運動部活動（※2）

学校の教員が主体となって運営や指導を行っている活動、もしくは保護者主体であるが、学校も様々な面で運営を支えている活動

○ 地域主体のスポーツクラブ等による活動

地域の人々により運営母体が組織され、保護者と協力して行う活動

本町では、地域のスポーツ環境が十分に整っていない実状等と、教育課程外ではありますが、教育的価値が高い活動という観点から、長きにわたって学校の教員が放課後の児童のスポーツ活動を支えてきた経緯があります。

※1 「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す。

※2 「運動部活動」とは、本町では、中学校の部活動のように、大多数の小学校において、学校が主体となってこれまで運営してきたことから、「運動部活動」という名称で呼ばれています。

(2) 本町における運動部活動の現状と課題

① 運動部活動の運営形態と課題

本町の小学校におけるスポーツ活動の現状は、保護者が主体となって運営する「保護者主体型のスポーツ少年団」により活動をしている石鉢小学校と赤保内小学校の2校と、教員が部活動の運営や指導を行い「教員主体型の運動部」により活動をしている階上小学校、道仏小学校、大蛇小学校、小舟渡小学校の4校の2つに区分されます。

令和元年度の4校の運動部活動は、次のとおりです。

- ・階上小学校……陸上部（夏季）、卓球部（冬季）
- ・道仏小学校……野球部、卓球部
- ・大蛇小学校……野球部、ミニバスケットボール部
- ・小舟渡小学校……総合活動部

しかし教員主体型の運動部活動は、近年の少子化とそれに伴う教員の減少、そして教員の働き方改革に伴い、教員が部活動に携わるための運営体制を確保することが難しくなっています。

一方、保護者主体型のスポーツ活動では、初めて運営に携わる保護者もいることから、運営方法について模索しながら進めている現状が見られます。

② 運動部活動の指導者

教員主体型の運動部活動では、教員が技術指導にあたる場合が多く、教育的配慮のもとに指導ができるという良さがあります。でもその教員が必ずしもそのスポーツに精通しているとは限らず、未経験の教員が担当する場合も多く見受けられ、児童のニーズに応じた指導ができないなどの課題があります。

一方、保護者主体型のスポーツ活動では、小学校卒業と同時に指導者であった保護者が退く場合もあります。

そのため、スポーツを継続して指導できる人材の確保が課題となっています。

③ 運動部活動における休養日及び活動時間

スポーツ活動における休養日及び活動時間の設定は、その団体の責任者が決定するものです。

本町では教員主体型の運動部活動を実施している小学校では、青森県小学校長会の申し合わせに示されている基準を目安に各小学校で設定しています。

【小学校部活動休止日に関する申し合わせ】

- 小学校部活動時間は、1～2時間程度とする。
 - 週2日休止日を設ける。
 - ・第1、第3日曜日を休止日とする。
 - ・その他の週は、土・日のいずれか1日を休止日とする。
 - ・月～金曜日のうち、1日を休止日とする。
- ※ なお、公式試合等の場合は、この限りではありません。

3 本町におけるスポーツ活動の方向性

(1) 本方針をもとに適切な運営等の共通理解、共通実践を図る

本町では、「児童にとって望ましい運営が町全体で実践されていくこと」「初めて運営に携わる方々であっても安心して適切な運営ができること」を目指します。

そのため、町教育委員会では、本方針を町内全ての教員や保護者、外部指導者に対して周知し、活用が図られるよう学校等と連携を図るとともに、指導者を対象とした研修会を実施します。

保護者が主体の活動においては、平日や週末の活動時間や休養日については、児童の発達段階を考慮し、過度な負担とならないよう、各団体は、本方針をもとに適切な休養日や活動時間等を定め、児童にとって望ましい活動が行われるよう努めて欲しいと考えます。

(2) 教員主体型から保護者主体型へ移行を段階的に進める

児童のニーズに応じた指導内容の充実を図るとともに、今後の教員数の減少や多忙化解消の課題に対応するため、本町では、教員主体型の運動部の活動を実施している小学校については、令和2年度を準備期間とし、令和3年度までに保護者主体型のスポーツ少年団の活動への移行を段階的に進めていきます。

移行にあたっては、保護者や地域の実状を考慮することが最も重要であることから、町内一斉ではなく、令和2年度でも準備が整った学校、部活動から移行することとします。

町教育委員会と各学校は、運営体制等について十分に検討したうえで、保護者や地域住民に説明し、十分に話し合いを行うとともに、移行への準備を丁寧に行う等、児童に不安を与えないように段階的に進めることが望ましいと考えます。

町教育委員会と各学校は、運営や指導を保護者や地域に委ねる場合であっても、児童にとって望ましいスポーツ環境の整備に向けて、施設開放や情報共有等を行います。

町教育委員会は、学校の要望に応じて移行への協議、資料提供等を行うとともに、保護者主体の運営等を支援するため、支援策について関係機関と連携を図りながら検討していくこととします。

4 適切なスポーツ活動の運営

小学校期におけるスポーツ活動は、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ります。

特に、小学生という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です。

そこで、望ましい運営を進めるにあたり、次のことについて準備・計画を進める必要があります。

(1) スポーツ活動の充実

学校は、子どもたちがスポーツや運動を通して、楽しさや充実感を味わえるよう、学校における体育学習の充実を図るとともに、保護者や地域と連携したスポーツ活動の推進に努める。

また、児童のスポーツ活動への参加機会を充実させるために、複数校による合同チームの取組等、児童のニーズに応えるスポーツ活動の取組に努める。

(2) 望ましいスポーツ活動の運営と配慮事項

① 運営計画の作成にあたって

児童にとって望ましいスポーツ活動を運営するためには、チームの方向性を示す「運営計画」を作成し、共通理解を図ることが大切である。

運営計画には、以下の内容等を盛り込むことが望ましい。

ア 目標の設定

様々な観点から「めざす児童像」を明確にもち、バランスよく目標を設定する。

- ・スポーツの楽しさを味わわせる。（関心・意欲）
- ・体力の向上を図る。
- ・礼儀を身に付けさせる。（あいさつ・返事・感謝等）
- ・主体性や協調性を身に付けさせる。

イ 年間活動予定

休養日や活動時間の設定について、「5 運動部活動における適切な休養日等の設定」をもとに、児童の実態を考慮して設定する。

- ・平日の休養日及び活動時間
- ・週末の休養日及び活動時間
- ・長期休業中の休養日及び活動時間
- ・出場予定の大会
- ・チーム内での催し（お楽しみ会、納め会等）

ウ 部活動費の徴収

部活動に係る費用の徴収にあたっては、できるだけ家庭への経済的負担とならないよう配慮する。また、徴収額の内訳については、予算案に明記する。

- ・大会参加費
- ・選手登録費……スポーツ少年団登録費（※3）、各競技団体登録費（※4）等
- ・児童の保険料…児童の事故やけがをはじめ、損害賠償が生じたときの補償のために、必ず任意保険に加入する。
- ・活動費用……練習や試合に必要な器具、救急用具等
- ・その他……外部指導者への謝礼、納め会等に係る費用

② 名簿等の作成にあたって

ア チーム名簿の作成

チーム名簿は、保護者配付用（※5）と運営用（※6）と2種類を作成する。

イ 緊急連絡網

個人情報に十分に配慮する。（年度末に回収する等）

③ 毎月の活動計画の作成にあたって

- ・運営計画で定めた休養日や活動時間の設定をもとに、活動計画を作成する。
- ・学校行事を確認して活動日を設定する。
- ・体育館や校庭等の予約状況を確認する。
- ・指導者（外部指導者）と休養日や活動時間を確認する。
- ・保護者主体型の運営にあっては、見守りの当番も併せて記載する。

④ 部活動費の取扱いにあたって

- ・部活動費を管理するための口座を開設する。（通帳管理）
- ・会計簿を作成するとともに、会計報告書を保護者に配付する。
- ・会計監査を置く。

⑤ 安全管理にあたって

- ・児童だけで活動が行われることがないように、必ず指導者がつく。
- ・活動前の準備から児童が帰宅できる状況になるまで見届ける。
- ・定期的に施設・設備・器具等の点検を行う。
- ・保護者による「見守り当番」を組織の中に位置付け、複数の目で安全管理に努める。

⑥ 外部指導者の活用にあたって

- ・指導の全てを外部指導者に任せるのではなく、関係者全員で活動内容について把握する。
- ・運営者は、チームの目標等を定めた運営計画に基づいて指導を行うよう外部指導者に対して十分に説明を行い、共通理解のもと指導にあたってもらう。
- ・複数の外部指導者に依頼する場合は、主担当を明確にし、指導の方針や練習メニュー等について、運営者と外部指導者で事前に打合せを行う。
- ・チーム代表者（校長やPTA会長等）の責任のもと、外部指導者を依頼することとし、毎年度、委嘱状を交付する。
- ・外部指導者の指導中のけがや事故等に対応するため、保険の加入手続きを必ず行う。

《外部指導者への確認事項》

【配慮事項】

- ・技術指導のみに特化した指導とならないよう、チームの目標を踏まえて指導する。
- ・勝利至上主義に陥らないよう配慮する。
- ・児童の発達段階や個人差に配慮して指導する。
- ・児童の健康や安全に配慮して指導する。
- ・感情的な指導とならないよう、児童の心情を考慮して指導する。
- ・児童の個人情報の保護を厳守する。
- ・スポーツ活動や児童に関わることは、学校に連絡・相談する。

【禁止事項】

- ・スポーツ活動以外の時間に児童を集めての指導はしない。
- ・体罰やパワーハラスメント、セクシャルハラスメント等の行為は絶対しない。

※3 「スポーツ少年団登録費」とは、スポーツ少年大会に参加する場合は、児童及び指導者のスポーツ少年団登録が必要です。

※4 「各競技団体登録費」とは、協議団体主催の大会に参加する場合は、協議団体によって事前に児童及び指導者が団体登録を必要とする場合もあるので留意してください。

※5 「保護者配付用」には「住所」「連絡先」は記載しない。

※6 「運営者用」においても、個人情報の取扱いに十分に留意する。

(3) 保護者主体型の運営に関する留意事項

① 運営にあたって

保護者主体で活動を進めるにあたり、前述で示した「運営計画」の他に、規約等を定めることが必要である。

② 運営体制の整備

- ・保護者主体の運営については、一部の保護者が進めるのではなく、加入した全保護者で役割を分担し、協働的に進めて行くことが大切である。その

ためには、運営体制を整備することが重要である。

- ・各競技種目や団体の実態等に応じて、必要な係を設置するとともに、人数についても、一人に負担がかからないよう配慮する。
- ・組織づくりを行う際は、6年生の保護者だけで構成することなく、4・5年生の保護者も組織の中に入れた体制づくりを構築する等、円滑な運営が継続的に進められるよう配慮する。

③ 保護者による見守り

活動を進めるにあたって、保護者の見守りは児童の安全面を配慮するうえで欠かせないため、関係する保護者で、当番を決めて見守りを行うことが必要である。

また、見守りの保護者であっても、見守り中のけがや事故等への保障として、スポーツ安全保険やPTA安全互助会に加入することが望ましい。

④ 報告・連絡において留意すること

- ・運営計画及び毎月の活動計画については、学校・保護者に周知する。
- ・学校施設を利用して活動する場合は、他の団体関係者、学校関係者と調整を図る。
- ・年度当初に保護者会を開催し、運営計画等について保護者同士で共通理解を図るとともに、役割分担等を確認する。
- ・外部指導者と連絡を密にするとともに、指導方針について確認する。

5 スポーツ活動における適切な休養日等の設定

小学校期におけるスポーツ活動では、児童に運動の楽しさや喜びを味わせるとともに、心身の健やかな発育を促進させるなど、児童の発達の段階や実態に即した運営及び指導が大切です。

特に休養日（※7）及び活動時間については、ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究（※8）を踏まえて以下を基準とします。

(1) 休養日の設定

① 週あたり2日以上休養日を設定する。

ア 平日は、1日以上休養日を設定する。

- ・ノー残業デー（※9）に併せて実施するのが好ましい。

イ 週末のいずれかを休養日とする。

- ・大会参加で週末の両日ともに活動した場合は、休養日を月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）に振り替える。
- ・やむを得ない理由で月曜日に振り替えることができない場合は、直近の平日に必ず振り替える。

② 長期休業中については、学期中（平日1日以上、週末1日以上）に準じる。

- ・児童が十分な休養を取るとともに、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、学校閉庁日等を活用し、ある程度長期の休養期間を設けるようにする。

(2) 活動時間の設定

① 平日の活動時間は、2時間以内とする。

- ・1年生から3年生の児童については、児童の発達の段階を踏まえ、平日・週末とも活動時間を短縮する等の配慮を行う。

② 週末の活動時間は、3時間以内とする。

- ・限られた時間内で合理的かつ効率的・効果的に活動する。

③ 長期休業中の活動時間については、学期中（平日2時間以内、週末3時間以内）に準じる。

④ 児童の学校からの退校完了時刻は、4月から9月は午後6時、10月から3月は午後5時30分とする。なお、学校行事等との調整が必要となる場合はこの限りではない。

⑤ 児童の学習や生活への影響を考慮し、時間を延長しての活動は行わないこととする。

(3) 練習試合や大会への参加

- ① 練習試合については、児童の学習や生活等への影響、保護者の送迎等の負担を考慮し、月2回程度とする。
- ② 参加する大会数については、児童の学校・家庭生活や、保護者の送迎等を考慮し、過度な負担とならないよう十分に配慮する。
また、チームの代表者は、児童や指導者、保護者の負担を考慮し、参加する大会について精査する。
- ③ 練習試合や大会参加への交通手段については、公共交通機関、貸切バス、タクシー等の利用、もしくは、保護者の自家用車を原則とする。

※7 「休養日」とは、スポーツ庁が示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」では、スポーツを行わない日を「休養日」としている。

※8 「ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究」とは、「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、協議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うえで、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらには、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、または、年齢×1時間が望ましい」と示されている。

※9 「ノー残業デー」とは、地方公共団体や民間企業でも高度成長期から取り入れられている考え方で、月曜から金曜の真ん中に当たる水曜日は、健康への配慮から残業をしない日として勤務終了時刻後に速やかに帰宅する日とする取組です。

6 保護者主体型等へ移行する際の留意事項

(1) 町教育委員会と学校の役割

① めざす方向性を校内で十分に検討する

町教育委員会と学校は、「保護者主体型」に移行することにより、児童がスポーツ活動を進めていくうえでどのようなメリットがあるのか、また、どのような課題が考えられるか等、学校、保護者や地域の実状を踏まえ、十分に検討を重ねることが重要である。

「保護者主体型」に移行する場合であっても、教育的配慮のもとに望ましいスポーツ活動が推進されるよう、移行後の学校、保護者、地域の方々の役割を明確にしておくことが大切である。

② 保護者や地域の方々への理解

移行のための準備が整った段階で、PTA役員会や参観日等を活用し、保護者、地域に丁寧の説明し、理解を得ることが最も重要である。

また、保護者や地域の意見も参考にして、学校、保護者、地域の三者で連携しながら移行のための準備を進めて行くことが大切である。

③ 円滑な移行

移行にあたっては、保護者主体等による運営組織を築くための準備期間を十分に設けるとともに、移行期間中は学校やPTAが主体となって準備委員会等を設置する等、支援に努める。

④ 児童の活動状況等の掌握

町教育委員会と学校は、保護者主体等の活動であっても、児童の健康面や安全面への配慮から、活動状況及び施設の利用状況等について掌握する必要がある。

⑤ スポーツ環境の整備

町教育委員会では、子どもを取り巻く地域のスポーツ環境の整備やそれを支える人材の育成等について、関係機関と連携を図る。

7 適切なスポーツ活動の指導

小学校期におけるスポーツ活動では、生涯にわたってスポーツに親しむ素地を養う観点から、スポーツへの関心・意欲を高めるとともに、心身の健康の保持増進に進んで取り組もうとする態度を養うことが大切です。

また、スポーツ活動を通して、豊かな人間性や社会性を育むことも重要なことであるので、指導者は次のことについて考慮し、児童の指導にあたる必要があります。

ここでいう指導者とは、見守りを含め、練習等に参加している全ての関係者を含めます。

(1) スポーツの楽しさを味わわせる指導

① 児童一人一人に目標をもたせ、意味付けを図る

指導者は、児童がスポーツに関心をもって意欲的に取り組むことができるよう、発達の段階を考慮しながら、個々に目標を持たせることが大切である。

児童にとって、目標を達成すること自体が喜びや楽しみにつながり、それが児童のやる気を引き出していくため、達成できそうな短期目標を設定し、意欲が持続できるよう配慮しながら活動を行う必要がある。

② 多様な運動を取り入れる

小学校期は児童がスポーツを始める入門期でもあるため、「多様な運動に親しませる」「体をたくさん動かす」「試合形式を多く取り入れる」等、スポーツが楽しいと思える経験を増やすことが重要である。

③ 効率的・効果的な指導を取り入れる

指導者は、児童のドロップアウト（離脱）やバーンアウト（燃え尽き症候群）等を防止するため、研修会に参加する、スポーツ庁のホームページに掲載されている「運動部活動指導手引」を参考にするとともに、科学的根拠に基づいた指導法や練習方法を学び、実践することが大切である。

(2) 豊かな人間性や社会性を育む指導

① コミュニケーションを大切にされた指導

指導者は、練習や試合を通して、指導者と児童、児童同士のコミュニケーションを大切にすることで、好ましい人間関係を形成できるよう、対話を重視した指導に心がける必要がある。

② 児童のよさを認め・励ます肯定的な指導

指導者は、児童の自己肯定感を高めさせるために、児童の技術の上達や一生懸命努力する姿勢等について、十分に観察するとともに、少しの変化であっても、児童のよさを認め・励ます肯定的な指導を行うことが大切である。

(3) 児童の健康・安全に配慮した指導

① 児童の健康状態を把握する

指導者は、個々の児童の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、活動中も児童の反応を見て疲労状況や心の状態を把握しながら指導することが大切である。

② 施設の安全点検や練習中の安全確認を行う

指導者は、活動場所である施設やグラウンド、器具の安全点検を行うとともに、活動中も人的・物的な危険性がないか十分に安全確認しながら活動を行う必要がある。

また、児童が活動場所から帰るまで見届けることも大切である。

(4) 体罰禁止の徹底

学校教育法、運動部活動の体罰を巡る判例、社会通念等から、指導者による次の発言や行為は、体罰として許されないものと認識する必要がある。

また、これらの発言や行為について、指導者と児童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理解を深め、実践に結び付けていくことがとても重要である。

【体罰のあたる行為】

① 肉体的苦痛を与える。（殴る、蹴る等）

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

- ・長時間にわたっての正座や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し得る状況下で、水分補給や休憩を取らせずに長時間ランニング等をさせる。

③ セクシャルハラスメントやパワーハラスメントと判断される発言や行為を行う。

④ 人格を否定するような発言を行う。

⑤ 特定の児童に対して執拗かつ過度に肉体的・精神的負荷を与える。

前述に該当しなくとも、指導にあたって身体接触を伴う場合、社会通念等から必要性、適切さに留意する必要がある。

8 事故防止のための安全管理

身体活動を伴うスポーツ活動には、けがなどに結びつきやすい要素や要因が少なからず含まれています。また、児童は、危険に対する判断力が未発達であるため、その動作・行動が予期せぬ事故を招くことが多いです。

けがや事故を未然に防止し、安全に活動するためには、児童の行動や健康状態を把握し、活動計画や内容を確認するとともに、万一に備えた応急手当の明確化、関係者への連絡システムの確立等、救急体制の整備が求められます。

さらには、施設・設備・器具等の定期的な安全点検を行い、けがや事故防止のための安全管理に努めることが大切です。

(1) 児童の健康管理と配慮事項

① 指導者は、保護者からの情報提供により、個々のアレルギーの有無、既往症等の健康状態を事前に把握することが必要である。（必ず個々のプライバシーについて十分に配慮する。）

② 指導者は、児童に対し、自分の健康状態について関心や意識をもつよう心掛けさせるとともに、活動前や活動中に体調不良等があれば申し出るよう指導する。

【練習前の健康チェック】

- けがや病気で、医療機関にかかっているか
- 疲れていないか
- 食事はとれているか
- 熱はないか
- 頭痛、腹痛などがないか
- 手・足（関節を含む）、その他体に痛みがないか など

③ 活動時は、安全かつ運動にふさわしい服装で活動するよう指導する。

④ 活動中には、ルールを守り、粗雑なプレーをしないよう指導する。

⑤ 指導者は、活動時の児童の体調や疲労状況、心の状態を把握しながら指導する。

(2) 施設・設備・器具等の安全管理

① 安全点検の種類

ア 定期の安全点検

学校は、施設・設備の安全点検にあたり、学校保健安全法施行規則に定めるところにより、計画的・組織的に実施しなければならない。

また、スポーツ活動等で使用する設備・器具・用具についても、点検項目を作成し、定期的に点検を行う。

イ 日常の安全点検

教員または指導者等は、児童が常時使用する施設・設備等について、毎活動日ごとに点検を行う。

② 定期の安全点検

定期の安全点検は、消防法、建築基準法等の法令に基づいて年1回以上行う。また、特に児童が多く使用されるとされる校舎内外の施設及び設備については、毎月1回行う。

ア 安全点検の方法

安全点検の方法は、単に観察するだけでなく、次の方法を複合して行う。

- ・ 目視……歪み、亀裂、摩耗、腐食、異物の有無について、あらゆる角度から注視する。
- ・ 打音……金づち等で叩いて、ボルト、ナットのゆるみや本体の損傷、腐食等を見る。（腐食の状況を調べるためには、金づちの先の尖った部分で叩いてみる。）
- ・ 振動……振り動かす等、振動を加えてみる。
- ・ 負荷……押す、引く、ねじる等、負荷を加えてみる。

イ 安全点検の作成

安全点検を効率的に実施するためには、安全点検表や集計表等を作成し、それに基づいて行うことが望ましい。

点検表の作成にあたっては、次の事項に留意する。

- ・ 点検場所別に分けて、それぞれ作成する。
- ・ 各活動場所に応じて、点検の対象や観点・方法を検討し、点検項目を作成する。
- ・ 点検表には、点検年月日、点検の判定結果、不良箇所の状況が記入できるようにする。

③ 日常の安全点検

指導者は、活動場所の設備・器具等の不備について、日常の安全点検を行う。

- ・ 屋内…床の状態はよいか。（破損、水濡れ等）
- ・ 屋外…グラウンドの状況はよいか。（凹凸、ガラス片の有無）
- ・ 共通…設備・器具等は使用可能か
活動の障害となるものはないか
他の活動と共同使用の時、お互いの活動場所について相談したか

④ 安全点検の改善措置

安全点検により、危険箇所があった場合には、使用場所の変更、立入り禁止、使用禁止等の措置を速やかに行う。さらに、危険の程度や状況に応じて危険標識の明示、修繕、危険物の撤去等を行う。

また、大規模な改善措置等、校長が対応できない事項については、町教育

委員会まで速やかに報告する。

(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応

① 指導者は、万一事故が発生した場合に直ちに対応できるよう、医療機関への連絡の手順、組織内や保護者への連絡網等について整備を行う。

② 事故発生時の緊急対応については、次の流れで行う。

ア 複数の指導者や関係者が現場に急行する。

イ 負傷の程度を確認し、救急搬送の必要性を判断し救急車を要請する。直ちに児童の保護者に連絡する。

ウ 可能な応急手当を施す。

エ 周囲の児童に不安を与えないよう、現場から遠ざける等の対応をする。併せて事故の状況について聞き取りをする。

オ 正確な情報を記録する。

③ 被害を最小限に抑え、再発を防止するために、事後措置を行うことが重要である。

ア 事故の状況によっては、組織に緊急の対応班を編制し、組織の内外への対応をする。その際、外部との対応は、誤報による混乱を防ぐという観点から、組織内の会長等の役職の方や指導者があたる。

ウ 事故の発生原因や発生後の処置等について、問題点を明確にし、その反省と改善について、関係者が共通理解を図り、今後同様の事故が発生するのを防ぐ。

(4) 環境条件に応じた配慮

① 当日の天候を考慮して活動の有無を決定する。また、野外で活動する場合は、急激な天候の変化（雷、大雨等）には、適切かつ迅速な対応をする。

② 気温、湿度、輻射熱等による児童の体調の変化に常に注意を払い、十分な水分の補給や休憩時間の確保等、適切な配慮を行う。

(5) 熱中症の事故防止について

近年の気候変動により、暑熱環境が悪化し、とりわけ夏季の運動部活動における熱中症事故の防止等、安全確保に向けた取組を徹底することが急務となっ

ている。

このことから、スポーツ庁から「運動部活動における熱中症事故の防止等について」の文書が発出され、熱中症予防に対する適切な対応が求められている。

① 熱中症予防の原則

ア 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うようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT（暑さ指数）等により環境温度の測定を行い、後述の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。

汗には塩分も含まれているので、水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるとわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響すると言われ、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。激しい運動では30分に1回の休憩が望ましい。

イ 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る。また、夏季以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1時間程度で慣らしていく必要がある。

週間予報等の気象情報を活用し、気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大切である。

ウ 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の児童、体力の低い児童、暑さに慣れていない児童は、運動を軽減する。特に肥満傾向の児童は、熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休養など十分な予防措置をとる必要がある。また、運動前や運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い児童は暑い中で無理に運動させない。

エ 服装に気を付けること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。また、直射日光は帽子で防ぐようにする。

オ 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

② 熱中症予防のための運動指針

この指針は熱中症予防5か条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものである。

WGBT (暑さ指数) (℃)	乾球温度 (℃)	基準	留意事項
3.1	3.5	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に、子どもの場合は中止すべきである。
2.8	3.1	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。水分・塩分の補給を適切に行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を中止する。
2.5	2.8	警戒 (積極的に休養)	積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
2.1	2.4	注意 (積極的に水分補給)	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や塩分を補給する。
		ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜、水分・塩分を補給する。

【日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用】

9 スポーツ障害・外傷の予防と応急手当

近年は、一つの種目のスポーツに打ち込むあまり、過剰な運動量によってスポーツ障害に悩む子どもが見受けられるようになってきました。多くの選手は、疲れや痛みがあっても「我慢して練習に参加する」傾向にあるため、痛みや違和感がある場合は、すぐに相談できる雰囲気や体制づくりが大切となります。

また、スポーツ医・科学に関する知識をもつことで、未然に防ぐことができる傷害・外傷も多いことから、指導者は、心身の特徴を理解し、次の点に留意して指導することが必要です。

(1) 子どもの発育と特性

小学校中学年から中学生にかけては、身体の発育・発達が著しい時期に当たり、個人差や男女差を考慮して指導を行うことが大切である。

特に、成長期には、骨の伸びに筋肉が引き伸ばされることから、体が硬くなり、腱や軟骨を痛めやすい状態になる。

したがって、成長期にはストレッチを十分に行い、柔軟性を保つことが大切である。

(2) スポーツ障害と外傷

スポーツによるけがは、スポーツ障害とスポーツ外傷に大別される。

分類	発生の原因	傷病別	運動制限
スポーツ障害	運動の中で身体の局所に比較的弱い力が繰り返し加わり、軟部組織が損傷するもの	野球肘 テニス肘 ジャンパー膝 オスグット病	適切な配慮のもと、運動可
スポーツ外傷	運動中に、一度に強い力が加わることにより生じるもの	骨折 脱臼 靭帯損傷 捻挫 肉離れ	完治するまで運動不可

(3) スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項

スポーツ障害・外傷の予防と悪化防止には、次のようなことに配慮することが大切である。

① 個人差を考慮したトレーニングをする

体格・体力には個人差があるため、発達の段階に配慮したトレーニングメニューを計画することが望まれる。

② 工夫した、多様なトレーニングをする

同じトレーニングを継続して行うだけよりも、内容に変化をもたせたほうが精神的ストレスが軽減され、トレーニングに同じ時間を費やしても疲労感

が少なくなる。また、故障者には痛みを感じさせないトレーニングメニューを与える等の工夫も大切となる。

③ ウォーミングアップとクーリングダウンの時間を十分にとる

ウォーミングアップとクーリングダウンは、運動の強度が強くなればなるほど丁寧に行う必要がある。時間については、ウォーミングアップは30分程度、クーリングダウンについては15分程度が目安となるが、競技の特性に応じ、より合理的な内容を考えて取り組むことが効果的である。

④ 「栄養・運動・睡眠」のバランスを児童に理解させる

「栄養・運動・睡眠」は、身体の発育・発達に欠かすことができない3本柱として、トータルで考えることが重要である。十分な栄養と睡眠があつてこそ、トレーニングの質と量が充実することを児童にも理解させることが大切である。

⑤ 食事の量、栄養バランスを児童に意識させる

毎日の食事の栄養バランスを整えることは、けがをしにくい丈夫な体をつくることにつながり、練習や試合で存分に力を発揮できるようになる。指導者はもとより、児童・保護者も、食事の重要性を理解し、保護者の協力のもと、栄養バランスを考えた食事を意識して取るようにすることが大切である。

(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当

スポーツ時の応急手当の目的は、「救命」「悪化の防止」「苦痛の軽減」の3つになる。

① 救命

けがをした場合には、まず全身状態を把握することが大切である。意識状態・呼吸の異常がないかを素早くチェックし、異常を認めた場合は、直ちに心肺蘇生処置を行うとともに、救急搬送を依頼する。

② 悪化の防止・苦痛の軽減【R I C E (ライス) 処置】

応急手当では、初期の適切な処置が大切である。

全身状態に異常がない場合には、基本的な手当として、R I C E 処置を行うことで、けがの治りを早くすることができる。

ただし、捻挫や打撲と判断したけがが骨折の場合もあることから、軽傷と思われる場合でも、医療機関での診断を勧めることが大切である。

ア R e s t (安静)

明らかなかげが、違和感を感じた時は、練習や試合を一時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。

受傷部位を添木や包帯により固定することも安静に含まれ、痛みを軽減

させる効果がある。

イ I c e (冷却)

痛みの軽減、腫れの抑制の効果があります。1回の冷却は20～30分とし、間隔をおいて繰り返す。

ウ C o m p r e s s i o n (圧迫)

圧迫することで、けがの腫れ、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。ただし、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。

弾力包帯やテーピング等で氷やアイスパックをはさめば、冷却と圧迫が同時に行える。20～30分後に圧迫のみへと変更する。

エ E l e v a t i o n (挙上)

けがの部位が腫れるのは、局所に血液やリンパ液が溜まってくるからである。けがの部位を高く挙げておくことで、流れ込む血流を減らし、腫れを最小限にし、痛みを和らげる効果があるので、その際には、可能な限りけがの部位を心臓より高く挙げるようにする。

【参考となる資料】

- ・スポーツ事故防止ハンドブック
- ・けが防止プログラム
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
- ・ジュニア期の体力トレーニング
- ・スポーツ外傷・障害予防ガイドブック
- ・頭部外傷10か条の提言

II 中学校編

1 中学校期における運動部活動の意義と位置付け

(1) 運動部活動の意義

中学校期は、親しい友人や仲間を積極的に求め、種々の活動をもとに行う中で協力して取り組む楽しさを体験する時期です。

このような時期に、学校教育活動の一環として行われる運動部活動は、スポーツに興味と感心をもつ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い技術や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を体験できる活動です。

さらに運動部活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力を育て、体力の向上や健康の増進を図るとともに、責任感や連帯感などを高め、自主性や協調性を養うなど有意義な役割を担っています。

(2) 運動部活動の位置付け

部活動については、平成20年3月告示の中学校学習指導要領の総則において、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養に資するものと示され、その実施に当たっては、「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」「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団体等各種団体との連携など運営上の工夫を行うこと」と規定されました。

さらに、平成29年3月告示においては、新たに「持続可能な運営体制が整えられるようにする」旨が追加されました。

つまり、中学校学習指導要領の趣旨を踏まえると、部活動は教育課程外の活動ではあるが、学校教育の一環として位置付けられており、教育課程との関連を図りながら運営するとともに、地域のスポーツ少年団体との連携、保護者の理解と協力により学校と地域がともに子どもを育てるという観点に立って、学校と地域が協働・融合したスポーツ環境の整備についても進めていく必要があるとされています。

2 本町における運動部活動の現状と課題

(1) 運動部活動の加入状況

本町においては、全生徒が運動部活動又は文化部活動に加入しています。しかし、生徒数の減少により、両部活動への生徒の加入数は、今後も減少していくことが想定されます。

そのため、各学校においては、「団体競技において単独校チームを編成できない」「部活動の種目数を減らさざるを得ない」「部活動が組織できないため他の中学校への学区外や区域外就学を望む」等、生徒のニーズに応じた活動の維持が難しい状況となっています。

(2) 運動部活動の指導者

各学校においては、全教員がいずれかの部活動を担当し、指導・運営にあたっています。しかし、技術指導にあたっては、必ずしもその種目に精通した教員が担当しているわけではありません。

さらには、学級減による教員配置数の減少により、1つの部活動に複数の顧問を配置することが困難になってきている状況もあります。

(3) 外部指導者

各学校においては、保護者や地域の人材を「外部指導者」として、依頼しています。教員と外部指導者が連携することで指導の成果も見られますが、外部指導者が保護者の場合、生徒の卒業とともに指導者を退くことが多く、継続して指導できる人材の確保が課題となっています。

また、学校における部活動の教育的意義が十分に共有されず、勝ち負けにこだわるあまり、過度な練習を行い、生徒の学習や健康に支障をきたしている場合も危惧されます。

(4) 休養日及び活動時間

本町の部活動の活動時間及び休止日は、青森県中学校長会、青森県中学校体育連盟、青森県中学校文化連盟による、「中学校部活動休止日に関する申し合わせの改訂について」を基準に各中学校で設定しています。

【中学校部活動休止日に関する申し合わせ（改訂）】

○第1・第3日曜日は部活動休止日とする。

○他の週については、土曜日・日曜日のいずれかを休止日とする。

・部活動の休止日とは、部活動の練習（練習試合含む）をしない日とする。

・各地区中学校体育連盟及び青森県中学校体育連盟の大会は、第1・第3日曜日に開催できるものとする。

(5) 活動時間の延長

町内の中学校では、大会前に活動時間の延長を行っていますが、延長する期間や時間についての申し合わせはなく、各学校によって対応が異なります。適切な活動時間を決める上で、活動時間の延長の基準について学校間で考慮する必要があります。

3 本町における運動部活動の方向性

これまでの実態から、本町における今後の方向性は次のとおりと考えます。

(1) 適切な運動部活動運営に向けた環境づくり

現在及び今後の生徒数、教員数の推移を踏まえ、指導内容の充実、生徒の体力の向上や健康の増進、教員の長時間勤務の解消等の観点から、適正かつ円滑に運動部活動を実施できるよう、「1つの部活動に複数の顧問を配置する」等の体制整備を検討していく必要があります。

(2) 望ましい活動時間等の共通実践

平日・週末の休養日や活動時間については、生徒の発達の段階を考慮し、過度な負担とならないよう、本方針をもとに各学校が適切な休養日や活動時間を定め、教員、保護者、地域住民で共通理解を図るとともに両校長で随時共通理解を図りながら、本町全体で共通実践が徹底されるよう促進していくことが必要です。

4 適切な運動部活動の運営

中学校期における運動部活動は、スポーツの楽しさや喜びを味わい、心身の健康の増進を図るとともに、規範意識を高め、社会性や自主性を養う等、望ましい人間関係の一役を担っています。

また、スポーツ庁による「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」では、「校長は、学校に係る「運動部活動の方針」を策定する」と定められていることから、各中学校では、校長が示す「運動部活動の方針」のもと、全ての教員で目標や方針を共有し、運営していく必要があります。

そこで、望ましい運動部活動を進めるにあたり、次のことについて留意する必要があります。

(1) 運動部活動の体制づくり

① 適切な部活動の設置

校長は、生徒や教職員数、外部指導者の協力体制を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全確保、教職員の長時間勤務解消等の観点から、円滑に運動部活動を実施できるよう、適切な運動部を設置する。

② 運動部活動の機会の保障

校長は、生徒数減少や指導者確保の困難さ等地域の状況を踏まえ、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒の運動部活動の機会が損なわれることがないように、必要に応じて合同チームの取組等、方策について検討する。

③ 運動部活動の方針の策定と共通理解

生徒がスポーツの楽しさや喜び、心身の健康の増進や社会性・自主性の涵養に向けて活動できるようにするためには、校長のリーダーシップのもと、本方針を基準とし、学校全体で運動部活動の目標や運営・指導の方針について検討し、「運動部活動の方針」を策定することが最も大切である。

また、職員会議等において、校内で方針を確認するとともに、部活動説明会や参観日等を通して、保護者や外部指導者、地域関係者等に学校の方針の説明を行い、共通理解を図る。

特に小学生で部活動やスポーツ少年団の経験がない生徒、保護者の事情を考慮し、丁寧に説明することが大切である。

④ 安全管理について

万が一事故が起こった場合に備え、次のことについて、学校全体での共通理解を徹底する。

【共通理解事項】

- ・緊急時の連絡先
- ・事故発生時の応急手当や対応
- ・緊急時対応マニュアルの作成
- ・日本スポーツ振興センターの医療費給付制度の仕組みや手続き

- ・熱中症の予防対策や応急手当の方法、経口補水液、冷却剤等の準備
- ・災害時の備えた避難経路の確認

⑤ 部活動顧問

ア 部活動顧問の決定

校長は、運動部活動の顧問を決定する上で、校務を効率的・効果的に実践できるよう、教員の希望や経験等を考慮した上で顧問を決定する。

イ 顧問複数制の推進

顧問の負担を軽減し、部活動を円滑に進めるために、複数の顧問を配置し、きめ細やかな運営・指導ができる体制づくりに努める。

また、外部指導者を積極的に活用し、顧問に負担が集中しないよう配慮する。

ウ 遠征等への対応

宿泊を伴う遠征の場合には、臨時顧問を指名するなどして、可能な限り同性の顧問または外部指導者等を同行させる。

⑥ 外部指導者の委嘱

外部指導者を導入する際は、学校の運動部活動の方針や各部の年間計画に基づいて指導を行うよう外部指導者に説明し、校長が委嘱を行う。また外部指導者に対して、指導中のけがや事故等に対応するため保険の加入手続きを勧奨する。

⑦ 部活動指導員（※1）の活用

校長は、町教育委員会が実施予定としている「階上町中学校部活動指導員配置事業（仮称）」（※2）を踏まえ、部活動指導員の積極的な活用を図る。

なお、部活動指導員の導入にあたっては、「学校の部活動に係る活動方針」について、十分に共通理解を図る。

⑧ 校内の連絡・連携体制の整備

各部活動の活動計画を提示する等、活動計画を全職員が共有できる体制を整備するとともに、顧問が責任や悩みを一人で抱え込まないよう教職員で協力し合える体制づくりに努める。

※1 「部活動指導員」とは、中学校、高等学校等において、校長の監督を受け、部活動の技術指導や大会への引率等を行うことを職務とする指導者のことを言う。平成29年度、スポーツ庁により制度化（学校教育法施行規則に規定）された。

※2 「階上町中学校部活動指導員配置事業（仮称）」とは、生徒にとって望ましい中学校部活動の運営及び指導、教職員の長時間労働の縮減等の観点から、町教育委員会で令和3年度から実施予定としている事業の名称である。

(2) 各部活動における望ましい運営にあたって

① 各部活動における年間計画及び活動計画の作成

ア 年間計画の作成

顧問は、校長が示した「部活動に係る活動方針」をもとに、見通しをもって計画的・継続的に運営できるよう、年間計画を作成する。

【年間計画に記載する主な項目】

- ・休養日及び活動時間
- ・年間の大会予定
- ・活動に係る費用
- ・担当者（顧問及び外部指導者）

イ 毎月の活動計画の作成

年間計画をもとに、毎月の活動計画を作成する。計画を作成するにあたっては、次のことに留意する。

- ・活動計画（※3）には、休養日や活動日、活動時間等を明記する。
- ・活動計画については、校長の承認を得ることとし、月末には、実績報告書（※4）を提出する。
- ・毎月25日頃をめどに、翌月の活動計画を保護者に配付する。
- ・練習試合や大会については、別紙にて保護者に通知する。
- ・練習試合については、生徒や保護者にとって過度な負担とならないよう計画的に行う。（保護者送迎の負担を考慮する。）
- ・外部指導者を活用する場合は、活動計画について共通理解を図る。

※3 「活動計画」とは、月の練習日程の予定を表したもの

※4 「実績報告書」とは、活動計画に対して、実際に活動した日時等を記載したもの

② 部活動に関わる費用の取扱いについての留意点

- ・部活動に必要な経費を集金する際には、支出目的を保護者に明確に示すこと。
- ・保護者の負担軽減のため、必要最小限とすること。
- ・保護者から預かった現金の管理については、学校徴収金に準じて厳正に取扱い、疑義をもたれることのないようにすること。
- ・可能な限り保護者会等に管理を委ねること。
- ・会計監査を受け、会計報告書を校長並びに保護者に提示すること。

(3) 顧問の役割

① 部活動の顧問として

部活動は、教育活動の一環として行われることから、顧問は、生徒との信頼関係のもと、生徒の自主性・自発的活動を支え、生徒が豊かな学校生活を送りながら、人格的に成長できるように配慮する必要がある。そのために、

顧問は「育てたい生徒像（目標）」を明確にもって指導にあたることが重要である。

従って、担当した部活動の競技経験がない場合であっても、顧問は、活動中の生徒の見守りや生徒の心情について十分に配慮し、個性や能力の伸長、生徒相互の人間関係の構築等、生徒のよりより成長を促すように働きかけることが大切である。

② 部活動の顧問の役割

ア 生徒理解……生活環境、学習環境、健康状態、体力、技能把握

イ 部活動運営……部員名簿、連絡網作成、部活動配分予算の確保と管理、部活動計画の実施、保護者への連絡、大会等の引率

ウ 活動計画……年間・月間計画の作成、練習内容の検討

エ 事故防止……施設・器具の管理と安全点検、部員の健康管理及び安全指導事故防止の工夫、けが・事故等のアフターケア

オ 連携……家庭との連携、病院・消防署等との連携、外部指導者との連携

③ 外部指導者との連携・調整

専門的な技術指導ができる外部指導者を活用することは、生徒のニーズに応えるためにも有効である。そのため、顧問は、外部指導者と活動目標や指導方針を確認し、連携を図りながら活動させていくことが重要である。

技術指導にあたる顧問は、外部指導者と役割を確認し、共通認識をもって生徒を指導する。

技術指導に直接あたらない顧問は、全てを外部指導者に任せるのではなく、生徒を見守り励ます役割を果たすことが大切である。

《外部指導者への確認事項》

【配慮事項】

- ・技術指導のみに特化した指導とならないよう、目標を踏まえて指導にあたる。
- ・勝利至上主義に陥らないよう配慮する。
- ・生徒の発達の段階や個人差に配慮して指導する。
- ・生徒の健康や安全に配慮した指導を心がける。
- ・感情的な指導とならないよう、生徒の心情を考慮して指導する。
- ・生徒の個人情報の保護を厳守する。
- ・部活動や生徒に関わることは、顧問に連絡・相談を行う。

【禁止事項】

- ・部活動以外の時間に生徒を集めての指導はしない。
- ・体罰やパワーハラスメント、セクシャルハラスメント等の行為は絶対しない。

- ・顧問に相談せず、独自の判断で練習試合等を計画しない。

④ 保護者との連絡・調整

部活動は、保護者や地域の方々の理解と協力が必要不可欠である。そのため、保護者集会等共通理解を図る場を設定し、学校の方針、年間計画等について周知することが必要である。

5 運動部活動における適切な休養日等の設定

中学校期における運動部活動では、スポーツのもつ競技性に触れ、より高い技術や記録に挑戦することを通して、規律や連帯感、責任感等を培うことが大切です。また、生徒の発達段階を踏まえ、体力の向上や健康の増進に資するような活動を工夫し、自主性や主体性を伸ばすことも重要です。

休養日（※5）及び活動時間については、ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究（※6）を踏まえて次を基準とします。

(1) 休養日の設定

① 週あたり2日以上休養日を設定する。

ア 平日は、1日以上休養日を設定する。

- ・ノー残業デー（※7）に併せて実施するのが好ましい。

イ 週末のいずれかを休養日とする。

- ・大会参加で週末の両日ともに活動した場合は、休養日を月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日）に振り替えるものとする。
- ・やむを得ない理由により、月曜日に振り替えることができない場合は、直近の平日に必ず振り替えるものとする。

② 長期休業中については、「学期中（平日1日以上、週末1日以上休養日）に準じた取扱い」または、「週末のいずれか1日を休養日とし、週あたりの活動時間における上限を16時間未満とする扱い」のいずれかとする。

生徒が十分な休養を取るとともに、スポーツ活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、学校閉庁日や年末・年始休業等を活用し、ある程度長期の休養期間を設ける。

③ テスト期間については、各学校の実態に即して部活動を行わない期間を定め、部活動は行わない。

(2) 活動時間の設定

① 平日の活動時間は、2時間程度とする。

② 週末の活動時間は、3時間程度とする。

③ 長期休業の活動時間については、週末の活動時間に準じて3時間程度とする。（*休養日が週末1日の場合は、週の活動時間の上限を16時間未満とする。）

④ 生徒の退校完了時刻は、4月から9月は午後6時30分、10月から3月は午後6時とする。なお、学校事情や学校行事等との調整が必要となる場合はこの限りではない。

- ⑤ 生徒の学習や生活への影響を考慮し、原則、時間を延長しての活動は行わないこととする。

但し、生徒及び保護者からの要請を受けて顧問も同意した場合、校長の判断のもと、次の場合に限り時間を延長しての活動を可能とする。

- ・運動部については、中学校体育連盟が主催する夏季・秋季・冬季大会の前3週間、吹奏楽部については、吹奏楽連盟が主催する吹奏楽コンクール・アンサンブルコンテストの前3週間とする。
- ・その場合、生徒の退校完了時刻は、4月から9月は午後7時、10月から3月は午後6時30分とする。なお、学校事情や学校行事等との調整が必要となる場合はこの限りではない。
- ・延長を行った場合は、大会後に十分な休養を確保する。

- ⑥ 朝練習については行わない。

(3) 練習試合や大会への参加

- ① 練習試合の実施回数や、学校として参加する大会数については、生徒の学校及び家庭生活や保護者の送迎等を考慮し、過度な負担とならないよう十分に配慮する。

また、校長は、生徒や顧問の過度な負担とならないよう、参加する大会等を精査する。

- ② 練習試合や大会参加への交通手段については、公共交通機関、貸切バス、タクシー等の利用、もしくは、保護者の自家用車を原則とし、教職員が生徒を自家用車に同乗させて移動することを禁止する。

※5 「休養日」とは、スポーツ庁が示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」では、スポーツを行わない日を「休養日」としている。

※6 「ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究」とは、「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、協議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うえで、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらには、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、または、年齢×1時間が望ましい」と示されている。

※7 「ノー残業デー」とは、地方公共団体や民間企業でも高度成長期から取り入れられている考え方で、月曜から金曜の真ん中に当たる水曜日は、健康への配慮から残業をしない日として勤務終了時刻後に速やかに帰宅する日とする取組です。

6 適切な運動部活動の指導

中学校期における運動部活動は、スポーツの楽しさや喜びを味わわせ、心身の健康の増進を図るとともに、規範意識を高め、社会性や自主性を養う等、人格の形成及び豊かな人間性の育成につなげることが求められています。

しかしながら、全国的な課題として、過熱指導に起因する生徒のドロップアウト（離脱）・バーンアウト（燃え尽き症候群）・トランスファー（転部）等が指摘されています。

(1) 学校の活動方針に沿った指導

指導者は、「学校の部活動に係る活動方針」を十分に理解し、意図的・計画的に指導にあたることが大切である。特に、指導者の言動等が生徒に与える影響は大きいことを自覚し、発達の段階にある生徒の心身を育むという視点を忘れず、活動方針に沿って指導にあたることが大切である。

(2) 生徒の自主性や自発的な活動を促す指導

指導者は、技能や記録等に関する目標や課題を生徒一人一人にもたせ、その達成や課題に向けた練習方法を工夫することが大切である。

そして、目標達成や課題解決に向けた練習方法について生徒自身にも考えさせ、実践に結び付けていけるよう支援することが大切である。

また、生徒の発達の段階に応じて、生徒同士の話し合いを積極的に取り入れ、チームの目標や練習メニューを考えさせる等、生徒の主体性を発揮させるような支援を行うことにより、チームをより一層向上させようとする心情を育み、自発的な活動へとつなげていくことが大切である。

(3) 豊かな人間性や社会性を育む肯定的な指導

指導者は、生徒が運動部活動に楽しく取り組むことができるよう、雰囲気づくりに努めるとともに、生徒のよいところを見つけて伸ばしていく肯定的な助言を行うことが大切である。指導中に厳しい言葉等を発した場合は、生徒へのフォローアップについて十分に留意する必要がある。

また、指導者は、練習や試合において指導者と生徒、生徒同士のコミュニケーションを大切にすることにより、好ましい人間関係の形成や協調性、責任感の涵養に努める。

(4) 生徒の健康・安全に配慮した指導

① 心身の健康を育む

指導者は、個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中の生徒の反応を見て、疲労状況を把握しながら指導することが大切である。

また、過度な指導による生徒のドロップアウト（離脱）やバーンアウト（燃え尽き症候群）等が起こらないよう、適切な休養日と活動時間を徹底する必要がある。

さらには、生徒の心の状態についても十分に把握し、学級担任や当該学年

の教員と連携を図るとともに、必要に応じて個別相談を行う等、生徒の心のケアに努めることが大切である。

② 施設の安全点検や活動中の安全確認を行う

指導者は、活動場所である施設やグラウンド、器具の安全点検を行うとともに、活動中も人的・物的な危険性がないか十分に安全確認しながら活動を行う必要がある。

(5) スポーツへの意欲を高める効率的・効果的な指導

指導者は、経験や勘に頼ることなく、科学的根拠に基づいた指導や練習方法を工夫することが求められています。そのため、指導者は研修会に参加する、スポーツ庁のホームページに掲載されている「運動部活動指導手引」を参考にす等、研修に努めることが大切である。

(6) 体罰禁止の徹底

学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による次の発言や行為は、体罰として許されないものを認識する必要がある。

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ある。指導者は、許されない発言や行為の具体的内容についての理解を深め、実践に結び付けていくことが重要である。

【体罰のあたる行為】

- ① 肉体的苦痛を与える。（殴る、蹴る等）
- ② 社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全管理の点から認め難いまたは限度を超えたような肉体的・精神的負荷を課す。
 - ・長時間にわたっての正座や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し得る状況下で、水分補給や休憩を取らせずに長時間ランニング等をさせる。
- ③ セクシャルハラスメントやパワーハラスメントと判断される発言や行為を行う。
- ④ 人格を否定するような発言を行う。
- ⑤ 特定の生徒に対して執拗かつ過度に肉体的・精神的負荷を与える。

前述に該当しなくとも、指導にあたって身体接触を伴う場合、社会通念等から必要性、適切さに留意する必要があります。

7 事故防止のための安全管理

身体活動を伴うスポーツ活動には、けがなどに結びつきやすい要素や要因が少なからず含まれています。また、生徒は、危険に対する判断力が未発達であるため、その動作・行動が予期せぬ事故を招くことが多いです。

けがや事故を未然に防止し、安全に活動するためには、生徒の行動や健康状態を把握し、活動計画や内容を確認するとともに、万一に備えた応急手当の明確化、関係者への連絡システムの確立等、救急体制の整備が求められています。

さらには、施設・設備・器具等の定期的な安全点検を行い、けがや事故防止のための安全管理に努めることが大切です。

(1) 生徒の健康管理と配慮事項

① 顧問は、定期健康診断の結果及び保健調査票やアレルギー疾患に関する調査票等、保護者から提供された情報をもとに、個々の既往症等の健康状態を事前に把握する。

② 顧問は、生徒に対し、自分の健康状態について関心や意識をもつよう心掛けさせるとともに、活動前や活動中に体調不良等があれば申し出るよう指導する。（特に、新入生に留意する。）

【練習前の健康チェック】

- けがや病気で、医療機関にかかっているか
- 疲れていないか
- 食事は取れているか
- 熱はないか
- 頭痛、腹痛などがないか
- 手・足（関節を含む）、その他体に痛みがないか など

活動前の健康チェックを継続的に実施し、健康や安全に対する意識付けを行う。そのことを通じて、自身の健康状態を確認し、進んで安全を確保しようとする習慣を生徒に身に付けさせ、負傷・疾病の減少へつなげる。

③ 活動時は、安全かつ運動にふさわしい服装で活動するよう指導する。

④ 活動中には、ルールを守り、粗雑なプレーをしないよう指導する。

⑤ 顧問は、活動時の生徒の体調や疲労状況、心の状態を把握しながら指導する。

(2) 施設・設備・器具等の安全管理

① 安全点検の種類

ア 定期の安全点検

学校は、施設・設備の安全点検にあたり、学校保健安全法施行規則に定めるところにより、計画的・組織的に実施しなければならない。

また、運動部活動等で使用する設備・器具・用具についても、点検項目を作成し、定期的に点検を行う。

イ 日常の安全点検

顧問等は、生徒が常時使用する施設・設備等について、毎活動日ごとに点検を行う。

② 定期の安全点検

定期の安全点検は、消防法、建築基準法等の法令に基づいて年1回以上行う。また、特に児童が多く使用されるとされる校舎内外の施設及び設備については、毎月1回行う。

ア 安全点検の方法

安全点検の方法は、単に観察するだけでなく、次の方法を複合して行う。

- ・目視……歪み、亀裂、摩耗、腐食、異物の有無について、あらゆる角度から注視する。
- ・打音……金づち等で叩いて、ボルト、ナットのゆるみや本体の損傷、腐食等を見る。（腐食の状況を調べるためには、金づちの先の尖った部分で叩いてみる。）
- ・振動……振り動かす等、振動を加えてみる。
- ・負荷……押す、引く、ねじる等、負荷を加えてみる。

イ 安全点検の作成

安全点検を効率的に実施するためには、安全点検表や集計表等を作成し、それに基づいて行うことが望ましい。

点検表の作成にあたっては、次の事項に留意することが大切である。

- ・点検場所別に分けて、それぞれ作成する。
- ・各活動場所に応じて、点検の対象や観点・方法を検討し、点検項目を作成する。
- ・点検表には、点検年月日、点検の判定結果、不良箇所の状況が記入できるようにする。

③ 日常の安全点検

顧問等は、活動場所の設備・器具等の不備について、日常の安全点検を行う。

- ・屋内…床の状態はよいか。（破損、水濡れ等）
- ・屋外…グラウンドの状況はよいか。（凹凸、ガラス片の有無）
- ・共通…設備・器具等は使用可能か
活動の障害となるものはないか
他の活動と共同使用の時、お互いの活動場所について相談したか

④ 安全点検の改善措置

安全点検により、危険箇所があった場合には、使用場所の変更、立入り禁止、使用禁止等の措置を速やかに行う。さらに、危険の程度や状況に応じて

危険標識の明示、修繕、危険物の撤去等を行う。

また、大規模な改善措置等、校長が対応できない事項については、町教育委員会まで速やかに報告する。

(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応

① 学校は、万一事故が発生した場合に直ちに対応できるよう、医療機関への連絡の手順、学校内や保護者への連絡網等について整備を行う。

② 事故発生時の緊急対応については、次の流れで行う。

ア 複数の教職員が現場に急行する。同時に、管理職に報告する。

イ 負傷の程度を確認し、救急搬送の必要性を判断する。同時に保護者に連絡する。

ウ 可能な応急手当を施す。

エ 周囲の生徒に不安を与えないよう、現場から遠ざける等の対応をする。併せて事故の状況について聞き取る。

オ 管理職に、正確な情報を報告する。

③ 被害を最小限に抑え、再発を防止するために、事後措置を行うことが重要で
す。

ア 事故に関する報告は、青森県教員委員会の通知に則り行う。

イ 事故の状況によっては、校内に緊急の対応班を編制し、校内外への対応を行う。その際、外部との対応は、誤報による混乱を防ぐという観点から、校長もしくは教頭があたる。

ウ 事故の発生原因や発生後の処置等について、問題点を明確にし、その反省と改善について、教職員が共通理解を図り、今後同様の事故が発生するのを防ぐ。

(4) 環境条件に応じた配慮

① 当日の天候を考慮して活動の有無を決定する。また、野外で活動する場合は、急激な天候の変化（雷、大雨等）には、適切かつ迅速な対応をする。

② 気温、湿度、輻射熱等による生徒の体調の変化に常に注意を払い、十分な水分の補給や休憩時間の確保等、適切な配慮を行う。

(5) 熱中症の事故防止について

近年の気候変動により、暑熱環境が悪化し、とりわけ夏季の運動部活動における熱中症事故の防止等、安全確保に向けた取組を徹底することが急務となっている。

このことから、スポーツ庁から「運動部活動における熱中症事故の防止等について」の文書が発出され、熱中症予防に対する適切な対応が求められている。

① 熱中症予防の原則

ア 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うようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT（暑さ指数）等により環境温度の測定を行い、後述の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。

汗には塩分も含まれているので、水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるとわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響すると言われ、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。激しい運動では30分に1回の休憩が望ましい。

イ 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る。また、夏季以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1時間程度で慣らしていく必要がある。

週間予報等の気象情報を活用し、気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大切である。

ウ 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の生徒、体力の低い生徒、暑さに慣れていない生徒は、運動を軽減する。特に肥満傾向の生徒は、熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休養など十分な予防措置をとる必要がある。また、運動前や運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い生徒は暑い中で無理に運動させない。

エ 服装に気を付けること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。また、直射日光は帽子で防ぐようにする。

オ 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

② 熱中症予防のための運動指針

この指針は熱中症予防5か条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものである。

WGBT (暑さ指数) (℃)	乾球温度 (℃)	基準	留意事項
3.1	3.5	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に、子どもの場合は中止すべきである。
2.8	3.1	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。水分・塩分の補給を適切に行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を中止する。
2.5	2.8	警戒 (積極的に休養)	積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
2.1	2.4	注意 (積極的に水分補給)	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や塩分を補給する。
		ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜、水分・塩分を補給する。

【日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用】

8 スポーツ障害・外傷の予防と応急手当

近年は、一つの種目のスポーツに打ち込むあまり、過剰な運動量によってスポーツ障害に悩む子どもが見受けられるようになってきました。多くの選手は、疲れや痛みがあっても「我慢して練習に参加する」傾向にあるため、痛みや違和感がある場合は、すぐに相談できる雰囲気や体制づくりが大切になります。

また、スポーツ医・科学に関する知識を持つことで、未然に防ぐことができる傷害・外傷も多いことから、指導者は、心身の特徴を理解し、次の点に留意して指導することが必要です。

(1) 子どもの発育と特性

小学校中学年から中学生にかけては、身体の発育・発達が著しい時期に当たり、個人差や男女差を考慮して指導を行うことが大切である。

特に、成長期には、骨の伸びに筋肉が引き伸ばされることから、体が硬くなり、腱や軟骨を痛めやすい状態になる。

したがって、成長期にはストレッチを十分に行い、柔軟性を保つことが大切となる。

(2) スポーツ障害と外傷

スポーツによるけがは、スポーツ障害とスポーツ外傷に大別される。

分類	発生の原因	傷病別	運動制限
スポーツ障害	運動の中で身体の局所に比較的弱い力が繰り返し加わり、軟部組織が損傷するもの	野球肘 テニス肘 ジャンパー膝 オスグット病	適切な配慮のもと、運動可
スポーツ外傷	運動中に、一度に強い力が加わることにより生じるもの	骨折 脱臼 靭帯損傷 捻挫 肉離れ	完治するまで運動不可

(3) スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項

スポーツ障害・外傷の予防と悪化防止には、次のようなことに配慮することが大切である。

① 個人差を考慮したトレーニングをする

体格・体力には個人差があるため、発達の段階に配慮したトレーニングメニューを計画することが望まれる。

② 工夫した、多様なトレーニングをする

同じトレーニングを継続して行うだけよりも、内容に変化をもたせたほうが精神的ストレスが軽減され、トレーニングに同じ時間を費やしても疲労感

が少なくなる。また、故障者には痛みを感じさせないトレーニングメニューを与える等の工夫も大切となる。

③ ウォーミングアップとクーリングダウンの時間を十分にとる

ウォーミングアップとクーリングダウンは、運動の強度が強くなればなるほど丁寧に行う必要がある。時間については、ウォーミングアップは30分程度、クーリングダウンについては15分程度が目安となるが、競技の特性に応じ、より合理的な内容を考えて取り組むことが効果的である。

④ 「栄養・運動・睡眠」のバランスを生徒に考えさせる

「栄養・運動・睡眠」は、身体の発育・発達に欠かすことができない3本柱として、トータルで考えることが重要である。十分な栄養と睡眠があつてこそ、トレーニングの質と量が充実することを生徒自身に考えさせることが大切である。

⑤ 食事の量、栄養バランスを生徒に意識させる

毎日の食事の栄養バランスを整えることは、けがをしにくい丈夫な体をつくることにつながり、練習や試合で存分に力を発揮できるようになる。顧問はもとより、生徒・保護者も、食事の重要性を理解し、保護者の協力のもと、栄養バランスを考えた食事を意識して取るようにすることが大切である。

(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当

スポーツ時の応急手当の目的は、「救命」「悪化の防止」「苦痛の軽減」の3つである。

① 救命

けがをした場合には、まず全身状態を把握することが大切です。意識状態・呼吸の異常がないかを素早くチェックし、異常を認めた場合は、直ちに心肺蘇生処置を行うとともに、救急搬送を依頼する。

② 悪化の防止・苦痛の軽減【RICE（ライス）処置】

応急手当では、初期の適切な処置が大切となる。

全身状態に異常がない場合には、基本的な手当として、RICE処置を行うことで、けがの治りを早くすることができる。

ただし、捻挫や打撲と判断したけがが骨折の場合もあることから、軽傷と思われる場合でも、医療機関での診断を勧めることが大切である。

ア R e s t（安静）

明らかなけが、違和感を感じた時は、練習や試合を一時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。

受傷部位を添木や包帯により固定することも安静に含まれ、痛みを軽減させる効果がある。

イ I c e (冷却)

痛みの軽減、腫れの抑制の効果がある。1回の冷却は20～30分とし、間隔をおいて繰り返す。

ウ C o m p r e s s i o n (圧迫)

圧迫することで、けがの腫れ、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。ただし、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。

弾力包帯やテーピング等で氷やアイスパックをはさめば、冷却と圧迫が同時に行えます。20～30分後に圧迫のみへと変更する。

エ E l e v a t i o n (挙上)

けがの部位が腫れるのは、局所に血液やリンパ液が溜まってくるからである。けがの部位を高く挙げておくことで、流れ込む血流を減らし、腫れを最小限にし、痛みを和らげる効果があるので、その際には、可能な限りけがの部位を心臓より高く上げるようにする。

【参考となる資料】

- ・スポーツ事故防止ハンドブック
- ・けが防止プログラム
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
- ・ジュニア期の体力トレーニング
- ・スポーツ外傷・障害予防ガイドブック
- ・頭部外傷10か条の提言

9 「学校の部活動に係る活動方針」の策定

スポーツ庁では、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」において、「学校に係る運動部活動の方針」について次のように示しています。

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」より抜粋

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

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活動方針」に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る方針」を策定する。

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。

* 文化庁による「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」においても、前述と同様に「学校の文化部活動に係る活動方針」を策定すると定めています。

前述を踏まえ、各学校の校長は、運動部及び文化部の「部活動に係る活動方針」を策定する必要があります。

(1) 「学校の部活動に係る活動方針」の策定にあたって

- ① 文化部の活動時間や休養日等については、本方針で示した運動部活動における適切な休養日等の設定に準じて行うものとする。
- ② 本方針をもとに学校や地域の実態を十分に考慮して方針を策定する。

(2) 「学校の部活動に係る活動方針」に記載する内容

- ① 部活動の目標
- ② 運営方針（学校全体の方針、休養日及び活動時間等）
- ③ 本年度の部活動（運動部・文化部・特設部）
- ④ 指導方針（学校全体の方針、顧問が運営・指導する際の留意点等）

(3) 「学校の部活動に係る活動方針」の周知と共通理解

- ① 校長は、年度初めの職員会議等において、教職員に対して「部活動に係る活動方針」を十分に説明し、共通理解を図る。
- ② 校長は、参観日や部活動保護者説明会等を活用し、「部活動に係る活動方針」について説明する。
- ③ 校長は、「部活動に係る活動方針」を年度初めにホームページ等で、保護者等に公表する。

10 年間計画・活動計画・実績報告書の作成

(1) 年間計画の作成

年間計画については、学校で作成する「部活動に係る活動方針」をもとに作成するとともに、校長の承認を得て保護者に説明、配付する。

(2) 毎月の活動計画と実績報告書の作成と提出

① 活動計画の作成と承認までの流れ

顧問は、月ごとに活動計画を作成するとともに、校長及び教頭の承認のもと、活動を行うものとする。

ア 活動計画に記載する内容

- ・活動時間及び休養日
- ・大会・コンクール及び練習試合等の予定と実施場所

イ 承認及びその後の流れ

- ・顧問は、毎月20日をめどに翌月の活動計画を作成し、校長、教頭から承認を得る。
- ・承認を得た活動計画の原本は、ファイルに綴じて職員室に保管し、教職員が共有できるようにする。

ウ 生徒・保護者への練習日程表の配付

- ・顧問は、毎月25日までには生徒・保護者に翌月の練習日程表を配付する。
- ・大会やコンクール、練習試合等の詳細は、別途日程表を配付する。

② 実績報告書の作成と提出

顧問は、毎月の部活動実績報告書を校長、教頭に提出して承認を得る。

ア 実績報告書に記載する内容

- ・実際の指導・引率等の状況を確認し、記載する。
- ・活動計画から変更があった場合は、変更箇所について記載する。

イ 提出及びその後の流れ

- ・顧問は、月末までに活動計画をもとに実績報告書を作成し、校長、教頭に提出する。
- ・確認後、顧問は、事務に原本を渡し、写しをファイルに綴じて保管する。

(3) 年間計画や活動計画及び実績報告書の作成にあたって

年間計画や活動計画及び実績報告書の様式については、現在、各学校で使用している様式を活用します。

参考・引用文献一覧

- ・運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン 【スポーツ庁】
- ・スポーツ活動の指針（改訂版） 平成20年3月 【青森県教育委員会】
- ・運動部活動の指針 平成30年12月 【青森県教育委員会】
- ・運動部活動指導の手引 【長崎県教育委員会】
- ・八戸市小学校スポーツ活動中学校運動部活動指針 【八戸市教育委員会】
- ・小学生スポーツ活動の望ましい在り方 【むつ市教育委員会】
- ・防災安全の手引（二訂版） 【青森県教育委員会】
- ・「小学校部活動休止日に関する申し合わせについて」
平成15年3月 【青森県小学校長会】
- ・「中学校部活動休止日に関する申し合わせ」の改訂について
平成20年3月 【青森県中学校長会】
- ・スポーツ事故防止ハンドブック 【日本スポーツ振興センター】
- ・熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー 【日本スポーツ振興センター】
- ・体育的部活動のけが防止プログラム 【日本スポーツ振興センター】
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 【日本スポーツ協会】
- ・スポーツ外傷・障害予防ハンドブック 【日本スポーツ協会】
- ・子供の運動をスポーツ医学の立場から考える 【日本臨床スポーツ医学会】
- ・子供のためのスポーツ健康手帳 【滋賀県医師会／滋賀県スポーツ医会】
- ・4月機材カード「大切な器具や設備の安全管理」
平成30年4月 【日本スポーツ振興センター学校安全部】

作成協力者一覧

南 修 平 階上町体育協会会長兼階上町スポーツ少年団連絡会会長

一般社団法人ライズはしかみ

杉 本 光 世	階上小学校 校長
中 村 文 雄	石鉢小学校 校長
小 坂 尚	赤保内小学校 校長
藤 田 裕 司	道仏小学校 校長
小田桐 幸 春	大蛇小学校 校長
三 谷 公 人	小舟渡小学校 校長
佐 藤 邦 彦	階上中学校 校長
小 野 榮 悦	道仏中学校 校長