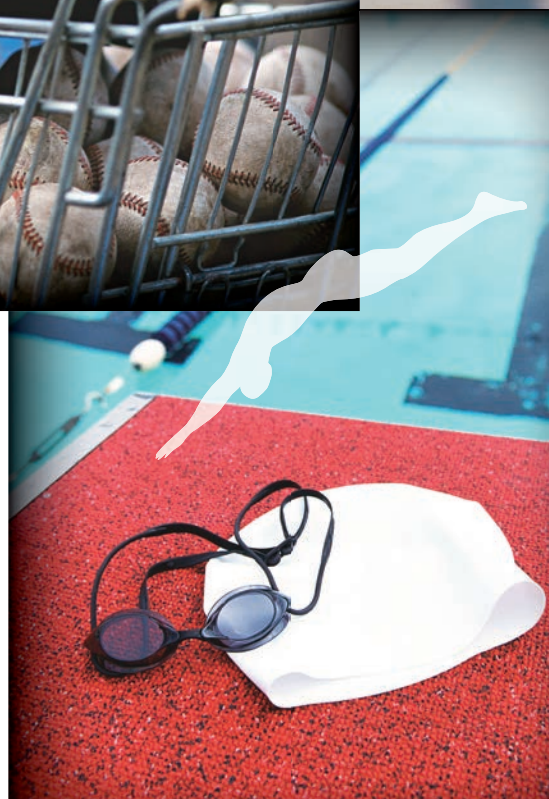
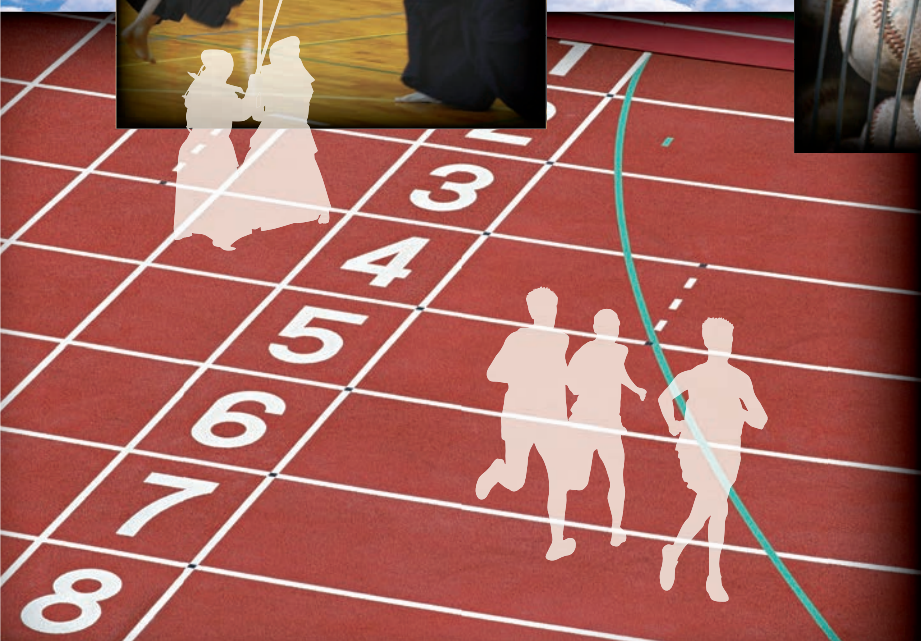




運動部**活**動指導の手引

平成25年度 文部科学省学校体育振興事業「運動部活動地域連携再構築事業」
平成25年度 長崎県地域スポーツ指導者を活用した運動部活動等推進事業
(運動部活動指導者派遣事業)



長崎県教育委員会

はじめに

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われ、生涯にわたってスポーツに親しむ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図るだけでなく、生徒の自主性や協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身ともに健全な育成を図ることができる大変有意義な教育活動です。

しかしながら、近年、少子化による部員数の減少、指導者の専門的な指導力不足、生徒のニーズや保護者の要望への対応など新たな課題も出てきています。また、肉体的・精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別し、幅広い知識や技能を継続的に習得して指導力を向上させていくことが求められています。

このような中、長崎県教育委員会では平成 23 年度より長崎県地域スポーツ指導者を活用した運動部活動等推進事業の中で運動部活動検討委員会を設置し、これからの運動部活動の在り方について検討してきました。

その報告を受け、県教育委員会では、各学校において運動部活動が適正に行われるとともに、運営や指導方法のより一層の向上が図られ、運動部活動が充実・発展することを願い、このたび、「運動部活動指導の手引」としてまとめました。

今後、各学校が運動部活動を実施する際に、本書を活用いただき、より多くの生徒に感動と夢を与える運動部活動の推進が図られることを期待しています。

終わりに、この「運動部活動指導の手引」の策定にあたり、御協力賜りました各委員の皆様へ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 26 年 1 月

長崎県教育委員会

目 次

■はじめに

1	部活動の位置づけと意義	1
2	学校全体で組織的に部活動を活性化しましょう	3
3	運動部活動の運営	5
4	活動計画と内容について	9
5	大会や試合に出られない生徒に意欲を持たせる工夫	13
6	顧問や外部指導者の指導力の向上を図るために	17
7	体罰・暴力根絶のために	21
8	事故の防止と安全面への配慮	31
9	運動部活動でのけがを防止するために	41
10	万が一重大な事故が起こった場合は	43
11	大会や試合への生徒の引率	47
	〈参考資料〉	48
	〈参考・引用文献一覧〉	60
	〈作成協力者〉	61
	〈コラム〉	
	●練習と休養	8
	●全国強豪校の活動計画の例・長崎県内の運動部活動の現状	15
	●発達段階に応じた筋力トレーニングはどうしたらいい?	16
	●小学校の部活動の位置づけは?・スポーツ少年団、社会体育クラブ、クラブチーム???	19
	●日本の運動部活動と諸外国の運動部活動や青少年スポーツとの比較	20
	●自立型選手を育成するための基礎的なメンタルトレーニング	29
	●選手(子ども)・指導者・保護者(親)のチームワーク	30
	●アドレナリン自己注射薬(商品名「エピペン」)	39
	●学校における熱中症予防のための指導のポイント	46



運動部活動の指導の在り方

1 部活動の位置づけと意義

■部活動とは

部活動は、学校が設置するものであり、児童・生徒の健全育成に大きな役割を果たしています。部活動の歴史は古く、始まりは明治時代の学校制度発足までさかのぼるといわれ、学校の教育活動の一環として今日までその歴史を刻んできました。

長い歴史の中で、多くの人々が部活動により、生涯の友人を得たり、社会経験を積んだりしており、人間形成や健全育成においても、多大な貢献をしてきました。また、これまでの我が国の文化・スポーツ等の基盤を支え、世界に誇る人材を輩出したり、人々に夢や希望を与えたりしてきました。

■学校教育活動における部活動の位置づけ

学校の教育活動は、学習指導要領に示された各教科、道徳、総合的な学習の時間及び特別活動等で定められた「教育課程」と呼ばれる内容と、学校が計画する休み時間や登下校、放課後の課外活動等が含まれる「教育課程外」の内容で構成されています。部活動は、教育課程外に学校が計画し、実施する教育活動です。

学校の教育活動	
教育課程	教育課程外
学習指導要領に基づく領域	学校が計画する領域
◆各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等	◆放課後の課外活動 ◆休み時間、登下校等

■学習指導要領の規定

平成 20 年 1 月に出示された中央教育審議会答申においては、今後の教育の基本的な方針として、子どもたちに「生きる力」を育むことが引き続き重要とされています。

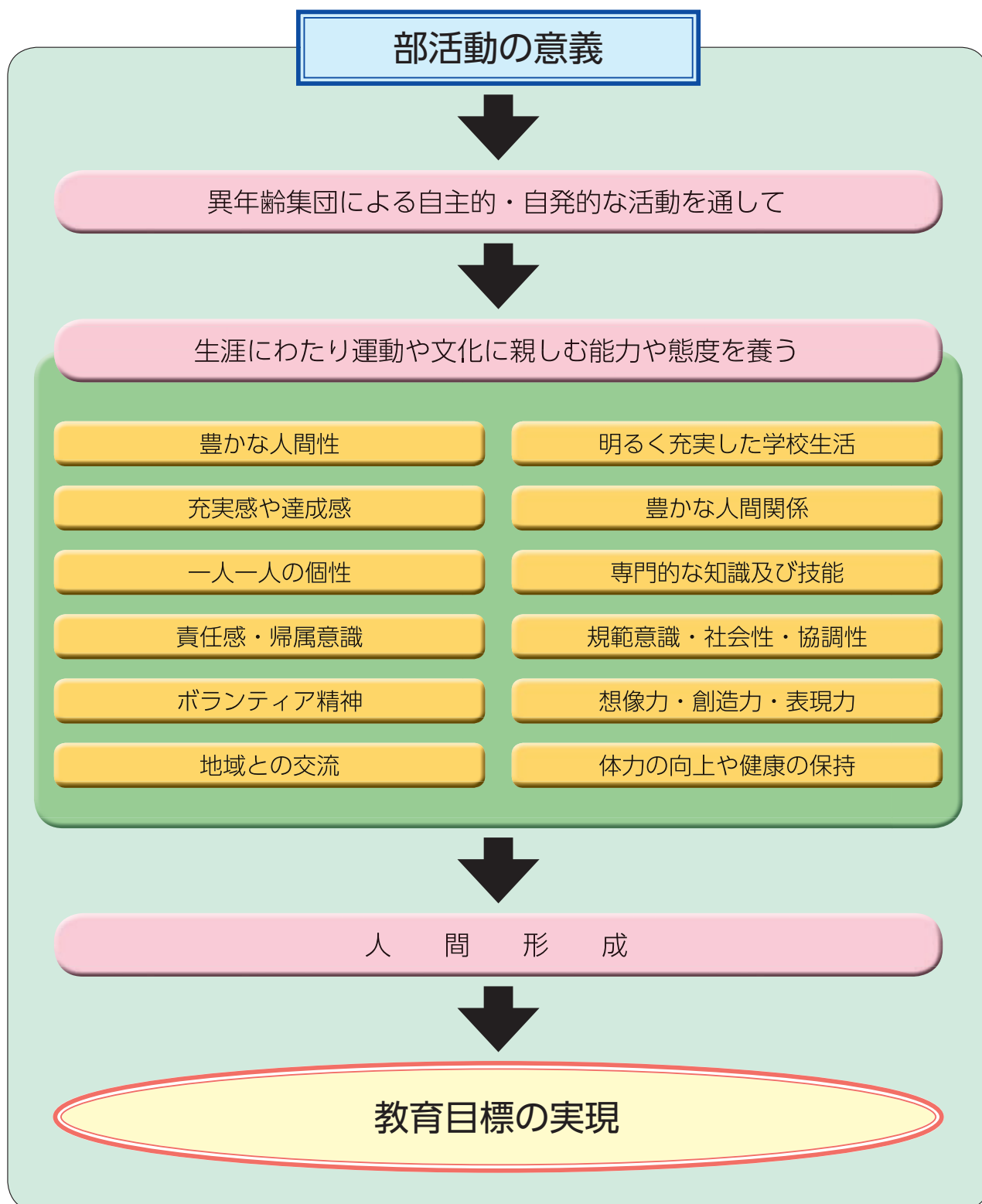
この「生きる力」を育む観点から、中学校学習指導要領（平成 20 年 3 月告示）及び高等学校学習指導要領（平成 21 年 3 月告示）の総則において、生徒の責任感や連帯感を育む部活動について、学校の教育活動の一環として教育課程との関連が図られるよう留意すべき旨が新たに規定されており、その期待はますます高まっています。

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

- (13) 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

■部活動の意義

部活動は、学級や学年を超えて同好の生徒達が自主的・自発的に集い、顧問教諭の指導のもと、個人や集団としての目的や目標を持ち、切磋琢磨することを通じて、人間関係の大切さ、組織を機能させることの重要性を学ぶことができる教育活動であり、次のような教育的意義が考えられます。



【H19 東京都教育委員会 「部活動顧問ハンドブック ～児童・生徒の充実した学校生活の実現に向けて～」を参考】

2 学校全体で組織的に部活動を活性化しましょう

■学校全体で組織的に運営する

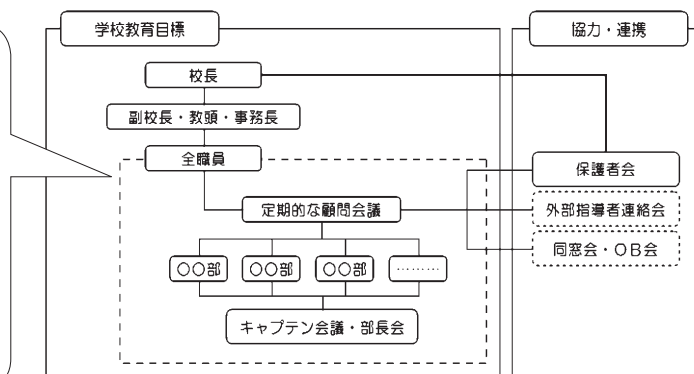
前述のように、運動部活動を学校教育全体の中で位置付け、学校内の顧問間の連携及び顧問と外部指導者の協力を図りながら組織的に運営していくことが重要であるとともに、特色ある学校づくりの一環として大きな効果が期待されます。

例えば、競技力向上を目指す学校、地域との連携や専門的な外部指導員を導入する学校、授業改善と部活動推進の二本柱で学校づくりを進めている学校などがあります。また、生活指導上の課題が多かった学校を建て直すために全校で部活動に熱心に取り組み、地域から信頼を回復するまでになった例もあります。

このように部活動は、単に生徒の自主的な活動による資質向上と生涯にわたって文化やスポーツ等に親しむ態度を養うだけでなく、学校の教育目標の実現に向けても効果が期待されるものです。生徒の人間形成の場として、また、保護者・地域から期待される生徒の健全育成に寄与する場として、学校経営上の重要な柱として位置付け、学校全体で組織的に部活動を活性化させていくことが大切です。

【情報の共有・申し合わせ】

- 部活動における生徒の様子
- 授業時間の生徒の様子
- けがの防止（状況、対応）
- 研修会受講により得た指導に関する情報
- 活動方針、予算、活動日数や時間、施設、顧問の配置、外部指導者の活用等の部活動運営方法について



【運動部活動に組織的に取り組む学校体制例】

実践事例

平成 25 年度長崎県地域スポーツ指導者を活用した運動部活動等推進事業【運動部活動指導者派遣事業】(AT 派遣)

実践報告	長崎県立宮城高等学校	対象人数	運動部活動生、運動部顧問 180
■テーマ・内容 テーマ 運動部活動における障害の予防と効果的な科学的トレーニング法について 内容 ■ 運動部活動における怪我の予防 ■ 効果的な科学的トレーニング法			
■成果・参加者の感想等 ■ ただ闇雲に練習をするだけではだめだということがわかった。意識してトレーニングをすることで力がつくと思うのでこれからの練習に活かしていきたい。 ■ ストレッチや体幹トレーニングは、家でできそうなものばかりだったので、教えてもらったことを思い出しながらやってみようと思う。 ■ 成長過程での無理をしない練習方法や負傷した時のサポーターをはずしていない時期など事細かに色々教えてもらったのでとても勉強になった。			
■事業活用の様子 			

実践報告	長崎県立五島高等学校	対象人数	普通科スポーツコース生徒及びバスケットボール部男女 34・30
■テーマ・内容 テーマ ■ スポーツ外傷・障害予防および身のこなしを向上させるトレーニング 内容 ■ スポーツ外傷・障害予防についての講義(トレーニング原則やコアトレーニングについても含む) ■ 身のこなしを向上させるトレーニング(実技)			
■成果・参加者の感想等 ■ 外傷と障害の違い、トレーニングで正しい知識の大切さについて学ぶことができた。 ■ 実技の中でも、考えること、正しい動作の重要性を知ることができた。 ■ 実践の中で間違ったことをしないことが、計画的成長につながることを知った。			
■事業活用の様子 			

事業活用校実践例①

長崎市立長崎商業高等学校

長崎市立長崎商業高等学校では、運動部活動でのけがの予防や、競技別のトレーニング法を身につけるために、多くの部活動でアスレティックトレーナーが指導に関わっています。

外部指導者活用の効果

生徒への効果

- 生徒一人ひとりが、自分自身の身体的コンディショニングの状態を「知る」ことができたため、指導後、積極的にストレッチングやトレーニングに取り組むようになった。
- 個人の種目・ポジション・競技年数等に応じて、適切な内容を分かりやすく指導してもらえたので、自分の種目に興味や関心が高まり、より意欲的に部活動に参加している。



ストレッチング指導風景



顧問とATとの事前打ち合わせ

顧問教師への効果

- AT（アスレティックトレーナー）による指導により、フォームチェックや、段階に応じた指導を身に付けることができました。
- 柔軟性チェック表を活用し、各自の身体的コンディションを数値化して把握できるようになりました。
- 各部に学生トレーナーを養成し、生徒のコンディショニングの把握、ATとの連携、応急処置などを担当させることができた。

活用に当たっての工夫

- 生徒のプライバシーを確保したり、簡単なストレッチ・トレーニングができるようにトレーナーズブースを設置しました。
- トレーニング指導では、機器などを使わずにできる障害予防、安定性向上のための「スタビリティトレーニング」に重点を置きました。



学生トレーナーズミーティング

事業活用校実践例②

県立諫早東高等学校

県立諫早東高等学校では、野球部・アーチェリー部で外部指導者を活用しています。また、全ての部においてアスレティックトレーナーも活用しています。

外部指導者活用の効果

生徒への効果

- 多くの指導者から指導してもらえることができるので、きめ細やかな指導を受けることができた。
- 生徒がより多くの知識と実践力を身につけることができ、自主的にトレーニングを行ったり、けがの予防に取り組むようになった。
- 初心者でも個別に指導を受けることができた。



ウォームアップの仕方についての実技（生徒・顧問対象）



野球部員を集めてトレーニングについての説明

顧問教師への効果

- 練習の中での役割分担がはっきりと持てるので、より効果的な指導が可能になった。
- 女性の外部指導者の活用により、女子生徒の相談にも関わっていただき、顧問の負担を軽減するとともに、女子生徒が集中して活動できる環境ができた。
- 専門性を生かした的確なアドバイスやトレーニング法を紹介していただくことにより、けがの予防や事故を未然に防ぐことができています。

活用に当たっての工夫

- AT活用の講義や実習は運動部員はもちろん、顧問の先生方も参加し、部活動指導に生かすことができるようにしている。
- 外部指導者と担当者がしっかりと打合せを行い、生徒の問題点や指導する内容を精選し、研修会や個別相談等を実施している。



テーピング研修会（生徒・顧問対象）

3 運動部活動の運営

■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、生徒の思いとのバランスを図り、必要に応じて周囲の協力を得ながら学校全体で組織的に活性化させていくことが大切です。しかしながら、自分の運動経験や指導の経験がない部活動の担当を受け持ったとき、うまく指導できるか不安になることがあるかもしれません。

部活動の顧問としては、大きくは「生徒の管理面」と「技術指導面」の2つの役割が考えられますが、必ず一人二役として全てを担当しなくても、顧問は「生徒の管理面」を主として指導し、「技術指導面」は専門性を有した外部指導者などに依頼するなど、一人一役ずつを担当する指導の在り方も考えられます。技術指導はできなくても、生徒を温かく見守る顧問であったり、時には一緒に活動をし、生徒の気持ちを共有してくれる顧問であってもよいのです。

■部活動の顧問の役割

はじめて顧問を引き受けて一番心配なことは、「顧問の役割は何だろう」「どんなことを、どのように進めていけばよいのだろうか」ということかもしれません。

専門的な技術指導については、部によって違いがあっても、部活動を運営する顧問としての役割は、運動部であっても文化部であっても変わりはありません。具体的な活動場面では、顧問が最初から最後まで指導することが基本ですが、状況によっては、5分でも10分でも指導に出向き、生徒にその日の活動内容や注意事項を的確に指示したり、励ましの声をかけてやったりするだけでも生徒の意欲の向上につながり、喜んで自主的に活動していくことにつながると考えられます。また、指導していく上でわからないことがあれば、その都度身近にいる同じ学校の教員に相談したり、地域のスポーツ指導者や部OBへ指導を依頼したり、同じ種目を指導している他校の顧問や競技団体の関係者などと積極的に交流したりして、指導力を高めていくこともよい方法です。

部活動の顧問の主な役割

全ての部活動に共通する役割（生徒の管理面）

年間指導計画の作成

部員名簿の作成

部員の健康管理

部員の適正把握

部員のカウンセリング

部員の生活指導

担任との連絡・調整

保護者、地域との連絡・調整

部活動中の事故防止、安全対策

部活動の予算管理・費用

部活動に使う用具、施設の管理

大会や試合の引率

広報活動

顧問会議への出席

外部指導者との連絡・調整

大会主催者との連絡・調整

部活動の特性に合った役割（技術指導面）

専門的な知識・技術

個性・能力の伸長

豊かな人間関係作り

充実した学校生活

人格形成

生涯学習の基礎

- 専門性の高い同僚や他校の指導者への相談・連携
- 関係競技団体への相談、研修会受講
- 外部指導者等との役割分担

■地域や保護者との連携

(1)外部指導者の活用

専門的な指導ができる外部指導者に協力を依頼することは、生徒や保護者の期待に応えるとともに、顧問と外部指導者とで役割分担をするなどして顧問の負担軽減を図る上でも有効です。

外部指導者に対して指導を依頼する場合には、学校長の責任の下に確実に委嘱を行い、学校の部活動運営方針や各部の指導方針に基づいた指導を行うよう、年度当初に「運動部活動外部指導者連絡協議会」等を設定し、あらかじめ外部指導者への説明を行い、確認しておくことが大切です。また、事故やけが等が外部指導者本人または生徒に起こったときの責任の所在の明確化や外部指導者の保険への加入の手立てなども学校として対応しておく必要があります。

【指導に当たっての外部指導者との確認事項例】

- 学校教育活動における指導者として部活動の指導に携わっていることを再確認し、学校の教職員と同じように指導に当たしましょう。
- 生徒の保護者と直接連絡を取ることはせず、顧問と報告・連絡・相談を必ず行いましょう。
- 生徒の立場にたって考える姿勢を持ちましょう。
- 生徒の個人情報の保護に配慮しましょう。
- その場の感情的な指導をしないようにしましょう。
- 体罰やセクシャルハラスメントなどの行為が生徒の心に深い傷を残すこと、学校の信頼に深く関わっていることを理解しましょう。

【禁止事項】

- 思い込みや自分の考えだけで指導したり、練習日・練習時間・練習メニュー等を独自の判断で変えたり、顧問との相談なしに練習試合や大会を組むこと。
- 部活動以外の時間に生徒を指導したり、生徒を校外に連れ出すこと。
- 威圧や腕力で言うことを聞かせようとする事。

(2)地域のクラブ等との連携

生徒のニーズの多様性に応える方法として、地域のスポーツクラブでの活動を認め、生徒のスポーツ活動を保証することも考えられます。この場合、生徒が所属する外部のスポーツクラブの活動方針や安全対策等の活動状況を学校も事前に把握するように努めることが大切です。

また、生徒が、学校の運動部活動と外部のスポーツクラブの両方に所属する場合は、活動が、学校の管理下で行われる運動部活動なのか、地域のスポーツクラブ活動なのか、責任の所在を明確にし、保護者に周知徹底を行っておく必要があります。例えば、学校管理下外の活動中に発生した事故は、「独立行政法人 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ことがあり、この点に留意しておく必要があります。

(3)保護者の理解と協力

部活動は、保護者の理解と協力が不可欠です。学校においては、周囲から支えられた活動や運営となるよう、定期的な活動の様子や部活動通信等の方法を通して、情報交換の機会を設定し信頼関係を深めるなどの工夫が大切です。また、保護者会等においては、運営主体、学校への支援内容、会計責任等を明確にし、学校と共通理解を図ることが必要です。

特に、活動に伴う費用面については、各家庭の経済状況が異なることから、保護者会費や後援会費などの徴収について顧問としてもその内容を十分に知っておかなくてはなりません。全ての保護者に「なぜ、この経費が必要なのか」その理由を事前にしっかりと説明し、事後には会計報告を示していく必要があります。大会時の送迎があるために入部を断念する例があることも忘れてはいけません。

事業活用校実践例③

県立佐世保工業高等学校

県立佐世保工業高等学校では、平成 23 年度から 2 名（剣道部・卓球部）の外部指導者を活用しています。

外部指導者活用の効果

生徒への効果

- 『勝ちたい』という意識が芽生え、自分たちでルールを決めて部活動に励むようになった。
- 外部指導者の話を良く聞き、自分たちで考えて行動できるようになった。
- 生徒一人ひとりの個別指導が行き届くようになったので、部員全員の意識が向上している。



練習終了後の生徒とのミーティング

顧問教師への効果

- 会議等の公務で部活動に出れない場合も、外部指導者がいるので安心して任せることができる。
- 外部指導者を含め複数体制で指導することにより、細部まで目が届くようになった。
- 部活動以外での生徒とのコミュニケーションも図ってもらい、顧問のフォローをしていただいていることもある。また、部員の日頃見れない部分にも気づかされ、生徒理解が深まった。

活用に当たっての工夫

- 外部指導者が受けた研修会の内容を顧問に伝達していただき、学校全体で共有できるようにしている。
- 部活動の試合結果等の情報を朝会や職員会議などで情報発信している。



顧問との今後の予定や生徒の様子の意見交換



事業活用校実践例④

壱岐市立勝本中学校

壱岐市立勝本中学校では、ソフトボール部で外部指導者を活用しています。

外部指導者活用の効果

生徒への効果

- ソフトボールノートにより、意欲が高まりました。
- 一人ひとりの長所を生かした指導により、適正なポジションで活躍できるようになりました。
- 練習の目的を意識して取り組むことができるようになりました。



打ち合わせの様子



個別指導の様子



全体指導の様子

顧問教師への効果

- 外部指導者と連携し、練習内容などに試行錯誤することが減少した。
- 大会や練習試合においても、チームに同行してもらえるので、精神的負担が軽減した。
- 専門的なアドバイスにより、チーム作りが上手く図られている。
- ソフトボールだけでなく、礼儀、マナー、生徒間でのコミュニケーションの取り方なども指導していただき、生徒の活気を引き出してもらっている。

■練習日数や休養日は？

- 平日の練習は3日程度までとして、原則として土曜日または日曜日のいずれかは休養日とする。特に、翌日に学校がある場合には、疲れが残らないように、練習試合等を早めに切り上げる。
 - 平成24年 日本体育協会 「スポーツ少年団とは」
 - 「1週間に2、3回が無理のない活動」
 - 平成23年 日本学術会議提言
 - 「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本方針」
 - 「体ができていない小学生では、クラブ活動のような強い運動は、週3日以内に押さえ、最低でも週1日以上以上の休養日（土・日以外で）を取るべきである」

■練習時間は？

- 通常の練習時間は、平日は2時間、土曜日・日曜日・祝日等は3時間以内とする。
 - 平成24年 日本体育協会 「スポーツ少年団とは」
 - 「1日に2～3時間程度が無理のない活動」

■月に1回は日曜日を休養日に！

- 毎月第3日曜日の「家庭の日」は、原則として休養日とする。
 - 平成22年 長崎県教育委員会 「県立学校における教職員の業務の効率化と縮減に向けたマニュアル（改訂版）管理職用 部活動のあり方について」
 - 「取組例：毎月第3日曜日の「家庭の日」には部活動を行わない」

■大会等への参加は？

- 年間の活動計画を作成し、参加する大会を精選する。
- 練習試合は、子どもや保護者の負担にならない範囲で実施する。

※ 大会の参加については、予備日も含め学校教育（行事）を最優先しましょう。
 ※ 練習試合は、半日程度で終了するように企画運営しましょう。また、保護者の負担（送迎や炊き出し等）はできるだけ少なくしましょう。

- 平成22年 長崎県教育委員会 「県立学校における教職員の業務の効率化と縮減に向けたマニュアル（改訂版）管理職用 部活動のあり方について」
 - 「2 参加する大会等を精選する」

■対象学年は？

- 原則として、小学校4年生以上が望ましい。
 - 平成23年 日本学術会議提言
 - 「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本方針」
 - 「小学校中学年までの子どもには、屋内・屋外においてさまざまな運動遊び・伝承遊びを自立的・自発的に行わせ、生活に必要な基本的な動作を習得させる。小学校高学年では、学校・家庭において、さまざまな運動・スポーツを行わせる。」

※ 社会体育として、学校教育上支障がない場合、市町教育委員会の権限の委任を受けた学校長が、学校の施設の使用を許可することができます。その場合、社会体育クラブやクラブチームの活動計画（活動日数や時間、休養日の設定等）も確認をし、場合によっては、自校の児童の実態や学校生活の様子を踏まえ、管理職が小学生にとって望ましい計画となるよう助言することも必要です。

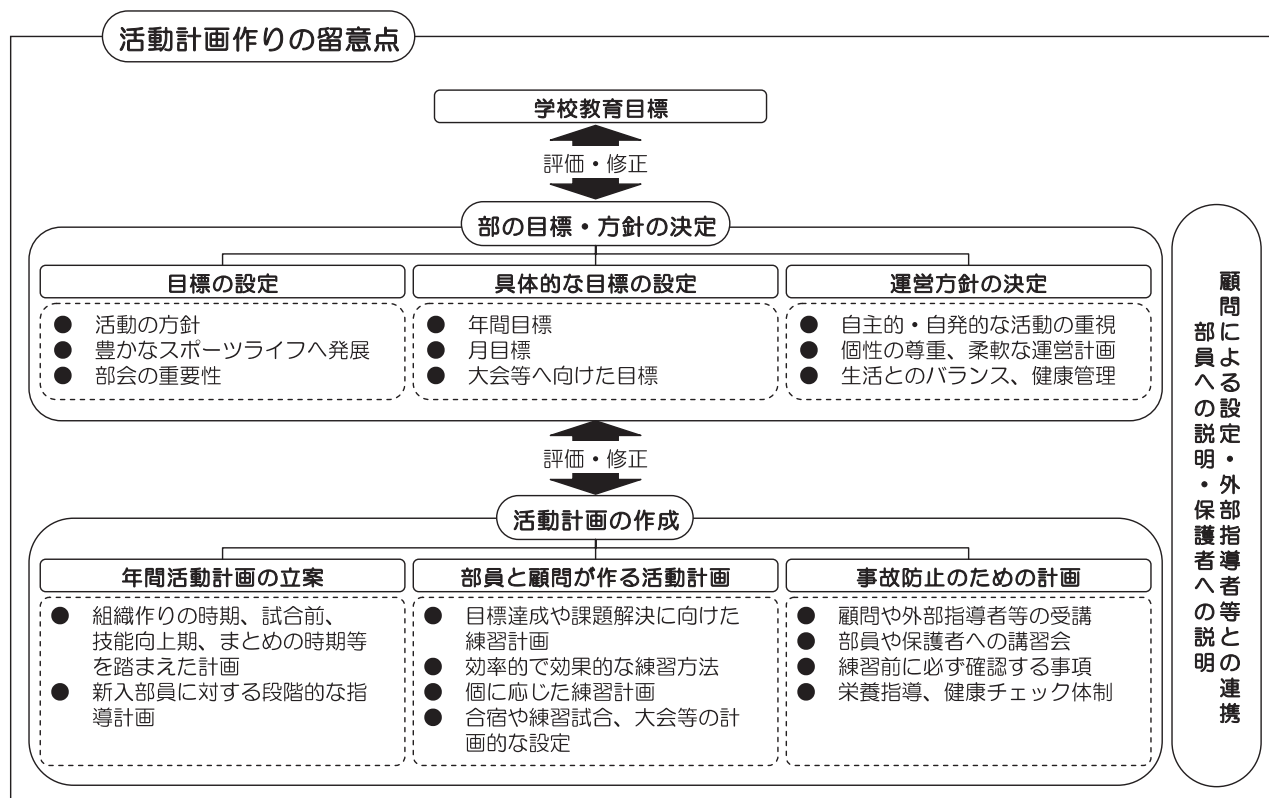
4 活動計画と内容について

■部活動の基本姿勢の明確化と活動計画の作成・指導

学習指導要領に記されているように生徒の自主的・自発的な参加により行われる部活動は、学校教育の一環であり、顧問は、教育課程との関連が図られるよう留意し、年間を通じての活動で様々な工夫をしていくことが求められます。競技力の向上を図るだけでなく、学校行事や生徒会活動等とも関連させ、学校教育目標の実現を目指した組織的な運営ができる力を育む活動として部活動を位置づけるように計画を立てます。

生徒が意欲的に、夢中になって活動することはとても望ましいことですが、顧問は行き過ぎた指導とならないように、また、過度な活動とならないように、校種を踏まえた生徒の発達の段階に応じながら活動日数や活動時間を設定する必要があります。

まずは、運動部活動の方向性を、「学校生活における楽しみを充実させる時間」とするのか、「対外試合等で勝利すること」とするのか、または、双方をバランスよく目指すのか、明確に示すことから活動計画が決まってきます。



■教育的な配慮を心がけた指導

部活動の適切な運営や指導となるよう、部員全員が対象であることを踏まえ、生活のバランスや生徒の将来的な成長へ向けて教育的な配慮が大切です。また、生徒の自己肯定感を高め自信を持たせるような指導も必要です。過度の勝利至上主義的な指導や土曜日も日曜日もなく毎日練習するスケジュールや活動時間などでは、部活動での成果が期待できなくなるばかりか、学校生活への悪影響も懸念されます。

■保護者へも指導方針の説明を

保護者からは、「常に勝利に向かうように、厳しく鍛えて欲しい」「楽しく部活動をさせて欲しい」など、様々な意見が出されることがあります。生徒と保護者、または生徒と顧問、保護者と顧問との間に大きな考え方の違いがある場合、顧問にとっても大きな悩みとなるでしょう。

運動部活動は、試合で競い合うことから勝敗にこだわるのがスポーツとしての一つの意義であり、「試合に勝つ」ということは生徒の大きな目標の一つでもあります。しかし、勝利至上主義に偏り、行き過ぎた指導となってしまうことは、学校教育の一環としての部活動の趣旨から外れてしまうことが考えられます。

この点については、顧問がしっかりと方針を立て、年度当初の保護者会等できちんと説明をしておく必要があります。

■ゆとりある運動部活動と学習との両立へ向けて

行き過ぎた指導とならず、生徒の生活のバランスと成長の確保、スポーツ障害の予防の観点や学校週5日制や月1回の家庭の日の設定の趣旨を踏まえ、活動計画を作成する必要があります。

また、運動部活動と学習の両立について悩みを持つ生徒や保護者がいることも忘れてはいけません。

生徒や保護者の意向、学校や地域の実態等に応じて、活動日や短時間で効果が上がる活動方法の工夫、休養日を設定する必要があります。これらを踏まえて、科学的、合理的なトレーニングの導入や短時間であっても効率的な練習を導入するなど、充実した運動部活動が展開されるように工夫することが大切です。

【運動部における休養日等の設定例】

- 中学校の運動部では、学期中は週当たり2日以上休養日を設定。
- 高等学校の運動部では、学期中は週当たり1日以上休養日を設定。

【例】 ● 月～金曜日の間に休養日を学校全体として設定。
● また、土曜日または日曜日のどちらかを休養日として学校全体で統一して設定。
※ 対外試合や大会前等は、特別に計画を組み、事後に十分に休養日を設定。

- 各部で話し合い、活動場所を有効に利用できるように交代で休養日を設定。
- 練習試合や大会への参加など土曜日や日曜日、祝日等に活動する必要がある場合は、休養日を他の曜日に振り替えて確保。
- 土曜日や日曜日の活動については、子どもの「ゆとり」を確保し、家族や部員以外の友達、地域の人々などとより触れ合えるようにするという学校週5日制の趣旨に適切に配慮。
- 長期休業中の活動については、上記の学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与える。
- 効率的な練習を行い、長くても平日は2～3時間程度以内、土曜日や日曜日を実施する場合でも3～4時間程度以内で練習を終えることを目安とする。長期休業中の練習についても、これに準ずる。

平成9年度文部省「運動部活動の在り方に関する調査報告書」を参考

スポーツ傷害とは・・・

「スポーツ外傷」 (急性スポーツ外傷)

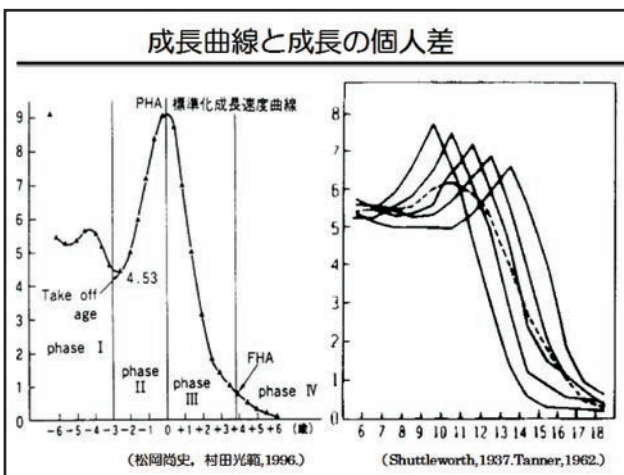
運動中に1回から数回の強いストレスが加わり、明らかな外力によって組織が損傷された状態。スポーツ活動においては衝突、打撃、転倒などがその要因にあげられる。(足関節捻挫、肉離れなど)

「スポーツ障害」 (慢性スポーツ外傷)

運動の中で、身体の局所に比較的弱い力が、繰り返し加わり生じるもの。スポーツ活動によって蓄積された疲労や身体への刺激が、局所的な組織障害を起こすもの。(腰痛症、テニス肘、シンスプリントなど)

スポーツ傷害の発生要因

- ① 個体要因
 - ・アライメントの異常 (X脚・O脚・扁平足など)
 - ・スキル
 - ・筋の筋力、持久力など
 - ・その他
- ② 環境要因
 - ・季節・天候
 - ・路面の状態 (硬さ・凹凸)
 - ・靴の状態、サイズ
 - ・その他
- ③ トレーニング要因
 - ・運動の種類及び方法
 - ・運動の負荷量
 - ・競技種目及びポジション
 - ・その他



成長曲線表および成長の個人差の説明

縦軸は身長の伸び、横軸は年数です。

① phase I～IVの意味 (下の数字 -6～+6との関連)
 Iは、第2次性徴期前、II・IIIは第2次性徴期、IVは第2次性徴期終了時期となります。
 IIとIIIの期分けは、PHA (ピークハイトエイジ) になります。最も背が伸びる時期で、年間に6～9センチ程度の伸びる時期が成長期のどこかに過っています。

例えば、横軸の0が13歳でPHAなら、その前後の6年間程が第2次性徴期—身長が伸びる時期になります。当然、第2次性徴期が終わった頃に、FHIA (ファイナルハイトエイジ) になるのですが、その後も数センチ伸びることはあります。

② take off ageの意味
 ですが、幼稚園～小学校低学年で、一旦身長が伸びます (take off ageの前の山)。その後、停滞している時期、身長の伸びを待機している時期がtake off ageです。したがって、身長の伸びがあまりないのを小学3～4あたりで確認しておいて、伸び出してくればphase IIに入り、これから身長が伸びることが予想できます。

オスグッドなどは、PHAの時期に多いというデータもあります。この時期は骨が軟らかいと予想されます。したがって、この時期は身長の伸び率を上げること考えたら、あまりにも多い負荷は掛けない方がよいと思われる。しかし、タレント (優秀) な選手は早熟傾向にあるので、小学5～中1にて、すでにPHAに入っているかも知れません。

また、右グラフの shuttleworth 1937 tanner 1963 に関しては、PHAの個人差、伸びる期間の個人差があらわれているので、すべての選手に画一のメニューを与える危険性を示唆しています。

適正なストレスが大切

イラスト 米国のJ.D.アダムスの図を元にイラスト (福地利治) したものである。これは人間の生産性 (タテの矢印) とストレスの強さ (ヨコの矢印) の関係をあらわしている。

ストレスは少なくとも多くてもいけない。

適当なストレス状態が最も生産性を高める。

(労働衛生管理におけるメンタルヘルス 厚生労働省資料より)

- ### 少年期スポーツの留意点
- ① 基礎体力の養成と技術練習を並行してやらせるべきである
 - ② 障害発生はクラブ活動などを開始した2～3ヶ月後や、中学、高校への入学当初に頻発する傾向がある
 - ③ 発育には個人差があり、過度な運動、偏側性のある運動は骨関節の成長を阻害することがある
 - ④ 子供は決して成人のミニチュアではない

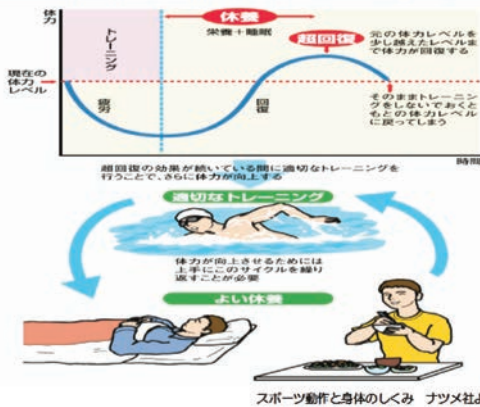
同じ練習でもみんながなる訳では無い



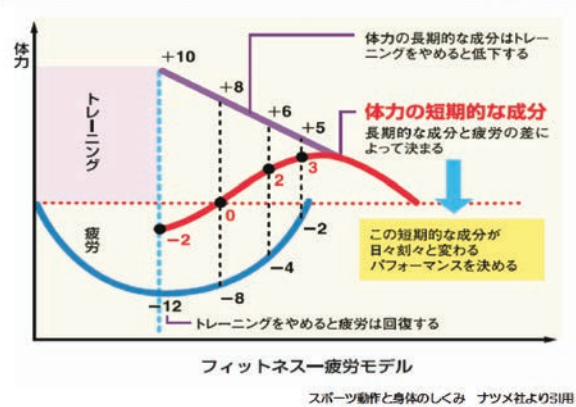
トレーニングの原則

- ・ 過負荷の原則 ・ 普段の負荷（強度）よりも、さらに強い負荷でトレーニングを行わないと筋力（体力）は向上しません。
- ・ 漸進性の原則 ・ トレーニングの強度や量は段階的に増加すべきであって、急激に増加してはいけないということ。どんなに良いトレーニングであってもいきなり無理をするとケガのもとです。徐々に慣らして下さい。
- ・ 個別性の原則 ・ 年齢、性別、状態を考慮し、個人に適した運動を・・・
- ・ 反復性の原則 ・ トレーニングの効果を出すには継続が必要です。
- ・ 自覚性の原則 ・ トレーニングを行う目的、意味を理解すること。
- ・ 特異性の原則 ・ 目的に応じたトレーニングを行うことによって期待できる効果が得られる。短距離走のトレーニングを沢山しても長距離走の成績は殆ど伸びません。
- ・ 全面性の原則 ・ 瞬発力、持久力、コーディネーション、バランス感覚、筋力など様々な要素で体力は構成されているので出来ることなら、すべての体力要素を高めるトレーニングを実施した方が良いということ。

超回復と理想のトレーニング



新しい考え：フィットネス-疲労理論



健康的なカラダづくり

- ・使わなければもろくなる
- ・使いすぎるとこわれる
- ・適度に使えば発達する！！



野球少年へのアドバイス

練習日数と時間

小学生では、週3日以内、1日2時間以内が望ましい。
中学生・高校生では、週1日以上の休養が必要で、
個々の選手の体力と技術に応じた練習量と内容が望ましい。

投球数（試合を含めて）

小学生では 1日50球以内、週200球以内
中学生では 1日70球以内、週350球以内
高校生では 1日100球以内、週500球以内が望ましい
*なお、1日2試合の登板は禁止すべきである

日本臨床スポーツ医学会「青少年の野球障害に対する提言」

5 大会や試合に出られない生徒に意欲を持たせる工夫

■チームとして一体感を生む役割分担を

「ユニフォームを着て試合に出たい」という気持ちは、運動部活動において全ての部員の大きな目標となることでしょう。しかし、毎日の活動は同じでも、全員が同じように大会や試合に参加できるとは限りません。チーム内で試合に出られる者がレギュラーとして固定化される一方で、試合に出られずに応援するだけの生徒がいるなど、試合のたびにそうした現状があります。

運動部活動の教育的効果を考えるとき、試合に出る機会が少ない生徒が意欲を持ち続けることができるよう、練習試合の機会を設定する等の様々な工夫が必要です。試合では、控えの生徒にも役割を与えることで、チームとしての一体感が生まれてきます。また、控えの生徒に対して感謝する雰囲気や普段の活動から作っておく、そのために、顧問や外部指導者が意図的な言葉かけや手立てを行うことが大切です。

試合や大会の結果だけにとらわれたり、試合や大会で負けたときに一時の感情で連帯責任として全ての生徒にプレッシャーを与えたりすることなく、仲間や指導者、相手の選手、応援してくれる自校の教員や保護者・OBの方など、多くの人々とのかかわりを体験させるなども部活動が持つ大きな意義です。

■部活動として活躍できる機会の設定

試合や大会だけでなく、部活動の成果について様々な場面で発表することも一つの方法です。部活動が活動できる機会の位置づけを意図的に行うことで、生徒の意欲や達成感を十分に高めることができます。

【部活動の成果について発表する場面例】

【学校行事等で】

- 体育祭や校内大会での試技や係の分担
- 新入生入部説明会での実演
- 部活動保護者参観の設定
- 部活動成果発表会の設定
(部活動で学んだことのプレゼン発表等)

【地域や社会奉仕で】

- 近隣の小学校やクラブチーム等との交流
- 地域のスポーツ大会等の企画・運営
- 地域の清掃等のボランティア活動
- 地域行事への参加
- 地域の方を招いての部活動参観の設定

■卒業年次における近隣校同士での交流戦等の工夫

「1年生で入部してから、卒業までユニフォームを着て大会に出場できなかった」という生徒の達成感や部員としての所属感をより一層高める方法として、近隣校で協力し、公式の大会でなくてもそれに準じた大会を設定することも有効な手段です。

この大会に出場する生徒はもちろんですが、普段、当たり前のように大会に出場している生徒にとっても、部の一員として大会に出場する生徒を支える体験を通じて、様々な立場の部員の思いを共感でき、その体験がその後のスポーツへのかかわり方をはじめ、生徒の豊かな人間性の育成につながることを期待されます。OBや地域の方の力を借りることも大会の円滑な運営へ向けて有効です。

〇〇カップ 〇〇市北部地区バスケットボール部交流戦 実施計画（案）

1 目的

- 次回開催される市中学校体育大会において、ベンチ入りしない3年生について、本大会出場の機会を設定することによって、これまで部活動を通して培った技能等を発表する場として部員としての達成感や所属感を高めるとともに、運動部活動に対する部員全員の望ましい態度を育てる。
- 北部地区近隣校で協力して大会運営を行うことで、学校間の交流を深める。

2 期日・時間

平成〇〇年〇月〇日（土曜日） 10:00～16:00
（開会式：9:45）

3 場所

〇〇市立〇〇中学校 体育館

4 エントリー

- 男女ともに、次回開催される市中学校体育大会において選手登録しない3年生部員を主体とした12名を1チームとする。
- 原則として、1校2チームまで出場可とするが、大会の趣旨に沿い、人数の調整がつかないときは、3チーム以上も認める。
- 参加エントリーは、平成〇〇年〇月〇日まで（電子メールにメンバー表添付）

5 競技規則

日本バスケットボール協会 競技規則〇〇〇〇による

6 試合形式等

- リンクリーグとし、決勝戦、3位決定戦を行う。
- 勝敗が同じ場合は、得失点差により、決勝、3位決定戦出場を決定。（直接対決の勝敗を優先）

7 申し合わせ事項等

- 9:00に会場集合し、会場設営を行います。
- 各校、大会の開催・目的等を広く校内や保護者へ知らせ、多くの方の応援をお願いします。
- 各校、別紙のとおり係の分担があります。あらかじめ、担当の生徒を決定し各所で練習をお願いします。
- 当日は、北部〇〇スポーツクラブの御好意で、運営のお手伝いをしていただきます。また、大会終了後、豚汁の炊き出しが予定されています。あいさつとお礼の指導をお願いします。

【顧問の感想】

3年間チームを支えた生徒が懸命にプレーをし、それをいつもレギュラーとして試合に出場している生徒が応援したりアドバイスをしたりする姿に、感動しました。

たくさんの保護者の方の応援も、生徒の心に残ったと思います。

【試合に出場した生徒の感想】

中総体のレギュラー出場はできませんでしたが、今日の試合でゲームができたことはいれしかったです。チームの仲間や保護者の方に声援をいただき、このチームで活動を続けてきてよかったと思いました。中総体本番では、仲間をしっかりとサポートしたいと思います。

〈活動計画例〉東福岡高等学校ラグビー部の練習計画〈試合期〉

月	火	水	木	金	土	日
OFF	全体練習	フィットネス トレーニング 個人スキル練習	ウェイト トレーニング ユニット練習	全体練習 (フルコンタクト) 【1時間半】 個人練習	調整練習 もしくは ミーティングのみ	試合

放課後16:30から、2時間程度の練習をしています。
試合で選手が最高のパフォーマンスができるように練習
を計画しています。

東福岡高校ラグビー部

全国高校ラグビーフットボール大会（花園）

出場：24回

優勝：4回（2009年より3年連続） 準優勝：3回



提供：ベースボールマガジン社【ラグビーマガジン】

長崎県内の運動部活動の現状～

高等学校調査より

◎ 休養日の設定について

○全校種【公立高校(全日制・定時制・通信制)、特別支援学校、私立高等学校】

年 度	平成18	平成19	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25
部 数	1,070	1,082	1,059	1,064	1,018	1,048	1,029	1,037
休養日を設定	81.7%	91.4%	86.8%	94.6%	91.6%	91.5%	91.2%	89.6%
休養日を設定していない	11.7%	7.3%	5.9%	6.0%	4.6%	5.5%	5.3%	5.5%
その他	2.4%	2.9%	4.3%	3.1%	3.9%	3.0%	3.5%	4.9%

○生徒の減少に伴い、部活動数も減ってきていますが、休養日を設定している部活動が増加しています。

◎ 長期休業中の休養日の設定について

○公立高校(全日制)のみ

年 度	平成18	平成19	平成20	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25
部 数	799	797	779	770	764	750	735	730
定期的に休養日を設定(休曜日を土・日)	16.5%	16.1%	17.8%	17.9%	20.8%	26.8%	22.4%	22.6%
定期的に休養日を設定(休曜日は平日)	9.8%	9.4%	8.5%	6.2%	17.4%	12.0%	8.0%	11.5%
ある時期にまとめて休養日(3日以上)を設定	43.4%	47.2%	44.2%	52.3%	35.2%	34.0%	43.1%	33.6%
休養日は設定するが、特に定めていない	25.8%	23.5%	25.5%	21.6%	24.1%	26.0%	24.9%	29.5%
ほとんど休養日は設定していない	4.3%	1.6%	2.6%	0.8%	1.3%	0.4%	1.0%	1.5%
その他	0.3%	2.3%	1.4%	1.2%	1.2%	0.8%	0.5%	1.4%

○長期休業中の休養日においても、定期的に休養日を設定している部活動が増加しています。

中学校調査より

◎ 活動時間の設定について【大会を除く】(平成24年度調査)

部活動数 **1,557** 部

	1時間程度	2時間程度	3時間程度	4時間程度	5時間以上	活動なし
平日	199	1,278	47	5	1	27
	12.8%	82.1%	3.0%	0.3%	0.1%	1.7%
土曜日	3	137	561	719	84	53
	0.2%	8.8%	36.0%	46.2%	5.4%	3.4%
日曜日	3	86	460	649	104	255
	0.2%	5.5%	29.5%	41.7%	6.7%	16.4%

○土曜日、日曜日の部活動の時間が長い傾向が見られます。

◎ 休養日の設定について(平成24年度調査)

部活動数 **1,557** 部

	部数	%
週1日以上休養日を設定	1,124	72.2%
2週間に1日程度の休養日を設定	208	13.4%
3週間に1日程度の休養日を設定	34	2.2%
1ヶ月に1日程度の休養日を設定	106	6.8%
休養日を設定していない	85	5.5%

○多くの部活動が、1週間に1日以上の休養日を設定しています。

■ 発育発達と筋力トレーニング

図1は、発育発達に応じたスポーツ活動のガイドラインとして、以前より日本のスポーツ指導者の間で広く活用されたものです。小学生期（11歳以前）には神経系の発達が著しいことから「動きづくり」を重視し、中学生期（12～14歳）には軽い負荷で持続的な運動（スタミナづくり）を採り入れ、身長の間年発育量がピークを過ぎて骨の成長が終了に近づく15歳頃から「筋力トレーニング」を開始することを推奨しています。

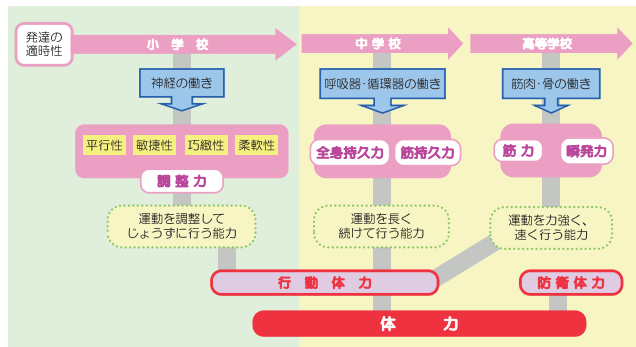
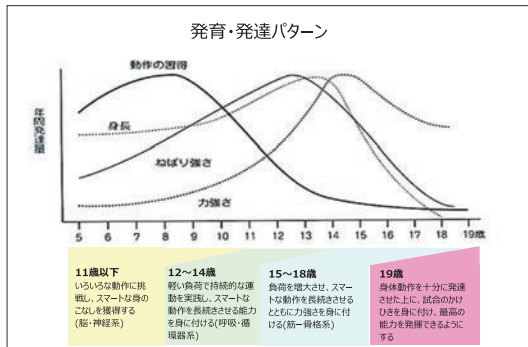


図1 子どもの発育発達とトレーニング(宮下充正：子どものスポーツ医学、南江堂、1987)

● エクササイズの実例 (小学校)

● 低学年 (小学校1～2年生)

エクササイズ自体に遊びの要素があり、楽しみながら行えるものを中心に選択します。この時期は、筋力トレーニングに親しむことを重視します。負荷の大きさや回数の向上を追及するのではなく、20回以上反復できるごく軽い負荷で、1種目について10回×1～2セット行います。

● 中学年 (小学校3～4年生)

腕立て伏せやスクワットのような基本的なエクササイズを加え、単調な反復動作でも最後まで集中して取り組める能力を養います。15回程度反復できる負荷に設定し、1種目について10回×2セット程度行います。

● 高学年 (小学校5～6年生)

基本エクササイズを重視して、安全な範囲内で徐々に負荷を上げたり、回数を増やしたりすることにチャレンジします。この時期には、複合的動作によるエクササイズや、パートナーの負荷によるエクササイズも安全に導入できるようになります。

☆ 指導のポイント

- 達成感が得られる工夫をしよう……子ども達が前向きにチャレンジできるように、参加者全員が目標回数に到達できるように配慮しましょう。
- 向上心をかきたてる工夫をしよう…全員が同じようにできる方法だけでは、筋力の高い子どもが達成感を得ることができないので、「級」制度を採り入れたり、複合的な動きやバランス能力が要求される種目を採り入れるなどの工夫をしましょう。
- 楽しみながら行える工夫をしよう…チューブ、バランスボールなどの器具を使用したり、音楽を使用して雰囲気や和らげたり、腕立て姿勢でじゃんけんをするなどの遊びを取り入れ、楽しくトレーニングができるように配慮しましょう。

● 中学生の筋力トレーニング

ほとんどの子どもは、中学生の時期に第2次性徴を迎えます。骨格や筋肉等の運動器や筋力トレーニングの効果に影響を及ぼす内分泌系器官の発育が活発になります。第2次性徴が終了するまでは骨の成長をつかさどる骨端軟骨部の強度が弱いため、高負荷の筋力トレーニングを行うと、骨の成長に悪影響が及ぶ危険性があります。これらのことから、中学生の筋力トレーニングは、小学生期に準じて実施することが望ましいでしょう。トレーニングの例としては、大筋群を動員する多関節エクササイズを中心に6RMよりも軽い負荷を用いて、5～15回の反復を1～3セット、1回30分以内のトレーニングを週2～3回程度を目安とします。

● 早熟の中学生では高負荷の使用は可能でしょうか？

陸上競技の投てき競技や柔道などでは、中学生が高負荷の筋力トレーニングを実施し、成果を上げている事例が見られますが、選手の発育発達段階を正確に見極め、個別に詳細なプログラムを作成・指導することは大変困難だといえます。また、正しいフォームや補助法の徹底においては限界があり、安全面の問題があるほか、選手の将来のトレーナビリティへの悪影響も懸念されるため、高負荷を用いた筋力トレーニングは、高校入学以降に開始するものとし、発達発育の早い中学生であっても高負荷を用いた筋力トレーニングは控えておいた方が無難です。

【参考：有賀誠司（2007）筋トレバイブル 小・中・高校生編、ベースボール・マガジン社】

6 顧問や外部指導者の指導力の向上を図るために

■指導に役立つ基礎的な知識や技術を身につけましょう

前述したように、専門的な指導ができる外部指導者に協力を依頼することは、指導の経験がない運動種目の部の指導をするにあたっては有効です。しかし、円滑な部の運営を目指すとき、顧問による生徒への声かけは最も重要であり、そのためには、顧問自身も基礎的な知識や技術を少しでも高めておくと、自信を持って指導ができることでしょう。

市販の指導に関する本や月刊誌を購読することも一つの方法ですが、指導に関する疑問点等をその場で解決できる県や関係機関が開催する指導者向けの研修会等を受講することが効果的です。

【長崎県で開催されている研修会等】

【長崎県教育委員会主催】

■運動部活動指導者基礎講座

- H25 1日目：運動生理学からの効果的指導法、各種トレーニング方法の紹介及び実体験
2日目：指導者のためのメンタルトレーニング、安全なスポーツ動作と足関節のテーピング

【長崎県立総合体育館スポーツ科学課主催】

■スポーツ選手の競技力向上に関すること

- スポーツ選手の体力総合診断<メディカルチェック、トレーニングアドバイス等>
- スポーツ選手の動作分析<スポーツ選手の競技動作の映像分析>

■県民の健康・体力増進に関すること

- 健康・体力相談<スポーツドクターによる相談>
- トレーニング室利用者の指導<トレーニング機器の紹介・説明、トレーニングアドバイス>

■指導者の資質の向上に関すること

- 競技スポーツ指導者研修講座

【(公財)長崎県体育協会主催】

■(公財)日本体育協会「公認スポーツ指導者制度」に基づく講習会

- 指導員養成講習会、上級指導員養成講習会（それぞれ各競技別）
- 公認スポーツ指導者資格更新のための義務研修
 - ・長崎県スポーツ指導者研修会 ・[VICTORY SUMMIT] スポーツ医・科学研修講座
 - ・(公財)長崎県体育協会県内巡回セミナー

【科学的なトレーニング法等により解決したい部活動における課題】

過熱指導	勝利至上主義や極端な精神主義に基づいた指導のことで、旧体質の運営による非民主的な上下関係や閉鎖性、顧問による体罰、しごき、部の私物化等、社会的な非難や誤解を招く状態も生まれやすい。
バーンアウト	「燃え尽き症候群」などと言われている部活動への取組の一つで、すべてを投げ打ち一時期に没頭し過ぎるあまり、上級学年や上級の学校へ行ってからも部活動を続けようとする意欲がなくなってしまうこと。
ドロップアウト	「離脱」とも言われ、過熱した活動、体力技術的限界や疲労の蓄積、学業成績の低下、スポーツ観・価値観の相違、顧問や部員間の人間関係上のトラブル、親の反対等を理由に所属していた部をやめること。
トランスファー	「転部」や「移籍」とも言われ、志向の変化や新しい価値観の芽生え、新しい友人や仲間への出現、新たな適性の発見等により、所属した部を離れ、他の運動部や文化部へ移ること。

★ ☆ 長崎県教育委員会主催研修会 ★ ☆

運動部活動指導のための研修会を実施しています。
～学校運動部活動指導者研修講座より～

運動部活動の教育的効果の向上をねらい、指導者の活動内容や科学的な根拠に基づいた指導方法等について協議し、学習指導要領の趣旨や指導の在り方などについて理解を深めること、専門的な指導力を習得するため、スポーツ医・科学を中心とした研修を通して、指導者としての資質の向上をねらい研修講座を開催しています。

平成25年度学校運動部活動指導者研修講座

本研修は、学校部活動を指導している者を対象に、専門的な指導力を習得するため、スポーツ医・科学を中心とした研修を通して、指導者としての資質の向上を図るものです。
部活動指導者が、日頃、悩んでいることや抱えていることなどについて、具体的な対策や解決法についてのヒントを与えるものにならばと思います。

○ 日時 平成25年5月8日(水)、9日(木)
○ 場所 長崎県立総合体育館

○ 部活動の意義(教育効果)
部活動は、学校や学年を超えて同好の生徒達が自主的・自発的に集い、顧問教師の指導のもと、個人や集団としての目的や目標を持ち、切磋琢磨することを通じて、人間関係の大切さ、組織を機能させることの重要性を学ぶことができる教育活動であり、次のような教育的意義が考えられます。

異年齢集団による自主的・自発的な活動を通して

生涯にわたり運動や文化に親しむ能力や態度を養う

- 豊かな人間性
- 明るく充実した学校生活
- 充実感や達成感
- 豊かな人間関係
- 一人一人の個性
- 専門的な知識及び技能
- 責任感・帰属意識
- 規範意識・社会性
- 協調性・ボランティア精神
- 想像力・創造性・表現力
- 地域との交流
- 体力の向上や健康

人間形成

教育目標の実現

○ 競技力を高めるには・・・
(個人の心・技・体のバランスが重要) (団体としての設備を経た成長が重要)

心
技
体

基礎体力(筋力や持久力)
技術習得のための反復練習
モチベーションを高める精神力
フガをしない体づくり

○ サッカーの指導者養成講座でよく引用される言葉
「我々は学ぶことをやめたときに、教えることをやめなければならない」
ロジェ・ルメール (サッカー元フランス代表監督)

講師紹介

○ 中垣内真樹 氏 (長崎大学医学部保健学科 准教授)
・学歴: 筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了(体育科学博士)
・専門: 体力トレーニング論
・学会活動など: 日本体育学会会員、日本体力医学会会員
・競技: 陸上競技(中長距離)
第70回東京箱根間往復大学駅伝競走(9区)出場

運動生理学をもとにした長身発達段階におけるトレーニングの効果的な指導方法について説明します。トレーニングや食事のタイミング、運動後のケア(ストレッチ等)を中心に講義・演習を行います。

○ 石井 聡 氏 (県立富学校勤務)
・学歴: 東海大学大学院体育学研究科修了(体育学修士)
・資格: 日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士
NPO法人日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者
・専門: スポーツ心理学、メンタルトレーニング
・競技: 空手道 国際武道空手連盟 四段、小野系系東流 二段
第15回小野系系東流明確会全国選手権大会 優勝

実力を発揮するために重要な「心」の強化方法について紹介を行います。特に指導を行う際に、児童生徒のやる気を高めるための目標設定の方法や効果的なアドバイスの仕方についてスポーツ心理学をもとにした具体的な例を用いて講義を行います。

○ 横口 浩治 氏 (はしべち整骨院 院長)
・業種: ころろ医療福祉専門学校非常勤講師
・資格: 柔道整復師
(公財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー
・競技: アイスホッケー
団体出場13回: 最高位ベスト8、全日本選手権3回出場

スポーツ指導の場面で起こる外傷や傷害について、体の部位やスポーツによる対処法をそれぞれ紹介します。また、足関節のテーピングの正しい使い方を理解し、適切なテーピングが行えるように実技を行います。



★ ☆ 新しい時代にふさわしいコーチング・コーチ ★ ☆

コーチングとコーチについて

- コーチングは競技者の目標達成のためのサポート活動
- コーチングを行う人材がコーチ
- 暴力行為根絶の強い共通認識が必要
- 少子高齢化・高度情報化・グローバル化の進展に対応すること



新しい時代にふさわしいコーチング・コーチ

- コーチングは、競技者やスポーツそのものの未来に責任を負う社会的な活動であることを常に意識して行われるもの
 - コーチはそれを常に自覚して活動する主体
 - 武道の伝統やフェアプレー精神、スポーツマンシップの尊重
- (具体的には)
- ・ 強制ではなく人格の尊重
 - ・ 練習の量だけでなく質
 - ・ 社会規範の遵守

※参考「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議(タスクフォース)」報告書

小学校の部活動の位置づけは？

小学校では、小学校学習指導要領（平成 20 年 3 月告示）に部活動についての明確な規定はありません。

「学校における体育・健康に関する指導」において、「家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」とあり、同解説において、「運動部の活動は主として放課後を活用し、特に希望する児童によって行われるものであるが、児童の能力や適性などを考慮し、教師などの適切な指導の下に、自発的、自主的な活動が適正に展開されるよう配慮することが大切である。」と配慮すべき事項について述べられています。

学校教育活動の一環として小学校の課外における体育活動として運動部の活動を行う場合は、校長が行う校務分掌上に明確な位置づけがあり、必ず当該校の教員が顧問として活動の管理・運営を行うことが必要です。

スポーツ少年団、社会体育クラブ、クラブチーム？？？

地域の中で行われるスポーツ組織には、スポーツ少年団から主婦や高齢者の余暇活動まで地域活性化に貢献する側面を有する様々なものがあり、ドイツでは、こうした地域活動の中からサッカークラブが生まれてきたと言われます。学校教育活動の一環として行われる運動部の活動とはそのねらいや運営の在り方等に違いがあります。

【スポーツ少年団】

スポーツ少年団とは、少年たちの自由時間活動を、スポーツを中心とした方法で、地域社会の中に保障しようという組織です。日本スポーツ少年団では、スポーツを ①自主的で、自発的な活動であること。 ②真剣さ、厳しさは指導者、団員が目指すものであって親や、マスコミ等から強制されるものでないこと。 ③個人的にも、集団的にも喜びのあふれたものであること。 ④生涯にわたり続けていくであろう、スポーツの基礎をつくる活動であること。 ⑤身体的、精神的に無理がなく、意欲をもって参加できる活動であること。 ⑥活動地域における社会奉仕的活動が含まれていること。と意義付けています。

【社会体育クラブ】

地域や職場、家庭などにおける身体活動の助成・育成をめざす組織的教育活動で、社会教育法（第 1 章総則第 1 条）では社会教育を、「学校の教育課程として行われる教育活動を除き、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）」と定義しており、そのなかに社会体育も含まれています。

学校教育上支障がない場合、社会体育として学校の施設を使用することができますが、その場合、学校を管理する市町村教育委員会やその権限の委任を受けた学校長の許可を受け、定められた利用に関する事項を守る必要があります。

【クラブチーム】

スポーツのチームで、企業が運営するのではなく、同好の人々が組織を作り、会員の会費等によって運営する形のクラブです。活動時に学校の施設を使用する場合は、社会体育クラブと同様の手続きが必要です。

【総合型地域スポーツクラブ】

人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、①子供から高齢者まで（多世代）、②様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブです。平成 25 年 7 月現在で、3,237 クラブが 1,742 の市区町村において創設されています。

☆ コ ラ ム ☆

日本の運動部活動と諸外国の運動部活動や青少年スポーツとの比較

日本の学校では、授業ではなく課外活動として、放課後や休日に運動部活動が行われている。2001年の調査によると、7割以上の中学生、5割以上の高校生が運動部活動に加入し、スポーツを楽しんでいるが、諸外国ではどうだろうか。

■青少年スポーツの国際状況

各国の青少年はどこでスポーツを行っているのか？ 世界34カ国における中学・高校段階のスポーツの場から、「学校中心型」「学校・地域両方型」「地域中心型」に分けてみると、「学校・地域両方型」が欧州の大部分や北米を中心に20カ国でもっとも多い。多くの国の青少年たちは、学校の運動部活動と地域のクラブの両方でスポーツを行っている。ただし、その内のほとんどの国では、運動部活動が存在するものの、地域クラブの方が規模が大きく活動も活発である。次に多いのが「地域中心型」で、ドイツやスカンジナビア諸国などの9カ国で、運動部活動がほとんど存在しない国も珍しくない。「学校中心型」は、日本を含むアジア5カ国と最も少ない。ただし、日本以外の4カ国が「学校中心型」である理由は、地域のクラブが発達したためであり、これらの国では、例えば中国や韓国の運動部活動がわずかに握りのエリートのみしか参加していないように、運動部活動の規模はとて小さいものである。青少年スポーツの中心が学校の運動部活動にあり、かつ、その規模が大きい日本は、国際的に非常に珍しい国なのである。

表1. 各国の中等教育段階のスポーツの場に関する類型

学校中心型	学校・地域両方型		地域中心型
日本	ブラジル	ポーランド	ドイツ
中国	カナダ	ロシア	スイス
韓国	アメリカ	イスラエル	デンマーク
台湾	イングランド	エジプト	フィンランド
フィリピン	スコットランド	ボツワナ	ノルウェー
	ベルギー	ナイジェリア	スウェーデン
	オランダ	ケニア	イエメン
	フランス	オーストラリア	コンゴ
	スペイン	ニュージーランド	タイ
	ポルトガル	マレーシア	
5	20		9



■運動部活動の日米英比較

日米英の運動部活動には、どんな違いがあるのか。

三カ国ともほぼ全ての学校に運動部活動が設置されている。日本とイギリスでは、多数の部を持つ学校が一般的であるが、アメリカでは、アメリカンフットボールやバスケットボールなどの代表的な少数の部だけを持つ学校が珍しくない。また、入部に際してトライアウトを設けて、競技力により入部希望者を選抜する場合もある。

生徒の加入率は、日本が約50～70%で高く、イギリスが約50%で続く。アメリカは、ほとんど参加しない名目的な部員を含めた加入率は50%に達するが、それらを除いた実質的な割合は30～40%とやや低い。

活動状況は、日本とアメリカは活発で高度に組織化されているが、イギリスでは、参加生徒の多くは週1～2日気晴らし程度に活動するに過ぎず、活発とはいえない。

全国大会は、日本とイギリスで有るが、国土の広いアメリカでは無く、州レベルの大会で留まっている。ただし、アメリカの高校のアメリカンフットボールやバスケットボールの州大会は、多くの観客を集めるビッグイベントである。

指導者は、関心や経験の有る教師が担う点は、三カ国とも共通している。違いは、アメリカで教師とは別に雇われる専門のコーチも担当する点、日本で関心や経験の無い教師も担当する点である。そうした指導者の違いに関連し、指導目的にも違いが見られる。アメリカとイギリスでの指導者は競技力向上を挙げるのに対して、日本では、第一に人間形成を挙げる。

表2. 日米英における中学・高校運動部活動の諸特徴

	日本	アメリカ	イギリス
設置学校の割合	ほぼすべての学校	ほぼすべての学校	ほぼすべての学校
各学校の部数	多数	少数(トライアウト制)	多数
生徒の加入率	約50%~70%	約30%~50%	約50%
活動状況	活発	活発(シーズン制)	不活発
全国大会	有	無	有
指導者	教師(関心や経験の無い教師を含む)	教師とコーチ	教師
指導目的	人間形成	競技力向上	競技力向上
総合的特徴	一般生徒の教育活動	少数エリートの競技活動	一般生徒のレクリエーション

引用参考 中沢篤史 (2011) 「学校運動部活動研究の動向・課題・展望」『一橋大学スポーツ研究』

7 体罰・暴力根絶のために

体罰を根絶するために

運動部活動に携わる教職員を含めた指導者は、児童生徒の人権を尊重し、楽しく学び自ら成長しようとする意欲を育む教育活動の実践に努めなければなりません。

体罰は、児童生徒の肉体的にも精神的にも、癒しがたい苦痛を与え、人間としての尊厳を傷つけ、信頼関係を一瞬にして失わせるものです。体罰を受けた児童生徒は、恐怖心にさいなまれながら学校生活を送り、知らず知らずのうちに暴力容認の気質をもつことさえあります。厳しく指導することと体罰を行うことは全く別物であり、運動部活動を含めた学校教育の場において、体罰はいかなる場合でも決して許されるものではありません。

一般の社会を考えてみてください。他人の身体を傷つける行為は暴力や傷害であり、刑事事件として扱われます。一方、運動部活動においては、競技力を上げるためとか、目標を達成するための厳しい手段として、体罰が容認される考えが一部にあり、「信頼関係があれば少々の体罰は許される」「選手を鍛えるには、体罰は必要」という雰囲気は未だに払拭されていません。

指導者の皆さん。たとえ信頼関係があったとしても、厳しい指導が必要であっても、体罰という暴力行為は絶対に許されません。また、体罰を行うことはもとより、体罰を見て見ぬふりをするともあってはなりません。「自らに体罰を容認する考えはないか」、厳しく自己を問い直してください。

選手を育てるためには、時として厳しい指導が必要な場合もあります。皆さんが萎縮したり躊躇したりすることがないように、自らの指導力を高めるとともに運動部活動としての指導体制を整え、毅然とした態度で選手と向き合ってください。

運動部活動は、同好を持つ児童生徒が、自主的、自発的に集い、指導者のもと個人や集団としての目的や目標を持ち、切磋琢磨することにより、人間関係の大切さや組織を機能させることの重要性を学ぶことのできるすばらしい教育活動であり、わが国のスポーツの発展のみならず、児童生徒の規律規範意識の向上など様々な効果があります。どうか、今一度、正しい知識を理解いただき、体罰のない正しい運動部活動の指導を実践してください。



～メンタルトレーニングからのアプローチ～

■体罰

1. 体罰

平成 25 年 2 月 5 日の文部科学大臣メッセージ『スポーツ指導における暴力根絶へ向けて』では、「スポーツ指導者に対し暴力根絶の指導を徹底するとともに、スポーツ指導者が暴力によるのではなく、コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚して後進をしっかり指導できる能力を体得していくために、スポーツ指導者の養成・研修の在り方を改善することが大切だと考えます。」というように体罰ではなく暴力という言葉が使われ、その根絶とスポーツ医・科学を根拠とした指導の必要を示しています。

暴力という恐怖心で選手を動かすことはできるでしょうが、選手の気持ちや感情、行動をコントロールすることはできません。試合中に監督やコーチの方を見る選手は、対戦相手よりも監督・コーチの反応の方が気になっているのです。この選手は、試合に集中できず、自分自身が持っている力を 100% 出せる可能性も低くなるでしょう。



2. 体罰をする理由

体罰をスポーツ指導の手段として使用される理由は、「言われたことができなかった」、「ミスをした」など技術や競技レベルの向上などを強調している場合と、「たるんでいる」などの精神的な理由を挙げていることが多い。しかし、その原因は、選手に対する動機づけ（やる気）が低い場合や身体的に問題（体調が悪い、怪我をしている）がある場合が多い。さらに、スポーツの現場では、「やる気を出せ」、「何をやっているんだ」、「集中しろ」、「だから、言っただろう」、「バカヤロー」などと大声で怒鳴っている場面など、目や耳を覆いたくなるような場面に出会うことがあります。

3. 体罰と指導者

体罰は、指導者の指導方法の未熟さを補うために行っていると指摘ができるでしょう。体罰に頼った指導をしていると、指導方法の研究がおろそかになり、いつまでも自分が経験した範囲でのみ指導が行われることとなります。また、選手ができないのは、選手に問題があると考え、自分の指導方法には問題がないと考えてしまい、指導方法が適切でないことに気がつかなくさせてしまいます。

4. 未熟な指導

選手が指導したとおりの技術や技能などを身に付けることができないのは、「根性がない」や「がまんが足りない」など選手自身に問題があると無意識のうちに責任を転嫁しており、選手の実態把握が適切にできていないため、一人一人のニーズに合った指導法がとられない。また、指導者が自分流の指導を行うことが原因で、指導者の話している意味が理解できずに技術の獲得を困難にしているとも考えられます。このようなコミュニケーションの面の問題から、選手のやる気が高まらないと言った問題が起きていることも考えられます。

■スポーツ医・科学を根拠とする指導

1. 体罰を回避するために

(1)言われたことができない

選手が言われたことができないのは、指導方法が選手に合った指導ではないからです。ここで暴力を使う指導者は、指導力不足を選手に転嫁させており、指導力の未熟や研究不足（情報収集不足）と言わざるをえないでしょう。暴力を使うことで、技術や技能が上達するのであれば、心理学や運動方法学などこれまでの研究の積み重ねは意味をなさなくなるでしょう。また、指導者の話が理解できないことが理由である場合と、緊張や不安が起こることも考えられるので、コミュニケーションスキルを向上させる必要もあると考えられます。また、チーム全体がマイナス思考になっていれば、指導者の言う言葉は全て説教に聞こえ耳に入りません。この場合は、指導者を含めたチーム全体にプラス思考のトレーニングが必要です。

(2)ミスをした

スポーツでは、ミスをするのは当たり前であり、ミスをしない完璧な選手はいません。ミスを最小限にするために心理面、技術面、体力面をトレーニングするのです。競技中のミスは回避できるものではないので、ミスからできるだけ早く気持ちを切り替えることが重要です。ミスをしたことを指摘するよりも気持ちを切り替える方法を指導した方が良いとは思いませんか。メンタルトレーニングには、気持ちの切り替えをトレーニングする方法としてフォーカルポイントや呼吸、態度等を習得させる技法もあります。また、試合中のミスは、戦略の失敗も考えられるので、指導者の知識の向上も必要と考えられます。

(3)たるんでいる

たるんでいるということは、動機づけが低い。つまり、「やる気がでない」、「やる気の高め方がわからない」ということになり、やる気の高め方を指導する必要があります。やる気を高めるためには、目標設定が有効です。

目標設定はどのチームでも行っていると思いますが、効果的に目標設定を行っているチームは少ないと思います。そのために、「たるんでいる」、「やる気が見えない」ということが起こります。

例えば、新年の1月に「インターハイに出場する」という目標を立てるとしましょう。

この時に重要なことは、今のチームがどのレベルにあるかです。県高校総体（高総体）で優勝をする必要があるので、次のようなチームのレベル（大会での結果）が必要です。

春季大会では、最低でもベスト4、できれば優勝か準優勝でなければ高総体では優勝できないでしょう。このように考えると、秋季大会ではベスト8に入れるレベルに達していないと春季大会では、ベスト4には入れないでしょう。メンタル面もそうですが、体力・技術面の向上も日々の積み重ねられた努力が必要です。チームに合った適切な目標を設定しましょう。

目標が高すぎると、「どうせ頑張っても無理」などと考え、目標を達成するために本気で努力することは難しいでしょう。チームに合った目標に変更する必要があります。

目標の高さが適切である場合にも、目標設定の方法がうまくいっていないことがあります。それは、どうやって目標を達成するのかという、行動目標やプロセス目標がなされていない場合です。どうやって達成すればよいのか、わからない時には行動ができないと思います。

学校の授業で考えると、予習など自分から積極的に勉強をしない生徒でも定期試験の勉強は行うでしょう。それは、試験日という目標を達成する期日が決まっている。試験範囲や内容がわかっており、やるべき事や内容（勉強をする、行動範囲など）がわかっている。試験の結果の良し悪しで、自分に与える影響（ほめられたり、しかられたり。進路に影響するなど）が理解できている。以上のように、何をすべきかが理解できているので、嫌いな勉強でも頑張ることができるのです。メンタルトレーニングでは、目標設定に練習日誌を加えて、より効果的に目標を達成したり、イメージ能力を強化したりします。

(4)集中しろ

集中しろと選手に要求をするのであれば、集中をする方法を指導したのでしょうか。指導をしていないことを選手に要求するのは、何か違和感を覚えませんか。集中できないのは、集中するためのトレーニングが不足しているか、ここ一番で集中する方法を知らないからです。メンタルトレーニングでは、呼吸や動作、視線などを用いて、ここ一番の集中を身に付けることができます。

(5)だから言っただろう

試合中に何がおきても対処できるようにするのが、練習ではないのでしょうか。この言葉を使う指導者は、指導を放棄しているのではないかと疑問を感じます。選手がうまくプレーできないことは、指導者の指導方法や知識などに問題があります。試合に考えられる問題点について対応を準備しておくことは、何がおきても全て予定通りとなり、自信をもってプレーできるでしょう。試合に対して徹底的に準備することもメンタルトレーニングの中に含まれています。

(6)怒鳴っている

「バカヤロー」と人格を否定することは絶対にあってはいけないことです。選手は、スポーツにおける心理面、技術面、体力面以外で指導や注意を受けることには違和感を覚えるでしょう。「殴る時は機嫌が悪くイライラしていた」という選手からの報告があるように、指導者がイライラする感情を体罰や怒声という形で吐き出していることが多いようです。さらに悪いことに、自分の怒っている感情が高ぶって、よりひどい体罰や怒声を与えられることもあるようです。



指導者は、感情をコントロールする方法、つまり気持ちをコントロールする方法を身に付けたり、メンタル面を強化したりする必要があるでしょう。怒りの感情を表出するときには、その前の感情が大きく影響をしていると言われていきますので、日ごろからプラス思考でいられるように心がけることも重要です。

2. 体罰を与えるその他の理由

(1)忍耐力がない（根性がない、我慢強さがない）

叩かれることで忍耐力は身に付くのでしょうか。だとすれば、ボクシングなどの身体的なコンタクトがある競技では、忍耐力は強いはずですが、しかし、実際はそのような競技でも試合を途中で諦めてしまったり、些細なミスから逆転をされてしまったりすることがあります。暴力は、恐怖心や不信感を与えるだけです。体罰や叱ることには、副作用があります。褒めることの効用に目を向けることができる能力を身に付けましょう。

(2) 厳しい練習 (ひたすらランニングさせる、千本ノックなど)

厳しい練習をすることで、選手に忍耐力がついたり、体力がついたりするのでしょうか。練習は厳しいものですが、嫌々取り組んでもその効果は低いでしょう。厳しい練習を楽しくする方が、頑張っ
て取り組めると思います。また、厳しい練習をする意味が理解でき、自分のどの部分を強化している
のかが理解できれば、内発的動機づけが高まり、より効果的な練習になります。厳しい練習を続
ける、特に長期間続ける、厳しい練習を全力で取り組むと体力的に限界を回避するために、手を抜
く方法を身に付けてしまいます。手を抜く習慣が身に付くと、試合でも全力が出せなくなってしま
います。長時間練習を行っているチームに見られますので、練習内容を工夫できる知識が必要とな
ります。

3. 質の高い、楽しい練習

(1) 楽しい練習

楽しく練習するとは、どんなことでしょうか。楽をすることや遊ぶこと、サボることが楽しいこ
とでしょうか。ここで言う楽しいとは、目標を達成することや技術の上達が楽しいという内発的動
機づけによるものです。楽しく練習しているほうが、集中しています。例えば、好きなテレビゲー
ムをしているときや映画を見ているときは、あっという間に時間が過ぎていていると思います。これは、
高い集中をしているからです。つまり、楽しく練習することで集中が高まり良い練習となり、内発
的動機づけを高くします。

(2) 動機づけ

動機づけとは、簡単に言うと「やる気」と言い換えることができるでしょう。この動機づけ理論には、
大きく内発的動機づけと外発的動機づけの二つに分けられます。動機づけの高さは、練習の質に大
きな影響を与えます。

○内発的動機づけ

目標を達成すること自体が喜び、楽しみになります。つまり、
自分のしているスポーツが好き、楽しく面白い練習をして自分
が上手になるのが、楽しい、おもしろいと思うことで、動機づ
けが高められることです。自分自身の楽しさなどをエネルギー
としているので、これが最も長続きする動機づけの源です。



○外発的動機づけ

これは、優勝旗やお金のような具体的なものや、賞賛される、有名になるというような抽象的な
もの、または、暴力などの恐怖心やグラウンド 50 周走るといような罰の場合もあります。外発的動
機づけの問題点は、一度与えた報酬や罰には、慣れてしまい効果を継続させるためには、より大き
な報酬や罰を与え続けなければいけないということです。例えば、試合に負けてグラウンドを 50 周
走らされたときに、初めは嫌な気持ちになるでしょうが慣れてくると「50 周、走っていればすむか
らいいか」というようになり、選手を無理やり頑張らせるためには、より大きな罰を与えないとい
けないということになります。

■指導者育成のために

体罰をする指導に対する調査では、体育・スポーツ科学系の大学生では肯定派が多いという報告が多く見られます。この大学生たちは、スポーツに関してはいわゆるスポーツエリートの集団です。体罰を含めた厳しい練習環境に打ち勝ってきた集団です。しかし、このような人たちとは反対に、このような練習環境では、才能があってもやる気をなくしたり、怖くなって逃げ出したり、スポーツそのものが嫌いになった人たちもいます。また、厳しすぎる練習でケガをしてスポーツを続けられなくなった人たちもいます。

スポーツの指導者の多くは、これまで自分が指導を受けてきたスタイルで指導を行うようです。自分の現役時代と比較して「なぜ、こんなことができないんだ。」という指導を行っている場面を見かけることがあります。

このような指導を根絶するためには、今の指導者のみなさんの指導方法についてスポーツ医科学を根拠に持つものに変えていく必要があります。選手たちは、自分の指導者をモデルにして将来、指導者に育っていきます。より良い指導者を育成するためには、指導者のみなさんが良いモデルになる必要があります。ここでは、メンタルトレーニングの手法やスポーツ心理学を活用することで、体罰を根絶する方法を紹介してきました。スポーツに関する研修会や講習会も数多く開催されていますので、それに参加するなどして指導について研鑽して欲しいと思います。

■まとめ

体罰は単純な問題ではありません。日本の歴史や体育、スポーツのこれまでの成り立ちも複雑に関わりあっている問題です。スポーツの指導方法には、科学的根拠を持ったトレーニング方法や理論が存在しています。これらのものは、スポーツ現場と研究が一体になりスポーツの発展のために積み重ねられた成果です。時代と共に、練習方法や理論も変化していきます。

スポーツは、人を成長させるために必要な適度な負荷を与えたり、達成感を得たり、集団での関わりを身に付けることができます。スポーツを指導するためには、より良い成長を促したり、できるだけ最新の情報で指導を行ったりしていく努力が必要だと思いませんか。

体罰は、**「社会の基本的なルールに違反」**しています。選手の成長した姿をイメージしながら、一人ひとりに応じた指導をする重要性を再確認して欲しいと思います。

ここまでの内容を読んで「自分には、関係がない」など否定的な考えを持つ指導者ほど「社会の基本的なルール」に反した指導をしている可能性が高いことに気づいて欲しいと思います。**あなたの指導が一人の人間の成長に与える影響の大きさについて気づくことが重要です。**

表 1 指導上の問題

教えすぎ 鍛えすぎ 勝つことへのこだわりすぎ 期待しすぎ

表 2 選手をつぶす指導とは

指導者の型にはめた指導 個性を考慮しない指導 本人の希望や特徴を無視した指導 自分の物を押しつけ、選手を押しさえつける指導 オレのやり方についてこい式の指導 がんじがらめの指導 殴るだけの指導
--

運動部活動での指導のガイドライン（抜粋）

文部科学省

4 運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項

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

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

- 学校教育の一環として行われる運動部活動では、指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒として体罰が禁止されていることは当然です。また、指導に当たっては、生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり否定するような発言や行為は許されません。体罰等は、直接受けた生徒のみならず、その場に居合わせて目撃した生徒の後々の人生まで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすこととなります。

校長、指導者その他の学校関係者は、運動部活動での指導で体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり決して許されないものであるとの認識をもち、それらを行わないようにするための取組を行うことが必要です。

学校関係者のみならず、保護者等も同様の認識を持つことが重要であり、学校や顧問の教員から積極的に説明し、理解を図ることが望まれます。

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

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

両宣言は各団体ホームページに掲載されています。

- 学校教育において教員等が生徒に対して行った懲戒行為が体罰に当たるかどうかは、「当該児童生徒の年齢、健康状態、心身の発達状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の様々な条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある。この際、単に、懲戒行為をした教員等や、懲戒行為を受けた児童生徒、保護者の主観のみにより判断するのではなく、諸条件を客観的に考慮して判断すべきである。これにより、その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とするもの（殴る、蹴る等）、児童生徒に肉体的苦痛を与えるようなもの（正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等）に当たると判断された場合は、体罰に該当する。」とされています。（「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」（平成 25 年 3 月 13 日付け文部科学省初等中等教育局長、スポーツ・青少年局長通知））

- 運動部活動での指導における個別の事案が通常の指導か、体罰等の許されない指導に該当するか等を判断するに当たっては、上記のように、様々な条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がありますが、参考として下記の整理が考えられます。

各地方公共団体、学校、指導者は、このような整理の基となる考え方を参考に、スポーツの指導での共通の及び各スポーツ種目の特性に応じた指導内容や方法等を考慮しつつ、検討、整理のうえ、一定の認識を共有し、実践していくことが必要です。

通常のスポーツの指導による肉体的、精神的負荷として考えられるもの

計画にのっとり、生徒へ説明し、理解させた上で、生徒の技能や体力の程度等を考慮した科学的、合理的な内容、方法により、肉体的、精神的負荷を伴う指導を行うこと。(生徒の健康管理、安全確保に留意し、例えば、生徒が疲労している状況で練習を継続したり、準備ができていない状況で故意にボールをぶつけたりするようなこと、体の関係部位を痛めているのに無理に行わせること等は当然避けるべきです。)

学校教育の一環である運動部活動で教育上必要があると認められるときに行われると考えられるもの

運動部活動での規律の維持や活動を円滑に行っていくための必要性、本人への教育、指導上の必要性から、必要かつ合理的な範囲内で行うこと

有形力の行使であるが正当な行為（通常、正当防衛、正当行為と判断される）として考えられるもの

上記の「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」では、「児童生徒から教員等に対する暴力行為に対して、教員等が防衛のためにやむを得ずした有形力の行使は、もとより教育上の措置である懲戒行為として行われたものではなく、これにより身体への侵害又は肉体的苦痛を与えた場合は体罰には該当しない。また、他の児童生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目前の危険を回避したりするためにやむを得ずした有形力の行使についても、同様に体罰に当たらない。これらの行為については、正当防衛又は正当行為等として刑事上又は民事上の責めを免れうる。」とされています。

- 生徒から顧問の教員等に対する暴力行為に対し、教員等が防衛のためにやむを得ず行った有形力の行使
- 他の生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対し、これを制止したり、目前の危険を回避するためにやむを得ず行った有形力の行使

体罰等の許されない指導と考えられるもの

運動部活動での指導において、学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による下記の①から⑥のような発言や行為は体罰等として許されないものと考えられます。

また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されるとの認識は誤りです。

指導者は、具体的な許されない発言や行為についての共通認識をもつことが必要です。

- ①殴る、蹴る等。
- ②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。
 - (例) ・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
 - ・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
 - ・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
 - ・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
- ③パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。
- ④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。
- ⑤身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行う。
- ⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

上記には該当しなくとも、社会通念等から、指導に当たって身体接触を行う場合、必要性、適切さに留意することが必要です。

なお、運動部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように注意を払うことが必要です。

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

自立型選手を育成するための基礎的なメンタルトレーニング

ここで言う自立型の選手とは、「自分でやるべきことが理解できている」「今、何をすればよいか理解している」「自分でやるべきことが判断できたり、実行する決断をしたりできる」等の選手をいいます。つまり、自分でやるべきことが理解でき、行動ができる選手のことです。

■元気な挨拶と大きな声

みなさんは、元気よく挨拶をしていますか？ 人とのつながりや会話は、挨拶から始まります。みなさんは、元気な挨拶をすると、どんな気分になるのでしょうか？ 実際に、少し体験してみましょう。

A：下を向いて元気がないように挨拶を試みましょう。どんな気持ちになりますか？

B：胸を張って、上を向いて大きな声で、挨拶を試みましょう。

AとBでは、気持ちに少し変化があると思います。Bの方が元気になると思います。また、みなさん自身も元気よく挨拶をされたほうが、明るい気持ちになると思います。

元気よく挨拶ができるということは、「心の準備」ができているということです。例えば「今日は、練習するのはイヤだなあ」と思っていると、元気よく挨拶ができないでしょう。つまり元気よく挨拶ができるのは、考え方が、プラス思考、前向き、積極的になっているということです。また、プラスのセルフトークにもなり、メンタル面を強くするのに効果的です。

朝起きて、元気よく家族に笑顔で「おはよう！」と言ってみましょう。家族のみんなが、明るく元気になっていくとは思いませんか。元気な挨拶は、プラスのコミュニケーションになります。

毎日、元気よく挨拶を続けるというのは、けっこう大変です。体調が悪いとき、落ち込んでいるときもあると思います。でも、どんな時でも元気よく挨拶を続けていくことが、小さな自信になります。この小さな自信の積み重ねが、大きな自信へとつながっていくのに役に立ちます。

■身の回りの整理整頓

毎日、身の回りの整理整頓をするということは、どういうトレーニングになると思いますか？

まず第1に、散らかっていることに**気づく**ということが必要です。第2に気づいたことに対して、片付けるという**行動**をすることが必要です。片付けることを続けないと、また散らかってしまう。片付けるということをする必要があります。

「気づく→行動する→気づいて行動する」というように意識と行動をつなげるトレーニングになります。

■感謝をしよう

お母さんにご飯を作ってもらって「ありがとう」と言えていますか？ 毎日、ご飯が食べられるのが当たり前だと思いませんか？ ご飯を作ってくれる人がいなければ、ご飯を食べられません。

「ありがとう」と言うには、「感謝をする」ということに気づく必要があるでしょうし、当然プラス思考でないとできません。みなさんも「ありがとう」と言われると、うれしくなりませんか？

ここで説明したことは、人として生活をするための基本です。人として成長していくことが、「メンタル面の強化」や「良いスポーツ選手」として成長していくためには必要です。

その他の気づくためのトレーニング方法として、「約束を守る」や「時間を守る」、「交通ルール（特に信号）を守る」など簡単に継続して取り組めることが考えられます。

(スポーツメンタルトレーニング上級指導士 石井 聡)

選手（子ども）・指導者・保護者（親）のチームワーク

子どもが運動部活動に一生懸命に取り組んでいるのに、指導者と親、親同士の間関係が損なわれては、子どもの足を引っ張ってしまうことになります。選手、指導者、親の3者のチームワーク（協力関係）を強くして、子どもたちの成長に貢献することは大切なことです。



【指導者とは？】

指導者とは、英語で「コーチ」(coach) といい、指導することを「コーチング」(coaching) といいます。コーチの語源は、馬車に乗ったお客さんを目的地まで連れていく人という意味からきています。これを、スポーツに置き換えると、客は選手ということになり、コーチは「指導者」にあたることになります。

客は目的地を自分で決めていきます。コーチが決めるわけではありません。あくまでもコーチは、馬車という道具を使って客の行きたいところへ連れていくお手伝いをする人のことです。

つまり、コーチングは、指導することではなく、選手を目的に対して導くことであり、サポートすることだと考えられます。

【親が指導者とともにやっていいこと】

- ①シーズン前のミーティング
選手・指導者・保護者の3者が1年間の活動について共通理解を持つ。目的・方針・トレーニング方法・指導方法・スケジュール・サポート内容などをみんな確認する。
- ②保護者（親）同士のミーティング
何をすべきか、何をすべきでないのかのルール（ガイドライン）を確認しておくこと。試合の結果についての親の認識を確認しておく。結果に「一喜一憂」しないで、子どもやチームに対して、何をすべきかの認識を話し合っておく。
- ③親の役割について、文章にしたり、紙に書いたりして約束事しておくこと。
- ④定期的にミーティングなどを行い、親同士の協力体制を維持すること。
- ⑤親もメンタルトレーニングの講習会を受けるなどして、指導者や子どもと一緒に、メンタル面の強化に協力すること。



【親が指導者にやってはいけないこと】

- ①練習や試合中に、指導者の邪魔や干渉をしない。（大声で指導する、アドバイス・指示など）
- ②練習や試合中に、自分の子どもを呼びつけてアドバイスしない。
- ③技術や戦術の指示をしない。
- ④指導者に対して、自分の子どもの売り込みをしない。（なぜ自分の子どもをレギュラーにしないのかななどの個人的な要求）
- ⑤ボランティア活動（試合の送迎や応援等のサポート）の見返りに自分の子どもを試合で起用して欲しいと頼まない。
- ⑥指導者の迷惑を顧みず、個人的に飲食に誘わない。
- ⑦飲食中に熱くなり、指導者のコーチングに対して意見や自分の希望を押しつけない。
- ⑧指導者の迷惑を顧みず、電話やメールで自分の子どもの売り込みをしない。



【親同士でしていいこと】

- ①親同士のよい人間関係を作ること。
- ②協力関係・チームワークを作ること。
- ③子どもたちのための情報交換をすること。

【親同士でしてはいけないこと】

- ①親に敵を作らない。
- ②親同士で敵対グループを作ったり、文句を言い合ったりしない。
- ③親同士で、指導者の文句や不平を言い合わない。
- ④親が共謀して、指導者を変えたり、やめさせたりする裏工作をしない。
- ⑤他のチームとの比較などをしない。

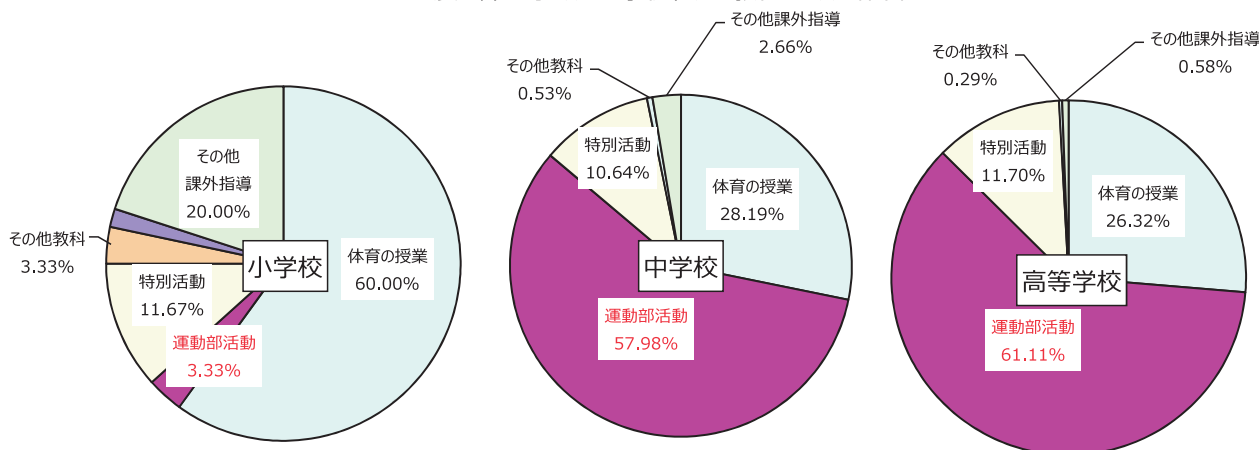
8 事故の防止と安全面への配慮

■事故防止の考え方

身体活動を伴う体育やスポーツ活動には、けがなどに結び付きやすい要素や要因が少なからず含まれています。特に、体育の授業よりも積極的に活動を展開する運動部活動においては、けがなどの発生が多くなる結果となっており、不幸にも大きな事故につながる場合も見受けられます。

しかし、運動部活動だから、けがが増加したり事故もある程度発生することは当然であるということではなく、そのようなけがや事故を未然に防止し、安全な活動を実現するための学校全体としての共通理解や手立ての実施、万々に備えた救急処置の明確化、関係者への連絡システムの確立などの救急体制の整備が求められます。

死亡・重度の障害事故 - 学校種別・教育活動別割合 -

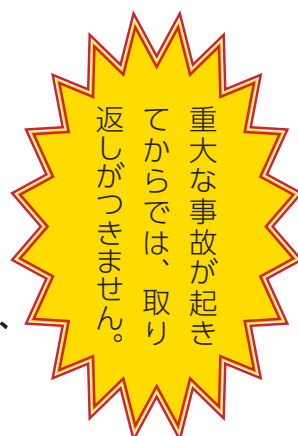
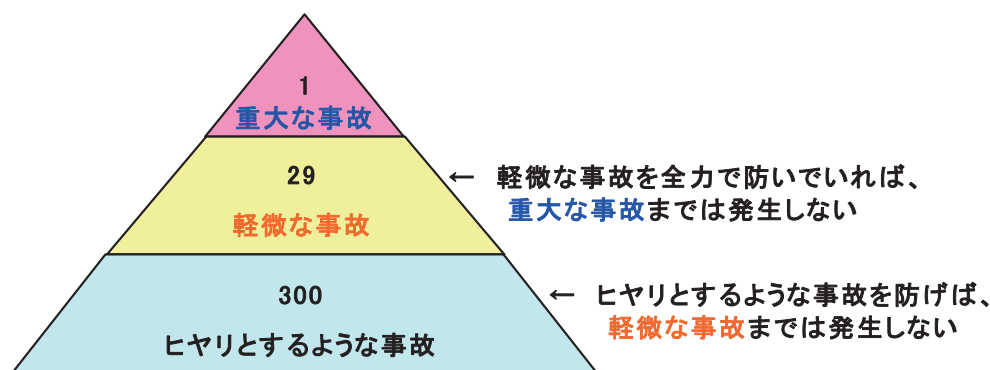


■ハインリッヒの法則（ヒヤリ・ハットの法則）

ハインリッヒの法則を知っていますか。1つの重大事故の背景には、29の軽微な事故があり、その背景には「ヒヤリ」としたり「ハット」としたりするような300の出来事が存在するというものです。

大事故は、偶発的に起こるものではありません。日常の「ヒヤリとする体験」や「ハットする出来事」は、いずれ大きな事故につながる前兆であることを理解し、このような体験や出来事があった場合はそのままにせず、何らかの対策を講じておく必要があります。

ハインリッヒの法則



■事故防止のための PDCA サイクル

運動部活動は、学校教育活動の一環であり、各部の活動が安全に適切に行われるよう特に安全面に配慮することが必要です。万一に備えた救急処置の明確化、関係者への連絡システムの確立などの救急体制の整備とともに、各部の顧問や外部指導者などを指導・監督することが求められます。

顧問は、直接指導に当たるように努めるとともに、関係教員等の協力体制のもと、部員から必要に応じて報告を受けたり、交代で巡回したりする等の方法により、部の活動の状況を把握することが必要です。

＜事故防止のマネジメント(PDCAサイクル)具体例＞

PLAN【計画】 事故防止対策の策定

- 事故防止の優先順位を考慮する。(大きな事故の防止対策は最優先)
- 全職員が理解し、組織的に対応する対策を立てる。
- 法的規制等を遵守する。
(法的規制、ルールを遵守せず、事故になれば過失となる)
- 事故が起きて最低限の安全が保障される仕組みをつくる。
(2重の安全対策・日頃の基礎練習・トレーニング)
- 事故が起きて最低限の被害にとどめる緊急対応の仕組みをつくる。
(緊急時対応マニュアルの徹底方法等)

DO【実行】 事故防止対策の実行

1 生徒への安全指導

(1) 生徒が安全に活動できる知識と技能を身に付けさせる。

- 生徒が守るべき事項を明確に指導する。
(事故防止策は抽象的な概念・理念ではなく、生徒が守るべき事項〈施設面や技術面〉を明確にする)
- 事故防止対策の根拠を明確にする。
- なぜその防止策を実行するのかという根拠を明確にする
(法的規制、ルールを遵守せず、事故になれば過失となる)
- 基礎練習の反復、基礎トレーニングは必ず実施する。

(2) 生徒に危険を回避させる力を身に付けさせる。

- 危険を察知したら、仲間同士で協力して回避する力を身に付けさせる。
(練習前点検、危険な状況での声かけ等)

2 指導者の安全配慮等

- 生徒が気付かない危険を予見し、回避させる。または、危険な状況があれば、直ちに回避させる。
- 事故防止の注意事項を理解し、危険を予見する。

CHECK【評価】 事故防止対策の評価・検証

- 事故防止策を再評価する。(事故防止策が有効であるかを評価・検証する)
 - 報告・連絡・相談体制の確認
- 生徒の安全技能の評価をする。
- 事故発生後の事故原因(要因)の分析と安全対策の見直しの仕組みをつくる。

ACTION【改善】 指導者の事故防止の意識の持続・改善、事故防止対策の改善

- 職員研修(OJT、ケーススタディ等)、研修回答によるスキルアップを図る。

■部活動を安全に行うために

(1)安全管理・指導体制

- 児童・生徒が常に安全に活動できるよう、顧問及び外部指導者による指導・監督監視体制を作る。事故発生時の対応マニュアルの作成。

(2)児童・生徒の健康管理

- 生徒自身が、日頃から自分の健康管理について関心や意識を持つように指導し、適切な休養と栄養の補給に留意させる。(新入生に対しては、特に留意する)

(3)施設・設備・用具等の安全管理

- 部活動で使用する施設については、設備・器具・用具の点検項目を作成し、定期的に点検・補修を行う。
- 可動式運動器具（サッカー・ハンドボールのゴールなど）は、固定して転倒を防止する。

(4)環境条件に応じた配慮

- 気温、湿度、輻射熱等に応じ、十分な水分の補給や休息時間を確保し、体調の変化に留意しながら適切な指導に努める。
- 急激な天候の変化（雷、大雨など）には適切且つ迅速な対応をする。

(5)活動内容

- 練習内容や方法・目的を生徒に十分理解させる。
- 児童・生徒の発達段階や体力、技能などの個人差を考慮し、効果が期待できる合理的な練習計画を立案する。
- 基礎体力を高めるとともに、練習量や技術レベルなどは徐々に高めるようにし、事故や負傷を防止する。

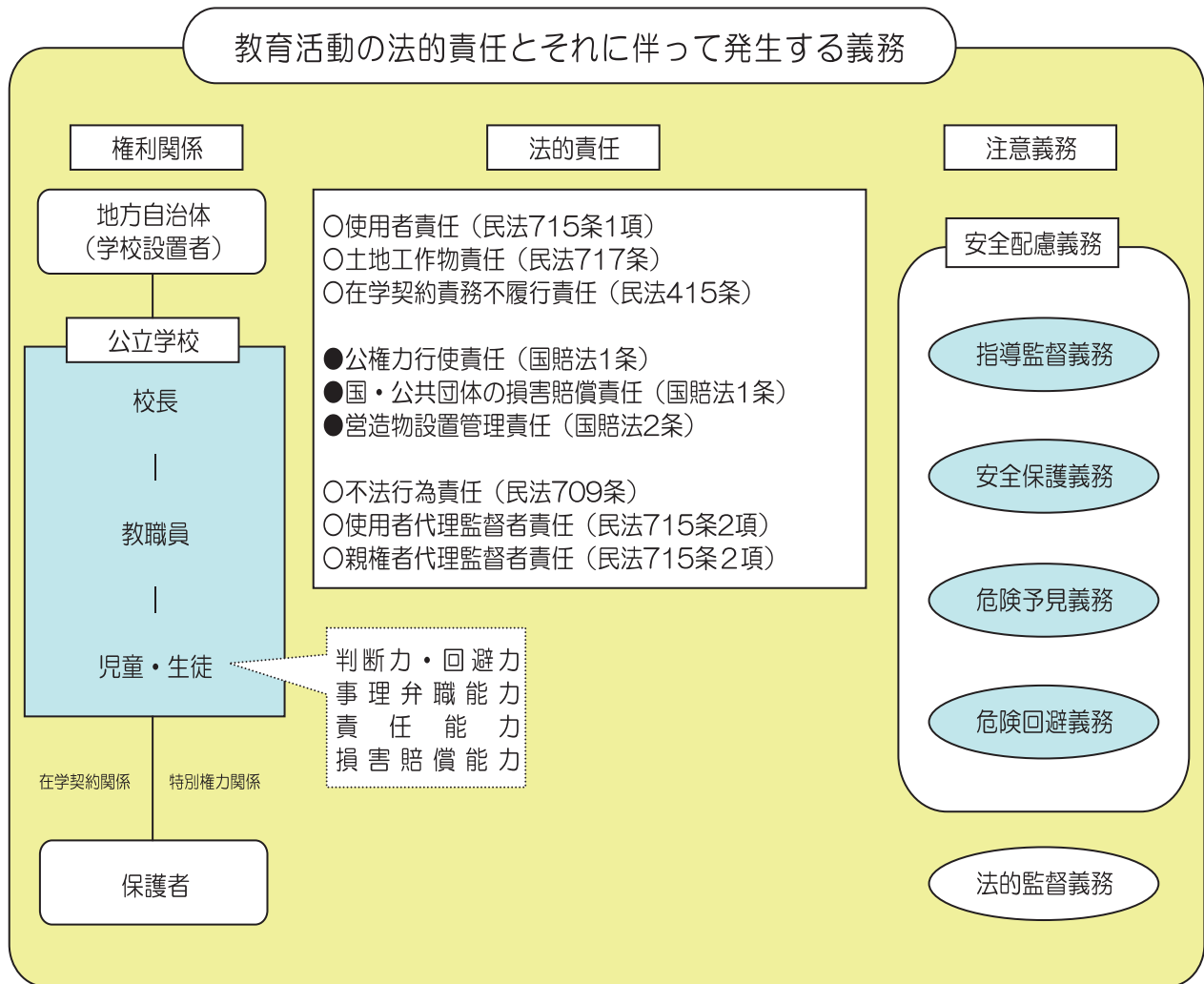


■運動事故と法的責任 ～事前の計画の必要性～

活動中にけがや事故が起こる可能性はゼロとは言いきれません。しかしながら、そのような場合であっても、基本的には事前の活動計画が大きな意味をもっているのです。いわゆる部活動の指導者として、活動計画を立て、安全に配慮しながら指導していれば、何も心配することはありません。

指導者の専門性（指導責任）とは、「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がある。ここでの義務のことを注意義務という。」とあります。この注意義務が重要であり、基本的に問われることになります。

注意義務には、①安全を確保する義務（危険予見義務）と、②危険な結果を回避する義務（危険回避義務）の2面があります。すなわち、潜在的な危険を早く発見し、早く取り除く配慮、潜在的な危険を重なり合わせないようにする配慮及び二次的な事故にならないようにする配慮等が、事故防止のために必要な指導者の基本的な留意点と言えるでしょう。そのような事故防止のための能力を高めるとともに、計画の段階から、十分な安全対策を具体化しておくことが重要です。



【平成 19 年 東京都教育委員会 「部活動顧問ハンドブック」 より】

■事故の具体的な要因

不幸にして事故が起きた場合、事故事例から危険の要因や事故発生の要因を踏まえ、再発を防ぐために、事故を回避するための方法や対策を検討し実行することが重要となります。単に「危ないから気をつけなさい!」といった注意ではなく、具体的な方法の提示が必要です。

部活動中の事故事例を見ると、大きく次のことを発生要因として取り上げることができます。それらは、「活動の場の安全への配慮不足」、「活動の道すじが不明瞭」、「内容・課題が自己の能力の実態に合わない」等であり、それらの具体的な原因は次のものが大半です。

【事故要因の具体例】

- 活動の場の安全が配慮されていない
 - ・ 不要な道具等…………… 不必要な器具、ガラスの破片、空缶等
 - ・ 生徒の動きの方向が交差している…………… 約束事の不徹底等
 - ・ 用具の配置が不適切…………… 距離や空間の確保等
- 活動の道すじが不明瞭…………… 内容・方法の不徹底等
 - ・ 自分や仲間が何をするのかわからない ・ 手順が不明で予測できない
 - ・ ルール・きまりが不徹底など
- 練習の内容・課題が自己の能力の実態に合わない

■事故防止のための具体的な方法等

1 熱中症の予防

• この指針は、熱中症予防8カ条をふまえたうえで、実際にどの程度の環境温度でどのように運動したらよいかを具体的に示したものです。環境温度の設定は湿球黒球温度(WBGT)で行いましたが、現場では測定できない場合が多いと思われるので、おおよそ相当する湿球温度、乾球温度も示してあります。

【熱中症予防運動指針】

WBGT ℃	湿球温 ℃	乾球温 ℃		
31	27	35	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚温より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いため、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、積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	注意 (積極的に水分補給)	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を飲むようにする。
25	21	28	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		
21	18	24		

WBGT(湿球黒球温度)

屋外：WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 黒球温度 + 0.1 × 乾球温度

屋内：WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 黒球温度

●環境条件の評価はWBGTが望ましい

●乾球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。

●乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

【熱中症予防運動指針 (公財) 日本体育協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より】

【熱中症予防の原則】

1 知って防ごう熱中症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のような病型があります。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。

1 熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。顔面蒼白となり、脈は遅く弱くなる。

2 熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。



3 熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんがおこる。

4 熱射病

体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害（応答が鈍い、興奮がおかしい、意識がない）がおこり死亡率が高い。

2 あわてるな、されど急ごう救急処置


万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。

1 熱失神・2 熱疲労

涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

3 熱けいれん

生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。



4 熱射病

死の危険のある緊急事態です。体を冷やしながらか集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要があります。いかに早く体温を下げ、意識を回復させるかが予後を左右するので、現場での処置が重要です。体温を下げるには、水をかけたり濡れタオルを当てて扇ぐ方法、くび、腋の下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてる方法が効果的です。循環が悪い場合には、足を高くし、マッサージをします。症状としては、意識の状態と体温が重要です。意識障害は軽いこともありますが、応答が鈍い、興奮がおかしいなど少しでも異常がみられる時には重症と考慮して処置しましょう。


3 暑いとき、無理な運動は事故のもと

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱（直射日光など）が関係します。これらを総合的に評価する指標がWBGT（湿球黒球温度）です。同じ気温でも湿度が高いと危険性が高くなるので、注意が必要です。また運動強度が強いほど熱の発生も多くなり、熱中症の危険性も高くなります。暑い所で無理に運動しても効果は上がりません。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。



4 急な暑さは要注意

暑熱環境での体温調節能力には、暑さへのなれ（暑熱順化）が関係します。熱中症の事故は急に暑くなった時に多く発生しています。夏の初めや合宿の第1日目には事故が起こりやすいので要注意です。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生することがあります。急に暑くなった時には運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、軽い短時間の運動から徐々に増やしていくようにしましょう。



5

失った水と塩分取り戻そう

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑い時にはこまめに水分を補給しましょう。汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分が不足すると熱疲労からの回復が遅れます。水分の補給には0.1～0.2%程度の食塩水が適当です。



6

体重で知ろう健康と汗の量

毎朝起床時に体重を計ると疲労の回復状態や体調のチェックに役立ちます。また、運動前後に体重を計ると運動中に汗などで失われた水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下しますので、運動による体重減少が2%をこえないように水分を補給しましょう。



7

薄着ルックでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑い時には軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃しましょう。



8

体調不良は事故のもと



体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪い時には無理に運動をしないことです。体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人、熱中症をおこしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。学校管理下の熱中症死亡事故の7割は肥満の人におきており、肥満の人は特に注意が必要です。

2 熱中症の応急措置

●熱中症の応急措置

—あわてるな！されど急ごう応急措置—



熱中症は予防が大切です。しかし、もし熱中症になってしまったら…。万一の場合に備えて、応急手当や必要な措置などを理解しておくことは大変重要です！



涼しい場所に運び、衣服を緩めて寝かせる。
 次のような症状がみられる場合は、速やかに必要な手当や措置をとる。

熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。

熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。頻脈、顔面蒼白となる。体温の上昇は顕著ではない。

熱射病（重症）

体温調節が破綻して起こり、高体温で種々の程度の意識障害が起こる。足がもつれる・ふらつく・転倒する、突然座り込む・立ち上がれない、応答が鈍い、意識がもうろうとしている、言動が不自然など少しでも意識障害がある場合には、熱射病を疑う。

生理食塩水を補給する。
 (0.9%食塩水 = 1ℓの水に9gの食塩水)

水分を補給する。
 (0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)

すぐに救急車を要請し、同時に応急手当を行う。

回復しないときは救急車を要請!!

足を高くして寝かせ、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも効果的

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。
 ☆ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。

One Point !!
 上記に加えて、氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのも効果的!

※ できるだけ迅速に体温を下げることであれば、救命率が上がります!!

回復!!

回復しないときは救急車を要請!!

病院へ!!
 吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は、病院へ運び点滴を受ける必要があります。

病院へ!!
 体を冷やしながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送しましょう!!

■アナフィラキシーとは

(1)定義

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、ゼーゼー、呼吸困難などの呼吸器症状が、複数同時にかつ急激に出現した状態をアナフィラキシーと言います。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、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。

また、アナフィラキシーには、アレルギー反応によらず運動や物理的な刺激などによって起こる場合があることも知られています。

(2)頻度

平成16年度の文部科学省調査ではアナフィラキシーの既往を有する児童生徒の割合は、小学生0.15%、中学生0.15%、高校生0.11%でした。

(3)原因

児童生徒に起きるアナフィラキシーの原因のほとんどは食物ですが、それ以外に昆虫刺傷、医薬品、ラテックス（天然ゴム）などが問題となります。中にはまれに運動だけでも起きることがあります。

(4)症状

皮膚が赤くなったり、息苦しくなったり、激しい嘔吐などの症状が複数同時にかつ急激にみられますが、もっとも注意すべき症状は、血圧が下がり意識の低下がみられるなどのアナフィラキシーショックの状態です。迅速に対応しないと生命にかかわることがあります。

(5)治療

具体的な治療は重症度によって異なりますが、意識の障害などがみられる重症の場合には、まず適切な場所に足を頭より高く上げた体位で寝かせ、嘔吐に備え、顔を横向きにします。そして、意識状態や呼吸、心拍の状態、皮膚色の状態を確認しながら必要に応じ一次救命措置を行い、医療機関への搬送を急ぎます。

アドレナリン自己注射薬である「エピペン」を携行している場合には、できるだけ早期に注射することが効果的です。

アナフィラキシー症状は急激に進行することが多く、最低1時間、理想的には4時間は経過を迫る必要があります。経過を迫る時は片時も目を離さず、症状の進展がなく改善している状態を確認しましょう。



☆ コラム ☆

アドレナリン自己注射薬（商品名「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。

医療機関での救急蘇生に用いられるアドレナリンという成分が充填されており、患者自らが注射出来るように作られています。このため、患者が正しく使用できるように処方に際して十分な患者教育が行われることと、それぞれに班別番号が付され、使用した場合の報告など厳重に管理されていることが特徴です。

「エピペン」は医療機関外での一時的な緊急補助治療薬ですから、万一、「エピペン」が必要な状態になり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。

■運動が原因となって起こるアナフィラキシー

(1)運動誘発アナフィラキシー

運動で誘発されるアナフィラキシー症状ですが、症状を引き起こす運動の強さは個々で異なり、体調など種々の要因も影響します。保護者と相談し、日頃の家庭での制限を踏まえて運動制限の基準を決めてください。出現する症状は、他の原因によるアナフィラキシーと違いはありません。

(2)食物依存性運動誘発アナフィラキシー

運動と原因食物の組み合わせにより、はじめて症状が誘発されます。このため、運動前4時間以内は原因食物の摂取を避け、食べた場合は以後4時間の運動を避ける必要があります。症状が誘発される運動の強さには個人差がありますので、保護者と相談して決める必要があります。運動をする予定があれば、原因食物を4時間以内に摂取しないようにし、逆に原因食物を食べる場合には食べてから4時間は運動しなければなりません。

事 例

食物誘発性運動アナフィラキシー

17歳の小麦粉アレルギーを持っている男子生徒。昼食時、友人が食べていたピザを一口もらい、食べた。1時間程度休んで、バスケットボール部の部活に参加。練習中に、全身の掻痒感が現れる。また、友人から足、手が赤くなっていると指摘を受けた。そのうち、息苦しさ、呼吸困難が現れるようになった。そのうち、意識状態は悪くなってきた。

■アナフィラキシー発症の恐れのある児童生徒への対応

(1)食事の配慮

食物アレルギーやアナフィラキシー発症の恐れのある児童生徒の部活動中における食事の管理は、保護者が行うことを確認しておく必要があります。食事の管理は保護者が行うことを基本としますが、やむを得ず遠征等で保護者が管理できない場合は、事前の十分な打合せが必要です。宿泊先等と連絡をとり、その児童生徒の重症度に合わせた最大限の配慮をお願いします。保護者、宿泊先等を交えて十分に情報を交換し、どこまでの対応が必要で、どこまでの対応が可能なのかを、事前に確認してください。対応に慣れていない宿泊先では思わぬ事故が発生する傾向があります。

(2)万一の発症に備えた準備

どのような状況で症状を起こすかを事前に予測することは困難ですから、指導者全員が、どの児童生徒にどのようなアレルギーがあるかを知っておく必要があります。

また、宿泊先等で、重篤な症状が出現した場合を想定し、搬送する医療機関などを事前に調査しておく必要もあります。具体的には、主治医に紹介してもらったり(社)日本アレルギー学会のHPで探したりすることも可能です。救急で受診する際に円滑な治療を受けるため、主治医からの紹介状を用意しておくといでしょう。

さらに、過去にアナフィラキシーショックを起こした児童生徒には「エピペン」などの救急治療薬が処方されている場合がありますので、持参薬の有無や管理方法、万一発症した場合の対応を事前に保護者・本人・主治医・学校医と十分に話し合ってください。エピペンを保持する児童生徒がいる場合は、部活動担当の教職員はエピペンの使用方法の理解及び保管場所の把握を確実にしておく必要があります。

【『学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン』財団法人 日本学校保健会】

9 運動部活動でのけがを防止するために

■運動部活動のけが防止プログラム

運動部活動のけが分析情報の提供

●目的

運動部活動の全国及び研究協力校の負傷・疾病の現状と傾向を、担当教諭及び児童・生徒に把握・認識していただき、「けが防止」への意識の高揚を図る。

●内容

全国の調査分析結果及び別途調査を行う研究協力校の調査分析結果を基に、負傷・疾病の現状と傾向を担当教諭及び生徒へ提供する。

安全指導プログラム【部活動の安全の推進】

●目的

運動部活動に参加する児童・生徒らが健康観察と運動環境（施設・設備等）のチェックを行うことで安全意識を高め、可避的な負傷・疾病を未然に防ぐことにより安全な運動環境等を作る。

●内容

練習前の健康チェック表

継続的かつ定期的に練習前の健康状態や負傷・疾病の状態などを記録することによって、児童・生徒自身の健康状態等の問題点に気づかせるとともに、児童・生徒自らが安全を確保することを通して健康等に対する意識付けを行い、負傷・疾病の減少を図る。

児童・生徒自身が運動部活動に参加する前に記載し、記載後、担当教諭へ提出する。担当教諭は健康状態の把握を行う。

運動部活動チェック表

運動部活動の実施前後に運動環境をチェックすることで、児童・生徒自身に運動環境の整備等について意識付けを行い、施設・設備等や熱中症などの環境に起因するけがを防ぐ。

運動部活動の実施前後に、キャプテンやマネージャー等の代表者が記載し、担当教諭へ提出する。担当教諭は、環境状態の把握を行う。

【日本スポーツ振興センター 「学校災害事故防止に関する調査研究」より】

〈参考資料〉

○練習前の健康チェック表 中学校用 (日本スポーツ振興センター)

中学校用 NAASH

練習前の健康チェック表

部活動名 _____

月 _____ 年 組 番 氏名 _____

チェック項目	結果	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
体調はよいと思われる。	<input type="radio"/>																																
健康をきちんと守った。	<input type="checkbox"/>																																
や、熱がない。	<input type="radio"/>																																
や、頭痛はない。	<input type="radio"/>																																
や、胸膈・喉痛はない。	<input type="radio"/>																																
や、腹痛はない。	<input type="radio"/>																																
や、手・足(関節)を自由に動かすことができる。	<input type="radio"/>																																
や、その他の怪しみに気づかない。	<input type="radio"/>																																
怪し、けがで病院にかかったことがない。	<input type="checkbox"/>																																
※																																	

※ 結果記入欄

プログラム2のレベルチェック

測定時間	測定者	1-5	H21.5.31		
測定結果	120	Level 1/2	😊	Level 1/2	😊

○部活動チェック表【屋内用】 (日本スポーツ振興センター)

NAASH

部活動チェック表【屋内用】

月 日 ()	部活動名	測定時間(24時間制)	(:)	
参加状況	1年生	名	天候 ()	気温 (°C)
	2年生	名	湿度 (%)	WBGT (°C)
	3年生	名		

生徒が行う部活動場所の安全確認 (○→異状なし ×→異状あり-状況-措置等を記入する。)

項目	確認結果 (○・×)	状況・措置等
活動前	フロアの状態はよいですか。(破損、水ぬれなどの有無)	
	練習の障害となるものが置かれていないですか。	
	用具や施設はきちんと使用できますか。	
	他の部と共同使用のとき、お互いの活動場所について相談をしましたが。	
活動後	救急箱(応急品等)は確認してありますか。	
	フロアの状態はよいですか。(破損、水ぬれなどの有無)	
	使用した用具の後片付けはしましたか。	

活動状況の確認

項目	状況(実施/未実施を○で囲む)	措置等
WBGTの指針を確認しましたか。	実施 未実施	
必要に応じて水分補給の時間をとりましたか。	実施 未実施	
ウォーミングアップをしましたか。	実施	プログラム2をしましたか。
	未実施	未実施
クーリングダウンをしましたか。	実施 未実施	
けがの有無の確認をしましたか。	実施 未実施	

記載者	<input type="checkbox"/> キャプテン	顧問確認欄
	<input type="checkbox"/> マネージャー	
	<input type="checkbox"/> その他の部員 ()	

※けが防止プログラム アドレス

http://www.jpnspport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/ichibukai/tabid/354/default.aspx

10 万が一重大な事故が起こった場合は

事故等が発生した場合は、児童等の安全確保と生命維持を最優先にして全教職員が共通理解のもと保護者や地域の方々、関係機関・団体と連携して対処することが重要です。

また、全教職員が危機意識を高め、いつでも身近で確認し行動できるように、特に、重大な事柄を整理した緊急時対応図を作成し、手元において常時使えるよう備えておく必要があります。

【大切なポイント】

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1 児童等の安全確保、生命維持最優先 | 2 的確な判断・指示・対応 |
| 3 正確な情報把握と迅速な連絡・通報 | 4 保護者への適切な対応 |

(1)発見・必要に応じて通報

①被害の拡大防止に努める。

- 被害者（負傷者）・加害者の有無、周囲の状況等を迅速に把握し、応急処置等により被害の拡大防止に努める。

②直ちに消防署、警察署へ通報する。

- 被害者（負傷者）が生命の危機にかかわるような緊急時には、第一発見者が携帯電話等を活用するなどして直ちに消防、警察署へ通報する。

〈生徒が発見した場合〉

- 近くの教職員に知らせ、教職員が通報する。

〈教職員が発見した場合〉

- 正確に状況を把握し、通報した後近くの教職員に応援を要請する。

〈保護者・地域住民からの通報により確認した場合〉

- 教職員が発見した場合と同様に対応する。

③被害者（負傷者）の保護者へ連絡する。

- 被害者（負傷者）の保護者には、把握した情報を速やかに連絡し、学校の対応等を説明するとともに、処置についての意向を打診し、必要に応じて学校または病院等に急行してもらう。
- また、必要な場合には、PTAの役員等に協力を要請し、被害者（負傷者）及び保護者に対して校長、教頭及び関係職員は誠意を尽くすとともに、継続的に対応する。

④教育委員会へ報告する。

- 発生状況を速やかに教育委員会へ報告（第一報）し、その後、逐次状況を報告する。
- また、重大な事故発生時には様々な対応が必要となり、学校だけで対応するには限界があります。そのような場合には、学校だけで抱え込まず、教育委員会に職員の派遣や報道機関への対応などについて支援を要請する。

(2)全教職員による対応

日ごろから、学校の実情に応じて教職員の役割分担を明確にしておき、事故発生時には校長、教頭のリーダーシップのもと、全教職員が一丸となって対応する必要があります。

なお、学校の実情に応じて下記の例に示した以外にも必要な役割分担を示すとともに、出張等で係が不在の時でも機能するように係を重複するなどの工夫が必要です。

【役割分担（例）】

校長、副校長、教頭、事務長	陣頭指揮、警察・消防・報道機関等への対応、教育委員会への報告、被害児童等の家庭訪問等
教務主任、主幹教諭、地域担当教諭など	保護者への連絡、PTA等関係者への連絡等
学年主任、担任等	安全確認、人員確認、保護者への引き渡し、被害児童等への家庭訪問等
生徒指導主事、生活指導主任	加害者への対応等、生徒等の誘導
保健主事、養護教諭	応急処置、救急車への同乗、医療機関との連絡・調整
事務職員等	電話対応、記録等

①現場へ急行する。

- 要請を受けた教職員は、複数で現場へ急行し、被害者（負傷者）・加害者の有無、周囲の状況等を把握する。
- 負傷者に対しては速やかに応急処置を行う。
- 必要に応じて、教職員は他の部員等の安全を確保する。
- 状況を校長等へ報告する。

②必要がある場合は、校内放送等により生徒等を安全な場所に誘導する。

- 報告された情報をもとに、必要に応じて校内放送等により生徒等を安全な場所に誘導する。なお、状況によっては、生徒等を教室で待機させる。
- 適切な誘導経路を教職員が安全確認をしたうえで、事故現場に近づかないよう指示する。
- 危険の回避後は、他の教職員と連携して生徒等の動揺をさずめるようにする。

③二次的な被害（PTSD等）を防ぐ。

- 事故現場を生徒等が目に見ないように現場から遠ざけるなどの対応を状況に応じて行う。

④生徒等の人員確認をする。

- 学級担任、学年主任等が中心になり、誘導した生徒等の人員を確認し、校長、教頭または事務長に報告する。
- 不明者がいた場合には、校長、教頭の指示のもと、担任以外の教職員等が複数で捜索する。

(3)報道機関への対応

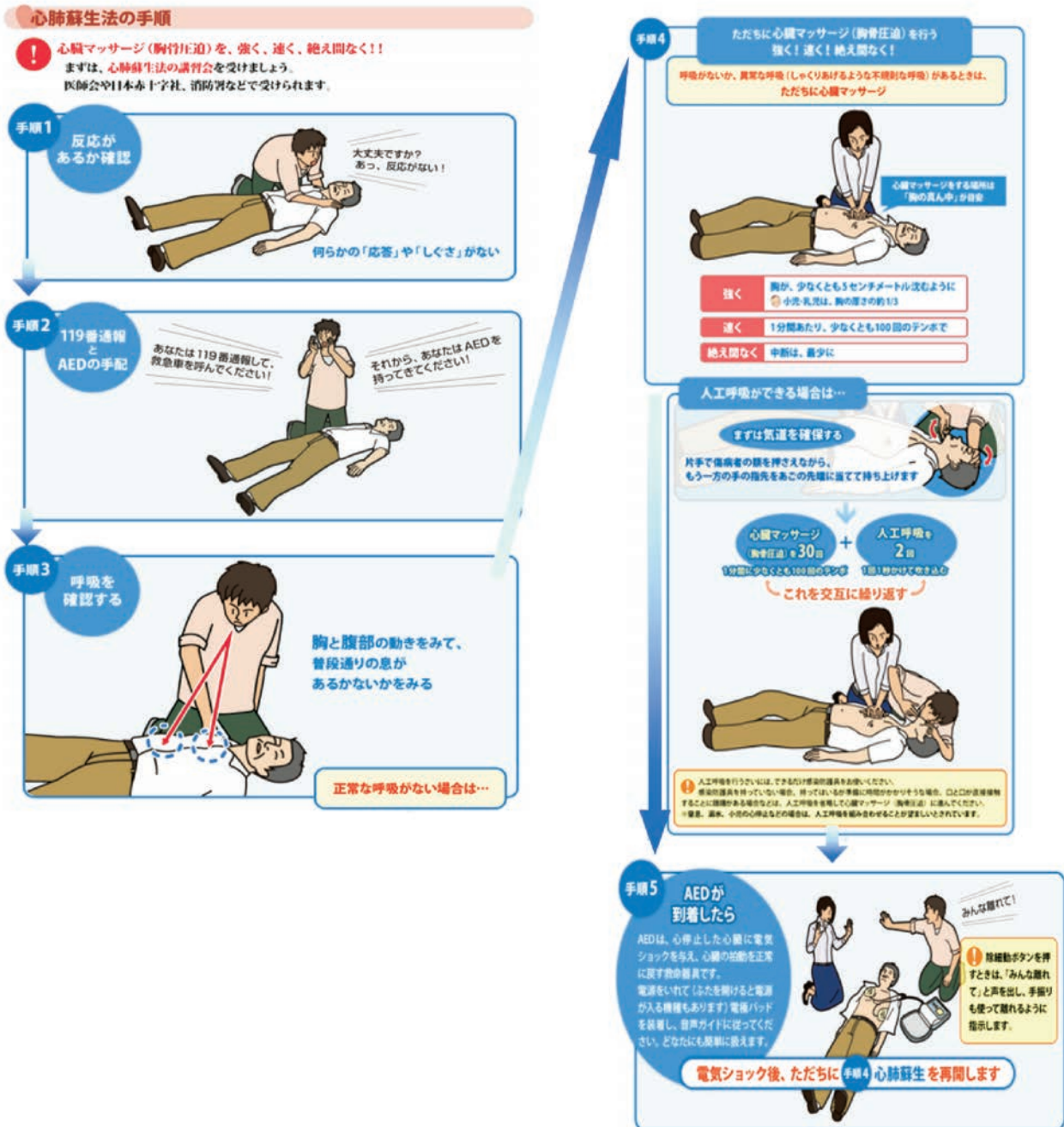
①情報の混乱を避けるため、組織として窓口を一本化（校長、副校長、教頭、事務長など）し、複数で連絡・相談をして対応する。

②事故の状況、経緯、今後の対応等について可能な範囲で誠意を持って対応する。

③関係者のプライバシーには十分配慮する。

※記者会見は、教育委員会と連携を取りながら、できるだけその日のうちに行う。

〈参考資料〉



【AEDの手順】

- ① 電源を入れる**
 ●電源ボタンを押す。（ふたを開けると電源が入るものもある）※電源は、医師・救急隊に引き継ぐまで消さない。
- ② 電極パッドを装着する**
 ●電極パッドを傷病者の胸部にしっかりと貼りつける。 ●ケーブルを本体に接続（確認）する。
 ※胸毛⇒剃る・アクセサリー⇒はずす・水分⇒拭く・貼付剤⇒はがす・ペースメーカー⇒3cm以上離す
- ③ 心電図の解析**
 ●傷病者から離れる。（自分・あなた・周囲） ●心電図の解析中は、傷病者に触れない。
- ④ 指示があれば除細動**
 ●AEDの充電完了で「みんな、離れて！」（自分・あなた・周囲） ●除細動ボタンを押す。

※救急隊が到着するまで、心配蘇生法と除細動の指示があれば、繰り返し実施する。
 ●救急隊へ電気ショック回数（時間）を伝える。

【日本医師会 「救急蘇生法の手順」 より】

☆ コラム ☆

●学校における熱中症予防のための指導のポイント

- 1 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- 2 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- 3 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業の際は、こまめに水分（0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等）を補給し適宜休憩を入れましょう。
- 4 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に留意しましょう。
- 5 児童生徒等の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を常に把握するように努め、異状がみられたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- 6 児童生徒等が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。

☆ また、日頃から、緊急時の対応のために校内対策チーム等を組織し、熱中症対策について教職員の共通理解を図り、応急手当の研修を実施したり、連絡（学校医、消防署、教育委員会、家庭等）の分担を明確にしたりして、救急体制を確立しておきましょう。

●熱中症予防と体育・スポーツ活動の進め方

暑い中で無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、消耗が激しく、効果は上がりません。

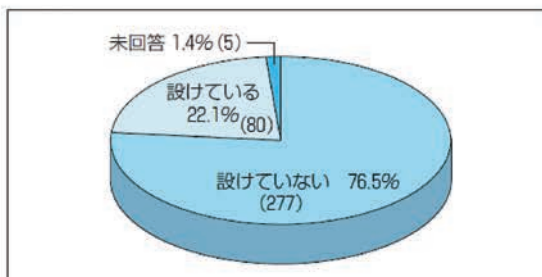
熱中症予防は、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも、大変重要です。

熱中症事故の実態からは、予防のポイントとして、以下のことが挙げられます。

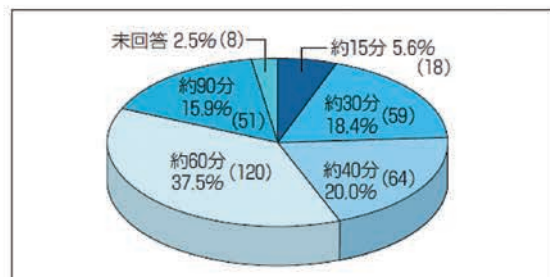
- 1 熱中症事故は、夏のごく普通環境条件下で発生しています。夏は、個人の条件や運動の方法によっては、いつでも熱中症が起り得ることを認識しましょう。また、マラソンなどの学校行事では、夏以外でも熱中症事故が発生しています。
- 2 運動種目は多岐にわたりますが、野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道で多く発生しており、これらの種目では、特に注意しましょう。また、運動種目にかかわらず、ランニングやダッシュの繰り返しによって多く発生しています。
- 3 暑さへの耐性は、個人差が大きく影響します。特に肥満傾向の人は熱中症事故の7割以上を占めており、注意が必要です。

また、インターハイ出場校を対象とした夏のトレーニングの実態調査（平成9年度インターハイ出場校の指導者を対象）からは、以下の問題点が指摘されます。

- 1 熱中症事故は、梅雨明けなど急に暑くなったときに多く発生していますが、急に暑くなったときに、運動を軽くしたり、短くするなどの配慮（暑熱馴化）をしているチームは20%程度しかなく、暑さに徐々に慣らすことを、もっと意識して実施する必要があります。
- 2 半数以上のチームは、練習中60～90分に1回しか休憩をとっていません。激しい運動を行うときは、もっと頻繁に（目安は30分程度に1回）休憩をとる必要があります。
- 3 ほとんどのチームでは、練習中に水分補給を行っています。選手の判断に任せている場合が多く、休憩の頻度が少ないことと併せると、必ずしも十分に水分や塩分の補給が行われていないことが推測されます。



暑熱馴化期間を設けていますか (n=362)



練習中の休憩間隔 (n=320)

11 大会や試合への生徒の引率

大会や試合への生徒の引率は、顧問の役割の一つであり、活動中と同様に事故の防止に努めなければなりません。「会場への移動は保護者へ依頼して、顧問や外部指導者は1人で先に会場入り」「保護者の車出しが当たり前」などといった引率の方法は、再度見直す必要があります。

運動部活動としての大会参加、練習試合等における生徒の交通手段は、公共交通機関の利用が原則です。



【改善が必要な事例】

〈マイクロバスの等の利用〉

部活動後援会や個人等が所有するマイクロバス等を運転中、事故を起こすと、運転者個人の責任が問われることがあります。

なお、運行計画を作成し、校長の承認を受け、保護者の了解を得た場合にも、運転者については、安全性を高めるため、専門の運転手に委託することが大切です。児童生徒の引率や指導業務がある教職員が運転することは避けなければなりません。

さらに、自動車保険については、対人は無制限、同乗者・対物に対しても高額補償にするとともに、車両の点検及び整備を十分行わなければなりません。

〈保護者の自家用車の利用〉

保護者が自分の子ども以外の児童生徒を輸送中、事故を起こすと、運転者の責任になります。自分の子どもは自分で輸送することが原則です。

なお、県立学校については、平成22年3月12日付け21教体第441号「県立学校部活動における自家用車等の使用に関する取扱要綱について」の通知に基づき、学校長の承認を受けて自家用車等を使用する場合は、この限りではありません。

【輸送中の事故についての判例】

練習試合に参加する部員の輸送を保護者に依頼したところ、部員を車に乗せて輸送中、当日は雨天のためスリップし、電柱に正面衝突して部員がけがをしまいました。この場合、どのような法的責任が問われるのでしょうか。

自動車事故の場合は、自動車損害賠償保障法が適用されて、運転していた保護者が運行供用者（自己のために自動車を運行の用に供する者）責任を問われ、損害賠償をしなければなりません。

（参 考）

〈自動車損害賠償保障法〉

第3条 自己のために自動車を運行の用に供する者は、その運行によって他人の生命又は身体を害したときは、これによって生じた損害を賠償する責に任ずる。（以下略）

第4条 自己のために自動車を運行の用に供する者の損害賠償の責任については、前条の規定によるほか、民法の規定による。



参 考 资 料

県立学校部活動における自家用車等の使用に関する取扱要綱

長崎県教育委員会
平成22年4月1日

1 趣 旨

この要綱は、県立学校の教職員が、学校管理下の教育活動として行われる部活動（以下「部活動」という。）での生徒引率において自家用自動車又はレンタカー（以下「自家用車等」という。）を使用することについて、必要な事項を定める。

2 定 義

- (1) 自家用車等による生徒引率とは、校長の承認のもと、教員（実習助手、臨時的任用教員を含む。）が生徒を引率し、教職員が自家用車等を使用・運転する場合をいう。
- (2) 自家用自動車とは、道路交通法第3条に規定する車両で、教職員（その家族を含む。）、同窓会、又は後援会、保護者会等が所有する車両をいう。
- (3) レンタカーとは、運輸局から自家用自動車有償貸渡しを業とする認可を受けた者が取り扱う車両（中型自動車及び普通自動車）をいう。

3 自家用車等の使用

部活動において、校外で行われる活動や対外運動競技、各種文化行事等へ生徒を引率する場合は、公共交通機関の利用を原則とするが、次の各号に挙げる場合に限り、校長に承認された自家用車等に生徒を同乗させて使用することができる。ただし、自動二輪車への生徒の同乗は認めない。

- (1) 地理的条件や交通環境等、公共交通機関の利用が困難であると認められる場合。
- (2) 自家用車等の使用によって、効率的な活動ができると認められる場合。
- (3) その他、校長が必要と認める場合。

4 承認基準

校長は、部活動において、次の要件を満たすときは、教職員からの申請に基づき、自家用車等の使用を承認することができるものとする。

- (1) 自家用車等の使用目的
生徒の引率又は必要な器具等の運搬。
- (2) 自家用自動車
 - ① 自家用自動車の登録
顧問は、部活動に使用しようとする自家用自動車について、様式第1「部活動自家用自動車使用登録申請書」を提出し、あらかじめ校長の承認を得なければならない。登録した事項に変更が生じた場合も同様とする。
 - ② 任意保険への加入
登録申請する自家用自動車については、次の基準の任意保険に加入していること。
ア 対人賠償保険 無制限
イ 対物賠償保険 無制限
ウ 搭乗者傷害保険 1,000万円以上 又は 人身傷害補償保険
 - ③ 職員の自家用車による公務旅行に関する登録について
部活動に使用しようとする自家用自動車について、本項の①による登録と併せて、「県立学校に勤務する職員の自家用車による公務旅行に関する取扱要綱」に基づき登録を行うこと。
登録申請書については、同要綱の「公務旅行に使用する自家用車登録申請書」による。
- (3) 運転者の登録
顧問は、登録した自家用自動車の運転者について、様式第2「部活動自家用車等使用に伴う運転者登録申請書」を提出し、あらかじめ校長の承認を得なければならない。登録した事項に変更が生じた場合も同様とする。
また、登録する運転者については、次の要件を全て満たす者とする。
ア 運転経験（日常的）が1年以上の者で、過去1年以内に運転免許停止以上の処分を受けていない者。
イ 運転するのに適当であると認められる者。
- (4) レンタカー
 - ① レンタカーの承認
顧問は、部活動に使用しようとするレンタカーについて、様式第3「部活動レンタカー使用申請書」を提出し、あらかじめ校長の承認を得なければならない。承認を得た事項に変更が生じた場合も同様とする。
 - ② 任意保険への加入及び運転者
使用しようとするレンタカーの任意保険への加入及び運転者については、「(2)自家用自動車」及び「(3)運転者の登録」に準じる。

(5) その他

- ① 顧問は、あらかじめ（年度当初等）、生徒や保護者に対して、部活動の主な年間活動計画、及び対外遠征（県内外の各種大会及び練習試合等への参加、宿泊を伴う活動等）や通常の活動（近隣校との練習試合、校外での活動等を含む。）の生徒引率において自家用車等を使用する可能性があること、また、その際の対応等について十分説明し、自家用車等使用について保護者の承諾を得ること。（保護者承諾書の提出等）
- ② 次の各号に該当する場合は、自家用車等の使用を承認できないものとする。
 - ア 運転者の心身の状態が、運転するのに適当でないと認められる場合。
 - イ 運行計画において、運転者1人当たりの1日の運転時間合計が6時間程度を超える場合。
 - ウ 運行計画において、運転が深夜に及ぶ場合。
 - エ 気象条件や道路条件等、運転環境が悪く、安全な運転ができないと判断される場合。
 - オ 使用する自家用自動車の点検及び整備が適切になされていない場合。
 - カ その他、校長が自家用車等の使用が適当でないと認める場合。

5 承認手続

部活動において、自家用車等を使用しようとする教職員は、校長の承認を得なければならない。承認手続については次のとおりとする。

- (1) 通常の活動（近隣校との練習試合、校外での活動等を含む。）においては、「4 承認基準」における校長の承認をもって代えることができる。
- (2) 各種大会や県外での練習試合等への参加、宿泊を伴う活動等においては、その都度、様式第4「部活動における自家用車等使用申請（承認）簿」により校長の承認を得ること。ただし、申請（承認）簿の様式については、各学校が別に定める様式が、本要綱の様式第4の内容を確認できる場合、その様式に代えることができる。
- (3) レンタカーの使用については、「4 承認基準」の「(4)レンタカー」による。

6 運転者の義務

運転者は、次に掲げる事項を守り、安全の確保に努めなければならない。また、校長は、運転者に対し交通事故を未然に防止するため、適切な指導を行わなければならない。

- (1) 交通法規を遵守すること。
- (2) シートベルトの整備と着用を徹底すること。
- (3) 無理のない運行計画と安全運転に心がけること。
- (4) 心身の状態が優れない場合は運転を避けること。
- (5) 整備不良による事故等の未然防止のため、自家用車等の整備点検に万全を期すること。
- (6) 引率する生徒の保護者及び関係機関等の連絡先を携行すること。

7 交通事故の処理等

- (1) 教職員は、自家用車等を使用中に交通事故が発生した場合、負傷者の救護、関係機関への通報、学校（校長等）への報告等、事後処理を迅速かつ適切に行うこと。
- (2) 校長は、前項の報告を受けた場合、直ちに適切な指示を行うとともに、県教育長（高等学校については「高校教育課」、特別支援学校については「特別支援教育室」）に報告しなければならない。

8 損害賠償

校長が承認した範囲内で発生した交通事故に対する損害賠償については、次のとおりとする。

- (1) 使用する自家用車等の自賠責保険及び任意保険の保険金を充てるものとする。
- (2) 教職員運転による事故については、損害賠償額が、自賠責保険及び任意保険の保険金額を越える場合は、賠償審査委員会要綱（昭和42年42人第79号総務部長通知）第1条に定める賠償審査委員会の審査に基づき、その超える額を県が負担する。
- (3) 校長の承認を受けずに自家用車等を使用した場合は、県はその責任を一切負わないものとする。

9 損害賠償の求償

当該交通事故が教職員の故意又は重大な過失等により起きたものとして、賠償審査委員会の審査において求償権を行使する決定がなされた場合は、県は当該教職員に対して、県の損害賠償額の範囲で求償権を行使することとする。

10 公務災害の適用

教職員が、承認を受けて自家用車等を使用中に負傷し、又は死亡した場合は、地方公務員災害補償法（昭和42年法律第121号）に定めるところによる。

11 施行期日

この要綱は、平成22年4月1日から施行する。

24 教体第387号
平成25年3月21日

県立中学校長 様

体育保健課長
(公印省略)

平成24年度公立小・中学校の課外における運動部活動に 関する調査結果及び運動部活動運営における留意事項について

平成25年1月18日付け24教体第319号で依頼した標記調査結果については、別添のとおりです。
つきましては、今後の指導について、下記事項に御配慮ください。

記

1 運動部の活動は、以下のような意義のある場であることを踏まえて指導に当たってください。

【中学校】(学習指導要領抜粋)

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

2 運動部活動の運営については、下記のことについて配慮してください。

- (1) 児童生徒が運動部活動に積極的に参加できるよう、指導体制の確立並びに全職員の連携・協力体制づくりを図ること。
- (2) 平日において、練習時間が3時間以上の活動を行っている運動部があることから、児童生徒の能力や発育・発達段階に応じた適切な活動が行われるよう留意するとともに、過剰な活動や間違った方法によるスポーツ障害の予防並びに事故防止に努めること。
- (3) スポーツ安全保険等を利用するなどして、運動部活動中の事故による傷害等が起こった場合、適切に対処できるようにすること。(「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の災害共済給付制度において、課外における部活動は、学校の教育計画に基づいて行われ、教師または学校の設置者等に委嘱された外部指導者の適切な指導の下に行われるものが給付の対象となっている。)
- (4) 児童生徒が身体を休めたり、学校での多様な活動ができるよう計画的な練習や大会等への参加、また試合期を除き、土曜日や日曜日を休養日にするなど適切な運営に努めること。
なお、土曜日や日曜日に実施する場合でも、効率的な練習を行い、長くても中学校は3～4時間程度で練習を終えるよう配慮すること。
- (5) 児童生徒の主体性の尊重と柔軟な運営
「生きる力」を育成する観点から、児童生徒が自主的・自発的に活動できるようにするとともに、選手の意欲や決断力の育成を重視した運営を行うなど勝利至上主義的な考え方に基づく行き過ぎた活動や指導がないように留意すること。
- (6) 体罰の禁止
部活動は学校教育の一環として行われるものであり、体罰が禁止されている。成績や結果を残すことのみ固執せず、教育活動として逸脱することなく適切に実施すること(平成24年3月13日付け25文科初第1269号「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について(通知)」)
- (7) 開かれた運動部活動
運動部活動の現状を考える機会を設け、適正な運営に努めるとともに、地域の指導者の活用とその連携に努めること。
- (8) 日没時刻と児童生徒の下校の状況等を考慮し、適切な練習終了時刻を設定するとともに、安全な下校について十分配慮すること。

3 科学的な根拠に基づき発育・発達段階の特性に応じたトレーニングが実施できるよう「運動部活動指導者研修会」等の研修会を活用し、指導者の資質の向上に努めること。

学校諸費取扱マニュアル(平成24年2月改訂版 長崎県教育委員会)より抜粋

Ⅲ 学校諸費の具体的な事務処理について

1 学校徴収金

(5)部活動にかかる会計の事務処理

① 部活動にかかる会計の概要

部活動は、教育課程に位置づけられてはいないが、学校の教育活動の一環としてスポーツ活動や文化活動に共通の興味や関心を持つ生徒が教員などの指導の下に、自発的・自主的に行う活動である。

部活動は学年や学級の枠を越えた生徒の活動であり、多様な活動を通じて責任感や協調性、自己に打ち克つ心や物事をやり通す精神力などを養う上で重要な役割を果たしている。

こうした部活動を行っていく上で必要となる経費は、PTA会費、生徒会会費からの「部活動費」、高体連・高文連からの「派遣費補助金」などの他に、部員から個人徴収される「部費」があり、会計はそれぞれ別会計として管理されている。

広義な意味で、部活動に必要な経費の総称は「部活動にかかる会計」と呼ばれており、前者(部活動費、派遣費補助金など)については学校徴収金・団体徴収金としての会計処理が必要である。

しかし、後者(部費)については全校一律でなく、又、全員が対象ではなく、部員から「部費」・「遠征(又は合宿)費」等の名目で、定期又は臨時に徴収するものであり、原則として保護者会長名で徴収し、各部単位に保護者会長を「総括責任者」、会計担当の保護者を「会計責任者」とし、会計処理をすることが望ましい。

この場合の部費会計の取扱いは、各部の保護者会で適正に行うこととなる。

なお、保護者会がなく部顧問が会計を取り扱う場合は、会計の「総括責任者」は校長となり、学校徴収金として本マニュアルに沿った会計処理を行うことになる。

② 部費会計の適正化(部顧問が会計を取り扱う場合)

ア 部顧問は、部活動が学校管理下の活動であることを認識し、その練習・遠征等にかかる経費が、部員・保護者の負担過多にならないよう的確に判断し、計画すること。

イ 保護者会を開催する等により、あらかじめ年間の活動計画や個人負担経費の概算額を示し、保護者会の理解を得ておくこと。

ウ 預金通帳・出納簿・領収書等は、部顧問が管理し、適正に処理するよう努めること。特に現金の取扱いについては、長期保管することがないように、細心の注意を持ってあたること。

エ 遠征費等、他会計からの補助金収入がある場合は、その処理を適正に行うこと。

オ 物品の調達や取扱業者の選定にあたっては、価格の適正化・透明化を図るよう努めること。

カ 個人所有の物品を取りまとめて購入する場合は、直接部員(保護者)が業者から購入するなど、部顧問が購入経費の徴収事務を行わない工夫も必要である。

キ 事業終了後速やかに決算処理を行うとともに、部の保護者による監査を実施し、文書により部員あて決算報告を行うこと。

児童・生徒の運動競技について

平成13年3月30日付け、12文科ス第160号において、文部科学事務次官名で、児童生徒の運動競技について、通知があります。通知文に伴って、全国都道府県体育・保健・給食主管課長協議会幹事長、財団法人全国高等学校体育連盟会長、財団法人日本中学校体育連盟会長、全国連合小学校長会長の4者における申し合わせは次の通りです。

文部省通知「児童・生徒の運動競技について」の廃止に伴う新たな児童生徒の運動競技の取扱いについて

児童・生徒の体力・運動能力の低下や体験不足が指摘される中、児童生徒が参加する運動競技は、生涯にわたってスポーツに親しむ資質や能力を育て、健康の増進と体力の向上を図るだけではなく、児童・生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するなど教育的効果は極めて大きい。

このような教育的効果が有効に発揮されるには、児童生徒の発達段階やバランスのとれた生活が考慮されなければならないことから、児童生徒が参加する運動競技は、勝利至上主義に陥らず、その適正な実施及び参加がなされるよう、次の基準によるものとする。各団体は、この基準に沿って運動競技の実施及び参加が適正になされるよう取り計らうものとする。また、その際は、各団体がこの基準を超えない範囲で詳細な定めを設けることができる。

児童・生徒の運動競技に関する基準

1 学校教育活動としての運動競技について

(1) 運動競技会の開催・参加についての基本的事項

- ① 小学校、中学校又は高等学校の児童生徒が参加する学校教育活動の一環としての運動競技会の開催は、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。
- ② 主催団体は、運動競技会の規模、日程などが児童生徒の心身の発達からみて無理がないように留意する。
- ③ 主催団体、学校ともに、運動競技会に参加する者については、本人の意志、健康及び学業などを十分配慮するとともに、その保護者の理解をも十分得るようにする。

(2) 運動競技会の開催・参加回数等

- ① 小学校の運動競技会は、特に児童の心身の発達からみて無理のない範囲という観点から、原則として都道府県内における開催・参加とする。
- ② 中学校の運動競技会は、都道府県内における開催・参加を基本としつつ、地方ブロック大会及び全国大会については、学校運営や生徒のバランスある生活に配慮する観点から、各競技につき、それぞれ年間1回程度とする。
- ③ 高等学校の運動競技会は、都道府県内における開催・参加のほかに、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2回程度とする。
- ④ この他、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（文部省）と財団法人日本体育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。

2 学校教育活動以外の運動競技について

学校教育活動以外の運動競技会（国外における競技会や遠征合宿等を含む）に児童生徒が参加するに当たっては、保護者が十分責任を持つものであるが、学校としても、保護者及び関係競技団体と連携して、児童生徒が競技会に参加する状況を把握することとする。

長崎県中学校総合体育大会における複数校合同チーム編成規定

長崎県中学校体育連盟

1. 趣 旨

参加を承認する精神は、あくまでも少人数の運動部による単独チーム編成が出来ないことの救済措置であり、勝利至上主義のためのチーム編成であってはならない。

2. 条 件

- (1) 合同チームとしてそれぞれの学校教育計画に基づいて活動していること。
- (2) 合同チームの各校は、長崎県中体連に加盟していること。
- (3) 合同チームとしての大会参加が各郡市町中体連に承認されていること。
- (4) 個人種目でない以下の競技種目（7種目）に限る。
 - ・バスケットボール ・サッカー ・バレーボール ・ハンドボール ・軟式野球
 - ・ソフトボール ・ラグビーフットボール
- (5) 参加申し込みは該当校の校長が承認の上、代表校長が行うこと。
- (6) 合同チームの監督・引率においては、出場校の校長・教員のいずれか1名とする。
但し、やむをえない場合は、代表引率・監督を認める。また、補充については、借りた学校が行う。

3. 細 則

- (1) 合同チームを編成する場合は、単独で出場最低人数に満たない学校同士のみとする。
- (2) 合同チームを編成する場合は、地区内で編成し、チーム名は校名連記とする。
- (3) 合同チームを編成する場合は、合同チーム編成が適切であると、各郡市町中体連会長および県中体連会長が承認した場合に限る。
- (4) 合同チームは、監督と各学校の引率教員をつけ、土曜・日曜等を含み可能な限り日常的な活動を行っている場合に限る。
- (5) 出場最低人数は次の通りとし、該当校がこの人数を下回った場合のみ合同チームを編成できる。
 - ・バスケットボール（5人） ・サッカー（11人） ・バレーボール（6人） ・軟式野球（9人）
 - ・ハンドボール（7人） ・ソフトボール（9人） ・ラグビーフットボール（12人）
- (6) 入賞した場合、表彰状は校名連記でそれぞれの学校に授与する。
- (7) ユニホームは、チームとして統一したものとする。校名連記の表示は義務づけない。
- (8) 地区内で出場最低人数に満たない学校・合同チームがある場合、登録枠を越えた学校から補欠2名まで人数を補充して合同チームを編成することが出来る。この場合、最低人数に満たない学校の選手は必ず出場させること。
- (9) 年度当初より活動している部のみの適用とする。（突発的な運用は認めない。）
- (10) 大会出場手順は次の通りとする 双方が合同チームでの大会参加に合意

↓
地区大会出場申請提出（各郡市町中体連は専門部と綿密な連絡を取り申請日を決定）

↓
各郡市町出場審査委員会（各郡市町専門部によるチェック機関）

↓
各郡市町中体連が承認→県中体連事務局へ申請→県中体連が承認（正式決定）

↓
各学校へ通知←該当各郡市町中体連へ承認通知

↓
地区大会から出場可能 ※承認後の登録された監督・コーチ・選手（生徒）等の変更は認めない。

- (11) 県新人大会への合同チームの参加は原則として認めるが、上位大会への参加の有無については、その競技大会要項にのっとって決定する。
- (12) 県新人大会においてシード権を得た場合の、県中総体シード等については各専門部の判断とする。

4. 附 則

本規定は平成15年2月19日 制定
平成15年度、16年度 試行期間
平成16年2月18日 改正
平成17年4月1日 実施
平成23年2月23日 3. 細則(2)(5)(8)一部改正 (9)改正

学校の統廃合に伴う複数校合同チームについて

長崎県高等学校体育連盟

1. 申請の手順

4月上旬	申請をする学校	○ 当該競技専門部長へ申請書提出
4月中旬	当該競技専門部	○ 申請された合同チームの参加について調査・検討 ○ 県高体連会長に報告
4月下旬	県高体連事務局(会長)	○ 当該校・当該専門部長に参加承認を通知 ○ 理事会に報告
5月上旬	申請をした学校	○ 参加申込書を高体連事務局へ提出

※新人体育大会については、大会の1ヶ月前までに申請書を当該専門部長へ提出すること。

2. 複数合同チーム編成条件

- (1) 統廃合の対象となった学校の運動部同士が合同チームを組むこと。
- (2) それぞれの対象校で顧問が配置された運動部(同好会)として成立していること。
- (3) 対象校の両校またはいずれか1校が、試合参加の必要最低人数を確保することができない場合に限る。
- (4) 対象校が3校の場合は、3校合同またはいずれかの2校による合同チームを組むことができる。
- (5) 対象校は、試合に出場するためだけでなく、日常的に連携を取り両校の校長の承認のもとに計画的・継続的に練習をしていること。

3. 複数合同チームによる大会参加

- (1) 対象校の両校長が認めた上で当該専門部長宛に申請書を事前に提出し、高体連会長の承認を得ること。
- (2) 大会の途中(県大会から九州・全国大会まで)で単独チームと合同チームの変更は認められない。
- (3) 一人の選手が、単独校チームと合同チームの両方からの大会出場はできない。
- (4) 大会参加には、それぞれの対象校から引率者をつけること。但し、それぞれの対象校の校長が協議し認めた場合は、1名の引率者でも可能とする。
- (5) 合同チームで大会参加をする場合は、当該競技専門部と十分な連携を図ること。

4. 問い合わせ先 長崎県高等学校体育連盟事務局

複数校合同チームによる大会への参加についての考え方

全国高等学校体育連盟

運動部活動部員数の減少が深刻な状況にある学校が増加したこともあり、全国的に複数校合同での部活動が進められている。

複数校合同チームによる大会参加についての社会的要請があることを受け、部活動活性化のために本連盟が平成14年3月に認めた団体競技種目における複数校合同チームによる大会参加は、あくまで部活動にひたむきに取り組んでいる生徒に発表の場を提供するための教育的配慮に基づくものである。

したがって、各学校の部活動運営にあたっては上記の趣旨を踏まえ、創意工夫を凝らして部員数の確保に努めるとともに可能な限り学校単位での大会参加が出来るよう努力するべきものとする。

これらの考え方に基づいて、複数校合同チームによる大会参加については以下のように取り扱うこととした。

1. 部員不足に伴う複数校合同チームの大会参加について

- (1) 全国高等学校総合体育大会は学校対抗制を原則としている。したがって、各学校を単位として大会に参加することが要件となるため、部員不足に伴う合同チームの参加は認めない。
- (2) 各都道府県高体連及び専門部においては、各都道府県の大会等の参加に関する基準等を検討し、実施可能な専門部から合同チームが成果を発表できる場を設けるよう努力する。その際、合同チームの編成が勝利至上主義的発想で行われることのないよう十分留意する。

2. 学校の統廃合(設置者による学校の廃止及び廃止を伴う複数の学校の統合で、募集停止を伴うものをいう、以下同じ)に伴う複数校合同チームの大会参加について

- (1) 学校の統廃合は行政を含む設置者の都合によるものであるため、当該校に在籍する生徒の活動を保障するために、統廃合完了前の2年間に限り合同チームを組んで全国高等学校総合体育大会に参加することを認める。
- (2) 統廃合の予定があっても合同チームを編成せず、単独チームで出場することもできる。これについては学校毎ではなく、部活動毎に取り扱うものとする。
- (3) 同一競技において、選手が単独チームと合同チームの両方から大会に出場することはできない。

平成14年3月9日より施行 平成19年3月3日改正 平成25年5月21日 一部改正「募集停止を伴うもの」追記

「スポーツ界における暴力行為根絶宣言」について

【はじめに】

本宣言は、スポーツ界における暴力行為が大きな社会問題となっている今日、スポーツの意義や価値を再確認するとともに、我が国におけるスポーツ界から暴力行為を根絶するという強固な意志を表明するものである。

スポーツは私たち人類が生み出した貴重な文化である。それは自発的な運動の楽しみを基調とし、障がいの有無や年齢、男女の違いを超えて、人々が運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、絆（きずな）を深めることを可能にする。さらに、次代を担う青少年の生きる力を育むとともに、他者への思いやりや協同精神、公正さや規律を尊ぶ人格を形成する。

殴る、蹴る、突き飛ばすなどの身体的制裁、言葉や態度による人格の否定、脅迫、威圧、いじめや嫌がらせ、さらに、セクシュアルハラスメントなど、これらの暴力行為は、スポーツの価値を否定し、私たちのスポーツそのものを危機にさらす。フェアプレーの精神やヒューマニティーの尊重を根幹とするスポーツの価値とそれらを否定する暴力とは、互いに相いれないものである。暴力行為はたとえどのような理由であれ、それ自体許されないものであり、スポーツのあらゆる場から根絶されなければならない。

しかしながら、極めて残念なことではあるが、我が国のスポーツ界においては、暴力行為が根絶されているとは言い難い現実がある。女子柔道界における指導者による選手への暴力行為が顕在化し、また、学校における運動部活動の場でも、指導者によって暴力行為を受けた高校生が自ら命を絶つという痛ましい事件が起こった。勝利を追求し過ぎる余り、暴力行為を厳しい指導として正当化するような誤った考えは、自発的かつ主体的な営みであるスポーツとその価値に相反するものである。

今こそ、スポーツ界は、スポーツの本質的な意義や価値に立ち返り、スポーツの品位とスポーツ界への信頼を回復するため、ここに、あらゆる暴力行為の根絶に向けた決意を表明する。

【宣言】

現代社会において、スポーツは「する」、「みる」、「支える」などの観点から、多くの人々に親しまれている。さらに21世紀のスポーツは、一層重要な使命を担っている。それは、人と人との絆（きずな）を培うスポーツが、人種や思想、信条などの異なる人々が暮らす地域において、公正で豊かな生活の創造に貢献することである。また、身体活動の経験を通して共感の能力を育み、環境や他者への理解を深める機会を提供するスポーツは、環境と共生の時代を生きる現代社会において、私たちのライフスタイルの創造に大きく貢献することができる。さらに、フェアプレーの精神やヒューマニティーの尊重を根幹とするスポーツは、何よりも平和と友好に満ちた世界を築くことに強い力を発揮することができる。

しかしながら、我が国のスポーツ界においては、スポーツの価値を著しく冒瀆（ぼうとく）し、スポーツの使命を破壊する暴力行為が顕在化している現実がある。暴力行為がスポーツを行う者の人権を侵害し、スポーツ愛好者を減少させ、さらにはスポーツの透明性、公正さや公平をむしばむことは自明である。スポーツにおける暴力行為は、人間の尊厳を否定し、指導者とスポーツを行う者、スポーツを行う者相互の信頼関係を根こそぎ崩壊させ、スポーツそのものの存立を否定する、誠に恥ずべき行為である。

私たちの愛するスポーツを守り、これからのスポーツのあるべき姿を構築していくためには、スポーツ界における暴力行為を根絶しなければならない。指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織は、スポーツの価値を守り、21世紀のスポーツの使命を果たすために、暴力行為根絶に対する大きな責務を負っている。このことに鑑み、スポーツ界における暴力行為根絶を以下のように宣言する。

一. 指導者

- 指導者は、スポーツが人間にとって貴重な文化であることを認識するとともに、暴力行為がスポーツの価値と相反し、人権の侵害であり、全ての人々の基本的権利であるスポーツを行う機会自体を奪うことを自覚する。
- 指導者は、暴力行為による強制と服従では、優れた競技者や強いチームの育成が図れないことを認識し、暴力行為が指導における必要悪という誤った考えを捨て去る。
- 指導者は、スポーツを行う者のニーズや資質を考慮し、スポーツを行う者自らが考え、判断することのできる能力の育成に努力し、信頼関係の下、常にスポーツを行う者とのコミュニケーションを図ることに努める。
- 指導者は、スポーツを行う者の競技力向上のみならず、全人的な発育・発達を支え、21世紀におけるスポーツの使命を担う、フェアプレーの精神を備えたスポーツパーソンの育成に努める。

二. スポーツを行う者

- スポーツを行う者、とりわけアスリートは、スポーツの価値を自覚し、それを尊重し、表現することによって、人々に喜びや夢、感動を届ける自立的な存在であり、自らがスポーツという世界共通の人類の文化を体現する者であることを自覚する。
- スポーツを行う者は、いかなる暴力行為も行わず、また黙認せず、自己の尊厳を相手の尊重に委ねるフェアプレーの精神でスポーツ活動の場から暴力行為の根絶に努める。

三. スポーツ団体及び組織

- スポーツ団体及び組織は、スポーツの文化的価値や使命を認識し、スポーツを行う者の権利・利益の保護、さらには、心身の健全育成及び安全の確保に配慮しつつ、スポーツの推進に主体的に取り組む責務がある。そのため、スポーツにおける暴力行為が、スポーツを行う者の権利・利益の侵害であることを自覚する。
- スポーツ団体及び組織は、運営の透明性を確保し、ガバナンス強化に取り組むことによって暴力行為の根絶に努める。そのため、スポーツ団体や組織における暴力行為の実態把握や原因分析を行い、組織運営の在り方や暴力行為を根絶するためのガイドライン及び教育プログラム等の策定、相談窓口の設置などの体制を整備する。

スポーツは、青少年の教育、人々の心身の健康の保持増進や生きがいの創出、さらには地域の交流の促進など、人々が健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなっている。また、オリンピック・パラリンピックに代表される世界的な競技大会の隆盛は、スポーツを通じた国際平和や人々の交流の可能性を示している。さらに、オリンピック憲章では、スポーツを行うことは人権の一つであり、フェアプレーの精神に基づく相互理解を通して、いかなる暴力も認めないことが宣言されている。

しかしながら、我が国では、これまでスポーツ活動の場において、暴力行為が存在していた。時と場合によっては、暴力行為が暗黙裏に容認される傾向が存在していたことも否定できない。これまでのスポーツ指導で、ともすれば厳しい指導の下暴力行為が行われていたという事実を真摯に受け止め、指導者はスポーツを行う者の主体的な活動を後押しする重要性を認識し、提示したトレーニング方法が、どのような目的を持ち、どのような効果をもたらすのかについて十分に説明し、スポーツを行う者が自主的にスポーツに取り組めるよう努めなければならない。

したがって、本宣言を通して、我が国の指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織が一体となって、改めて、暴力行為根絶に向けて取り組む必要がある。

スポーツの未来を担うのは、現代を生きる私たちである。こうした自覚の下にスポーツに携わる者は、スポーツの持つ価値を著しく侵害する暴力行為を根絶し、世界共通の人類の文化であるスポーツの伝道者となることが求められる。

【おわりに】

これまで、我が国のスポーツ界において、暴力行為を根絶しようとする取組が行われなかったわけではない。しかし、それらの取組が十分であったとは言い難い。本宣言は、これまでの強い反省に立ち、我が国のスポーツ界が抱えてきた暴力行為の事実を直視し、強固な意志を持って、いかなる暴力行為とも決別する決意を示すものである。

本宣言は、これまで、あらゆるスポーツ活動の場において、暴力行為からスポーツを行う者を守り、スポーツ界の充実・発展に尽力してきた全てのスポーツ関係者に心より敬意を表するとともに、それらのスポーツ関係者と共に、スポーツを愛し、豊かに育んでいこうとするスポーツへの熱い思いを受け継ぐものである。そして、スポーツを愛する多くの人々とともに、日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟は、暴力行為の根絶が、スポーツを愛し、その価値を享受する者が担うべき重要な責務であることを認識し、スポーツ界におけるあらゆる暴力行為の根絶に取り組むことをここに宣言した。

この決意を実現するためには、本宣言をスポーツに関係する諸団体及び組織はもとより、広くスポーツ愛好者に周知するとともに、スポーツ諸団体及び組織は、暴力行為根絶の達成に向けた具体的な計画を早期に策定し、継続的な実行に努めなければならない。

また、今後、国際オリンピック委員会をはじめ世界の関係諸団体及び組織とも連携協力し、グローバルな広がりを展望しつつ、スポーツ界における暴力行為根絶の達成に努めることが求められる。

さらに、こうした努力が継続され、結実されるためには、我が国の政府及び公的諸機関等が、これまでの取組の上に、本宣言の喫緊性、重要性を理解し、スポーツ界における暴力行為根絶に向けて、一層積極的に協力、支援することが望まれる。

最後に、スポーツ活動の場で起きた数々の痛ましい事件を今一度想起するとともに、スポーツ界における暴力行為を許さない強固な意志を示し、あらゆる暴力行為の根絶を通して、スポーツをあまねく人々に共有される文化として発展させていくことをここに誓う。

平成 25 年 4 月 25 日

公益財団法人日本体育協会
公益財団法人日本オリンピック委員会
公益財団法人日本障害者スポーツ協会
公益財団法人全国高等学校体育連盟
公益財団法人日本中学校体育連盟

【参考資料】

(公財) 全国高等学校体育連盟
会 長 三田 清一
(公財) 日本中学校体育連盟
会 長 三町 章

体罰根絶宣言

運動部活動中の指導者の体罰が背景にあり、そのことによって高校生が自殺すると言う大変痛ましい事件が大阪市の高等学校で発生したことを踏まえ、平成 25 年 1 月 18 日 (公財) 全国高等学校体育連盟は「運動部活動における体罰根絶に向けて (通知)」を、また (公財) 日本中学校体育連盟は平成 25 年 1 月 31 日「運動部活動の指導のあり方」を全国に向けて発信した。

その後、全国高等学校体育連盟では各都道府県体育連盟を通して体罰事案の発生について調査を行った。その結果から運動部活動の指導中において残念ながら今もって体罰が存在することが判明した。

また、日本中学校体育連盟においても、以前から運動部活動指導者の体罰における処分の事案が確認されている。

日々、全国の各高等学校や中学校において学校教育活動の一環として行われている運動部活動は、生徒の健全育成を目指すものであり、その中で指導者は生徒の生命を守り、人権を尊重し、個性を育てていくことが使命として求められている。

従って、各学校の運動部活動指導者は多くの国民から、運動部活動の信頼を取り戻すべく最善の努力を、今、しなければならない。

(公財) 全国高等学校体育連盟、(公財) 日本中学校体育連盟および両組織の事業に参画する運動部活動指導者は体罰根絶に向けて最大の努力を行うことをここに宣言する。

参考・引用文献一覧

- 文部科学省 平成9年度 「運動部活動の在り方に関する調査報告書」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujiitsu/_icsFiles/afieldfile/2013/05/27/1335529_1.pdf
 - 文部科学省 平成25年7月2日 「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）報告書」
http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/017/toushin/_icsFiles/afieldfile/2013/07/02/1337250_1_1.pdf
 - 文部科学省 平成24年7月 「学校における体育活動中の事故防止について（報告書）」
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujiitsu/_icsFiles/afieldfile/2012/07/27/1323968_1_1.pdf
 - 環境庁 「熱中症環境マニュアル（2011年5月改訂版）」
http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html
 - (公財) 日本体育協会 (2009) さよなら体罰。指導者のためのスポーツジャーナル、冬号：9-24.
 - (公財) 日本体育協会 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
http://www.japan-sports.or.jp/medicine/_/tabid/523/Default.aspx
 - 財団法人日本学校保健会 「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」
<http://www.gakkohoken.jp/uploads/books/photos/v00051v4d80367d6506f.pdf>
 - 独立行政法人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」
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/taisaku/nettyuusyo/_/tabid/848/Default.aspx
 - 独立行政法人日本スポーツ振興センター 「学校災害防止に関する調査研究」
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/337/default.aspx
 - 日本医師会 「救急蘇生法」
<http://www.med.or.jp/99/>
 - 東京都教育委員会 「部活動顧問ハンドブック ～児童・生徒の充実した学校生活の実現に向けて～」
<http://www.kyoiku.metro.tokyo.jp/buka/shidou/bukatsudo/pr070412h.htm>
 - 大分県教育委員会 「運動部活動の手引き」
<http://kyoiku.oita-ed.jp/taiku/2010/08/post-42.html>
 - 宮城県教育委員会 「運動部活動指導の手引き」
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/taiiku2.html>
 - 熊本県教育委員会 「運動部活動指導の手引き」
<http://kyoiku.higo.ed.jp/page2023/page3121/>
 - 山形県教育委員会 「これからの運動部活動運営の在り方について」
<http://www.pref.yamagata.jp/ou/kyoiku/700021/publicfolder200603084081689968/sports-singikai/H231216siryou/h23.1.18.pdf>
 - 鹿児島県教育委員会 「運動部活動指導の手引き」
<http://www.pref.kagoshima.jp/ba06/kyoiku-bunka/sports/school/documents/1.pdf>
 - 神奈川県教育委員会 「部活動指導ハンドブック」
<http://www.pref.kanagawa.jp/uploaded/attachment/431663.pdf>
 - 長野県教育委員会 「運動部活動指導の手引き」
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/sport/taikai/shido.html>
 - 栃木県那須地区市町教育委員会連合会 「未来にはばたけ」～那須地区の小学校における部活動・スポーツ少年団の手引き～
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/m56/m56.html>
 - 有賀誠司 (2007) 「筋トレバイブル 小・中・高校生編」 ベースボールマガジン社
 - 中沢篤史 (2011) 「学校運動部活動の動向・課題・展望」『一橋大学スポーツ研究』
<http://www.rdche.hit-u.ac.jp/~sports/2011nakazawa.pdf>
 - 高妻容一 (2008) 「基礎から学ぶ！メンタルトレーニング」 保護者と指導者のメンタルトレーニング
 - 高妻容一・石井聡 (2005) 講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について (その1). 東海大学紀要体育学部、35：33-39.
 - 阿江美恵子 (1997) 運動部活動と体罰：指導行動にみられる心理学的問題、日本体育学会大会号 (48)、71.
 - 阿江美恵子 (1995) 学校期の競技スポーツ指導における体罰一面接法からの調査一、東京女子体育大学紀要、第30号：85-91.
 - 阿江美恵子 (2013) 暴力的な指導に耐えてきた学生たちにきいてみたら。体育科教育。大修館書店：30-33.
 - 石井聡 (2012) メンタルトレーニング、輝け感動 勝利ヘダッシュ。財団法人長崎県体育協会スポーツ医科学委員会：1-28.
 - 石井聡 (2011) 高校ソフトボールチームへのメンタルトレーニング。スポーツメンタルトレーニング指導士活用ガイドブック。ベースボール・マガジン社：51-55.
 - 石井聡 (2010) 競技力向上のためのメンタル面診断 「競技力向上のメンタル面診断 心理的競技能力診断検査の結果による強化対応策について、スポーツ科学 NAGASAKI、16：24-30
 - 石井聡・高妻容一 (2006) 講習会形式メンタルトレーニングプログラムの効果について (その2). 東海大学スポーツ医科学雑誌、18：69-78.
 - 石井源信・石川国広・高見和至・後藤馨 (1996) ジュニア期の優秀指導者の実態調査に関する調査研究。ジュニア期のメンタルマネジメントに関する研究 第2報、日本オリンピック委員会スポーツ医・科学研究報告：5-50.
 - 梅津迪子 (2003) 成育過程の経験によって醸成される体罰観・暴力観の研究、聖学院大学論叢 15 (2)：31-44
 - 坂本秀夫 (1995) 体罰研究、三一書房.
 - 高橋豪仁、久米田恵 (2008) 学校運動部活動における体罰に関する調査研究、教育実践総合センター研究紀要 (17)：161-170.
 - 中島宣行 (2007) 心理学サポートについて (ジュニアスポーツにおける心のケア)。ジュニアスポーツのための医・科学ハンドブック、財団法人日本体育協会日本スポーツ少年団編：36-40.
 - Robert S.Weinberg & Daniel Gould (2007) Foundations of sport and exercises psychology 4th ed. Human Kinetics.
 - 広島県バレーボール指導教本、財団法人広島県バレーボール協会、一般財団法人広島県バレーボール協会
<http://www.hva.or.jp/sidoukyouhon.pdf>
- 参考となるホームページアドレス
- 長崎県中学校体育連盟 <http://www.nagasaki-chutairen.jp/>
 - 長崎県高等学校体育連盟 <http://nagasaki-koutairen.jp/index.html>
 - 長崎県高等学校野球連盟 <http://www.n-kouyaren.sakura.ne.jp/>
 - (公財) 日本中学校体育連盟 <http://www18.ocn.ne.jp/~njpa/taikai.html>
 - (公財) 全国高等学校体育連盟 <http://www.zen-koutairen.com/>
 - (公財) 日本高等学校野球連盟 <http://www.n-kouyaren.sakura.ne.jp/>
 - 九州高等学校体育連盟 <http://kyushu-koutairen.jp/>
 - (公財) 日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp/>
 - 文部科学省 <http://www.mext.go.jp/>
 - 独立行政法人 日本スポーツ振興センター <http://www.jpnsport.go.jp/>

運動部活動指導の手引 作成協力者（平成 24 年度～平成 25 年度）

（所属・職名は事業推進委員委嘱時）

【事業推進委員】

国立大学法人 鹿屋体育大学	教授	佐藤 豊
長崎市教育委員会健康教育課	主査	田川 信一郎
長崎市教育委員会健康教育課	主幹	吉田 剛
佐世保市教育委員会スポーツ振興課	指導主事	堤 知浩
佐世保市教育委員会学校保健課	主査	古立 真仁
島原市教育委員会学校教育グループ	参事	八木 信也
諫早市教育委員会学校教育課	指導主事	岩永 和喜
諫早市教育委員会学校教育課	指導主事	伊東 郁記
大村市教育委員会学校教育課	指導主事	坂田 幸弘
平戸市教育委員会学校教育課	参事兼指導主事	木寺 剛史
松浦市教育委員会学校教育課	主任兼指導主事	中野 一史
対馬市教育委員会学校教育課	課長補佐兼指導主事	平間 一恵
壱岐市教育委員会学校教育課	指導主事	赤木 健二
五島市教育委員会学校教育課	参事補	都々木 信幸
西海市教育委員会学校教育課	指導主事	丸山 朋子
雲仙市教育委員会学校教育課	指導主事	黒岩 洋史
南島原市教育委員会学校教育課	指導主事	永石 泰敬
長与町教育委員会学校教育課	指導主事	酒井 一男
時津町教育委員会学校教育課	主幹	下川 太郎
時津町教育委員会学校教育課	主幹	村井 宏之
東彼杵町教育委員会学校教育係	主査	中山 加奈子
川棚町教育委員会事務局	主任	小林 智子
波佐見町教育委員会教育総務係	主事	小滝 川美香
小値賀町教育委員会事務局	総務班・学校教育班 係長	近藤 雄進
小値賀町教育委員会事務局	係長	博多屋 雄一郎
佐々町教育委員会事務局	指導主事	友廣 幸穂
新上五島町教育委員会学校教育課	課長補佐	堀江 英文
長崎県高等学校・特別支援学校教育研究会保健体育部会	事務局長	岩永 聡子
長崎県教育研究会中学校保健体育研究部会	事務局	梶村 亮輔
長崎県教育研究会小学校体育研究部会	事務局	加納 大英
長崎県高等学校体育主任連絡協議会	理事長	安永 英敏
長崎県高等学校体育主任連絡協議会	理事長	古里 英治
長崎県教育研究会小学校体育研究部会	事務局	山崎 貴之
長崎県高等学校体育連盟	理事長	白石 石邦
長崎県中学校体育連盟	理事長	宮川 剛
長崎県高等学校野球連盟	理事長	角西 政信
財団法人 長崎県体育協会	スポーツ振興課長	山口 朋之
財団法人 長崎県体育協会	スポーツ振興課長	山口 勇輔
財団法人 長崎県柔道協会	理事長	佐原 恭輔
長崎県スポーツ医科学専門部会	委員	石井 浩聡
長崎県アスレティックトレーナー協議会	会長	橋口 浩治
国体・障害者スポーツ大会部県民スポーツ課	課長補佐	上田 雅子

【事務局及び長崎県教育庁関係課】

長崎県教育庁義務教育課	係長	田 健
長崎県教育庁高校教育課	係長	初村 一郎
長崎県教育庁体育保健課	課長	高橋 浩二
長崎県教育庁体育保健課	総括課長補佐	田 副道
長崎県教育庁体育保健課	総括課長補佐	伊藤 勇彦
長崎県教育庁体育保健課	参事	大橋 博文
長崎県教育庁体育保健課	参事	後藤 慶太
長崎県教育庁体育保健課	係長	宮田 幸治
長崎県教育庁体育保健課	指導主事	江川 健一
長崎県教育庁体育保健課	指導主事	佐伯 直也
長崎県教育庁体育保健課	指導主事	松 尾 邦彦

Sports Activity
Nagasaki



For good training!