

教職員・研修資料（4訂版）

いきいき運動部活動

兵庫県教育委員会
平成30年9月

運動部活動について

学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきました。

運動部活動には、生徒の多様な学びの場としての教育的意義があります。

- ◇ 喜びと生きがいの場
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 明るく充実した学校生活の展開
- ◇ 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための基礎づくり

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化、科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、学校や地域の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

中学校学習指導要領（平成 29 年 3 月）高等学校学習指導要領（平成 30 年 3 月）（抜粋）

しかし一方で、勝利至上主義的な考えによる過度な練習の強要、生徒の自主性・個別性を軽視した運営、少子化による部員数や顧問数の減少、さらに近年では教職員の働き方改革の一環から顧問教員の超過勤務の増大などが問題になっており、持続可能な運動部活動の在り方が問われています。

改訂の趣旨

本県では望ましい運動部活動の在り方を示すため、これまでから「いきいき運動部活動」を作成し、その推進を図ってきました。

このたび、平成 30 年 3 月にスポーツ庁から、新たに「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下、「ガイドライン」という。）が示されたことや上記の問題点を踏まえ、生徒の健康管理と教職員の負担軽減を図るため、本県の「運動部活動の在り方に関する方針」として、「いきいき運動部活動」を改訂します。

中学校・高等学校においては、本改訂版に則り、関係団体等との連携のうえ、持続可能な運動部活動を目指して、速やかに取り組むこととします。

改訂の重要事項

本冊子では、生徒がいきいきと運動部活動に取り組めるよう、これからの運動部活動に携わる関係者が理解・実践すべき重要な事項についてまとめました。

- I ゆとりある生活の確保
～適切な休養日等の設定、学校単位で参加する大会等の見直し～ p 2
- II 指導の充実 ～合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組～ p 3
- III 楽しく安全な運動部活動 ～生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備～ p 7
- IV 開かれた運動部活動 ～適切な運営のための体制整備～ p 9
- V 持続可能な運動部活動にむけて ～役割分担と抜本的改革の推進～ p11

I ゆとりある生活の確保～適切な休養日等の設定、学校単位で参加する大会等の見直し～

勝利至上主義的な考えから「休養日」もほとんどなく長時間にわたる活動を生徒達に強制することは、バランスのとれた生活やスポーツ障害を予防する観点からも改善を図る必要があります。

「休業日」となる土曜日及び日曜日は、家族とのふれあいやボランティア活動、地域活動などへの参加を促すとともに、心身をリフレッシュさせるためにも「休養日」とすることが望まれます。やむを得ず運動部活動を実施する場合にも、学校週5日制の趣旨を十分に踏まえ、部活動のみに終始する一日とならないようにするなど、配慮が必要です。

ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する医・科学的観点を踏まえ、以下を基準とします。

1 適切な休養日等の設定

<ノー部活デーの取組>

- 学期中は週当たり2日以上休養日を設定する。長期休業中も学期中に準じる。(平日及び土日等の休業日にそれぞれ1日以上設定)
- 1日の活動時間は、平日2時間程度、土日等の休業日は3時間程度とする。

- (1) ただし、高等学校においては、高体連・高野連主催の公式戦(総体・新人大会・選抜大会)及び、公式戦直前の練習等やむを得ない事情により、上記休養日の設定が行えない場合に限り、校長の判断の下、活動日を設定することができます。

その際の休養日については、活動日設定週の期間の翌週から4週間以内で、平日は平日、休業日は休業日に速やかに設定することを基本とします。

また、公式戦等が連続するなど、特別な事情により前述4週間以内の休養日の設定ができない場合に限り、それぞれの活動日の設定期間直後の翌週から16週以内のできるだけ早い時期に、平日は平日、休業日は休業日に休養日を設定することとします。

なお、これらのいずれの場合にあっても週当たりの活動時間は、16時間を超えないこととします。

- (2) 長期休業中などを利用し、ある程度の長期オフシーズンを確保することとします。

2 学校単位で参加する大会等の見直し

学校単位で参加する大会や合宿等については、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担とならないことを考慮し精査の上、参加することとします。

II 指導の充実 ～合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組～

個性を伸ばし、友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるという運動部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を実施することが重要です。

1 運動部活動の実施に当たっての指導

校長及び運動部顧問は、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、以下のことを徹底します。

- ① 生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）
- ② 事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）
- ③ 体罰・ハラスメントの根絶

また、運動部顧問は専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行うとともに、中央競技団体が作成する合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を活用し、適切な指導を行います。

2 スポーツ医・科学の見地からの指導

運動部顧問は、以下のことを理解し、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行います。

- ① トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること
- ② 過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと
- ③ 生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成させること

【指導方法の基本】

- ① 説明（言葉で教示）
- ② 手本（動きを観察させてイメージ化）
- ③ 試行（繰り返して練習）
- ④ 評価（「もう少しこうすればさらに良くなる」（肯定的評価））

【求められている指導】

☆ 生徒の自主性、個性を尊重した指導

- スポーツの楽しさを実感させる
- 仲間との交流を充実させる
- わかる喜びを体験させる（新しい発見）
- できる喜びを体験させる（成就感）

☆ 対話を重視した指導

- ポイント（動きのコツ）を的確に言葉で教える
- 激励、賞賛を欠かさない

このような時に、このような指導者に体罰は発生しやすい！

このような時に

- ① 試合に負けた時
- ② 指示したプレーができなかった時
- ③ 生徒のプレーがダラダラしていると感じた時
- ④ 普段の生活指導で部員が従わない時

指導者が感情的になった時

このような指導者

- ① 体罰による強制と服従で優れた競技者が育成できると信じている
- ② 指導には体罰が必要と考えている
- ③ 指導での「愛の鞭」は許されると考えている
- ④ 士気を高め、良いプレーを引き出し、強い精神力を身に付けるには、体罰が必要であると考えている

体罰が必要だと誤認している指導者

また、顧問は指導者として生徒がいきいきと運動部活動に取り組めるような指導になっているか自分自身で確認することも大切です。

【指導チェックリスト】

- ※チェックがついた項目があれば、指導を再確認し、自己の姿勢を見直しましょう。
- 試合に勝つことが全てである。そのためには、長時間の厳しい練習が必要である。
 - 自分は指導力に自信があるので、他の指導者や保護者の意見を聞く必要はない。
 - 期待している生徒を指導することが多く、他の生徒は放っておいてもかまわない。
 - 試合に勝つためには、休養日は必要ない。
 - 言葉使いには気をつけていても、いざ激しい場面となると人格を傷つけるような言い方をしてしまう。
 - 生徒の努力を評価できず、生徒のミスや欠点ばかり気になり、いつも生徒を怒ってしまう。
 - 異性の生徒を個別指導する時に、安易に容姿のことを話題にしたり、体を触るなどセクハラまがいの言動や行動をとっている。
 - 生徒には高い競技力と技術力だけを身に付けさせるだけでよい。
 - 運動部活動に関わる会計を一人の顧問だけで行っている。

3 生徒を伸ばす指導〔医・科学的な見地から適切な指導を〕

ミスが出た時
<p>好ましい指導</p> <p>ミスをする原因は何か考えよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 段階的な指導をしてきたか？ ・ 技術的な指導方法は適切なものか？ <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 将来の成長に繋がるミスかどうか見極めましょう（将来できるようになるが、発達段階を考えると今は失敗してしまうようなミスのこと） ◎ 生徒にミスの原因を考えさせ、自ら気づかせてから指導しましょう ◎ 映像（動画）で動きを確認させるなど合理的な方法を導入しましょう ○ 休憩を入れて、落ち着かせてから、やり直しさせましょう <p>指導の具体的な例</p> <p>（○好ましい指導、●問題がある指導）</p> <p>指導中のプレーでミスをした</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 生徒に失敗した原因を考えさせ、欠点を理解させたいので、反復練習するよう指導する ● ミスをしたことを理由に練習に参加させず、1時間スクワット姿勢をとらせる <p>連係プレーの練習中にミスをした</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 連係した動作では、声を出す、相手を見てプレーするなどの基本的な技術を指導する ● 「練習しても無駄だ、練習のじゃまだ、やめてしまえ」と言って、長期間練習に参加させない <p>シュート練習中にミスをした</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ゴールキーパーの動きをよく見たり、正確なシュートができる技術等を理解させて指導する ● ミスをした生徒を強制的に、100本連続成功するまでシュート練習を続けさせる

試合で負けた時
<p>好ましい指導</p> <p>負けた原因を生徒とともに考えよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生徒の実力が発揮できていたか？ ・ 普段の練習とおりにプレーができていたか？ <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 実力が発揮できるようメンタルトレーニング等を取り入れましょう ◎ 個別性等のトレーニング理論をふまえた最新の練習方法を得るため研修会に参加しましょう ○ 指導者としての目標設定を見直しましょう ○ 部活動の目標、練習計画を見直しましょう <p>指導の具体的な例</p> <p>（○好ましい指導、●問題がある指導）</p> <p>試合で負けた</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ チームで負けた原因を話し合い、その原因を解消するための練習計画や練習方法について生徒とともに考える ○ 負けた原因を生徒と共に分析し、今後の練習計画や目標をポジションごとに考えさせる ● 負けたのは、気合いが足りないからだ、高温多湿の体育館で、試合後すぐ、水を飲ませずコート周囲を50周ランニングさせる ● 試合後すぐに、生徒の体力や健康状態等を考慮せず腹筋1000回、背筋1000回、腕立て伏せ1000回をさせる

生徒の態度が良くないと感じた時

好ましい指導

生徒の様子を観察しよう！

- ・生徒の言動が気になる？
- ・家族のことで悩んでないか？
- ・友人（チームメイト等）との人間関係で悩んでないか？



- ◎ 生徒の方に意識を向けて、その声、言葉、気持ちを聴き取りましょう（傾聴）
- 生徒一人ひとりの役割や生活態度について、自分たちで話し合う機会を設けましょう
- 日常から生徒と良好な人間関係を築きましょう

指導の具体的な例

（○好ましい指導、●問題がある指導）

練習を無断で休む生徒がいた

- 当該の生徒を呼んで、十分話し合い、生徒との良好な人間関係を築きながら指導する
- 連帯責任として、部員全員で正座を1時間させる

安全指導を無視する生徒がいた

- 練習上のルールや約束事の重要性は最優先であることを理解させ、粘り強く指導する
- 運動部顧問の指示は絶対であると人格を否定するような言動で頭ごなしに怒鳴りつける

◎科学的な指導方法を身に付けましょう

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練習や、限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課すような練習を強制的にさせることは体罰です。

Ⅲ 楽しく安全な運動部活動 ～生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備～

けがや事故を防ぐためには、生徒一人ひとりに安全に関する知識や技能を身につけさせ、生徒自身が積極的に自分や他人の安全を守れるようにすることが大切です。

特に、定期考査や学校行事（体育的活動等）、長期オフシーズンの直後は、熱中症をはじめ事故発生の危険性が高まることから、個々の体調に十分配慮し、無理のない練習内容とすることが重要です。

1 生徒の健康管理

運動部顧問は、運動部活動の練習（試合）前後に個々の生徒の健康観察を行うとともに、練習（試合）中も生徒の動きや顔色などにより健康状態を把握し、状況に応じて練習内容の変更や大会・試合への出場を見合わせ休養を取らせるなど柔軟な指導を行います。

2 熱中症への対策

練習前及び活動季節や時間帯によっては、必要に応じて適宜、気温・湿度を確認し、「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）に示される環境条件の評価（右図）を参考に、運動の可否を判断します。

また、運動部顧問や生徒が熱中症予防策を十分理解して運動に取り組むとともに、最近の気候状況を鑑み、暑くなり始める5月頃より熱中症の可能性を予測し、練習内容や通気性のよい服装の着用及び着帽の勧奨について適切に指示します。

【高温や多湿時における大会への対応】

- ① 県教育委員会、市町組合教育委員会や体育連盟等の関係団体は、主催する学校体育大会等が予定されている場合については、大会の延期や見直し等、柔軟な対応を行うこととします。
- ② なお、広域的な大会等でやむを得ない事情により開催する場合には、参加生徒の事前の健康チェック、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦者の軽装や着帽等、生徒の健康管理を徹底すること、熱中症の疑いがある症状がみられた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、適切な対応を徹底することとします。

3 用具・練習場の安全点検及び活動における安全管理の徹底

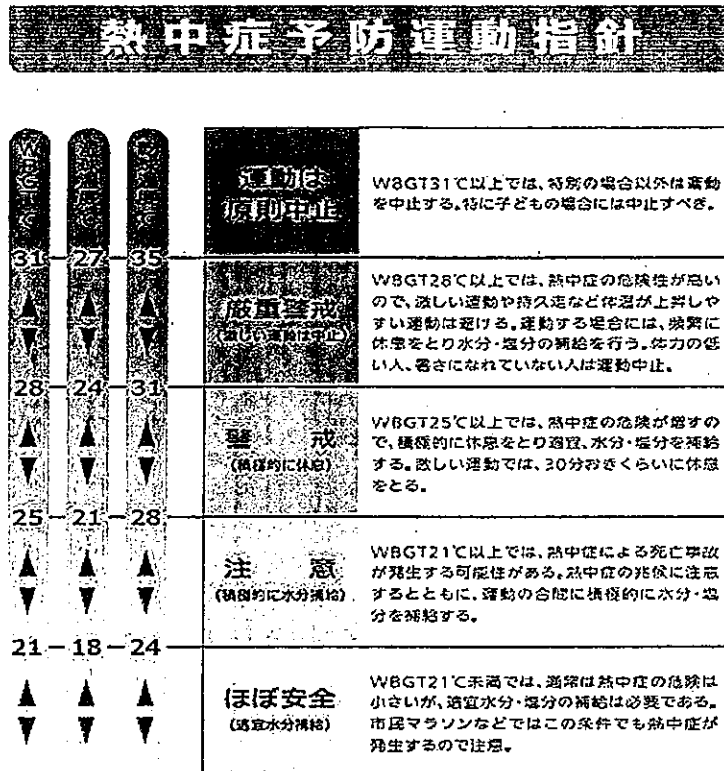
予測される危険性の事前確認や用具・練習場などの安全点検を徹底します。特に新入生については、競技経験が少なく器具などの扱いや活動内容についても不慣れなことから、安全に十分配慮した指導を行います。

また、投てき競技や登山等をはじめ、重大な事故に繋がる恐れがある場合は競技特性を十分に考慮し、事故防止に向けた安全管理を徹底します。

4 重大事故発生時の対処

日頃から、一次救急医療機関の連絡先が記載された危機管理マニュアル（フロー図）を職員室や体育館などの教職員がすぐに確認できる場所に掲示します。また、心肺蘇生法、AED使用などの応急処置についても、全ての教職員が熟知し、特に運動部顧問については、確実に実践します。

(図)



(公財) 日本スポーツ協会より抜粋

【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をさせることは避けましょう。
- ② 屋外での運動やスポーツを行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- ③ 屋内外に関わらず、長時間の練習はこまめに水分や塩分を補給し、適宜休憩を入れましょう。また、終了後の水分・塩分補給も忘れずにしましょう。
- ④ 常に健康観察を行い、生徒の健康管理に注意しましょう。
- ⑤ 生徒の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら速やかに必要な措置をとりましょう。
- ⑥ 生徒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。

独立行政法人日本スポーツ振興センターより抜粋

【事故予防チェックリスト】

※チェックがつかない項目があれば、指導について改善が必要です。

- 練習前はもちろん、練習中にも自分や友だちの体調についてチェックさせている。
- 活動前には必ず施設や器具等の安全点検をさせている。
- 練習内容は、気温・湿度等の気象条件、部員の体調、体力や技能等に応じたものとなっている。
- 正しいトレーニング方法を理解させている。
- 練習中に、部員同士がぶつかったり、予期せぬ方向からボールが飛んできたりしないよう、練習上のルールや約束事が徹底されている。
- 練習の内容や手順を理解させている。

IV 開かれた運動部活動 ～適切な運営のための体制整備～

運動部顧問（部活動指導員）だけに運営・指導を任せるのではなく、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用による、学校と家庭、地域が協働・融合した子供を育てるスポーツ環境の整備に努めることも重要です。

1 学校のサポート体制

運動部活動は、学校教育の一環として、顧問（部活動指導員）に任せきりにならないよう、複数顧問制度など学校組織全体での運営や指導の目標・方針の作成が必要です。また、顧問間で意見交換を行い、指導内容や新しい指導方法など、情報共有を図ることも必要です。

<運動部活動の活性化を図る取組>

【運動部顧問や教職員が複数で見守る体制の整備】

- ① 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、教員の他の校務分掌を勘案した上で、適切な校務分掌となるよう留意し、学校全体での適切な指導・運営体制構築を図ることとします。
- ② 校長は、適正な数の運動部を設置し、活動内容の把握に努め、適宜、指導・是正を行うとともに、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行います。

生徒の授業や学級活動と違う一面を発見することができるので、できるだけ部活動にかかりましょう。運動部顧問（部活動指導員）、担任、養護教諭等が連携を図り、一人でなく複数の教職員で部活動を見守りましょう。

【各運動部顧問の情報交換】

経験の浅い指導者に部活動の在り方や運営・指導方法等についてアドバイスをする機会として顧問会を活用しましょう。

2 「学校」「家庭」「地域」の連携

「より高い水準の技能や記録に挑みたい」、「自分のペースでスポーツを楽しみたい」、「様々な種目や文化部活動にも挑戦したい」など、生徒の多様なニーズを把握し、①活動内容や実施形態の工夫、②複数校による合同実施、③地域のスポーツ指導者の活用、④スポーツクラブ 21 ひょうご等の地域のスポーツ関係団体等との交流などを図り、学校・家庭・地域が連携する必要があります。

<運動部活動を支える3本柱>

<p>学 校</p>	<p>① 適切な活動方針及び計画の設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 校長は毎年度、活動方針を策定し、ホームページ等への掲載による公表を行います。 ・ 運動部顧問は、年間活動計画並びに月間活動計画及び活動実績を作成し、校長に提出します。 <p>② 生徒の自主性や、練習の質を高める工夫と実践</p> <p>③ 「ノ一部活デー」の設定と休養日の確保</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">生徒の発達段階や体力等のレベルにあわせた多様なニーズに対応した練習計画の作成や、目指すチームの目標を生徒に示しましょう。生徒がバランスのとれた生活がおくれるよう学業・生活面の指導に配慮しましょう。</p>
<p>家 庭</p>	<p>① 運営に対する理解と協力</p> <p>② 運動部顧問と保護者のコミュニケーションの場への参加</p> <p>③ バランスのとれた食事</p> <p>④ 十分な睡眠と休養</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">生徒の生活の基本は家庭です。保護者との意思の疎通を大切にし、話し合う場を設けるなど、信頼関係を深めましょう。特に、練習試合の交通費や合宿費、部費等の負担については、連絡を密にしましょう。</p>
<p>地 域</p>	<p>① 運営に対する理解と協力</p> <p>② 外部指導者として協力 (地域スポーツ人材外部指導者バンクへの登録)</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">外部指導者を頼む際には、学校や部活動の方針や実態を説明し理解を求めましょう。</p>

3 生徒の多様なニーズを踏まえた運動部の設置

運動部活動を生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として持続可能なものとするために、各学校において競技力向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様な対応となるとともに、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた運動・スポーツを行うことができる運動部の設置も考えられます。

V 持続可能な運動部活動にむけて～役割分担と抜本的改革の推進～

本県の生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現できる資質・能力を育む基盤として、運動部活動を持続可能なものとするため、速やかに、運動部の在り方に関して、関係者が役割分担のもと、抜本的な改革に取り組む必要があります。併せて、今後、少子化のさらなる進展を踏まえると、学校の運動部活動については、学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れながら体制を構築する必要があります。

<兵庫県教育委員会>

- 国ガイドラインに則り、運動部活動の活動時間及び休養日の設定その他適切な運動部活動の取組に関する「運動部活動の在り方に関する方針」として、「いきいき運動部活動（4訂版）」を策定し、県立学校における運動部活動の適正化及び学校の設置者が行う改革に必要な支援等に取り組めます。
- 各市町組合教育委員会において、指針に基づき円滑に取り組むことができるよう、助言及び指導、研修その他措置を実施します。併せて、取組状況を把握するため、適時に報告を求めるとともに、運動部活動の練習状況調査を実施します。
- 県中学校体育連盟・県高等学校体育連盟及び各競技団体に対して、開催される大会等が生徒や運動部活動顧問の過度な負担とならないよう要請します。

<市町組合教育委員会>

- 国ガイドラインに則り、「いきいき運動部活動（4訂版）」を参考に、「設置する学校に係る運動部活動の方針」を策定し、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに取り組めます。
- 生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、保護者の理解と協力、民間事業者の活用、地域のスポーツ団体との連携など、学校と地域が協働してスポーツ環境整備を進めます。
- 生徒の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、保護者の理解と協力を促します。
- 学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい活動計画及び活動実績の様式の作成等を行います。
- 運動部顧問を対象とする指導に必要な知識及び実技の質の向上並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営を図るための研修を実施します。
- 学校における生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメントの根絶にむけた取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行います。
- 生徒や教員の数、校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置します。なお、任用に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、科学的な指導、安全確保や事故発生後の適切な対応、体罰の禁止、サービスの遵守等に関する研修を実施します。
- 少子化に伴い、単一の学校では運動部を設けることができない競技がある場合は、生徒の運動活動の機会が損なわれないよう、複数校で実施するなど、合同部活動等の取組を推進します。