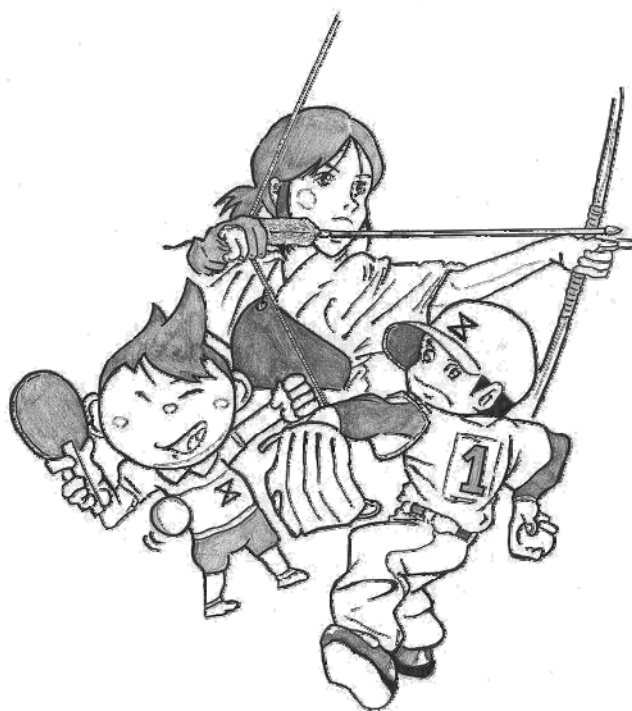


部活動指導の手引き (抜粋)



豊橋市教育委員会
愛知県中小学校体育連盟豊橋支所

1 部活動の意義とこれからの部活動

(1) 部活動の意義

① 「生きる力」の育成

部活動は、学校経営方針に基づき主体的に計画・実施される教育活動である。学校教育の一環として教育課程と関連付け適切に実施することで、児童生徒の体力の向上と情操の育成、豊かな人間性や生活の充実が図られるとともに、児童生徒の「生きる力」の育成につながる教育活動である。



② 自主性・社会性の涵養

児童生徒が自発的に集い、個人や集団としての目的や目標をもち、主体的な活動を継続することを通して、学習意欲の向上や責任感など、自己を高める態度と自主的・自律的な心が養われる。また、学級や学年の枠を超えて行われる集団活動を通して、自己理解・他者理解を深めながら、互いを思いやる心や好ましい人間関係、連帯感などの社会性が養われる。

③ 生涯学習・生涯スポーツの基礎づくり

部活動は共通のスポーツや文化及び科学等に興味・関心をもつ児童生徒が集い、各自の能力、適性、興味・関心に応じた活動を通してより高い技能や知識の習得を目指し、継続的に営まれる活動である。部活動は活動に取り組む過程や結果において充実感や達成感が味わえる活動であり、生涯にわたって学習したり、スポーツに親しんだりする基礎が育まれる。

(2) これからの部活動

① 部活動と総合型地域スポーツクラブ・各種スポーツクラブとの連携

本市の部活動運営の指針として、平成21年10月「体育的部活動問題に関する答申」が出され、次のことが提言された。

- 部活動本来のあり方を大切に、その意義と役割を果たすとともに、生徒の望ましい運動習慣を確立するために、名称のみクラブに変えた部活動「クラブ化部活動」に歯止めをかけること。
- 運動部活動や運動クラブは、子どもの心身の健全育成や人格形成を担うものでなくてはならない。そこで、学校教育の一環としての部活動および総合型地域スポーツクラブや各種スポーツクラブの充実と発展を図るため、連携を強化するとともに、物的・人的環境を整備すること。

この提言に基づき部活動とほぼ同じ生徒で構成され、指導者も部活動顧問である学校を母体としているスポーツクラブを「クラブ化部活動」と定義し、平成24年度よりこれを廃止した。

また、児童生徒の体力の向上と情操の育成、豊かな人間性や生活の充実を図ることを目的に、部活動と学校との関わりが深い総合型地域スポーツクラブや各種スポーツクラブ（※下線部を以下「地域スポーツクラブ」と記す）とが、ともに連携・協力を図ることの必要性が示された。

② 「学校教育の一環」としての組織的・計画的な運営

平成20年3月に告示された「中学校学習指導要領」において、部活動が「学校教育の一環」として初めて位置付けられ、その意義と留意点が次のように示された。

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。

<「中学校学習指導要領」第1章 総則 第4の2(13)>

中学校では各学校において、教育課程と部活動との関連について明確な考え方を示すことが求められている。また、部活動の顧問・担当者である教師（※以下「顧問」と記す）の役割分担を明確にしたり、地域の人材や地域スポーツクラブ指導者と部活動の方針や活動計画について、共通理解を図ったりするなど、より組織的・計画的に運営を進めていく必要がある。また、小学校においても同様に取り組む必要がある。

③ 豊橋市の部活動が目指すもの



【部活動指導の方向性】

- 勝利至上主義的・結果優先的な考え方に陥らず，児童生徒のより高い技能の習得や自己記録更新に挑戦したいという思いを支援するなど，豊かな心，健やかな体の育成を目指す。
- 児童生徒相互の好ましい人間関係や，児童生徒と顧問との信頼関係を確立させ，集団や社会との関わりの中で，自らの生き方に対する考えを深めることを目指す。
- 児童生徒が自ら進んで，文化的な活動や運動に親しむ資質や能力を身に付けることを目指す。

部活動の顧問は、学校経営方針の基に児童生徒の実態を把握したり、保護者の期待や意向を尊重したりし運営に努めることが求められる。勝利至上主義的・結果優先的な考え方から休養日もほとんどなく、長時間にわたる活動を児童生徒に強要するような活動が存在するならば、部活動の意義から逸脱するものであり、早急に改善を図る必要がある。

また、顧問は部活動の指導に際して地域指導者や各種団体の指導力を生かしたり、家庭や地域社会の教育力を活用したりしていくことが望まれる。

学校教育としての部活動は、「生きる力」を育む地域ぐるみの活動実践により、保護者や地域等から十分な理解と協力・支援が得られ、心から応援されるような活動を追求し、学校と保護者・地域との連携・協同体制を構築しなければならない。



2 適切な部活動の運営

(1) 運営をしていくための考え方

部活動は学校経営方針に基づき、教育活動全体との関連を図りながら適切に行われるべきものである。その効果や成果を上げるためには、部活動の意義を十分に理解し、学校の実態に応じて指導体制の工夫・改善に努めるなど、学校だけでなく地域ぐるみで組織的に進めていく必要がある。

部の設置に当たっては、児童生徒の希望や人的条件（顧問・外部指導者）、施設・設備の条件など、学校の実情に基づいて適切に設置されなければならない。

※ 中学校においては場合により、複数校合同部活動として大会に参加することができる。

① 小学校

- スポーツ等に共通の興味・関心をもつ同好の児童が、体育の授業で学習した内容を発展させたり、異なる学級や学年の児童との交流を深めたりする活動である。
- 児童の発達段階を踏まえ、できるだけ多くの種目を経験できるようにし、心身ともに調和のとれた人間の育成を図る。
- 児童の多様なニーズにこたえ、一人一人が生き生きと活動できるような指導・運営に努める。

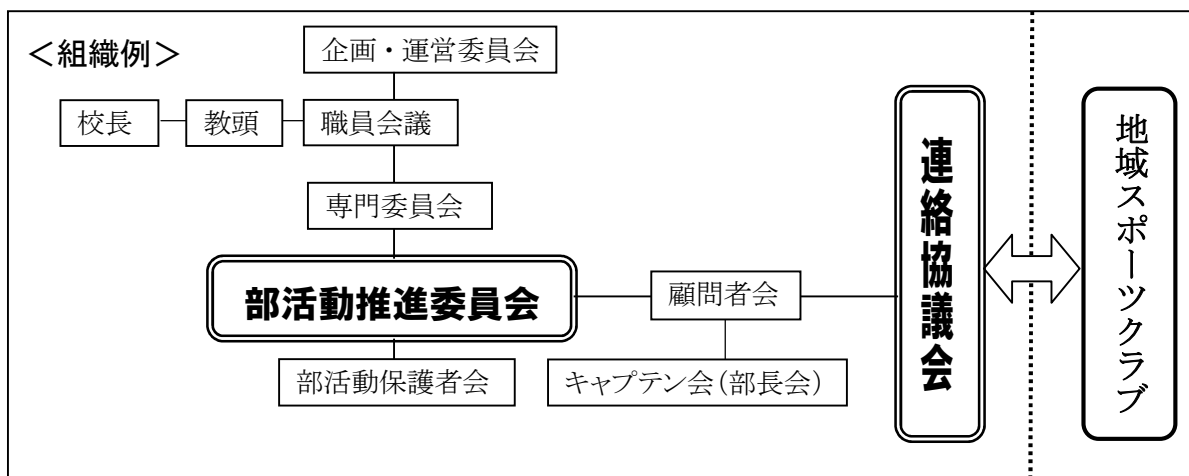
② 中学校

- 同好の生徒が自主的に集い、顧問の下、個人や集団としての目的や目標をもち、切磋琢磨することを通じて、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ができる活動である。
- 一つの種目や文化的活動を追求することにより、専門的知識・技能を身に付け、生涯学習・生涯スポーツの基礎を培い、生きがいを見つけることができるような指導・運営に努める。

(2) 運営のための組織 ～「心を育み、人を育てる」ために～

部活動は教育活動である。学校の教育目標及び経営方針を全教職員が共通理解をしたうえで、各部活動の運営・指導方針等を決定するとともに、校務分掌に明確に位置付ける必要がある。

そのためには、学校組織の中に専門委員会の一つとして「部活動推進委員会」を設け、年間を見通した練習計画や大会参加計画を作成したり、各部活動の情報交換や運営面での工夫・改善を図ったりすることが重要である。また、学校は地域ぐるみで児童生徒の健全な心身の育成を図るために「連絡協議会」を設け、各部活動顧問と地域スポーツクラブ指導者とが、連携・協力を図れるようにすることが肝要である。



※部活動及び顧問名は学校経営案にすべて記載する。記載がない場合は、大会参加が認められない。

① 部活動推進委員会

目的	<p>「心を育み，人を育てる」部活動にするために，定期的に各部活動の練習内容・計画や大会参加計画などを把握し，年間を見通した部活動全体の活動計画を立案したり，運営を改善したり，情報交換を行ったりする。</p>
メンバー	<p>○ 学校の実態に応じて選出 例；校長，教頭，教務主任，校務主任，保健主事，生徒指導主事，体育主任，養護教諭，事務職員，運動部顧問代表，文化部顧問代表</p>
実施時期と主な協議内容	<p>○ 4月初め ・前年度に立案した「部活動指導計画」(年間の大会参加計画や練習計画など)を基に，新年度のメンバーで見直し，「部活動指導計画」を作成・決定する。 ・前年度に立案した年間の「特殊業務手当」の見直しを確認する。</p> <p>○ 9月末 ・各部活動の週休日における練習予定回数と実施回数を確認する。 ・10月からの週休日・祝祭日における部活動指導計画の見直しをする。</p> <p>○ 12月末 ・10月からの実施回数と予定回数の確認をし，追加予算の要望をする。 ・3月末までの各部活動の指導計画を決定する。</p> <p>○ 2月末 ・本年度の活動を振り返り，次年度の参加大会や練習試合日数等を調整する。 ・次年度の学校年間計画から，週休日・祝祭日における部活動指導（大会等の参加を含む）の回数を算出し，部活動指導計画を立てる。</p>
具体的な協議事項	<p>○ 児童生徒の実態把握 ・部活動への参加状況を把握する。 ・部活動の新設・廃部は，児童生徒の参加状況を基に多角的・長期的に検討する。</p> <p>○ 部活動の方針の決定 ・「部活動指導の手引き」を基に，部活動の意義や運営方法，児童生徒の健康・安全管理について共通理解を図り，活動方針や重点目標を決定する。 ・顧問の配置を検討する。 ・外部指導者（コーチ）の人選や任命を行う。</p> <p>○ 部活動年間計画の作成 ・学校や学年の年間行事予定を基に，部活動年間計画を作成する。 ・年間の週休日における部活動指導計画（大会等の参加を含む）を作成する。 ・健全育成や健康保持の観点から，児童生徒の休養日の状況を把握する。 ・顧問の週休日における指導実態，休日の有無等を把握する。 ・年間の「特殊業務手当」支給の見直しを立てる。 ・その他，経費の問題に対する方針を決定する。</p> <p>○ 練習日や場所等の決定 ・各部活動の活動日と活動時間を検討・決定する。 ・活動場所の調整や，施設・用具の使い方の確認をする。</p> <p>○ 保護者，地域スポーツクラブとの連携・協力体制づくり ・「部活動保護者会」，「部活動参観」の実施計画を立てる。 ・「連絡協議会」を開催する時期や，協議する共通事項を決定する。</p>



② 連絡協議会

目的	児童生徒の健全育成や体力・技能向上，健康の増進の観点を踏まえて，学校と地域スポーツクラブ指導者とが，連絡・協議しながら連携を図る。
メンバー	○ 学校の実態，協議する内容に応じて選出 例；教頭，体育主任，顧問，地域代表者，地域スポーツクラブ指導者 外部指導者(コーチ) など
実施時期	○ 年度初め ※以後は，必要に応じて開催 ・児童生徒の活動の様子，練習内容や活動日を把握したいとき ・学校と地域スポーツクラブとの間で協議する必要があるとき
依頼及び協議事項	・学校としての部活動運営方針を連絡し，共通理解を図る。 ・顧問は，参加する大会や練習計画の情報を交換し，地域スポーツクラブとの調整を行う。 ・児童生徒の休養日の状況や活動日と活動時間の把握をする。
開催方法	学校と地域スポーツクラブ代表者が一同に会して開催し，その後必要に応じて，種目ごとの開催等も考えられる。

③ 顧問者会

目的	顧問同士が協力し合い，連携した指導体制を構築する。
メンバー	すべての顧問
実施時期	○ 年度初め ※以後は，必要に応じて開催 ・児童生徒の活動の様子，練習内容や活動日を把握したいとき ・顧問同士で児童生徒の対応について意思統一したいとき ・練習内容や練習計画，大会参加，保護者との対応で連絡・協議したいとき ・大会や練習試合参加等における役割分担について話し合いたいとき
協議事項	教育活動の一環としての部活動のあり方を共通理解し，練習計画や練習方法の工夫・改善，児童生徒の参加の様子などの情報交換を行う。

④ キャプテン（部長）会

目的	各部のキャプテンが情報交換を行うことで，児童生徒の自主的・主体的な運営力を高め，練習方法や内容等の工夫・改善を図る。
メンバー	例；キャプテン（部長），運動部顧問代表，文化部顧問代表
実施時期	○ 月1回程度開催
協議事項	他の部との情報交換，問題点の話し合いを行い，他の部運営のよさや悩みを知ることにより，自分の部の運営に生かすようにする。

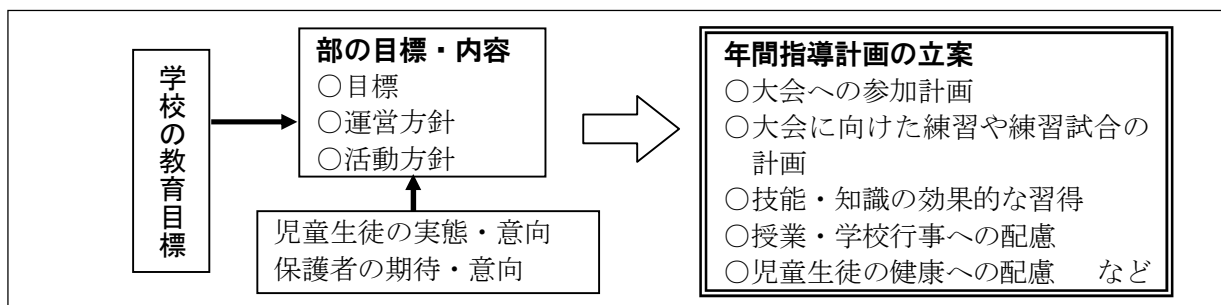
⑤ 部活動保護者会・部活動参観

目的	日頃から保護者との信頼関係を築き，方針や活動計画に理解と協力を得るなかで，児童生徒の活動が充実したものとなるようにする。
メンバー	顧問，部員とその保護者
実施時期	○ 4月～5月 ※以後は，必要に応じて開催
協議事項	○ 顧問と保護者が話し合い，相互の信頼関係を深める。 ・練習計画や方法，大会参加計画について連絡をし，共通理解を図る。 ・活動にかかる費用や，生活・健康の管理について協力を依頼をする。 ・日頃の活動の様子を参観してもらったり，意見交換を行ったりする。

(3) 部活動の指導

① 計画的な指導

部活動は、学校経営方針に基づき、教育活動全体との関連を図りながら適切に行われるべきものであることから、年間を見通した計画的・効果的な指導が求められる。



② 顧問の役割

- ア 部の目標や指導方針を明確にし、その達成のため児童生徒を指導・支援する。
- イ 各部には、複数の顧問を置き、その管理・指導の下に活動を進める。
- ウ 顧問は、児童生徒の発達段階、安全面を考慮しながら、年間・月間の活動計画を作成し、活動を展開する。月ごとの活動計画は毎月作成して校長に提出し、保護者にも配付する。
- エ 健康管理、安全管理、指導の手順を確認し、事故防止に努める。
- オ 必要に応じて、外部指導者（コーチ）を招へいし、連携・協力して指導を行う。

③ 部活動の指導に当たって

- ア 児童生徒の人権や人格、自主性を尊重し、発達段階を考慮した指導を行う。
- イ 児童生徒の心身の健康状態に留意するとともに、指導法や指導内容などの研修を積む。
- ウ 顧問間や外部指導者、地域スポーツクラブ関係者などと協議し、連携・協力を図る。
- エ 勝利至上主義的・結果優先的な指導に陥らず練習の過程や活動に臨む姿勢を大切にする。
- オ 個々の児童生徒が、日頃の成果を発揮できる機会を設けるなどの工夫をする。
- カ 児童生徒が安心して活動できるよう、安全面に十分に配慮した環境づくりに努める。
 - ・児童生徒の活動前後の健康状態や、活動時の気象状況の確認をする。
 - ・児童生徒とのコミュニケーションを大切にする。 ※「部活動日誌」等の活用
 - ・児童生徒が発するシグナル（体調不良・悩み等）を見逃さないようにする。
- キ 顧問不在の場合は活動をしない。やむを得ない場合は、他の教員による代行措置をとる。

(4) 入部に際して

入部に際しては、部活動説明会を開催する。部活動の方針や年間活動計画、練習内容等を書いた資料を用意し、入部後に児童生徒や保護者に誤解等が起こらないように十分配慮して説明を行う。

① 小学校

- ア 高学年児童の参加を原則とし、さまざまな経験をさせることが望ましい。
- イ 仮入部・体験入部の期間を設け、入部後に継続して活動できるように配慮する。

② 中学校

- ア 新入生の募集については、全員に参加の呼びかけや働きかけを行う。生徒一人一人の考えや希望を大切にし、くれぐれも強制にならないよう留意する。
- イ 多くの生徒が参加できる体制づくりに努める。仮入部・体験入部の期間を設け、3年間継続して活動できるように配慮する。

3 部活動の練習、練習試合・大会への参加

(1) 日々の練習や練習試合、大会参加への心構え

- 部活動は、活動する児童生徒が主役である。
- 運営や指導では、児童生徒の生活リズムや将来的な成長を見据えた教育的な配慮をする。
- 質・量ともにバランスよく、児童生徒の心身にとってゆとりある計画を立てることを心がける。

(2) 小学校の活動

<活動日>

- 原則として、月曜日から金曜日までとする。ただし、平日に1日以上**の休養日**を設ける。
- 日曜日・祝祭日は、活動しない。
- 土曜日は活動しないことを原則とするが、**大会の2か月前**（長期休業中は除く）に限り、校長の許可を得て、練習試合・合同練習会・試走・試泳を行ってもよい。
- 長期休業中の扱いも上記に準ずるが、ある程度まとまった休養期間を設け、児童の過重負担にならないよう配慮する。夏季休業中の土曜日については、活動しないことを原則とする。

<活動時間>

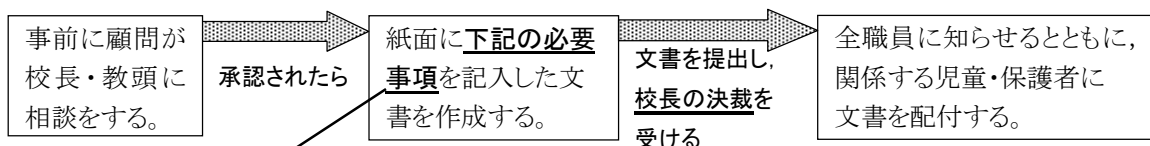
- 始業前は、活動しない。授業後の活動は、2時間以内とする。
- 日没までに帰宅できるよう活動を終える。なお、日の長い6・7月は、17時30分を目安に活動を終える。
- 顧問は、児童が帰宅する時刻まで、学校に待機することが望ましい。
- **長期休業中の練習は、原則として半日以内とする。**

<留意点>

- 児童の健康管理には、十分気を配り、安全で発達段階にあった活動を心がける。
- 月ごとの活動予定表を作成して児童・保護者への周知徹底を図り、計画的に活動する。

<練習試合・大会への参加と留意点>

- 練習試合や大会への参加については、事前に校長や教頭に相談し、許可を得るとともに、週行事予定表に明記しておく。
- できる限り徒歩で移動できる範囲で実施することを原則とするが、校長の許可があれば公共交通機関を利用してもよい。
- 練習試合を行う際には、次に示す手順にしたがって、**必ず校長の決裁**を受けること。また、練習試合の日程や引率方法等は、児童と保護者に事前に連絡をすること。



- ①当日の日程 ②集合・解散の時刻と場所(学校にすることが望ましい) ③練習時間
④移動方法 ⑤引率者 ⑥参加児童(氏名・人数) ⑦緊急時の対応、連絡方法 など

- 練習試合は、長期休業中を含め、自校開催3回以内、他校開催3回以内とする。
・ただし、規定のフィールドやコートが大きさが取れず、自校開催ができない学校においては自校開催分を他校開催分に繰り入れてもよい。
- 児童の健康・安全管理には、十分気を配り、発達段階にあった活動を心がける。
- 合同練習や練習試合時の活動時間は、半日程度を基準とする。基準を超える場合は、気候や児童の体力を考慮した範囲内にする。
- 日々の練習や練習試合については活動内容が一部の児童だけの指導になったり、一部の児童だけが練習試合や試合に出場したりすることがないように、なるべく公平に活躍の場や機会をつくるように心がける。

(3) 中学校の活動

<活動日>

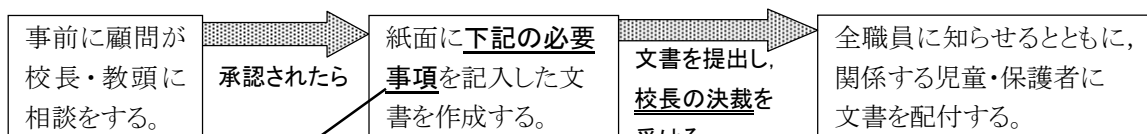
- 原則として、月曜日から金曜日までとする。ただし、平日に1日は休養日を設ける。特に、日曜日に開催される大会に参加した場合は、週明けに必ず休養日を設ける。
- 日曜日は活動しない。土曜日・祝祭日の活動も自粛することが望ましい。
- 土曜日・日曜日、祝祭日を含め、週に2回の休養日を設けることが望ましい。
- 土曜日・祝祭日に練習・練習試合・合同練習会を行う場合や、土曜日・日曜日・祝祭日に開催される協会主催等の大会に参加する場合は、校長の許可を得て活動・参加することができる。
- テスト週間中やテスト期間中は、活動しないことを原則とする。
- 長期休業中の扱いも上記に準ずる。ただし、長期休業中の土曜日は、大会参加以外の活動は控えるようにする。また、長期休業中は、ある程度まとまった休養期間を設け、生徒の過重負担にならないよう配慮する。

<活動時間>

- 授業後の活動は、2時間程度が望ましい。
- 日没までに帰宅できるよう活動を終える。なお、日の長い6・7月は、18時を目安に活動を終える。
- 顧問は生徒が帰宅する時刻まで学校に待機することが望ましい。
- 土曜日・祝祭日等に活動する場合には、4時間程度で活動を終えるようにする。ただし練習試合、合同練習の場合はこの限りではない。
- 始業前の活動が必要な場合には、校長の許可を得て実施することができる。ただし、生徒の自主的な選択による参加とし、活動時間は1時間以内とする。
- 始業前に活動することができる期間は5月から新人体育大会まで(駅伝については大会終了時まで)を原則とする。ただし、生徒の過重負担にならないよう配慮する。
- 長期休業中は、原則として半日以内とする。

<練習試合・大会への参加と留意点>

- 各種大会の参加計画や形態(部活動又は地域スポーツクラブ)は、部活動推進委員会及び連絡協議会において協議したうえで決定する。この際、学校教育の一環としての部活動であることを踏まえ、校内に設置しているすべての部活動の練習試合数や大会参加数等のバランスを考慮して決定する。
- 月ごとの活動予定表(練習日・大会日程)を作成し、校長の承認を得るとともに、生徒や保護者への周知徹底を図り、計画的に活動する。
- 練習試合を行う際には、次に示す手順にしたがって、必ず校長の決裁を受けること。また、練習試合の日程や引率方法等は、児童と保護者に事前に連絡をすること。



- ①当日の日程 ②集合・解散の時刻と場所(学校にすることが望ましい) ③練習時間
 ④移動方法 ⑤引率者 ⑥参加生徒(氏名・人数) ⑦緊急時の対応、連絡方法 など
 ※ 移動方法に応じて、生徒に順路等を明確に提示する。

- できる限り徒歩で移動できる範囲で実施することを原則とする。校長の許可があれば、公共交通機関等を利用してもよい。

- 地域スポーツクラブとの連携を図り、休養日の設定やテスト期間中に活動をしないことなど、部活動運営の方針を説明するとともに生徒の過重負担にならないよう協議・調整する。
- 生徒の健康・安全管理には、十分気を配り、発達段階にあった活動を心がける。

【豊橋地方における日没時刻】※参考

4月	18:25	10月	17:17
5月	18:45	11月	16:47
6月	19:08	12月	16:42
7月	19:07	1月	17:04
8月	18:41	2月	17:35
9月	18:00	3月	18:10



(4) 大会参加に関するルール

＜大会参加ガイドライン＞ 【部活動としての参加が認められる大会】

- ① 中小体連主催の大会
- ② 教育委員会が主催・共催する大会
- ③ 近隣の高等学校が主催する大会
- ④ 協会が主催する上位大会（東三大会・県大会・東海大会・全国大会）につながる大会及び上位大会
- ⑤ 総体に向けて必要と認める（シード権に関わる）大会
- ⑥ 教育委員会が後援している大会
- ⑦ その他 生徒にとって特に必要とされる大会



【大会参加ガイドラインの遵守に向けて】

- 前年度末に新年度の部活動大会参加年間計画を作成する。また、4月初めや9月末、12月末などの節目において、随時参加計画を見直す。
- 年間計画を作成するに当たっては、部活動推進委員会で参加の意義や予算等について、十分かつ慎重に審議し、決定をする。
- 大会参加の決定については、部活動顧問の一方的な決定にならないよう、事前に地域スポーツクラブ指導者と話し合いの場をもち、部活動推進委員会で決定する。

(5) 教職員の地域スポーツクラブへの参加及び大会参加についての確認事項

本市では、平成13年度より学校部活動と地域スポーツクラブとが協働して、児童生徒の「心を育み、人を育てる」ことを目標に連携・協力体制を築いてきた。一方、平成24年度、学校を母体とするスポーツクラブ（クラブ化部活動：部活動とほぼ同じ生徒で構成され、指導者も部活動顧問）を廃止した。このことは、部活動の終了後や活動日以外において、児童生徒の活動を地域・保護者に委ねることであり、地域ぐるみの教育活動の展開に他ならない。そこで、教職員の地域スポーツクラブへの参加及び大会参加については、次の点に十分留意し、部活動と地域スポーツクラブが児童生徒を健全に育てる両輪となるよう努めなくてはならない。

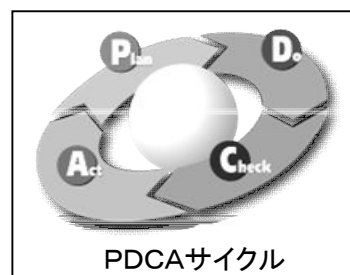
教職員は、勤務する学校の部活動の延長線上と認められる地域スポーツクラブの練習・練習試合・大会等において、監督及びコーチ等として参加することができない。ただし、「勤務する学校の校区以外」における地域スポーツクラブには、監督及びコーチ等として参加することができる。

(6) 効果的で効率的な運営方法

① プロセス（過程）を生かして運営する

一般的な仕事や継続的な活動は、計画(Plan)－実行(Do)－評価(Check)－改善(Action)のプロセスを経て営まれる。それは、各段階の確実な実務とそれぞれの段階の有機的なつながりが、効率化や大きな成果をもたらすからである。

部活動においてもこのサイクルを確実に実行する合理的な運営が望まれる。経営の基本はPDCAサイクルだが、さらに計画面の調査(Research)、計画の目標(Object)を加え、より最適な運営を目指した工夫・改善に努めることが重要である。



- | | | | |
|---|--------|---------|--------------------------|
| 1 | Plan | (計 画) | ・・・従来の実績や児童生徒の状況を基に作成する。 |
| 2 | Do | (実施・実行) | ・・・計画に沿って実施する。 |
| 3 | Check | (点検・評価) | ・・・実施状況や効果・成果を点検・評価する。 |
| 4 | Action | (処置・改善) | ・・・実施計画や活動内容を見直し、改善する。 |

② 運営の具体的方法

ア 目標設定

部を運営していくうえで、目標づくりはとりわけ重要である。目標を立て、集団あるいは個人の進むべき道を明確にすることで、部活動が活性化され、意欲的に取り組むことができるようになる。

目標づくりにおいては、長期（年間目標）、中期（月目標）、短期（週目標）と細分化して設定することが、PDCAサイクルの効果をより高めることにつながる。また、顧問の指導の下、キャプテンを中心に児童生徒とともに部の目標を設定することも効果的である。



イ 活動計画作成の留意点

顧問の指導の下、以下の点に留意し、目標の達成に向けた活動計画を立案することが重要である。

- 目標を達成するために身に付けさせたい、精神力（心）、技術（技）、体力（体）等を踏まえた活動計画を作成する。目標とする大会・発表会から日数を逆算して計画を立てるとよい。
- 児童生徒の個人差、発達段階や特性を考慮し、個々の能力や適正、興味・関心を伸ばすことができるような計画を立てる。
- 児童生徒が自らPDCAサイクルの実践ができるように部活動日誌などを活用したり、一人一人に声をかけたりする。
- レギュラー等一部の児童生徒中心の活動にならないように、公平性に配慮した計画を立てる。
- 発表会・コンクールや対外試合などの回数や時期を、学校の教育活動全体と関連付けて、児童生徒にとって過度の負担にならないようにする。
- 活動計画に沿って練習試合や記録会を行う。練習試合や記録会では、目的意識をもち、練習の成果を試す場になるように心がける。試合結果や内容から課題を見つけ、練習に役立てていけるようにする。
- 季節や天候などを十分考慮し、時期に合った活動計画を立てる。

③ 部活動参加の留意点

児童生徒が部活動へ参加するときの心構えとして、以下の事項を周知徹底したい。

- 部の一員であることを自覚させ、規範意識を高める。
- 活動を欠席する場合は、その理由を必ず報告する。
- 決められた場所・時刻に集合し、一斉に活動を始める。
- 礼儀作法や言葉遣い、公共施設の使い方などを含めたマナーを、活動を通して学ぶ。
- 髪型、服装などの身だしなみを整える。
- 活動中の事故防止、安全意識の高揚のためにも、児童生徒自らが健康観察、準備運動や施設・用具の点検など、安全確認をしてから活動を始める習慣を身に付ける。
- 部室や活動場所等は、常に整理整頓を心がけ、各校が定める「使用規定」に基づいて使用する。

(7) 活動の原則

活動は短時間で行い、長い期間継続することが最善である。活動時間は、2時間程度が適当である。長時間の活動は成果が期待できないばかりでなく、けが等のマイナスの要因につながりやすい。活動の順序は、以下のように進めることが望まれる。



○ ウォーミングアップ

筋肉だけでなく、心肺機能（呼吸循環器系）を運動に順応できるよう準備することが重要である。準備運動やストレッチの前に、軽いジョギングなどの有酸素運動を行うことも効果的である。いきなり主運動を行うことは、心停止などの突然死を引き起こす最も危険な行為である。

○ クーリングダウン

筋疲労を軽減させるだけでなく、血圧や脈拍数を徐々に落としていくことが目的である。まず軽いジョギングなどの有酸素運動を行い、その後ストレッチを行うようにする。クーリングダウンの時間を削ることは、スポーツ傷害を誘発する原因にもなる危険な行為である。

※ このような活動の順序は、運動部だけでなく、文化的な部活動でも考慮し、取り入れるようにする。

(8) 安全点検と指導

学校においては、施設の管理責任者が、日常・定期・随時に安全点検を行っている。さらに、部活動の顧問も、活動前・活動中・活動後に、施設・設備や使用器具・用具等を目視したり、触ったり、打音を聞いたりするなどの安全点検を実施し、万全を期すようにする。

異常を発見したら活動を直ちに中止し、適切な処置を講ずる。また、顧問の安全点検だけでなく、児童生徒にも施設や器具等の安全確認をする心構えを指導しておくことが大切である。

- 活動を通して、自分で自分の安全を確保したり、他人の安全にも十分配慮できたりする態度や能力を身に付けさせる。
- 正しい活動の仕方や技能が、直接的・間接的に事故防止につながることを理解させる。
- 児童生徒の発達段階や能力に応じて、社会性や健康安全に対する態度を身に付けさせるとともに、自己の能力に応じた安全に留意する能力を身に付けさせる。

4 地域における連携

(1) 保護者との連携

部活動では、保護者の支援・協力が不可欠である。顧問は、日頃から保護者との信頼関係を築き、児童生徒の活動が充実したものになるように心がける。

① 部活動保護者会・部活動参観の実施

保護者会を通して、顧問と保護者が部活動の運営や指導方針について話し合い、相互の信頼関係を深めていく。また、部活動参観を定期的開催することは、保護者の理解を得る有効な手段である。

② 月の活動予定表・部活動通信の発行

保護者の理解や協力を得るうえで月ごとの活動予定表を発行し、部活動の練習日や練習時間、練習内容や大会参加計画等を必ず伝えていく。また、できる限り部活動通信を発行し、部活動の活動実績を伝えたり、必要な用具の準備や大会会場への送り迎え等についても連絡したりすることを心がけたい。

(2) 外部指導者（コーチ）との連携

これまでは、学校の実情に応じて、主として実技指導について外部指導者（地域の指導者）に協力をあおいできた。今後は、一層の協力体制を築き、連携・協力の様子を地域に発信していく必要がある。また、実技指導だけでなく、部活動の教育的意義を十分に理解していただき、生きる力の育成、好ましい人間関係や社会性の涵養等に関しても、顧問との連携・協力体制の下で指導していくことに留意したい。

① 基本的な考え方

児童生徒への適切な指導に向けて地域に広く外部指導者の協力を求め、児童生徒の部活動への意欲や満足感を高めるような共存的指導体制を構築し、児童生徒の運動能力の向上等を図るとともに、学校教育活動の一環として、部活動の意義を十分に理解していただき、顧問と外部指導者との連携強化、協力体制の構築を目指す。

② 外部指導者選出の留意点

外部指導者の選出については、以下の点に留意すること。

- ・学校経営方針や部活動方針に理解を示し、総合的に協力、指導ができる人物であること。
- ・地域への貢献に理解があり継続して地域や部活動に関わることのできる人物であること。
- ・指導者同士が互いに尊敬し合える人物であること。
- ・児童生徒に対して指導者として適切な対処ができる人物であり、なおかつその競技に精通し児童生徒の発達段階に応じた指導を行えること。
- ・同じ年代の団体やチームに利害関係がなく、児童生徒を公平に指導できる人物であること。

③ 外部指導者との連携

ア 顧問は、外部指導者と綿密な打合せをしたうえで部活動の指導に当たる。事前に学校側は、学校の経営方針や部活動の指導方針、外部指導者の役割や条件、人選や任命の仕方について部活動推進委員会で事前協議をし、教職員の共通理解を図っておく。



イ 指導方針や活動計画は、顧問が中心となって立案するとともに、担当学年や担当指導分野などについて、外部指導者の役割分担を明確にしておく。そのうえで、外部指導者と協議を行い、指導方針や活動計画、役割分担等について共通理解を図っていく。これにより、指導者が互いの評価を適切に行い、児童生徒に対して積極的に関われる体制を整えることができる。加えて、児童生徒及び保護者の意見に十分配慮するとともに、大会における外部指導者の役割・位置付けを確認しておく。

ウ 適切な指導・運営が行えるように**連絡協議会**を適宜開催し、顧問と外部指導者との役割分担や指導方法・内容などについて評価し、検討・見直しを行っていく。また、練習試合や大会参加の際にも、事前の打合せを絶やさないようにする。

エ 適切な指導や活動の改善に向けて、協力が得られない場合は、外部指導者の再選考も検討する。

④ 大会への参加

外部指導者の大会への参加及びベンチ入りについては、事前に中小体連豊橋支所から示される「外部指導者（コーチ）について」並びに「コーチ確認書」を熟読し、留意事項を確認した後に、校長の承認を受けて、各運動部会に提出する。

(3) 地域スポーツクラブとの連携・協力

① 学校と地域スポーツクラブ指導者との共通の指導体制づくり

○ 顧問と地域スポーツクラブ指導者が連絡を密に行い、指導のすれ違いのないように意思疎通を十分に図る。

○ 地域スポーツクラブ指導者に、スポーツクラブ活動も小中学生の活動であることや、心身ともに健全な児童生徒の育成を目指し、学校として下記の点に留意し指導していることを理解していただき、協力を依頼する。

〈持ち物〉	携帯電話、お菓子やゲームなどの所持等への対応・指導
〈往復〉	公共交通機関・公道でのマナー、交通安全（ヘルメットの着用）、保護者の送迎マナー、移動中の不要な飲食
〈身だしなみ〉	髪型、服装などの身だしなみ
〈礼儀〉	礼儀、挨拶、言葉遣いなどの指導
〈施設利用〉	施設利用上のマナーやエチケット（準備・片付け、清掃）

○ 生徒指導面では、**連絡協議会**で児童生徒の活動状況、実態に関する情報交換を行い、地域スポーツクラブと学校が、同一歩調で指導に当たることができるよう協力を依頼する。

② 子どもの発達段階を考慮した活動を目指して

○ 学校は勝利のみに固執することなく、基礎・基本の定着を図るとともに、生涯にわたってスポーツや文化等に親しむことができる児童生徒の育成を目指していることを、地域スポーツクラブ指導者に理解していただき、協力を依頼する。

○ 児童生徒の学校生活の様子を把握し、発達段階を考慮した活動になるように、必要に応じて**連絡協議会**を開催する。学校での子ども様子を伝えた後に顧問と地域スポーツクラブ指導者が、練習時間や休養日の設定等について話し合い、調整を図っていく。



5 健康管理

(1) 日常の健康管理

① 児童生徒の健康状態把握

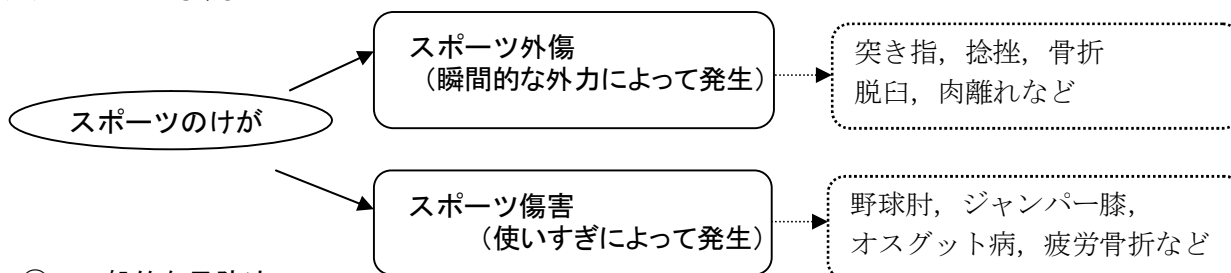
- ・定期健康診断や健康調査によって既往歴を把握しておく。
- ・入部届に記載された「健康上の配慮事項」（保護者記入）を把握し、指導時の健康管理、安全管理に活用する。
- ・持病のある児童生徒は、かかりつけの医師と相談のうえ、入部を決めるように指導する。

② 健康観察

活動前	体調を把握（顔色・表情・目・態度など）
活動中	行動状態を把握（動作・顔色・発汗・姿勢など）
活動後	体調の確認（異常の有無・顔色・疲労度など）

※ 児童生徒の健康状態（疲労状態）をよく観察し、練習内容や方法、計画等を調整し、オーバーワークにならないように配慮する。また、個々の身体能力には個人差があることに十分留意する。

(2) けがの予防



① 一般的な予防法

ア 身体的特性を知る

- ・関節（靭帯や関節包に異常）や、骨組みの異常（扁平足、O脚・X脚など軸のずれやねじれ）など、身体的特性を適切に把握する。

イ スポーツ外傷及び傷害に対する姿勢

- ・成長期のスポーツ外傷や傷害について理解させ、自分で自分の安全を確保する自己保全の態度や能力を身に付けさせる。
- ・正しい運動の仕方を知らせ、各種の運動の技能が直接的、間接的に事故防止に有用であることを指導する。

ウ 適切な環境

- ・グラウンド、コート、プール等活動場所の安全点検を実施する（活動前、活動中、活動後）。
- ・活動場所における温度、湿度、直射日光などの状況が運動に適しているか確認する。さらに光化学スモッグ、竜巻、落雷等の気象情報をとらえ、安全に活動が行えるよう配慮する。

エ 児童生徒のコンディショニング（体調管理）

- ・個々の発育過程や身体特性にあった練習メニューを考える。
- ・週2日程度の休養日を設け、運動中は休憩時間を定期的に必ずとる。
- ・ウォーミングアップとクーリングダウンを必ず行う。



② 熱中症の予防

- ア 活動開始時には、気温や湿度などの条件を把握し、運動に適した状況であることを確認する。
- イ 常に児童生徒の状況を把握・確認しながら運動内容を決定する。
- ウ 室内でも熱中症の危険が伴うことを考慮し、体育館や教室などにも温度計を設置し、活動に適した環境であるかどうかの把握に努める。

<p>1 環境条件に応じて運動する（「熱中症予防のための運動指針」を参照）</p> <p>学校の管理下における熱中症の死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものです。暑い季節の運動は、なるべく涼しい時間帯に行い、運動が長時間にわたる場合には、こまめに休憩をとりましょう（目安は30分程度に1回）。</p> <p>2 こまめに水分を補給する</p> <p>暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となり、体温調節や運動能力が低下します。暑いときは、一人一人の状態に応じて、こまめに水分を補給しましょう。汗には塩分も含まれているので、0.2%程度の食塩水を補給します。市販のスポーツドリンク（多くは、塩分濃度 0.1～0.2%）を利用するのもよいでしょう。補給する量は、汗をかいて失われた分を補給するのが望ましい形です。発汗量は個人差が大きいので、運動前後に体重を計って、水分補給の目安としましょう。</p> <p>3 暑さに慣らす</p> <p>熱中症の事故は、梅雨明けなどの急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生する傾向にあります。暑さに慣れるまでは（1週間程度）、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。また、試験休みや病気の後など、しばらく運動しなかったとき、合宿の初日などには、急に激しい運動をすると熱中症が発生することがあるので、注意しましょう。</p> <p>4 できるだけ薄着にし、直射日光は帽子で避ける</p> <p>暑いときには、軽装にして、素材も吸湿性や通気性のよいものを選びます。屋外で直射日光に当たる場合は、帽子を着用し、暑さを防ぎましょう。防具をつけるスポーツ（剣道、アメリカンフットボールなど）では、休憩中に防具や衣服を緩め、できるだけ熱を逃がしましょう。</p> <p>5 肥満など暑さに弱い人は特に注意する</p> <p>暑さへの耐性は個人差が大きいことを認識する必要があります。肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人などは暑さに弱いので、運動を軽くするなどの配慮をしましょう。学校の管理下における熱中症死亡事故の7割以上は肥満傾向の人に起きており、特に注意が必要です。また、体調が悪いと体温調整機能も低下し、熱中症を起こしやすくなってしまいます。疲労、発熱、下痢など体調不良のときは無理に運動をしない・させないことです。</p>
--

【出典：熱中症を予防しよう - 知って防ごう熱中症 - 文部科学省・独立行政法人日本スポーツ振興センター】

※ 熱中症予防のための運動指針

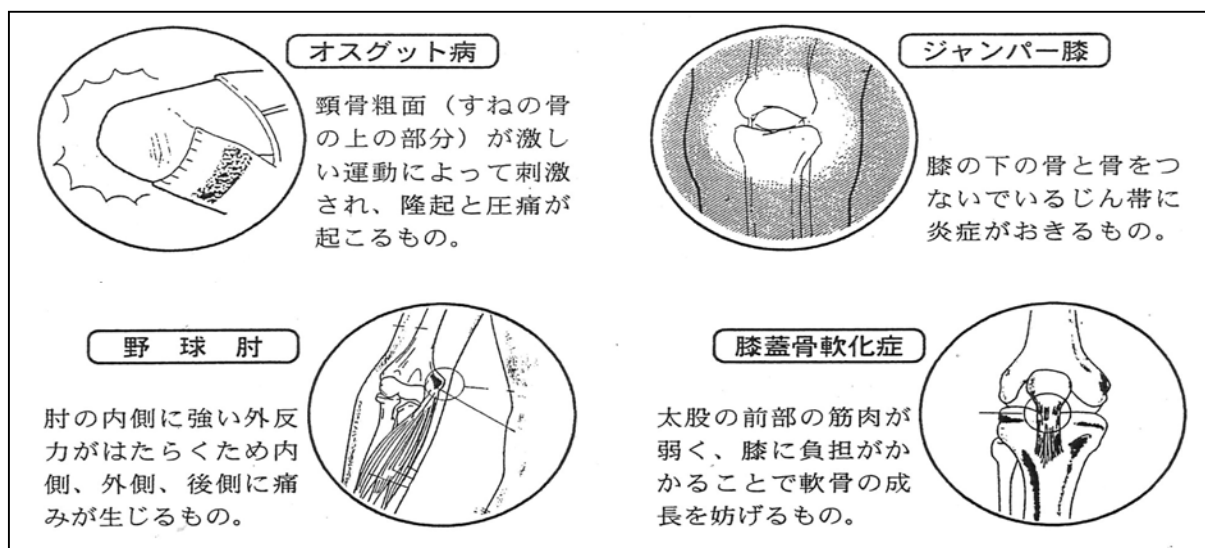
暑さ指数 (WBGT)	気温	熱中症予防のための運動指針	
31度以上	35℃以上	運動は原則中止	WBGT 温度が 31 度以上では、皮膚温より気温の方が高くなる。特別の場合以外、運動は中止する。
28～31度	31～35℃	嚴重警戒	熱中症の危険が高いので激しい運動や持久走など熱負担の大きい運動は避ける。運動する場合には積極的に休息をとり水分補給を行う。体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を中止する。
25～28度	28～31℃	警戒	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21～25度	24～28℃	注意	熱中症によ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。
21度まで	24℃まで	ほぼ安全	常は熱中症の危険性は小さいが、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。

【出典：「熱中症予防のための運動指針」(1994) 日本体育協会】

③ スポーツ障害

ア 日頃のストレッチングや筋力増強訓練により予防することが大切である。

イ 痛みを訴える時には、休養を勧め、専門医の指示を受けることが望ましい。



(3) 「もしも…」の場合

部活動中には、さまざまなけがや体調不良、また災害などの事故が発生する可能性がある。そこで、顧問は、子どもたちの体調管理や気象条件等に十分な配慮をし、けがや事故が起きてしまった時の対応の仕方及び応急手当の方法について熟知しておく必要がある。

① けがや事故発生時の対応

- けがや事故の発生時には
- 関係者へ速やかに連絡を行うこと
 - 発生状況と以後の対応を時系列で詳細に記録すること
(いつ、誰が、どこで、何をしたのか)

☆こんな時は救急車(119番)を!

○ショック症状

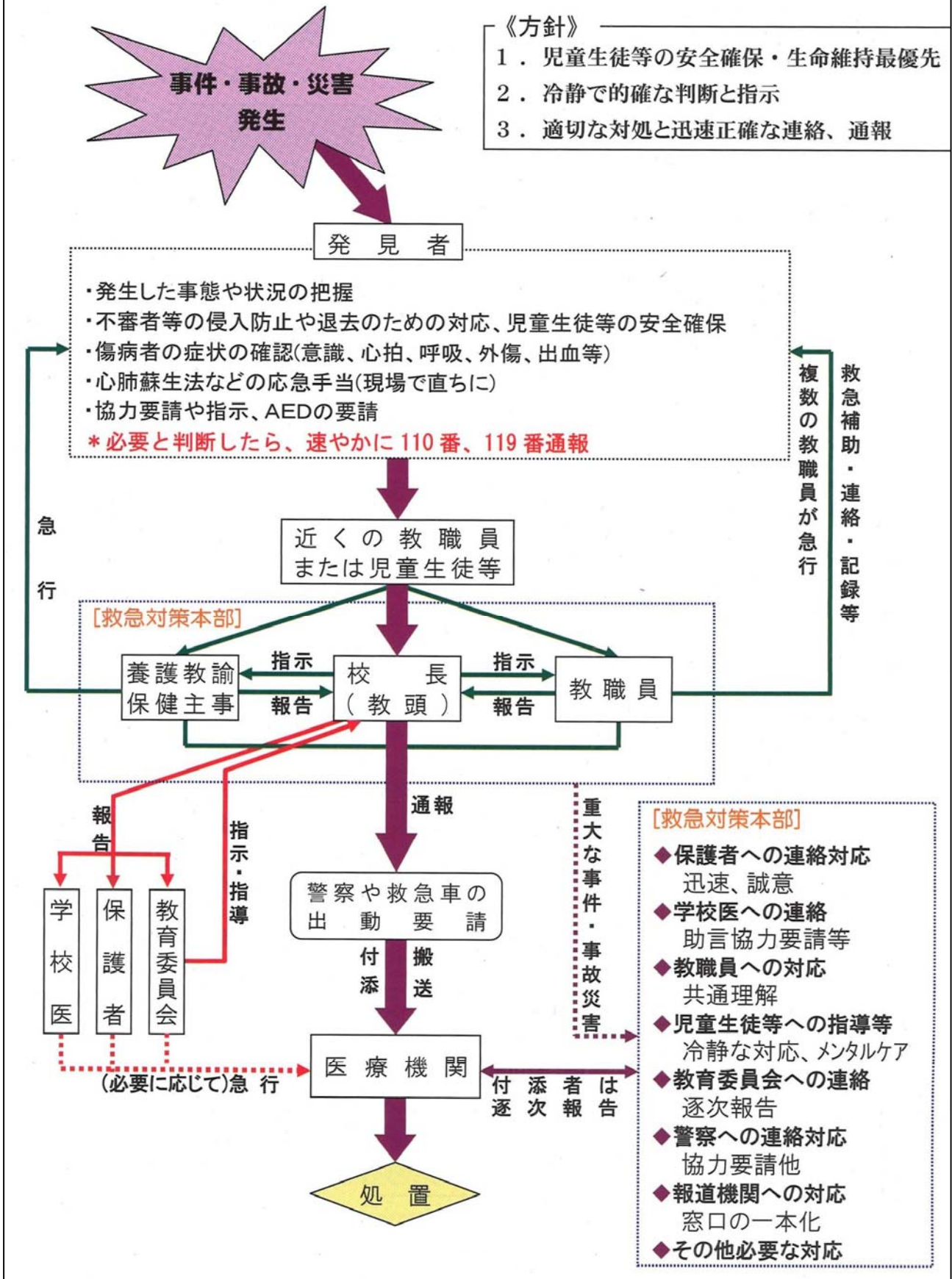
〈顔面蒼白、冷や汗、虚脱、脈拍低下、呼吸困難〉の持続

- 意識喪失の持続
- けいれんの持続
- 激痛の持続
- 多量の出血
- 骨の変形
- 大きな開放創 など

◆ 救急車の呼び方

- ① 局番なしで「119」番
- ② 「救急車をお願いします」
- ③ 発生場所名
- ④ 住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 電話をかけた人の名前
- ⑦ 事故の状況と人数
(いつ・どこで・誰が・どこを・どうした)
- ⑧ 傷病者の状態
- ⑨ 救急車の誘導場所
- ⑩ 救急車へ同乗する教員を決める

校内での事件・事故災害発生時における対処、救急及び緊急連絡体制例

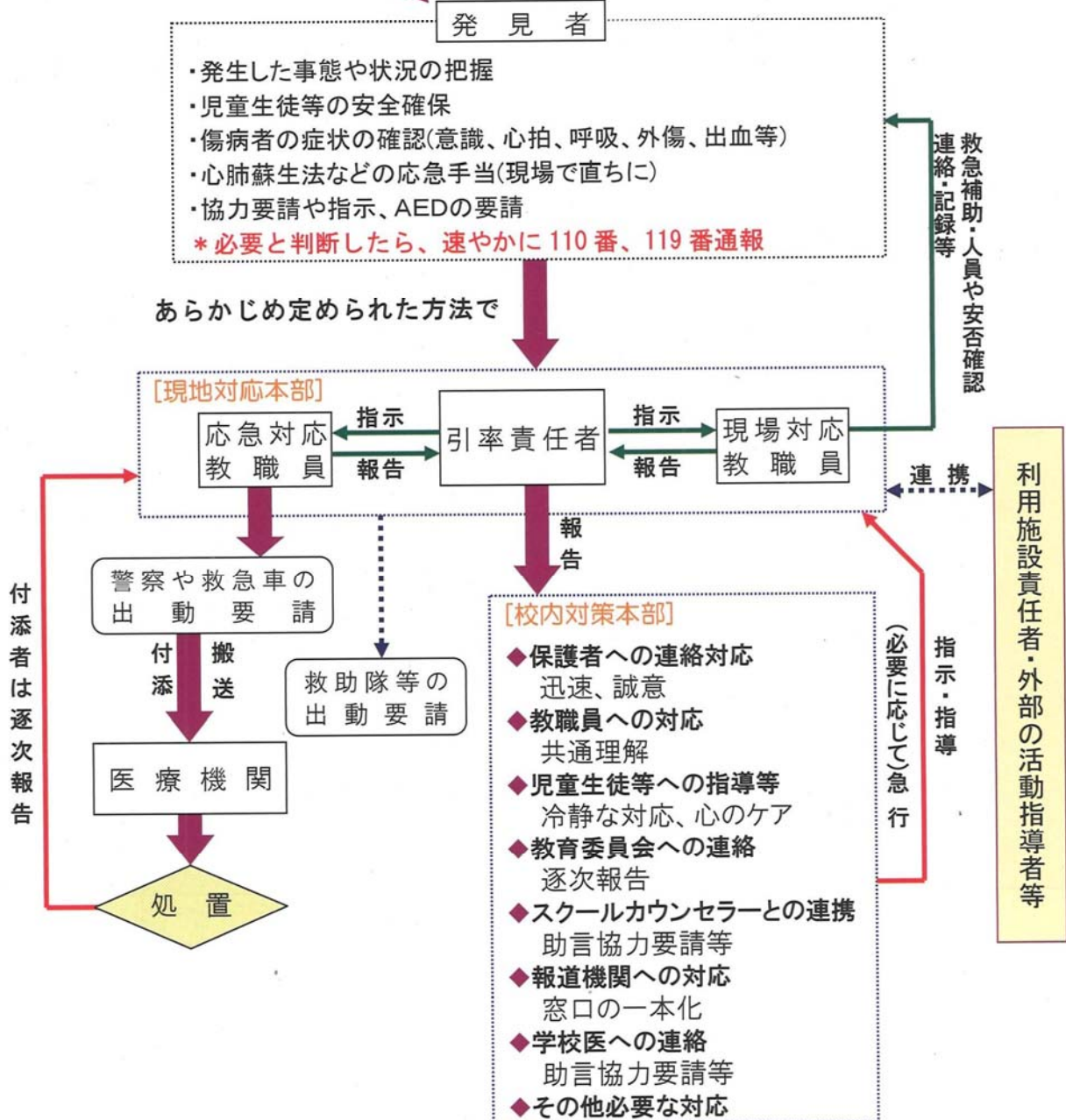


校外活動における対処、救急及び緊急連絡体制例

校外活動を実施する際には、事前の実地踏査等により、活動場所の安全管理や予測される危険等について、現地や利用施設の関係者と十分に検討し、天候の変化等、様々な状況に応じた対策を講じておくとともに、活動直前の最終確認の方法や緊急時における連絡体制、人員や安否の確認方法についても計画しておく。






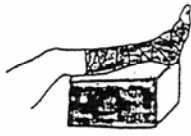
- 《方針》
1. 児童生徒等の安全確保・生命維持最優先
 2. 冷静で的確な判断と指示
 3. 適切な対処と迅速正確な連絡、通報



(4) 応急手当の仕方

※傷病別の救急処置は、「豊橋市安全マニュアル 『2. 救急法』」を参照する。

① 基本はRICES (骨折や捻挫の疑いがある場合)

<p>Rest (安静にする)</p>  <p>患部を安静にし、腫れや痛みを悪化させない。</p>	<p>Ice (冷やす)</p>  <p>冷やすことで出血を最小限にする。</p>	<p>Compression (圧迫)</p>  <p>圧迫することで出血を少なくし、腫れや痛みを軽くする。</p>	<p>Elevation (挙上)</p>  <p>患部を心臓より高く挙上し患部への血液量を減らし腫れや痛みを軽くする。</p>
---	---	---	--

必要に応じて専門医に診せ、早期治療を図る。

② 人工呼吸と心臓マッサージ

心肺蘇生法の手順 ガイドライン2010

倒れている人を発見 肩をたたき呼びかけ、返事や体の動きを見る

反応なし 大声で応援を呼ぶ → 119番・AED



呼吸をみる 普段通りの呼吸あり → ◎気道確保、回復体位

胸や腹の動きを見る

呼吸なし ※死戦期呼吸(時々しゃくりあげる不規則な呼吸)は心停止扱い

CPR

胸骨圧迫

◎ただちに胸骨圧迫を開始 ●強く…成人 5cm、小児は胸厚の 1/3 押す
●速く…100 回/分 ●絶え間なく…中断を最小に

人工呼吸

◎人工呼吸ができる場合→30:2 (*救助者 2 人・小児→15:2)

●気道確保

- ①片手を額に当てる
- ②もう一方の手であごを持ち上げる

●人工呼吸

- ③額に当てた手の指で、鼻をつまむ
- ④口を大きく開け、傷病者の口を覆い、2回、息を吹き込む



AED 装着

- ①電源を入れ、メッセージに従って操作する
- ②パッドをつけ、コネクターをさす
- ③傷病者に誰も触れていないことを確認する
- ④指示に従って、ショックボタンを押す



心電図解析

電気ショックは必要か?

必要なし

◎ただちに CPR再開

必要あり

◎ショック 1 回 → その後ただちに CPR再開

*AED はつけたまま、メッセージに従う

* 強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！

救急隊に引き継ぐ、呼吸や目的のある仕草が認められるまで、CPRを続ける