

八戸市

小学校スポーツ活動 中学校運動部活動 指針



平成31年 3月

八戸市教育委員会

はじめに

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

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

このような中、スポーツ庁では、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築し、適切に運動部活動が実施されるよう、平成29年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定しました。その中で、各市町村においては、「学校の運動部活動の在り方に関する方針」を策定するよう定めています。

本市では、平成28年度から29年度までに、市長が主催する総合教育会議において、スポーツ活動・運動部活動をテーマに、市長及び教育長、教育委員による意見交換が行われました。特に、「望ましい運営や指導の在り方」「外部指導者のけがや事故等への補償」「スポーツ環境の整備」等について意見や課題が挙げられたことから、児童生徒にとって望ましいスポーツ活動・運動部活動の在り方について、一定の方向性を示す必要があることを認識したところでもありました。

これらの状況を踏まえ、市教育委員会では、スポーツ庁のガイドライン及び県の指針との整合性を図りながら、本市の実態に即した指針を策定することとし、平成30年7月にスポーツや教育、医学に携わる学識者と、運動部活動や教科体育等に専門性をもつ教職員で組織する指針策定委員会を設置しました。

本指針の策定にあたっては、子どもたちにとって望ましい活動とするための運営や指導、安全管理等の在り方について、アドバイザーや委員の皆様とともに検討を重ねてきました。

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

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

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

結びに、本指針の策定にあたり、御協力をいただきましたアドバイザー及び委員の皆様には深く感謝申し上げますとともに、さらなる御支援・御助言を賜りますようお願いいたします。

平成31年3月

八戸市教育委員会

目次

■ はじめに

I 小学校編

1	小学校期におけるスポーツ活動の意義と位置付け・・・・・・・・・・	1
	(1) スポーツ活動の意義	
	(2) スポーツ活動の位置付け	
2	本市における小学校期のスポーツ活動の現状と課題・・・・・・・・	1
	(1) 本市における小学校期のスポーツ活動の現状	
	(2) 本市における運動部活動の現状と課題	
3	本市における運動部活動の方向性・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
	(1) 本指針をもとに適切な運営等の共通理解、共通実践を図る	
	(2) 教員主体型から保護者主体型等への移行を段階的に進める	
4	適切な運動部活動の運営・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
	(1) スポーツ活動の充実	
	(2) 望ましい運動部活動の運営と配慮事項	
	(3) 保護者主体型の運営に関わる留意事項	
	(4) 保護者主体型運営計画（例）	
	(5) 教員主体型の運営に関わる留意事項	
5	運動部活動における適切な休養日等の設定・・・・・・・・・・	14
	(1) 休養日の設定	
	(2) 活動時間の設定	
	(3) 練習試合や大会への参加	
6	教員主体型から保護者主体型等へ移行する際の留意事項・・・・	16
	(1) 学校の役割	
	(2) 市教育委員会の役割	
7	適切な運動部活動の指導・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	18
	(1) スポーツの楽しさを味わわせる指導	
	(2) 豊かな人間性や社会性を育む指導	
	(3) 児童の健康・安全に配慮した指導	
	(4) 体罰禁止の徹底	

8 事故防止のための安全管理	20
(1) 児童の健康管理と配慮事項	
(2) 施設・設備・器具等の安全管理	
(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応	
(4) 環境条件に応じた配慮	
(5) 熱中症の事故防止について	
9 スポーツ障害・外傷の予防と応急手当	27
(1) 子どもの発育と特性	
(2) スポーツ障害と外傷	
(3) スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項	
(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当	

Ⅱ 中学校編

1 中学校期における運動部活動の意義と位置付け	32
(1) 運動部活動の意義	
(2) 運動部活動の位置付け	
2 本市における運動部活動の現状と課題	33
(1) 運動部活動の加入状況	
(2) 運動部活動の指導者	
(3) 外部指導者	
(4) 休養日及び活動時間	
(5) 活動時間の延長	
3 本市における運動部活動の方向性	34
(1) 適切な運動部活動運営に向けた環境づくり	
(2) 望ましい活動時間等の共通実践	
4 適切な運動部活動の運営	35
(1) 運動部活動の体制づくり	
(2) 各部活動における望ましい運営にあたって	
(3) 顧問の役割	
5 運動部活動における適切な休養日等の設定	39
(1) 休養日の設定	
(2) 活動時間の設定	
(3) 練習試合や大会への参加	
6 適切な運動部活動の指導	41
(1) 学校の活動方針に沿った指導	
(2) 生徒の自主性や自発的な活動を促す指導	
(3) 豊かな人間性や社会性を育む肯定的な指導	
(4) 生徒の健康・安全に配慮した指導	
(5) スポーツへの意欲を高める効率的・効果的な指導	
(6) 体罰禁止の徹底	

7	事故防止のための安全管理	43
	(1) 生徒の健康管理と配慮事項	
	(2) 施設・設備・器具等の安全管理	
	(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応	
	(4) 環境条件に応じた配慮	
	(5) 熱中症の事故防止について	
8	スポーツ障害・外傷の予防と応急手当	50
	(1) 子どもの発育と特性	
	(2) スポーツ障害と外傷	
	(3) スポーツ傷害・外傷の予防のための配慮事項	
	(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当	
9	「学校の部活動に係る活動方針」の策定	55
	(1) 「学校の部活動に係る活動方針」の策定にあたって	
	(2) 「学校の部活動に係る活動方針」に記載する内容	
	(3) 「学校の部活動に係る活動方針」の周知と共通理解	
	(4) 「学校の部活動に係る活動方針」(例)	
10	年間計画・活動計画・実績報告書の作成	60
	(1) 年間計画の作成	
	(2) 各部における年間計画(例)	
	(3) 毎月の活動計画と実績報告書の作成と提出	
	(4) 年間計画や活動計画及び実績報告書の作成にあたって	
	(5) 活動計画及び実績報告書(例)	
■	様式一覧	64
■	参考・引用文献一覧	68
■	作成協力者一覧	69



I 小学校編



1 小学校期におけるスポーツ活動の意義と位置付け



(1) スポーツ活動の意義

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

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

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

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

(2) スポーツ活動の位置付け

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

2 本市における小学校期のスポーツ活動の現状と課題



(1) 本市における小学校期のスポーツ活動の状況

本市のスポーツ活動※¹は、大きく分類すると以下の2つの組織で成り立っている。

○ 小学校が運営に関わる運動部活動※²

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

○ 地域主体のスポーツクラブ等による活動

地域の人々により運営母体が組織され、保護者と協力して行う活動

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

※1 スポーツ活動

何らかの団体に所属してスポーツを行う活動のこと。

※2 運動部活動

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

(2) 本市における運動部活動の現状と課題

① 運動部活動の運営形態

本市の運動部活動は、学校の教員が主体となって運営や指導を行う「教員主体型」と保護者が主体となって運営する「保護者主体型」の2つの運営形態に分類することができる。

形 態	運 営	指 導 者
教員主体型	・ 学校の教員	・ 教員 ・ 外部指導者（保護者含む）
保護者主体型	・ 保護者 （一部教員が協力）	・ 外部指導者（保護者含む） ・ 保護者見守り

平成30年度の調査によると、運動部活動として実施している小学校の数は39校であり、そのうち教員主体型が24校（62%）、保護者主体型が15校（38%）であり、この結果から、本市においては、教員が主体となって運営する割合が高いことがうかがえる。

しかし、近年、各学校の実状に応じて、運動部活動の運営体制の見直しが行われ、保護者主体型の割合は、平成28年度の8校（19%）と平成30年度を比較すると21ポイント増加している。

教員主体による運動部活動は、近年の少子化とそれに伴う教員の減少等、教育に関わる課題が複雑化・多様化し、これまでと同様の運営体制では維持が難しくなっている。

一方、保護者主体による運動部活動では、初めて運動部活動の運営に携わる保護者もいることから、運営方法について模索しながら進めている現状が見られる。

② 運動部活動の指導者

教員主体型の運動部活動では、教員が技術指導にあたる場合が多く、教育的配慮のもとに指導ができるというよさがあるものの、必ずしもそのスポーツに精通しているとは限らず、むしろ、未経験者が担当しているケースも多く見られ、児童のニーズに応じた指導ができない等の課題が見られる。

近年では、専門的な技術指導ができる教員以外の人材（以後、外部指導者という）を指導者として委嘱している運動部も増えている。

一方、保護者主体型の運動部活動では、児童が所属する運動部活動の保護者が外部指導者として技術指導にあたっていることが多く、児童が卒業するとともに指導者を退くケースが見られる。

そのため、学校主体型及び保護者主体型ともに、継続して専門的な技術指導ができる指導者の確保が課題となっている。

③ 運動部活動における休養日及び活動時間

スポーツ活動における休養日及び活動時間の設定は、その団体の責任者が決定するものであるが、本市では、学校が関わる運営体制（教員主体型や保護者主体型）が大半を占めていることから、青森県小学校長会の申し合わせに示されている基準をめやすに設定している。

【小学校部活動休止日に関する申し合わせ】

- 小学校部活動時間は、1～2時間程度とする。
- 週2日休止日を設ける
 - ・第1，第3日曜日を休止日とする。
 - ・その他の週は、土・日のいずれか1日を休止日とする。
 - ・月～金曜日のうち、1日を休止日とする。

【平成15年3月 青森県小学校長会通知文 引用】

＊ 小学校部活動休止日に関する申し合わせについては、平成18年8月にも、再度通知されている。

平成29年度に、教員主体型及び保護者主体型の154の運動部を対象に調査したところ、平日の活動時間においては、120分以内と回答した運動部は、100%であるのに対し、土・日（以後週末という）については、120分以内と回答した運動部は、16%にとどまった。中には、180分以上と回答する運動部が22%もあり、申し合わせ内容が守られていない実態が明らかになった。

また、保護者や外部指導者が指導に当たっている運動部においては、指導者の仕事の都合で平日の活動時間が十分確保できないことから、週末に活動時間を増やす傾向が見られた。

休止日の設定については、平日に1日以上、週末に1日以上休養日を設定している運動部は、それぞれ100%であった。

また、ほとんどの運動部では、大会前の平日に「活動時間の延長」を行っており、児童への体力的な負担や生活リズムが崩れないように考慮する必要がある。



3 本市における運動部活動の方向性



本市にとって望ましい運動部活動の推進に向けた運営体制を構築するため、本市の実態を踏まえ、方向性を以下のように考える。

(1) 本指針をもとに適切な運営等の共通理解、共通実践を図る

本市では、「児童にとって望ましい運営が市全体で実践されていくこと」「初めて運営に携わる教員や保護者であっても安心して適切な運営ができること」を目指す。

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

教員主体・保護者主体の運動部活動においては、平日や週末の活動時間や休養日について、児童の発達の段階を考慮し、過度な負担とならないよう、各学校は、本指針をもとに適切な休養日や活動時間等を定め、児童にとって望ましい活動が行われるよう努める。

(2) 教員主体型から保護者主体型等への移行を段階的に進める

児童のニーズに応じた指導内容の充実を図るとともに、今後の教員数の減少や多忙化解消等の課題に対応するため、本市では、平成31年度から教員主体型から保護者主体型等への移行を段階的に進めていく。

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

各学校は、運営体制等について校内で十分に検討した上で、保護者や地域住民に説明し、十分に話し合いを行うとともに、移行への準備を丁寧に行う等、児童に不安を与えないように段階的に進めることが望ましい。

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

市教育委員会は、学校の要望に応じて移行への相談、資料提供等を行うとともに、保護者主体の運営等を支援するため、外部指導者保険料支援事業※³を継続し、他の支援策についても関係機関と連携を図りながら検討していく。

※3 スポーツ・文化活動外部指導者保険料支援事業
市教育委員会では、外部指導者の指導中の傷害等を補償するため、保険料を全額負担する「スポーツ・文化活動外部指導者保険料支援事業」を実施している。



4 適切な運動部活動の運営（保護者主体型，教員主体型共通）



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

特に，小学生という発達の段階を踏まえ，「スポーツへの関心・意欲を高めること」「豊かな人間性を育むこと」「心身の健康の保持増進を図ること」等，様々な観点からめざす児童像（目標）を明確にもつとともに，目標を共有し，協働的・継続的に運営していくことが重要である。

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

（１）スポーツ活動の充実

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

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

（２）望ましい運動部活動の運営と配慮事項

① 運営計画の作成にあたって

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

運営計画には，以下の内容等を盛り込むことが望ましい。

ア 目標の設定

様々な観点から「めざす児童像」を明確にもち，バランスよく目標を設定する。

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

イ 年間活動予定

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

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

ウ 部活動費の徴収

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

- ・大会参加費
- ・選手登録費……スポーツ少年団登録費※⁴、各競技団体登録費※⁵等
- ・児童の保険料…児童の事故やけがをはじめ、損害賠償が生じたときの補償のために、必ず任意保険に加入する。
- ・活動費用……練習や試合に必要な器具、救急用品等
- ・その他……外部指導者への謝礼、納め会等に係る費用

② 名簿等の作成にあたって

ア チーム名簿の作成

チーム名簿は、保護者配付用※⁶と運営者用※⁷と2種類を作成する。

イ 緊急連絡網

個人情報に十分配慮する。(年度末に回収する等)

③ 毎月の活動計画の作成にあたって

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

<活動計画（例）>

〇〇 △△年度				
〇〇小（スポーツ少年団）卓球部 練習日程表				
4月 ※見守りがある場合				
日	曜日	活動時間	活動場所	見守り当番
1	月	16：00～18：00	体育館	・〇〇 ・〇〇
2	火	16：00～18：00	体育館	・〇〇 ・〇〇
3	水	休 み		
4	木	16：00～18：00	体育館	・〇〇 ・〇〇
5	金	16：00～18：00	体育館	・〇〇 ・〇〇
6	土	8：00～11：00 練習試合	〇〇小学校 ※詳細は別紙	・〇〇 ・〇〇
7	日	休 み		
8	月	16：00～18：00	体育館	・〇〇 ・〇〇

④ 部活動費の取扱いにあたって

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

⑤ 安全管理にあたって

- ・児童だけで活動が行われることがないように、必ず指導者が付く。
- ・活動前の準備から児童が退下するまで見届ける。
- ・定期的に施設・設備・器具等の点検を行う。
- ・保護者主体の場合は、保護者による「見守り当番」を組織の中に位置付け、複数の目で安全管理に努める。

⑥ 外部指導者の活用にあたって

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

《外部指導者への確認事項》

【配慮事項】

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

【禁止事項】

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

※4 スポーツ少年団登録費

スポーツ少年団大会に参加する場合は、児童及び指導者のスポーツ少年団登録が必要である。

※5 各競技団体登録費

競技団体主催の大会に参加する場合は、競技団体によって事前に児童及び指導者が団体登録を必要とする場合もあるので留意する。

※6 保護者配付用

保護者配付用には、「住所」「連絡先」は記載しない。

※7 運営者用

運営者用においても、個人情報の取扱いに十分に留意する。

(3) 保護者主体型の運営に関わる留意事項

① 運営にあたって

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

<規約(例)>

〇〇野球愛好会(スポーツ少年団) 規約

- 1 本会は、〇〇野球愛好会(スポーツ少年団)と称する。
- 2 本会の構成は次の通りとする。
 - (1) 対象児童
 - 原則、〇〇小学校の児童を対象とする。
 - (2) 運営委員会
 - ① 児童の保護者全員で構成する。
 - ② 運営委員会の中から会長1名、副会長2名、会計数名、監査を選任する。
- 3 〇〇愛好会(スポーツ少年団)の活動については、以下の通りとする。
 - (1) 活動場所や大会等への移動は、運営委員の責任において行う。
 - (2) 活動場所については、原則として〇〇小学校の校庭または、体育館とする。
 - (3) 活動内容については、「八戸市小学校スポーツ活動の指針」に準じて行うものとする。
 - (4) 活動には、委嘱(校長、PTA会長等)された指導者が付くものとする。
 - (5) 活動には、運営委員(保護者)が見守りとして付くものとする。
 - (6) 児童及び指導者は、必ず保険に加入する。
また、活動中に発生したけがや事故等については、保険で対応するものとする。
* 状況によっては、学校と相談の上、決定する。
- 4 活動経費については、運営委員の負担とする。
但し、活動費を決定する際には、保護者会の総会等による了承をもって決定することとする。
- 5 本規約は、〇〇年 〇月から実施する。

② 運営体制の整備

- ・保護者主体の運営については、一部の保護者が進めるのではなく、加入した全保護者で役割を分担し、協働的に進めていくことが大切である。そのためには、運営体制を整備することが重要である。
- ・各競技種目や団体の実態等に応じて、必要な係を設置するとともに、人数についても、一人に負担がかからないよう配慮する。
- ・組織づくりを行う際は、6年生の保護者だけで構成することなく、4・5年生の保護者も組織の中に入れた体制づくりを構築する等、円滑な運営が継続的に進められるよう配慮する。

<運営委員会組織表（例）>

役 員	内 容
会 長 ・ 6 年	・ 全体の掌握 ・ 規約等の確認 ・ 運営計画の作成 ・ 学校への報告・連絡・相談
副 会 長 ・ 6 年 ・ 5 年 ・ 4 年	・ 会長の補佐 ・ チーム名簿及び緊急連絡網等の作成 ・ 指導者との連絡調整 ・ 活動場所等の調整
会 計 ・ 6 年 ・ 5 年 ・ 4 年	・ 活動費の徴収 ・ 支払 ・ 予算書及び会計報告書の作成
会計監査 ・ 6 年 ・ 5 年	・ 会計報告書の監査
係	内 容
計画（数名）	・ 活動計画の作成 ・ 大会や練習試合のお知らせ ・ お楽しみ会や納め会の計画 ・ 見守りのための保護者当番の作成
運営（数名）	・ 練習試合や大会の際の会場準備 ・ お楽しみ会、納め会等の運営
管理（数名）	・ 児童及び指導者の保険加入 ・ 競技団体等へのチーム登録 ・ 各種団体からの配布物、ユニホームの等の管理

③ 保護者による見守り

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

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

<見守りの役割（例）>

【活動前】

- ・必要に応じて職員室に活動開始の報告
- ・体育館使用の場合は開錠
- ・活動場所の安全確認
- ・出欠の確認（連絡が無く欠席の場合は保護者へ連絡）
- ・救急箱の準備
- ・児童へ連絡事項の伝達

【活動中】

- ・活動の見守り

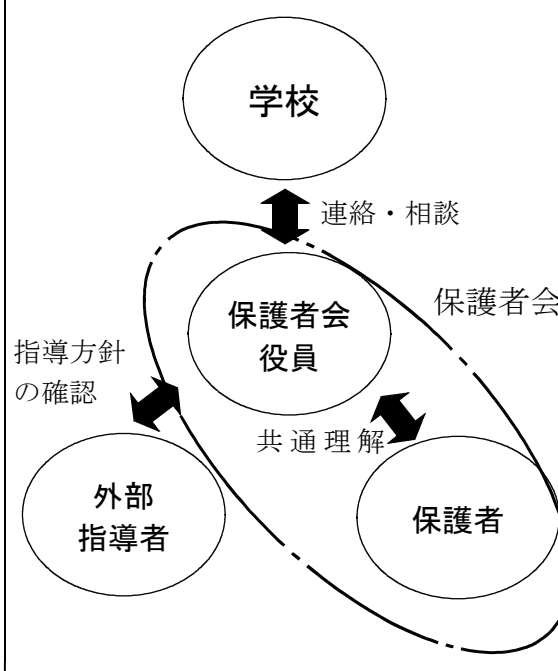
【活動後】

- ・活動場所の見回り（施設・設備の確認）
- ・児童への連絡事項の伝達
- ・児童の見届け（活動場所から全員退下するまで）
- ・必要に応じて職員室に活動終了の報告
- ・体育館使用の場合は施錠

④ 報告・連絡において留意すること

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

【関係図】



(4) 保護者主体型運営計画（例）

〇〇 △△年度

〇〇ミニバスケットボールスポーツ少年団運営計画

1 役員

・代 表	〇〇	〇〇		
・副 代 表	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
・会 計	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇
・会計監査	〇〇	〇〇	〇〇	〇〇

2 指導者

・監督 〇〇 〇〇 ・コーチ〇〇 〇〇

3 活動目標

- ・子どもたちの心身の健康を図るとともに、生涯にわたってスポーツに親しむ素地を養う。
- ・異学年による集団活動を通して、好ましい人間関係を形成し、児童の主体性や協調性を育む。
- ・バスケットボールの楽しさを体感させながら、技能の向上を図る。
- ・全ての活動を通して、児童に挨拶や礼儀、感謝する気持ちを育む。

4 年間活動予定について

(1) 活動場所 体育館

(2) 4月～9月の活動について

① 平日の活動について

・活動日時は、月・火・木・金の4日間 16:00～18:00

② 週末の活動について

・活動日時は、原則、土曜日 13:00～16:00

(3) 10月～3月の活動について

① 平日の活動について

・活動日時は、月・火・木・金の4日間 16:00～17:30

② 週末の活動について

・活動日時は、原則、土曜日 13:00～16:00

(4) 長期休業中の活動について

- ・夏季・冬季とも週2日以上（平日1日と週末1日）を休養日とする。
- ・活動時間は平日2時間以内、週末3時間以内とする。

(5) 練習についての留意事項

- ・3年生以下については、上記の活動時間の二分の一とする。

(6) 大会等について

- | | |
|-------------|------------|
| ・6月下旬…〇〇大会 | ・9月下旬…〇〇大会 |
| ・11月下旬…〇〇大会 | ・1月中旬…〇〇大会 |
| | ・2月下旬…納め会 |

5 部活動費の徴収について

- ・ 年間の活動費・・ ○, ○○○ 円 (○月○日に徴収)
- ・ 部活動費の内訳については, 以下の通りとする。
○○○○代, ○○○○代, ○○○○代, ○○○○○○○○代
○○○○○○○○代, ○○○○○○○○代
- ・ なお, 県大会等で遠征を伴う場合は, 別途徴収する。
- ・ 詳細については, 予算案を参照のこと。

6 係分担について

(1)	保護者当番表作成	○○	○○	○○	○○
		○○	○○	○○	○○
(2)	大会等プリント作成	○○	○○	○○	○○
		○○	○○	○○	○○
(3)	道具の管理	○○	○○	○○	○○
		○○	○○	○○	○○
(4)	登録・申込書	○○	○○	○○	○○
		○○	○○	○○	○○

(5) 教員主体型の運営に関わる留意事項

① 学校として留意すること

ア 教員の負担軽減を図る体制づくり

- ・校長は、一人の教員に負担が集中しないよう配慮するとともに、学校全体で組織的に運営する。
- ・校長は、複数の教員で役割を分担し、対応するよう配慮する。
- ・宿泊を伴う遠征の場合には、臨時に同性の教員を指名するなどして、可能な限り同性の教員及び外部指導者を同行させる。

イ 校内での共通理解を図るために

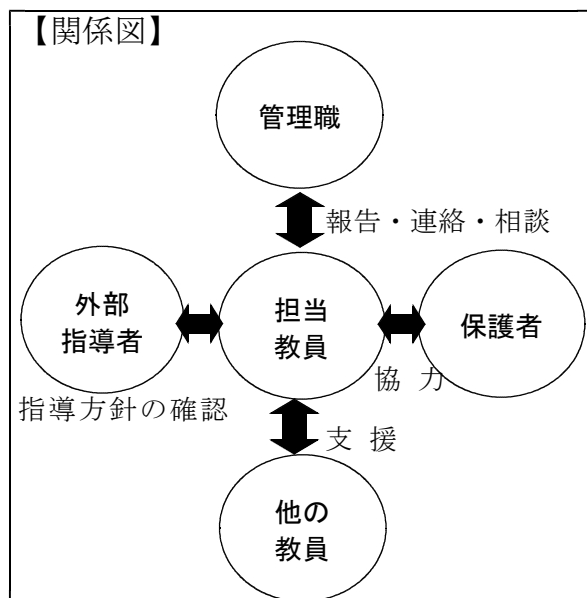
- ・各部によって運営や指導の方向性に相違が見られると、保護者の不信感につながる可能性があるため、校長は、運動部活動における学校の目標や指導方針、活動日や活動時間の設定等、全教職員に周知する。
- ・校内に運動部活動の掲示板を設け、各部の活動計画を掲示する等、一目で全体の様子が分かるよう配慮する。

② 保護者との連携

担当となる教員は、保護者と相談の上、練習試合や大会における会場整備や引率の手伝い等、保護者の協力を得ながら運営していくことが望ましい。

③ 指導者として留意すること

- ・活動計画や練習試合等については、校長から承認を得て実施する。
- ・活動時間や練習場所等については、担当者同士で調整を図る。
- ・運営計画等について、保護者と共通理解を図る。
- ・外部指導者と連絡を密にし、指導方針について調整する。
- ・大会や練習試合で校外に出向く場合は、野外活動届を市教育委員会に提出する。



5 運動部活動における適切な休養日等の設定（保護者主体型、教員主体型共通）



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

特に、休養日※⁸及び活動時間については、ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究※⁹を踏まえて以下を基準とする。

スピードスケート部の活動時間についても、この指針に準じ、児童の過度な負担とならないように考慮する。

（１）休養日の設定

- ① 週あたり２日以上休養日を設定する。
 - ア 平日は、１日以上休養日を設定する。
 - ・ノー残デー※¹⁰に併せて実施する。（原則 水曜日）
 - イ 週末のいずれかを休養日とする。
 - ・大会参加で週末の両日も活動した場合は、休養日を月曜日に振り替えるものとする。
 - ・やむを得ない理由で月曜日に振り替えることができない場合は、直近の平日に必ず振り替えるものとする。
- ② 長期休業中については、学期中（平日１日以上、週末１日以上）に準ずる。
 - ・児童が十分な休養を取るとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、学校閉庁日等を活用し、ある程度長期の休養期間を設ける。

（２）活動時間の設定

- ① 平日の活動時間は、２時間以内とする。
 - ・１年生から３年生の児童については、児童の発達の段階を踏まえ、平日・週末とも活動時間を短縮する等の配慮を行う。
- ② 週末の活動時間は、３時間以内とする。
 - ・限られた時間内で合理的かつ効率的・効果的に活動する。
- ③ 長期休業中の活動時間については、学期中（平日２時間以内、週末３時間以内）に準ずる。
- ④ 児童の退下完了時刻は、４月から９月は午後６時、１０月から３月は午後５時３０分とする。
- ⑤ 児童の学習や生活への影響を考慮し、時間を延長しての活動は行わないこととする。

(3) 練習試合や大会への参加

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

※8 休養日

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

※9 ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究

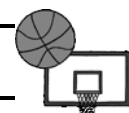
「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）において，競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で，「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること，さらには，週当たりの活動時間における上限は，16時間未満とすることまたは，年齢×1時間が望ましい」ことが示されている。

※10 ノー残業デー

本市では，教員の長時間労働の縮減，教員の健康への配慮から，原則として毎週水曜日を「ノー残業デー」に指定し，教員が勤務終了時刻後に速やかに帰宅できるよう取り組んでいる。



6 教員主体型から保護者主体型等へ移行する際の留意事項



(1) 学校の役割

① めざす方向性を校内で十分に検討する

校長は、「保護者主体型」又は「地域主体型」に移行することにより、児童がスポーツ活動を進めていく上でどのようなメリットがあるのか、また、どのような課題が考えられるか等、学校、保護者や地域の実状を踏まえ、校内で十分に検討を重ねることが重要である。

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

本市の市内小学校における「保護者主体型」及び「地域主体型」の運営形態は、主に以下のとおりとなっている。

【保護者主体型】（P T Aの組織に「部活動委員会」を設置）

- ・保護者が主体となって運営し、指導は外部指導者が行っている。学校は施設開放等の調整を行う。
- ・保護者が主体となるが、事務等の一部を学校の教員が補助し、外部指導者が指導を行う。

【地域主体型】

- ・地域の方が運営及び指導を行うが、保護者も運営に協力する。
- ・学校は施設開放を行う。

② 保護者や地域の方々への理解

移行のための準備が校内で整った段階で、P T A役員会や地域学校連携協議会、参観日等を活用し、保護者、地域に丁寧に説明し、理解を得ることが最も重要である。

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

③ 円滑な移行

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

④ 児童の活動状況等の把握

校長は、保護者主体等の活動であっても、児童の健康面や安全面への配慮から、活動状況及び施設の利用状況等について把握する必要がある。

(2) 市教育委員会の役割

① 学校への支援

市教育委員会では、教員主体型からの移行に際し、各学校の要請に応じて資料提供や相談等の支援を行っていく。

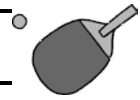
② 外部指導者への支援

市教育委員会では、外部指導者の練習や大会等における指導中のけが、移動中の事故等による傷害や賠償責任を補償し、安心して指導に専念できる環境を構築するため、平成30年度より実施の「小・中学校スポーツ・文化活動外部指導者保険料支援事業」を継続して行う。

③ スポーツ環境の整備

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

7 適切な運動部活動の指導



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

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

（１）スポーツの楽しさを味わわせる指導

① 児童一人一人に目標をもたせ、意欲付けを図る

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

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

② 多様な運動を取り入れる

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

③ 効率的・効果的な指導を取り入れる

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

（２）豊かな人間性や社会性を育む指導

① コミュニケーションを大切にした指導

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

② 児童のよさを認め・励ます肯定的な指導

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

(3) 児童の健康・安全に配慮した指導

① 児童の健康状態を把握する

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

② 施設の安全点検や練習中の安全確認を行う

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

また、児童が活動場所から退下するまで見届けることも大切である。

(4) 体罰禁止の徹底

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

また、これらの発言や行為について、指導者と児童との間での信頼関係があれば許されるとの認識は誤りである。指導者は、具体的な許されない発言や行為についての理解を深め、実践に結び付けていくことがとても重要である。

【体罰にあたる行為】

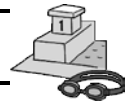
- ① 肉体的苦痛を与える。(殴る、蹴る等)
- ② 社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全管理の点から認め難いまたは限度を超えたような肉体的・精神的負荷を課す。
 - ・長時間にわたっての正座や直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
 - ・熱中症の発症が予見し得る状況下で、水分補給や休憩を取らせずに長時間ランニング等をさせる。
- ③ セクシャルハラスメントやパワーハラスメントと判断される発言や行為を行う。
- ④ 人格を否定するような発言を行う
- ⑤ 特定の児童に対して執拗かつ過度に肉体的・精神的負荷を与える。

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

* 研修会の実施

市教育委員会では、教員や外部指導者に対して研修会を開催し、指導者としての心構えや指導力向上についての研修を行い、児童の発達の段階に応じた望ましい活動が実施されるよう支援を行う。

8 事故防止のための安全管理



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

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

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

(1) 児童の健康管理と配慮事項

- ① 指導者は、保護者からの情報提供により、個々のアレルギーの有無・既往症等の健康状態を事前に把握する。(個々のプライバシーについては十分留意する)
- ② 指導者は、児童に対し、自分の健康状態について関心や意識をもつよう心がけさせるとともに、活動前や活動中に体調不良等があれば申し出るよう指導する。

【練習前の健康チェック】

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



- ③ 活動時は、安全かつ運動にふさわしい服装で活動するよう指導する。
- ④ 活動中には、ルールを守り、粗雑なプレーをしないよう指導する。
- ⑤ 指導者は、活動時の児童の体調や疲労状況、心の状態を把握しながら指導する。



(2) 施設・設備・器具等の安全管理

① 安全点検の種類

ア 定期の安全点検

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

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

イ 日常の安全点検

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

種 類	時期・方法等	対 象	法的根拠等
定期の安全点検	毎学期1回以上、教職員が計画的・組織的に実施	児童生徒が使用する施設・設備及び防火・防災、防犯に関する設備などについて	毎学期1回以上、幼児、児童、生徒等が通常使用する施設及び設備の異常の有無について系統的に行わなければならない (規則28条第1項)
	毎月1回、教職員が計画的・組織的に実施	児童生徒が多く使用するとと思われる校地、運動場、教室、廊下、昇降口、トイレなどについて	各学校の実状に応じて、上記(規則28条第1項)に準じて行うようにする
日常の安全点検	毎活動日ごとに指導者が実施	児童生徒が最も多く活動を行うと思われる箇所について	設備等について日常的な点検を行い、環境の安全の確保を図らなければならない(規則第29条)

【青森県教育委員会「防災安全の手引」(二訂版) 参考】

② 定期の安全点検

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

ア 安全点検の方法

安全点検の方法は、単に観察するだけでなく、次の方法を複合して行う。

目 視	歪み、亀裂、摩耗、腐食、異物の有無について、あらゆる角度から注視する。
打 音	金づち等で叩いて、ボルト、ナットのゆるみや本体の損傷、腐食等を見る(腐食の状況を調べるためには、金づちの先の尖った部分で叩いてみる。)
振 動	振り動かす等、振動を加えてみる。
負 荷	押す、引く、ねじる等、負荷を加えてみる。
試 薬	プール等の水質検査は、薬品を使用して検査を行う。

イ 安全点検表の作成

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

点検表の作成にあたっては、次の事項に留意することが大切である。

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

③ 日常の安全点検

指導者は、活動場所の設備・器具等の不備について、日常の安全点検を行う。

<活動場所の安全点検（例）>

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

<器具の安全点検（例）>

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 【ネット】 | |
| ☐ | ポールの上にある滑車は曲がっていないか |
| ☐ | クランクがポールとかみ合っているか |
| ☐ | ネットのひもが破損していないか |
| ☐ | ボルト等の緩みや欠損はないか |
| 【支柱・台】 | |
| ☐ | 部材に亀裂・劣化はないか |
| ☐ | ぐらつきはないか |
| 【移動式ゴール・ネット】 | |
| ☐ | 移動式ゴール・ネットは、設置時におもりやくぎ等で固定されているか |
| ☐ | 移動式ゴールの脚のロックは、正常にかかるか |

④ 安全点検の改善措置

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

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

(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応

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

② 事故発生時の緊急対応については、以下の流れで行う。【※図1】

ア 複数の教員や指導者が、現場に急行する。

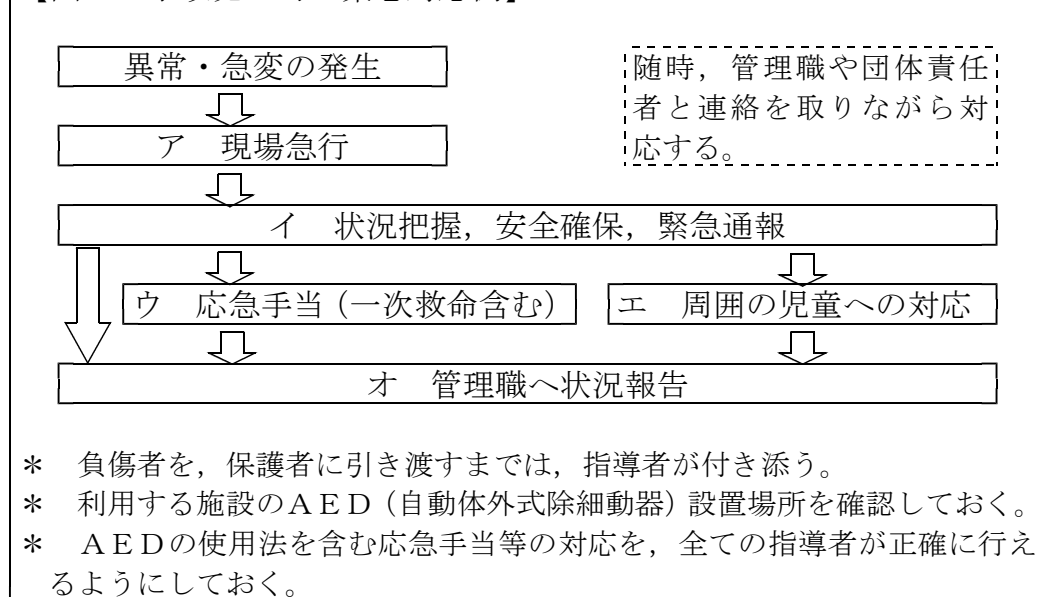
イ 負傷の程度を確認し、救急搬送の必要性を判断する。直ちに保護者に連絡し、同時に管理職（学校）に伝える。

ウ 可能な応急手当を施す。（p 30「一次救命処置の手順」参照）

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

オ 管理職（学校）に、正確な情報を報告する。

【図1：事故発生時の緊急対応例】



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

ア 事故に関する報告は、八戸市教育委員会「危機管理ハンドブック」内、『部活動中の事故』の対応に従って行う。

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

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

(4) 環境条件に応じた配慮

- ① 当日の天候を考慮して活動の有無を決定する。また、野外で活動する場合は、急激な天候の変化（雷、大雨等）には、適切かつ迅速な対応をする。
- ② 気温、湿度、輻射熱等による児童の体調の変化に常に注意を払い、十分な水分の補給や休憩時間の確保等、適切な配慮を行う。
(低体温症、熱中症への注意)

(5) 熱中症の事故防止について

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

このことから、平成30年7月20日付け30ス庁第262号「運動部活動における熱中症事故の防止等について（依頼）」により、熱中症予防に対する適切な対応が求められている。

① 熱中症予防の原則

ア 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT等により環境温度の測定を行い、次頁の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。

汗には塩分も含まれているので、水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であることがわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるまよう水分補給を行うのがよい。激しい運動では30分に1回の休憩が望ましい。

イ 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏季以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。

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

ウ 個人の条件を考慮すること

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

エ 服装に気を付けること

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

オ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

【日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」参考】

② 熱中症予防のための運動指針

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

WBGT (暑さ指数) (℃)	乾球温度 (℃)	基 準	留 意 事 項
		運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に、子どもの場合は中止すべきである。
31	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。水分・塩分の補給を適切に行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を中止する。
28	31	警 戒 (積極的に休養)	積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
25	28	注 意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分や塩分を補給する。
21	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜、水分・塩分を補給する。

【日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用】

- * 環境条件の評価には、WBGT (Wet-Bulb Globe Temperature) が望ましい。
- * WBGT (暑さ指数) は、「気温」「湿度」「輻射熱」及び「気流」の影響を反映した暑さを評価したものであり、熱中症予防の指標として用いられる。
- * 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1 ランク上の条件の基準を適用する。

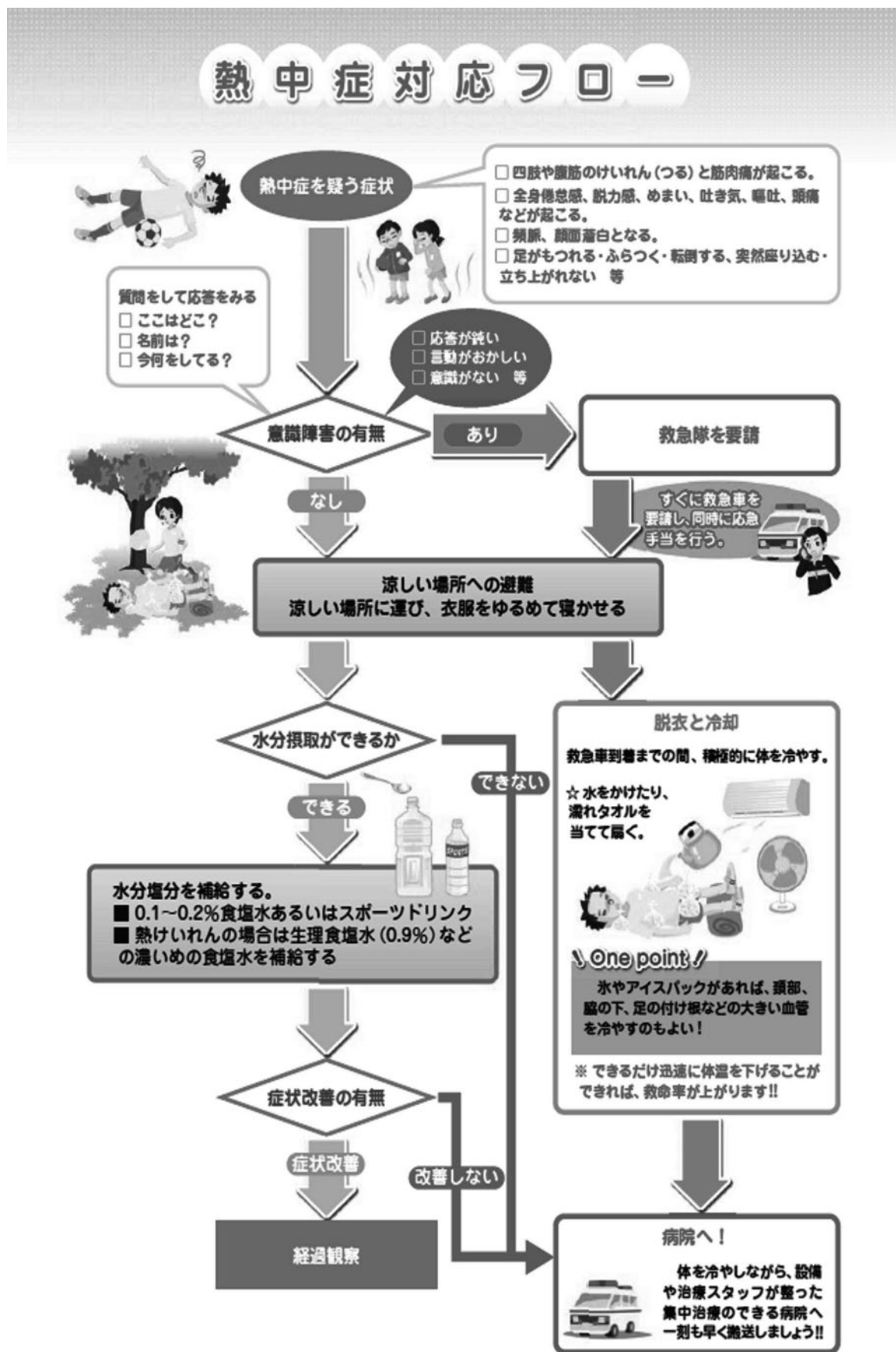
○黒球付暑さ指数計



○簡易型熱中症計



③ 熱中症の応急手当



【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引用】

9 スポーツ障害・外傷の予防と応急手当



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

また、スポーツ医・科学に関する知識をもつことで、未然に防ぐことができる障害・外傷も多いことから、指導者は、心身の特徴を理解し、以下の点について留意して指導することが必要である。

(1) 子どもの発育と特性

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

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

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



(2) スポーツ障害と外傷

スポーツによるけがは、スポーツ障害とスポーツ外傷に大別される。

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



(3) スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項

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

① 個人差を考慮したトレーニングをする

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

② 工夫した、多様なトレーニングをする

同じトレーニングを継続して行うだけよりも、内容に変化をもたせたほうが精神的ストレスが軽減され、トレーニングに同じ時間を費やしても疲労感が少なくなる。また、故障者には痛みを感じさせないトレーニングメニューを与える等の工夫も大切となる。



③ ウォーミングアップとクーリングダウンの時間を十分にとる

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

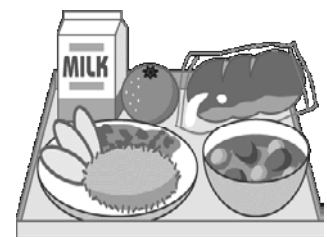
④ 「栄養・運動・睡眠」のバランスを児童に理解させる

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



⑤ 食事の量、栄養バランスを児童に意識させる

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



【成長期に必要なエネルギー量】

日常生活を送る分 + スポーツをする分 + 体が成長する分

コラム1

■ 身体活動がこどもの運動器に与える効果

発育期のスポーツ活動が運動器に与える効果には、年齢的な特質が見られるため、年代に応じた運動刺激が大切である。

<小学校低～中学年>

リズム感や身体を動かすことの器用さを担う神経系は、10歳までに著しく発達するため、小学校1～3年生では、神経回路へ刺激を与え、様々な動きを経験し、身体の使い方やけがをしないような体のこなし方を学ぶ時期である。

<小学校高学年～中学生>

身長伸びと骨塩量の増加が急速に起こるため、骨への適度な刺激を与え、骨の健康を増進させることが大切である。また、体力を付け、心臓や肺の機能を高める時期でもある。

<高校生>

高校生になると、骨の健全な構築のもとに、筋肉の発育が見られるようになる。筋肉やパワーを付けるのに適した時期である。

コラム2

■ 器官ごとの発育過程

下の図は、20歳での発育量を100%として、各器官の重量発育の特徴を4パターンに分類したものである。この発育曲線で示されるように、子どもには年齢に応じて臓器や器官が発育発達していく特徴がある。

○神経型

リズム感や身体を動かすことの器用さを担う神経系の発育過程

○リンパ型

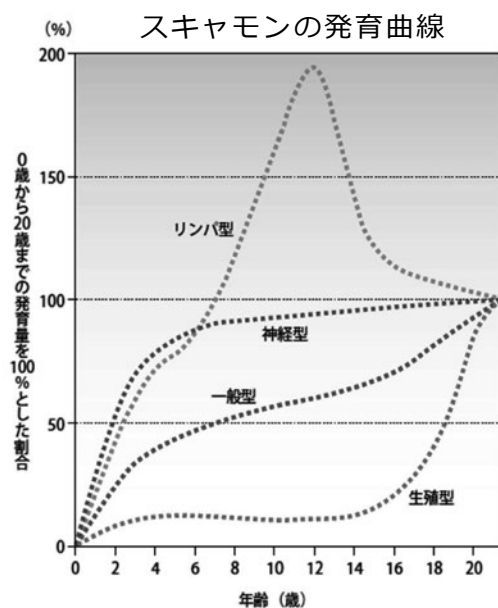
免疫を担う扁桃等のリンパ組織の発育過程

○一般型

全身の骨、筋肉、胸腹部臓器等、身長・体重を含んだ発育過程

○生殖型

精巣や卵巣、子宮等の生殖器官の発育過程



【日本臨床スポーツ医学会「子供の運動をスポーツ医学の立場から考える」参考】

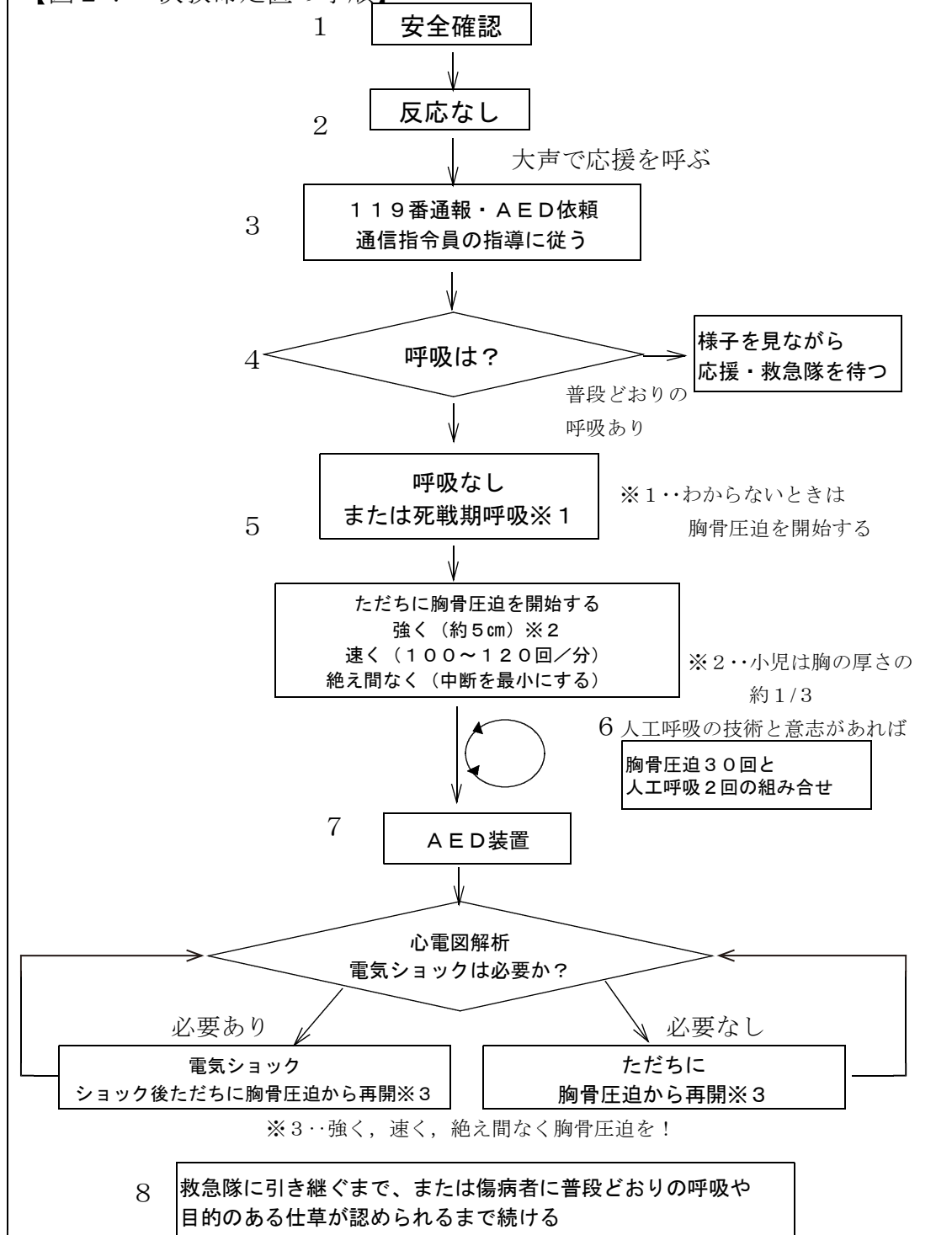
(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当

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

① 救命 【一次救命処置 ※図2】

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

【図2：一次救命処置の手順】



【一般財団法人日本蘇生協議会「JRC 蘇生ガイドライン 2015 オンライン版」引用】

② 悪化の防止・苦痛の軽減 【R I C E（ライス）処置】

応急手当では、初期の適切な処置が大切となる。

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

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

R	安静（R e s t）
I	冷却（I c e）
C	圧迫（C o m p r e s s i o n）
E	挙上（E l e v a t i o n）

ア R e s t（安静）

明らかなけが、違和感を感じた時は、練習や試合を一時中断させて安静にするのが第一である。体を動かすことによって、出血の増加や新たな傷害の併発も考えられる。

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

イ I c e（冷却）

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

ウ C o m p r e s s i o n（圧迫）

圧迫することで、けがの腫れ、内出血等を少なくすることができる。受傷直後から、冷却と並行して行う。ただし、あまり圧迫が強いと循環不良となるので注意が必要である。

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

エ E l e v a t i o n（挙上）

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

★ 参考となる資料 ★

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

検索

Ⅱ 中学校編



1 中学校期における運動部活動の意義と位置付け



(1) 運動部活動の意義

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

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

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

(2) 運動部活動の位置付け

部活動については、平成20年3月告示の中学校学習指導要領の総則において、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養に資するものと示され、その実施に当たっては、「学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること」「地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育団体等各種団体との連携など運営上の工夫を行うこと」と規定された。

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

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

平成20年3月告示 中学校学習指導要領 第1章総則第4の2

(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、教育課程との連携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こと。

平成29年3月告示 中学校学習指導要領 第1章総則第5の1

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、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、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。

2 本市における運動部活動の現状と課題



(1) 運動部活動の加入状況

本市においては、全生徒が部活動に加入している。大きくは、野球、サッカー、バスケットボール、剣道、陸上競技、スケート等の運動部と吹奏楽、合唱、美術、科学、総合文化等の文化部に区分される。平成29年度は、運動部への加入が76%、文化部への加入が24%で、その割合は、過去5年間では変化が見られない状況である。

しかし、生徒数の減少により、平成29年度の運動部活動への生徒の加入数は、4,790人で、直近の5年間では約500人減少している。

そのため、各学校においては、「団体競技において単独校チームを編成できない」「部活動の種目数を減らさざるを得ない」等、生徒のニーズに応じた活動の維持が難しい状況となっている。

(2) 運動部活動の指導者

各学校においては、全教員がいずれかの部活動を担当し、指導・運営にあたっている。

しかし、技術指導にあたっては、必ずしもその種目に精通した教員が担当しているわけではない。

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

(3) 外部指導者

各学校においては、保護者や地域の人材を「外部指導者」として毎年度委嘱し、活用している学校が増加傾向にある。平成30年度の外部指導者数は、市全体で119人であった。教員と外部指導者が連携することで指導の成果も見られるが、外部指導者が保護者の場合、生徒の卒業とともに指導者を退くことが多く、継続して指導できる人材の確保が課題となっている。

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

(4) 休養日及び活動時間

本市の部活動の活動時間及び休止日は、青森県中学校長会、青森県中学校体育連盟、青森県中学校文化連盟による「中学校部活動休止日に関する申合わせの改訂について」を基準に設定している。

【中学校部活動休止日に関する申し合わせ（改訂）】

○第1・第3日曜日は部活動休止日とする。

○他の週については、土曜日・日曜日のいずれかを休止日とする。

・部活動休止日とは、部活動の練習（練習試合含む）をしない日とする。
但し、季節限定種目（スキー・スケート）のシーズン中の練習は例外とする。

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

【平成20年3月 青森県中学校長会通知文 引用】

* 平成14年12月に「中学校部活動休止日に関する申し合わせ」が示され、平成20年3月に改訂されている。

平成29年度に運動部活動の休養日及び活動時間について、市内中学校24校256部に調査した。

その結果、平日の活動時間について120分以内と回答した部は84%であるが、土・日曜日（以後週末という）について、180分以内と回答した部は45%にとどまり、240分以上と回答する運動部もあった。

休養日の設定については、平日1日も休養日を設けていない部が39%、週末については、1日以上設定している部は95%であり、1日も設定していない部が5%（12部）であった。

平日の休養日の設定や休養日の活動時間等、一定の基準がこれまで示されていないこともあり、各学校、各部活動によって差が見られる。

（5）活動時間の延長

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

3 本市における運動部活動の方向性



これまでの実態から、本市における今後の方向性は以下のとおりと考える。

（1）適切な運動部活動運営に向けた環境づくり

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

（2）望ましい活動時間等の共通実践

平日・週末の休養日や活動時間については、生徒の発達の段階を考慮し、過度な負担とならないよう、本指針をもとに各学校が適切な休養日や活動時間等を定め、教員、保護者、地域住民で共通理解を図るとともに、中学校長会においても随時共通理解を図りながら、本市全体で共通実践が徹底されるよう促進していく。



4 適切な運動部活動の運営



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

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

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

(1) 運動部活動の体制づくり

① 適切な部活動の設置

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

② 運動部活動の機会の保障

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

③ 運動部活動の方針の策定と共通理解

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

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

特に本市の中学生は全員部活動に加入することになっているため、小学生で部活動の経験がない生徒、保護者の事情を考慮し、丁寧に説明することが大切である。

④ 安全管理について

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

【共通理解事項】

- ・ 緊急時の連絡先
- ・ 事故発生時の応急手当や対応
- ・ 緊急時対応マニュアルの作成
- ・ 日本スポーツ振興センターの医療費給付制度の仕組みや手続き
- ・ 熱中症の予防対策や応急手当の方法、経口補水液、冷却剤等の準備
- ・ 災害時に備えた避難経路の確認

⑤ 部活動顧問

ア 部活動顧問の決定

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

イ 顧問複数制の推進

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

また、外部指導者を積極的に活用し、顧問に負担が集中しないよう配慮する。

ウ 遠征等への対応

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

⑥ 外部指導者の委嘱

外部指導者を導入する際は、学校の運動部活動の方針や各部の年間計画に基づいて指導を行うよう外部指導者に説明し、校長が委嘱を行う。また、外部指導者に対して、指導中のけがや事故等に対応するため、保険※¹の加入手続きを行う。

⑦ 部活動指導員※²の活用

校長は、市教育委員会が実施予定としている「八戸市中学校部活動指導員配置促進事業（仮称）」※³を踏まえ、部活動指導員の積極的な活用を図る。

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

⑧ 校内の連絡・連携体制の整備

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

※1 保険

市教育委員会では、部活動における外部指導者の指導中の傷害等を補償するため、保険料を全額負担する「スポーツ・文化活動外部指導者保険料支援事業」を実施している。

※2 部活動指導員

中学校、高等学校等において、校長の監督を受け、部活動の技術指導や大会への引率等を行うことを職務とする指導者のこと。

平成29年度、スポーツ庁により制度化（学校教育法施行規則に規定）された。

※3 八戸市中学校部活動指導員配置促進事業（仮称）

市教育委員会では、生徒にとって望ましい中学校部活動の運営及び指導、教職員の長時間労働の縮減等の観点から、平成32年度より本事業を実施する予定としている。

(2) 各部活動における望ましい運営にあたって

① 各部活動における年間計画及び活動計画の作成

ア 年間計画の作成

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

【年間計画に記載する主な項目】

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

イ 毎月の活動計画の作成

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

- ・活動計画※⁴には、休養日や活動日、活動時間等を明記する。
- ・活動計画については、校長の承認を得ることとし、月末には、実績報告書※⁵を提出する。
- ・毎月25日頃をめどに、翌月の活動計画を保護者に配付する。
- ・練習試合や大会については、別紙にて保護者に通知する。
- ・練習試合については、生徒や保護者にとって過度な負担とならないよう計画的に行う。（保護者送迎の負担を考慮する。）
- ・外部指導者を活用する場合は、活動計画について共通理解を図る。

※⁴ 活動計画……月の練習日程の予定を表したもの。

※⁵ 実績報告書…活動計画に対して、実際に活動した日時等を記載したもの。

② 部活動に関わる費用の取扱いについての留意点

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

(3) 顧問の役割

① 部活動の顧問として

部活動は、教育活動の一環として行われることから、顧問は、生徒との信頼関係のもと、生徒の自主性・自発的活動を支え、生徒が豊かな学校生活を送りながら、人格的に成長できるように配慮する必要がある。そのために、顧問は「育てたい生徒像（目標）」を明確にもって指導にあたることが重要である。

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

② 部活動の顧問の役割

- ア 生徒理解・・・生活環境，学習環境，健康状態，体力，技能把握
- イ 部活動運営・・・部員名簿，連絡網作成，部活動配分予算の確保と管理
部活動計画の実施，保護者への連絡，大会等の引率
- ウ 活動計画・・・年間・月間計画の作成，練習内容の検討
- エ 事故防止・・・施設・器具の管理と安全点検，部員の健康管理及び安全指導事故防止の工夫，けが・事故等のアフターケア
- オ 連携・・・家庭との連携，病院・消防署等との連携，外部指導者との連携

③ 外部指導者との連携・調整

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

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

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

《外部指導者への確認事項》

【配慮事項】

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

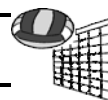
【禁止事項】

- ・部活動以外の時間に生徒を集めての指導をしない。
- ・体罰及びパワーハラスメントやセクシャルハラスメント等の行為をしない。
- ・顧問に相談せず，独自の判断で練習試合等を計画しない。

④ 保護者との連絡・調整

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

5 運動部活動における適切な休養日等の設定



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

休養日※⁶及び活動時間については、ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究※⁷を踏まえて以下を基準とする。

(1) 休養日の設定

① 週あたり2日以上休養日を設定する。

ア 平日は、1日以上休養日を設定する。

・ノー残業デー※⁸に併せて実施することが望ましい。

イ 週末のいずれかを休養日とする。

・大会参加で週末の両日ともに活動した場合は、休養日を月曜日に振り替えるものとする。

・やむを得ない理由により、月曜日に振り替えることができない場合であっても、直近の平日に必ず振り替えるものとする。

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

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

③ スケート（スピード、フィギュア）・アイスホッケー部についても、週あたり2日以上休養日（平日1日と週末どちらか1日）を設定する。

④ テスト期間については、各学校の実態に即して部活動を行わない期間を定め、部活動は行わない。

(2) 活動時間の設定

① 平日の活動時間は、2時間程度とする。

② 週末の活動時間は、3時間程度とする。

③ 長期休業の活動時間については、週末の活動時間に準じて3時間程度とする。

（※休養日が週末1日の場合は、週の活動時間の上限を16時間未満とする。）

④ 生徒の退下完了時刻は、4月から9月は午後6時30分、10月から3月は午後6時とする。但し、スピードスケート・フィギュアスケート・アイスホッケーの退下完了時刻については、例外とする。（シーズン中）

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

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

- ・運動部については、中学校体育連盟が主催する夏季・秋季・冬季大会の前3週間、吹奏楽部については、吹奏楽連盟が主催する吹奏楽コンクール・アンサンブルコンテストの前3週間、合唱部については、NHK音楽コンクール・全日本合唱コンクールの前3週間とする。
- ・その場合、生徒の退下完了時刻は、4月から9月は午後7時、10月から3月は午後6時30分とする。
- ・延長を行った場合は、大会後に十分な休養を確保する。

- ⑥ 朝練習については行わない。

(3) 練習試合や大会への参加

- ① 練習試合の実施回数や、学校として参加する大会数については、生徒の学校及び家庭生活や保護者の送迎等を考慮し、過度な負担とならないよう十分に配慮する。
- また、校長は、生徒や顧問の過度な負担とならないよう、参加する大会等を精査する。
- ② 練習試合や大会参加への交通手段については、公共交通機関、貸切バス、タクシー等の利用、もしくは、保護者の自家用車を原則とし、教職員が生徒を自家用車に同乗させて移動することを禁止する。

※6 休養日

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

※7 ジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究

「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）において、競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらには週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。

※8 ノー残業デー

本市では、教職員の長時間労働の縮減、教職員の健康の配慮から、毎週水曜日を、「ノー残業デー」に指定し、教職員が勤務終了時刻後に速やかに帰宅できるよう取り組んでいる。

6 適切な運動部活動の指導



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

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

今日的な運動部活動の課題や中学校期における運動部活動の目的を踏まえ、本市では、次のことに配慮し、生徒の指導にあたる。

（１）学校の活動方針に沿った指導

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

（２）生徒の自主性や自発的な活動を促す指導

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

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

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

（３）豊かな人間性や社会性を育む肯定的な指導

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

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

（４）生徒の健康・安全に配慮した指導

① 心身の健康を育む

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

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

さらには、生徒の心の状態についても十分に把握し、学級担任や当該学年の教員と連携を図るとともに、必要に応じて個別相談を行う等、生徒の心のケアに努めることが大切である。

② 施設の安全点検や活動中の安全確認を行う

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

(5) スポーツへの意欲を高める効率的・効果的な指導

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

(6) 体罰禁止の徹底

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

また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されたとの認識は誤りである。指導者は、許されない発言や行為の具体的内容についての理解を深め、実践に結び付けていくことが重要である。

【体罰にあたる行為】

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

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

* 研修会の実施

市教育委員会では、顧問や外部指導者、部活動指導員に対して研修会を開催し、指導者としての心構えや指導力向上に向けた研修を行い、生徒にとって望ましい活動が実施されるよう支援を行う。

* 外部指導者への支援

市教育委員会では、外部指導者の練習や大会等における指導中のけが移動中の事故等による傷害や賠償責任を補償し、安心して指導に専念できる環境を構築するため、平成30年度より「小・中学校部活動外部指導者保険料支援事業」を継続する。

7 事故防止のための安全管理



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

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

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

(1) 生徒の健康管理と配慮事項

- ① 顧問は、定期健康診断の結果及び保健調査票やアレルギー疾患に関する調査票等、保護者から提供された情報をもとに、個々の既往症等の健康状態を事前に把握する。
- ② 顧問は、生徒に対し、自分の健康状態について関心や意識をもつよう心がけさせるとともに、活動前や活動中に体調不良等があれば申し出るよう指導する。(特に、新入生に留意が必要)

【練習前の健康チェック】

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



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

- ③ 活動時は、安全かつ運動にふさわしい服装で活動するよう指導する。
- ④ 活動中には、ルールを守り、粗雑なプレーをしないよう指導する。
- ⑤ 顧問は、活動時の生徒の体調や疲労状況、心の状態を把握しながら指導する。

(2) 施設・設備・器具等の安全管理

① 安全点検の種類

ア 定期の安全点検

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

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

イ 日常の安全点検

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

種 類	時期・方法等	対 象	法的根拠等
定期の安全点検	毎学期 1 回以上、教職員が計画的・組織的に実施	児童生徒が使用する施設・設備及び防火・防災、防犯に関する設備などについて	毎学期 1 回以上、幼児、児童、生徒等が通常使用する施設及び設備の異常の有無について系統的に行わなければならない(規則 28 条第 1 項)
	毎月 1 回、教職員が計画的・組織的に実施	児童生徒が多く使用するとと思われる校地、運動場、教室、廊下、昇降口、トイレなどについて	各学校の実状に応じて、上記(規則 28 条第 1 項)に準じて行うようにする
日常の安全点検	毎活動日ごとに顧問が実施	児童生徒が最も多く活動を行うと思われる箇所について	設備等について日常的な点検を行い、環境の安全の確保を図らなければならない(規則第 29 条)

【青森県教育委員会「防災安全の手引」(二訂版) 参考】

② 定期の安全点検

定期の安全点検は、消防法、建築基準法等の法令に基づいて毎学期 1 回以上行う。また、特に生徒が多く使用するとと思われる校舎内外の施設及び設備については、毎月 1 回行う。

ア 安全点検の方法

安全点検の方法は、単に観察するだけでなく、次の方法を複合して行う。

目 視	歪み、亀裂、摩耗、腐食、異物の有無について、あらゆる角度から注視する。
打 音	金づち等で叩いて、ボルト、ナットのゆるみや本体の損傷、腐食等を見る。(腐食の状況を調べるためには、金づちの先の尖った部分で叩いてみる。)
振 動	振り動かす等、振動を加えてみる。
負 荷	押す、引く、ねじる等、負荷を加えてみる。
試 薬	プール等の水質検査は、薬品を使用して検査を行う。

イ 安全点検表の作成

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

点検表の作成にあたっては、次の事項に留意することが大切である。

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

＊ 安全点検表様式については、「様式一覧」を参照

③ 日常の安全点検

顧問等は、活動場所の設備・器具等の不備について、日常の安全点検を行う。

<活動場所の安全点検（例）>

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

<器具の安全点検（例）>

- | | |
|--------------------------|----------------------------------|
| 【ネット】 | |
| ☐ | ポールの上にある滑車は曲がっていないか |
| ☐ | クランクがポールとかみ合っているか |
| ☐ | ネットのひもが破損していないか |
| ☐ | ボルト等の緩みや欠損はないか |
| 【支柱・台】 | |
| ☐ | 部材に亀裂・劣化はないか |
| ☐ | ぐらつきはないか |
| 【移動式ゴール・ネット】 | |
| ☐ | 移動式ゴール・ネットは、設置時におもりやくぎ等で固定されているか |
| ☐ | 移動式ゴールの脚のロックは、正常にかかるか |

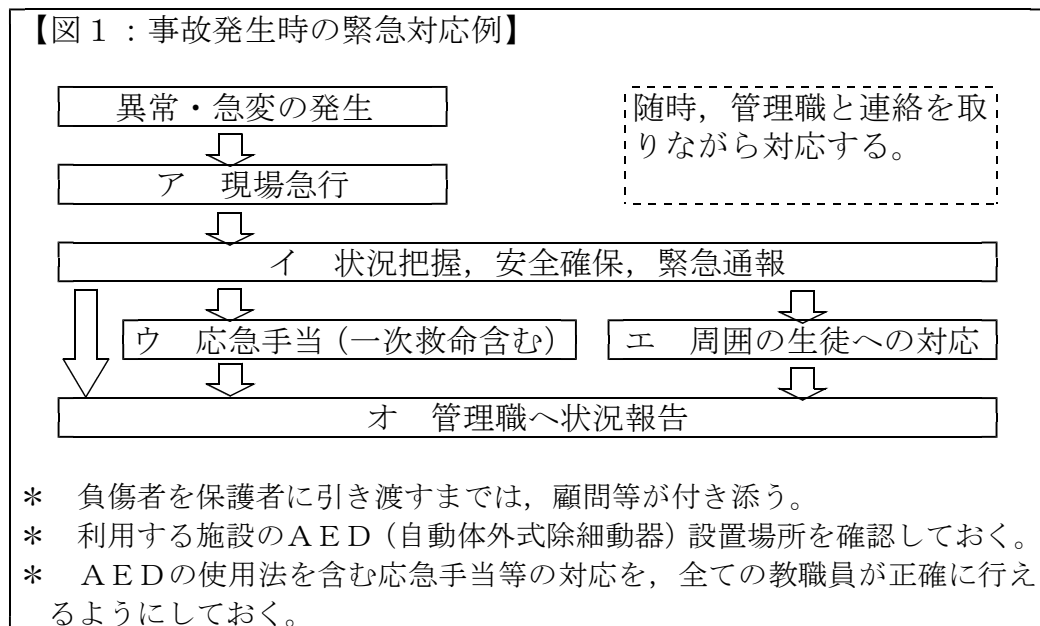
④ 安全点検の改善措置

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

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

(3) 緊急時の連絡体制整備と事故発生時の対応

- ① 学校は、万一事故が発生した場合に直ちに対応できるよう、医療機関への連絡の手順、学校内や保護者への連絡網等について整備を行う。
- ② 事故発生時の緊急対応については、以下の流れで行う。【図1】
 - ア 複数の教職員が、現場に急行する。同時に、管理職に報告する。
 - イ 負傷の程度を確認し、救急搬送の必要性を判断する。同時に保護者に連絡する。
 - ウ 可能な応急手当を施す。(p 53「一次救命処置の手順」参照)
 - エ 周囲の生徒に不安を与えないよう、現場から遠ざける等の対応をする。併せて事故の状況について聞き取る。
 - オ 管理職に、正確な情報を報告する。



- ③ 被害を最小限に抑え、再発を防止するために、事後措置を行うことが重要である。
 - ア 事故に関する報告は、八戸市教育委員会「危機管理ハンドブック」内、『部活動中の事故』の対応に従って行う。
 - イ 事故の状況によっては、校内に緊急の対応班を編制し、校内外への対応を行う。その際、外部との対応は、誤報による混乱を防ぐという観点から、校長もしくは教頭があたる。
 - ウ 事故の発生原因や発生後の処置等について、問題点を明確にし、その反省と改善について、教職員が共通理解を図り、今後同様の事故が発生するのを防ぐ。

(4) 環境条件に応じた配慮

- ① 当日の天候を考慮して活動の有無を決定する。また、野外で活動する場合は、急激な天候の変化（雷、大雨等）には、適切かつ迅速な対応をする。
- ② 気温、湿度、輻射熱等による生徒の体調の変化に常に注意を払い、十分な水分の補給や休憩時間の確保等、適切な配慮を行う。
（低体温症、熱中症への注意）

(5) 熱中症の事故防止について

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

このことから、平成30年7月20日付け30ス庁第262号「運動部活動における熱中症事故の防止等について（依頼）」により、熱中症予防に対する適切な対応が求められている。

① 熱中症予防の原則

ア 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯に行うようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT等により環境温度の測定を行い、次頁の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。

汗には塩分も含まれているので、水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であることがわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるまようように水分補給を行うのがよい。激しい運動では30分に1回の休憩が望ましい。

イ 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏季以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。

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

ウ 個人の条件を考慮すること

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

エ 服装に気を付けること

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

オ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

【日本スポーツ振興センター「スポーツ事故防止ハンドブック」参考】

② 熱中症予防のための運動指針

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

W B G T (暑さ指数) (℃)	乾球温度 (℃)	基 準	留 意 事 項
		運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に、子どもの場合は中止すべきである。
31	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。水分・塩分の補給を適切に行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を中止する。
28	31	警 戒 (積極的に休養)	積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきに休息をとる。
25	28	注 意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分や塩分を補給する。
21	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜、水分・塩分を補給する。

【日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より引用】

- * 環境条件の評価には、W B G T (Wet Bulb Globe Temperature) が望ましい。
- * W B G T (暑さ指数) は、「気温」「湿度」「輻射熱」及び「気流」の影響を反映した暑さを評価したものであり、熱中症予防の指標として用いられる。
- * 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1 ランク上の条件の基準を適用する。

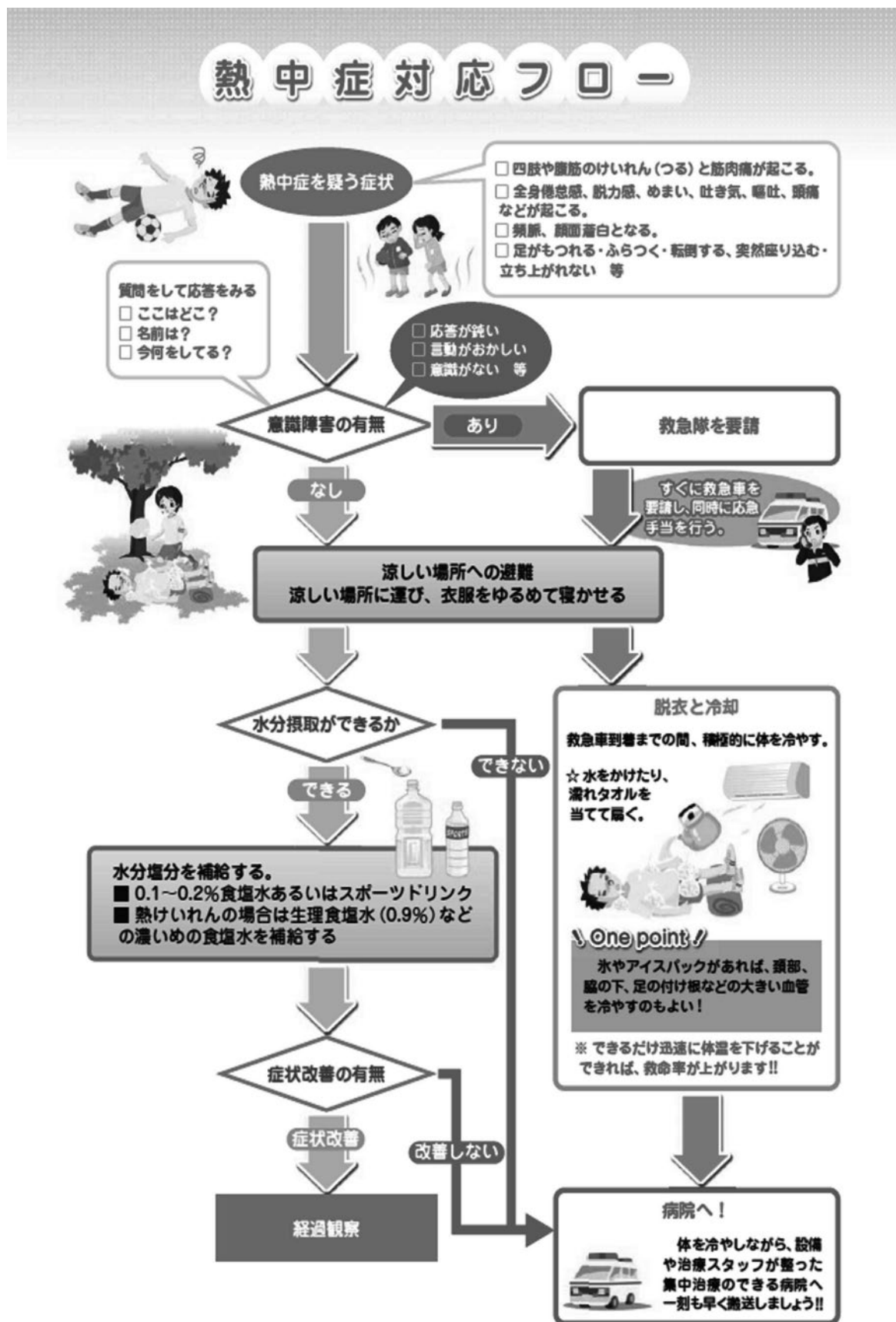
○黒球付暑さ指数計



○簡易型熱中症計



③ 熱中症の応急手当



【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より】

8 スポーツ障害・外傷の予防と応急手当



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

また、スポーツ医・科学に関する知識をもつことで、未然に防ぐことができる障害・外傷も多いことから、顧問等は、心身の特徴を理解し、以下の点について留意して指導することが必要である。

(1) 子どもの発達と特性

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

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

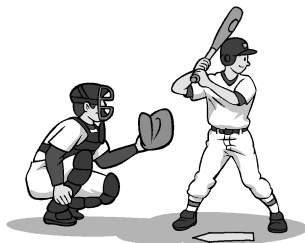
したがって、成長期にはストレッチを十分に行い、柔軟性を保つことが大切となる。



(2) スポーツ障害と外傷

スポーツによるけがは、スポーツ障害とスポーツ外傷に大別される。

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



(3) スポーツ障害・外傷の予防のための配慮事項

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

① 個人差を考慮したトレーニングをする

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

② 工夫した、多様なトレーニングをする

同じトレーニングを継続して行うだけよりも、内容に変化をもたせたほうが、精神的ストレスが軽減され、トレーニングに同じ時間を費やしても疲労感が少なくなる。また、故障者には痛みを感じさせないトレーニングメニューを与える等の工夫も大切となる。



③ ウォーミングアップとクーリングダウンの時間を十分にとる

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

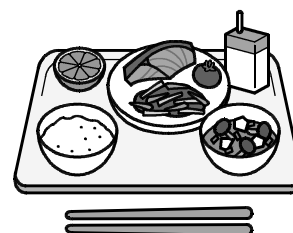
④ 「栄養・運動・睡眠」のバランスを生徒に考えさせる

「栄養・運動・睡眠」は、身体の発育・発達に欠かすことができない3本柱として、トータルで考えることが重要である。十分な栄養と睡眠があってこそ、トレーニングの質と量が充実することを生徒自身に十分に考えさせることが大切である。



⑤ 食事の量、栄養バランスを生徒に意識させる

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



【成長期に必要なエネルギー量】

日常生活を送る分

+

スポーツをする分

+

体が成長する分

コラム1

■ 身体活動がこどもの運動器に与える効果

発育期のスポーツ活動が運動器に与える効果には、年齢的な特質が見られるため、年代に応じた運動刺激が大切である。

<小学校低～中学年>

リズム感や身体を動かすことの器用さを担う神経系は、10歳までに著しく発達するため、小学校1～3年生では、神経回路へ刺激を与え、様々な動きを経験し、身体の使い方やけがをしないような体のこなし方を学ぶ時期である。

<小学校高学年～中学生>

身長伸びと骨塩量の増加が急速に起こるため、骨への適度な刺激を与え、骨の健康を増進させることが大切である。また、体力を付け、心臓や肺の機能を高める時期でもある。

<高校生>

高校生になると、骨の健全な構築のもとに、筋肉の発育が見られるようになる。筋肉やパワーを付けるのに適した時期である。

【日本臨床スポーツ医学会「子供の運動をスポーツ医学の立場から考える」参考】

コラム2

■ 女子のスポーツ障害

スポーツを行う思春期の女子の健康管理上の問題として、継続的な激しい運動トレーニングが誘因となるエネルギー不足から、「無月経」「骨粗しょう症」がある。これは、将来の身体に悪影響を及ぼす重要な問題であるということを念頭において健康管理を行うことが大切である。

無月経になりやすい競技は、体操、新体操、フィギュアスケート、陸上の長距離といわれている。

無月経になるとスポーツが潤滑に行えると誤解する人もいるが、無月経は急速な骨密度低下を招く恐れがあり、骨粗しょう症から、「疲労骨折」等の疾病を発症する可能性がある。その他にも、不適切な食事制限により、免疫、発育、血液（貧血含む）、内分泌、精神面等で様々な悪影響を及ぼすことも心配される。

無月経の期間が長ければ長いほど、重症性や難治性が懸念されるため、今まであった月経が、3か月なくなった場合には、6か月经過する前に婦人科を受診する必要がある。

【滋賀県医師会／滋賀県スポーツ医会「子供のためのスポーツ健康手帳」参考】

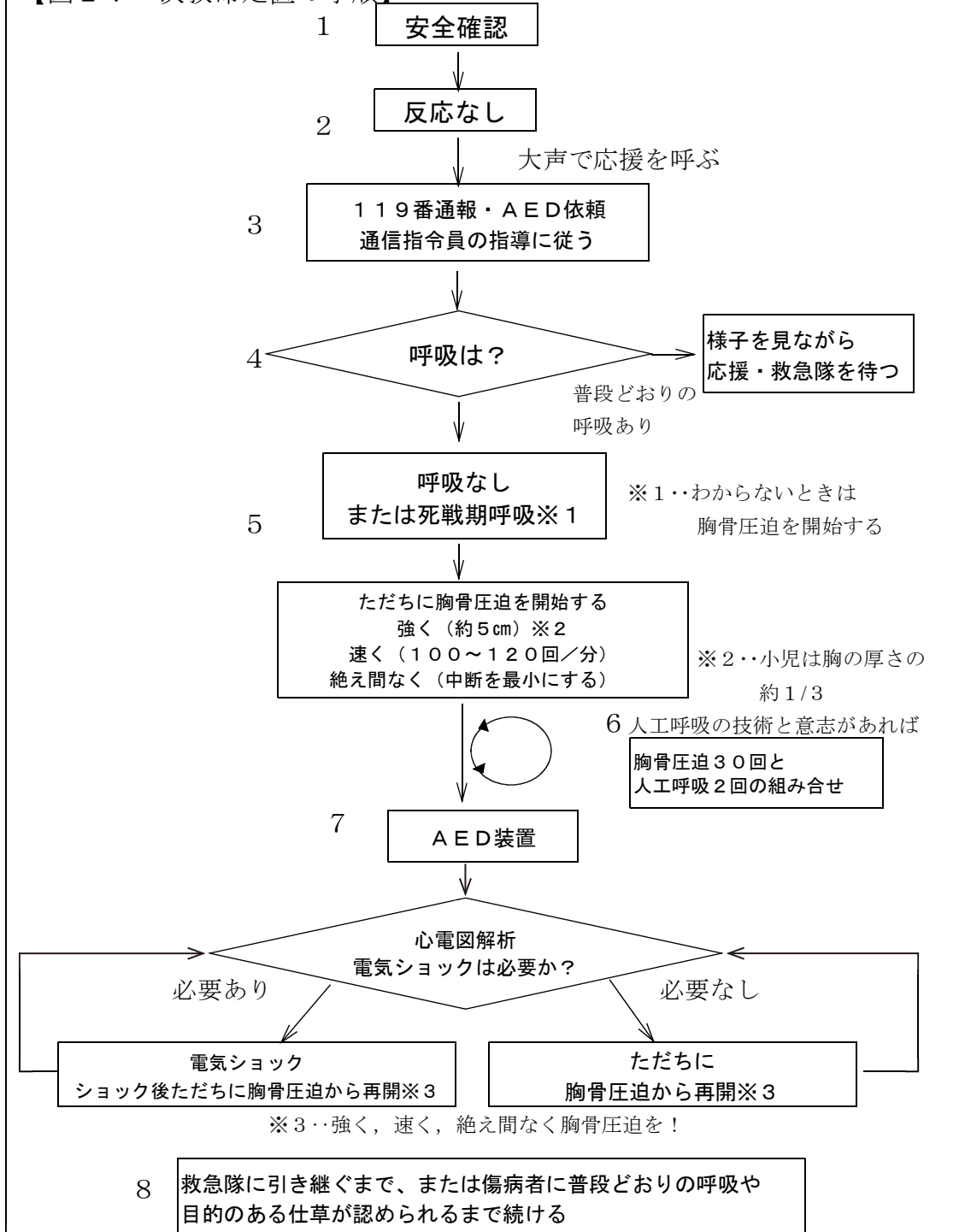
(4) スポーツ障害・外傷に対する応急手当

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

① 救命 【一次救命処置 ※図2】

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

【図2：一次救命処置の手順】



【一般財団法人日本蘇生協議会「JRC 蘇生ガイドライン 2015 オンライン版」引用】

② 悪化の防止・苦痛の軽減 【R I C E（ライス）処置】

応急手当では、初期の適切な処置が大切となる。

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

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

R	安静 (R e s t)
I	冷却 (I c e)
C	圧迫 (C o m p r e s s i o n)
E	挙上 (E l e v a t i o n)

ア R e s t（安静）

明らかなけが、違和感を感じた時は、練習や試合を一時中断させて安静にするのが第一である。体を動かすことによって、出血の増加や新たな傷害の併発も考えられる。

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

イ I c e（冷却）

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

ウ C o m p r e s s i o n（圧迫）

圧迫することで、けがの腫れ、内出血等を少なくすることができる。受傷直後から、冷却と並行して行う。ただし、あまり圧迫が強いと循環不良となるので注意が必要である。

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

エ E l e v a t i o n（挙上）

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

★ 参考となる資料 ★

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

検索

9 「学校の部活動に係る活動方針」の策定



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

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」より抜粋

1 適切な運営のための体制整備

(1) 運動部活動の活動方針の策定等

ウ 校長は、学校の設置者の「設置する学校に係る運動部活動の活動方針」に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る方針」を策定する。

エ 校長は、上記ウの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表する。

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

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

(1) 「学校の部活動に係る活動方針」の策定にあたって

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

(2) 「学校の部活動に係る活動方針」に記載する内容

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

(3) 「学校の部活動に係る活動方針」の周知と共通理解

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

(4)「学校の部活動に係る活動方針」(例)

〇〇 〇〇年度

部活動に係る活動方針

八戸市立〇〇中学校

1 部活動の目的

部活動は、生徒の自主的・自発的な参加により行われるものであり、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として、学校教育の一環として行われるものである。

本校については、部活動を通して、技能や知識の習得の他、生涯にわたってスポーツや芸術・文化に親しもうとする態度を養うとともに、心身の健康の増進、好ましい人間関係の形成や社会性等の育成を図る。

2 運営方針

- (1) 部活動の目的や指導方針、望ましい休養日や活動時間等について、全教員で確認し、共通実践を進める。
- (2) 部活動は全教員が担当し、一人の顧問に負担が集中しないように役割を明確にするとともに、協力して運営・指導にあたる。
- (3) 部活動の活動方針、各部の年間計画や活動計画について、保護者や地域住民に対して周知し、理解と協力が得られるよう努める。
- (4) 生徒の安全を第一に考え、施設・設備等の安全点検を行うとともに、大会等の引率時における生徒の把握、活動時の安全確認等についても十分に配慮する。
- (5) 生徒の休養日及び活動時間等については、生徒の発達段階を考慮するとともに、「八戸市中学校運動部活動の指針」に準じ、本校では以下のよう
に定める。

① 休養日について

ア 学期中の休養日の扱い

- ・週あたり2日以上(平日1日以上、週末1日以上)の休養日进行。

※大会参加で週末の両日とも活動した場合は、休養日を月曜日に振り替えるものとする。

イ 長期休業中(夏季・冬季・学年末)の休養日の扱い

- ・「学期中(平日1日、週末1日の休養日)に準じた扱いとする」または、「週末のいずれかを休養日とし、週あたりの活動時間における上限を16時間未満として活動する」のいずれかとする。
- ・長期休養期間を設ける。

◇8月13日～ 8月15日 ◇12月29日～ 1月 3日

ウ スピードスケート・フィギュアスケート・アイスホッケーの休養日の取扱い

- ・週あたり 2 日以上休養日を設ける。

エ テスト期間は部活動を行わない。

② 活動時間について

ア 学期中の活動時間

- ・平日の活動時間は、2 時間程度とする。
- ・週末の活動時間は、3 時間程度とする。

イ 長期休業中の活動時間

- ・長期休業中の活動時間は、学期中に準じて 3 時間程度とする。
- ・但し、週末 1 日の休養日の場合は、週の活動時間の上限を 16 時間未満とする。

ウ 生徒の退下完了時刻は、4 月から 9 月は午後 6 時 30 分、
10 月から 3 月は午後 6 時とする。

エ 原則、時間を延長しての活動は行わないこととする。

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

- ・運動部については、中学校体育連盟が主催する夏季・秋季・冬季大会の前 3 週間、吹奏楽部については、吹奏楽連盟が主催する吹奏楽コンクール・アンサンブルコンテストの前 3 週間、合唱部については、NHK 音楽コンクール・全日本合唱コンクールの前 3 週間とする。
- ・その場合、生徒の退下完了時刻は、4 月から 9 月は午後 7 時、10 月から 3 月は午後 6 時 30 分とする。

オ 朝練習については行わない。

③ 練習試合や大会・コンクールへの参加

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

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

3 指導方針

- (1) 生徒による自主的・自発的活動が促進されるよう、生徒個々に目標や課題をもたせ、目標達成や課題解決が図られるよう支援する。
- (2) 生徒の健康に考慮し、本校で定めた休養日や活動時間等を厳守するとともに、過度な活動内容とならないよう配慮する。
- (3) 豊かな人間性や社会性を育むため、生徒の努力を認め、励ます肯定的な指導と、コミュニケーションを大切にした指導に努める。
- (4) 体罰は絶対に許されない行為であることを十分に意識し、生徒に対して肉体的・精神的苦痛を与えることや、セクシャルハラスメント・パワーハラスメント、生徒の人格を否定するような発言等は絶対に行わない。
- (5) 外部指導者を活用する場合は、年度当初に校長の承認を得るとともに、「部活動に係る活動方針」に沿って指導が行われるよう、共通理解を図る。
*委嘱状の交付及び保険への加入以前に外部指導者が指導にあたることを絶対になくようにする。

4 本年度設置される部活動

(1) 常設部

運 動 部	野球部（女子も入部可）
	サッカー部（女子も入部可）
	バスケットボール部（男女）
	バレーボール部（男女）
	ソフトテニス部（男女）
	卓球部（男女）
	陸上部（男女）
	柔道部（男女）
	剣道部（男女）
	ソフトボール部（女子）
	バドミントン部（女子）
	体操部（女子）
文 化 部	吹奏楽部（男女）
	合唱部（男女）
	総合文化部（男女）
	美術部（男女）
	家庭科部（女子）

(2) 特設部

- ・水泳部（男女）
- ・スピードスケート部（男女）
- ・アイスホッケー部（男子）
- ・フィギュアスケート部（男女）

※中学校体育大会のみ教員が大会引率を行う。

5 顧問が運営・指導する際の留意点

(1) 年間計画及び毎月の活動計画等の作成にあたっては、次の点に留意する。

- ① 年間計画については、学校で策定する「部活動に係る活動方針」をもとに作成するとともに、校長の承認を得て保護者に説明、配付する。
- ② 活動計画については、毎月20日をめどに翌月の活動計画を作成し、校長、教頭から承認を得る。また、承認を得た活動計画の原本は、ファイルに綴じて職員室に保管し、全教職員が共有できるようにする。
- ③ 実績報告書については、月末に作成し、校長、教頭に提出する。また、確認後は、事務に原本を渡し、写しをファイルに綴じて保管する。

(2) 顧問は、毎月25日までには生徒・保護者に翌月の練習日程表を配付する。

(3) 部活動の必要経費として保護者から集金する際は、支出目的を明確に示すとともに、学校徴収金に準じて厳正に取扱い、会計報告書を校長並びに保護者に提示する。

(4) 外部指導者を活用する場合、顧問は、練習日程や活動内容等について、共通理解を図りながら指導にあたる。

(5) 顧問は、生徒の活動に立ち会い、直接指導または見守りをするのが原則であるが、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合は、他の教員に協力をお願いし、活動内容を伝達する。

(6) 顧問は、生徒の安全面を考慮し、練習場所の安全点検を行うとともに、完全退下時刻を厳守する。

(7) 顧問は、練習前や練習中の生徒の健康状態を確認しながら指導にあたる。また、部活動中に、生徒がけがをした場合は、管理職及び養護教諭に報告するとともに、保護者へ連絡する。

10 年間計画・活動計画・実績報告書の作成



(1) 年間計画の作成

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

(2) 「各部における年間計画」(例)

○○ ○○年度	○○部年間計画	八戸市立○○中学校
1 顧問（及び外部指導者）		
・顧問 ○○ ○○, ○○ ○○ （・外部指導者）○○ ○○, ○○ ○○		
2 活動場所		
(1) 4月～11月・・・校庭 ※雨天時：体育館 (2) 12月～ 3月・・・体育館		
3 休養日及び活動時間		
(1) 休養日について ・週2日以上 of 休養日を設ける。 ・週末のどちらかを休養日とする。		
(2) 活動時間について ① 4月～9月 ・平日は，月・火・木・金の4日間を原則活動日とする。 ・活動時間は，16：15～18：15までとする。 ・生徒の退下完了時刻は，午後6時30分とする。 ・週末の活動時間は，3時間程度とする。 ② 10月～3月 ・平日は，月・火・木・金の4日間を原則活動日とする。 ・活動時間は，16：15～17：45までとする。 ・生徒の完全退下時刻は，午後6時とする。 ・週末の活動時間は，3時間程度とする。		
(3) 長期休業中の休養日及び活動時間について ・週末のいずれかを休養日とする。 ・週あたりの活動時間は，16時間未満とする。		
※ 休養日及び活動時間の詳細については，毎月 of 活動計画を参照		

(4) 主な大会・コンクール参加予定

月	大会・コンクール
4月	・〇〇春季大会
5月	
6月	・市中体夏季大会
7月	
8月	・市安協〇〇大会
9月	・市中体秋季大会
10月	
11月	
12月	・〇〇コンクール
1月	
2月	
3月	

4 部活動に係る費用について

(1) 年間の費用 〇, 〇〇〇 円 (〇月〇日に徴収)

(2) 活動費の内訳について

・消耗品 ・救急用品 等

※なお，県大会等で遠征を伴う場合は，別途徴収する。

(3) 毎月の活動計画及び実績報告書の作成と提出

① 活動計画の作成と承認までの流れ

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

ア 活動計画に記載する内容

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

イ 承認及びその後の流れ

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

ウ 生徒・保護者への練習日程表の配付

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

② 実績報告書の作成と提出

顧問は、前月の部活動実績報告書を校長、教頭に提出して承認を得る。

ア 実績報告書に記載する内容

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

イ 提出及びその後の流れ

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

(4) 年間計画や活動計画及び実績報告書の作成にあたって

年間計画や活動計画及び実績報告書の様式については、現在、各学校で使っている様式を用いるか、八戸市教育委員会ホームページ「教育」または、Govattのフォーラム「学校教育課」「部活動」内に掲載した様式を活用して作成する。

(5) 「活動計画及び実績報告書」(例)

活動計画の際に記入

実績報告の際に記入

申請 平成31年3月15日
八戸市〇〇中学校

部活動活動計画・実績報告書

平成	31	年	4	月
部名	男子バスケ部			
主担当	八戸 太郎 (印)			

承認		実績報告			
校長	教頭	校長	教頭	主担当	

日	曜	活動時間	対外試合、校外練習等の場合		変更後の時間 (変更があった場合のみ記入)	指導・引率者確認 (○)					
			試合名など	実施場所		八戸	一戸	二戸			
1	月	16:00 ~ 18:00			~	○	○				
2	火	16:00 ~ 18:00			~	○	○				
3	水	休み ~			~						
4	木	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
5	金	16:00 ~ 18:00			~		○	○			
6	土	13:00 ~ 16:00			8:00 ~ 11:00	○					
7	日	休み ~			~						
8	月	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
9	火	16:00 ~ 18:00			~	○	○				
10	水	休み ~			~						
11	木	16:00 ~ 18:00			~	○	○				
12	金	16:00 ~ 18:00			~	○	○				
13	土	8:00 ~ 11:00	練習試合	〇〇中学校	~	○	○				
14	日	休み ~			~						
15	月	16:00 ~ 18:00			~		○	○			
16	火	16:00 ~ 18:00			~		○	○			
17	水	休み ~			~						
18	木	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
19	金	16:00 ~ 18:00			~		○	○			
20	土	8:00 ~ 15:00	〇〇大会	東体育館	~	○	○	○			
21	日	休み ~			~						
22	月	16:00 ~ 18:00			~		○	○			
23	火	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
24	水	休み ~			~						
25	木	16:00 ~ 18:00			~	○	○				
26	金	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
27	土	休み ~			~						
28	日	休み ~			~						
29	月	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
30	火	16:00 ~ 18:00			~	○		○			
		休み ~			~						

1. 対外試合の場合、実施要項を添付する。
2. 指導時間が違う指導者がいる場合、「指導・引率者確認」欄には「○」ではなく指導時間を記入する。
(記入例) 8:00~12:00

様式一覧



1 小学校用様式（例）

- 活動計画・・・・・・・・・・・・・・・・ P 6
- 保護者主体型運営計画・・・・・・・・ P 11～12

2 中学校用様式（例）

- 学校の部活動に係る活動方針・・・・・・・・ P 56～59
- 各部における年間計画・・・・・・・・ P 60～61
- 活動計画及び実績報告書・・・・・・・・ P 63
- 中学校部活動安全点検表・・・・・・・・ P 65
- 設備・器具等の点検項目一覧・・・・・・・・ P 66～67

3 様式の掲載場所

八戸市教育委員会ホームページ→ 教育

G o v a t t → フォーラム→ 学校教育課→ 運動部活動指針様式集
--

中学校部活動安全点検表（例）

部 点検者()		
<日常の安全点検> 【屋内】 ☐ 床・壁の状態はよいか (破損, 水ぬれ等) 【屋外】 ☐ グラウンドの状況はよいか (凹凸, ガラス片等) 【共通】 ☐ 設備・器具等は使用可能か ☐ 練習の障害となるものはないか ☐ 他の部と共同使用の時, お互いの活動場所について相談したか	☐ 異常・不備を発見した場合は, 速やかに管理職に報告 ☐ 危険の程度や状況に応じて, 速やかに, 使用場所の変更や使用禁止の措置 ☐ 必要に応じて, 危険標識の明示, 修繕, 撤去	
<定期の安全点検（設備・器具等）> 記載日（ 月 日）	結 果	対 応
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
	適・不適	
その他, 特記事項 ----- -----		

* 実績報告書の裏面に掲載して使用

* 定期の安全点検については, 別紙「設備・器具等の安全点検項目」を参照

【市中学校長会作成】

設備・器具等の点検項目（例）一覧

【屋内共通項目】

- 床・壁の状態はよいか（破損，ささくれ等はないか）
（くぎ，木ねじ等が出ていないか）

【屋外共通項目】

- グラウンド（極端な凹凸，ガラス片等はないか）
（トンボ，レーキ等の整備用具に破損はないか）

【野球】【ソフトボール】

- ネット（破れや破損がないか）
- バット（亀裂が入っていないか・グリップテープが切れていないか）
- ヘルメット（ひびが入っていないか）
- マスク（ひもが切れていないか）
- マシン（電源がはいるか・始運転で異音がないか）

【陸上】

- スターティングブロック（金具の破損がないか，ねじが固定されているか）
- マット（穴があいていないか，破れがないか）
- 幅跳び用砂場（砂に異物が混じっていないか，レーキが破損していないか）
- ハードル（ハードルにゆるみがないか，金具に破損がないか）
- 高跳び用具（台座が固定されているか，高さ調整レバーに不具合がないか）
（ポール・バーに亀裂が入っていないか）

【バスケットボール】

- ゴール（バックボード，リングの取付部ボルトにゆるみがないか）
（ブレース（筋違い）にゆるみや破損がないか）
（接続金具にゆるみ破損がないか）
（バックボードに破損がないか）
（リング取付部に破損がないか）
（ネットが切れていないか）
（ゴール巻き上げ用チェーン，ターンバックル等に破損がないか）

【バレーボール】

- ネット支柱（ネットを張った状態で支柱が垂直になっているか）
（巻滑車の破損はないか）
（フック，ネット張り装置に破損はないか）
- ネット（ネットワイヤーやロープにほつれや破損はないか）
- アンテナ（ひび等の破損はないか）

【サッカー・ハンドボール】

- ゴール（ゴールポストがしっかり固定されているか）
（接地部分や接合部分に破損や腐食はないか）
（クロスバーやフレームにゆがみや破損，腐食はないか）
- ゴールネット（破れや破損はないか）

【卓球】

- 卓球台（天板に破損はないか）
（脚部にゆるみや破損はないか）
（木ねじのゆるみや変形はないか）
（蝶板のボルトにゆるみや破損はないか）
（脚回転軸にゆがみや破損はないか）
（連結部やキャスター等に破損はないか）
- 卓球マシン（コードに破損はないか）
（マシンに異音はないか）
- フェンス（脚部ねじにゆるみはないか）

【ソフトテニス】

- 支柱（支柱の基礎等に破損やゆがみ，ぐらつきはないか）
（ネット張り装置に破損はないか）
- ネット（ネットワイヤーやロープにほつれや破損はないか）
- ハンドル（ハンドルに破損はないか）

【柔道】

- 畳（畳にやぶれがないか）
（畳の表面に穴があいていないか）
（畳と畳の間に隙間がないか）
- 投げ込み用マット（破れ等の破損はないか）

【剣道】

- 防具（面・胴・小手等に破損はないか）
- 竹刀（ささくれ・割れ等がないか）

■ 参考・引用文献一覧

- ・運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン 【スポーツ庁】
- ・スポーツ活動の指針（改訂版）平成20年3月 【青森県教育委員会】
- ・運動部活動の指針 平成30年12月 【青森県教育委員会】
- ・運動部活動指導の手引 【長崎県教育委員会】
- ・小学生スポーツ活動の望ましい在り方 【むつ市教育委員会】
- ・防災安全の手引（二訂版） 【青森県教育委員会】
- ・「小学校部活動休止日に関する申し合わせについて」
平成15年3月 【青森県小学校長会】
- ・「中学校部活動休止日に関する申し合わせ」の改訂について
平成20年3月 【青森県中学校長会】
- ・スポーツ事故防止ハンドブック 【日本スポーツ振興センター】
- ・熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー【日本スポーツ振興センター】
- ・体育的部活動のけが防止プログラム 【日本スポーツ振興センター】
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 【日本スポーツ協会】
- ・スポーツ外傷・傷害予防ハンドブック 【日本スポーツ協会】
- ・JRC蘇生ガイドライン2015オンライン版
【一般社団法人日本蘇生協議会】
- ・子供の運動をスポーツ医学の立場から考える 【日本臨床スポーツ医学会】
- ・子供のためのスポーツ健康手帳 【滋賀県医師会／滋賀県スポーツ医会】
- ・4月教材カード「大切な器具や設備の安全管理」平成30年4月
【日本スポーツ振興センター学校安全部】

■ 作成協力者一覧

□ 指針策定委員会

◇ アドバイザー

根 城 隆 幸 八戸学院大学地域経営学部地域経営学科 教授

奥 寺 良 之 八戸整形外科医会 会長
(医)おくでら整形外科クリニック 院長

江 渡 光 夫 青森県スポーツ少年団 本部長
八戸市スポーツ少年団 本部長

澤 田 尚 八戸市中学校体育連盟 会長
八戸市立第一中学校 校長

◇ 小学校部会 委員長

白 石 哲 志 八戸市立鯨小学校 校長

副委員長

齋 藤 和香美 八戸市立中居林小学校 校長

委 員

西 村 正 広 八戸市立新井田小学校 教諭

大 坂 幸 八戸市立町畑小学校 教諭

古 舘 直 樹 八戸市立柏崎小学校 教諭

佐 藤 としえ 八戸市立根城小学校 養護教諭

和 島 る み 八戸市まちづくりスポーツ文化部
スポーツ振興課 主幹

◇ 中学校部会 委員長

田 中 昭 子 八戸市立大館中学校 校長

副委員長

佐々木 敏 文 八戸市立明治中学校 校長

委 員

太 田 真奈美 八戸市立白山台中学校 教諭

磯 谷 和 伸 八戸市立白銀中学校 教諭

柏 崎 康 司 八戸市立鯨中学校 教諭

蹴 揚 真苗美 八戸市立第二中学校 養護教諭

発行月 平成 3 1 年 3 月 発行

発 行 八戸市教員委員会

編 集 学校教育課

〒 0 3 1 - 8 6 8 6

青森県八戸市内丸一丁目 1 番 1 号

Tel 0 1 7 8 - 4 3 - 2 1 1 1

内線 (6 0 5 7)

FAX 0 1 7 8 - 4 5 - 2 1 4 1