

しそうの部活動

# 生き活きプラン



宍粟市教育委員会

## **部活動について**

学校の部活動は、スポーツや文化活動等に興味・関心のある同好の生徒が参加し、各部の責任者（部活動顧問）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。

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。

- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 異年齢での交流
- ◇ 生徒同士の間関係の構築
- ◇ 学習意欲の向上
- ◇ 自己肯定感、責任感及び連帯感の涵養
- ◇ 生涯にわたって豊かな生活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、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、持続可能な部活動の在り方が問われています。

## **策定の趣旨**

部活動は、生徒のスポーツ・文化的な素養を高めるとともに人間形成を支援するものです。また、生徒の明るい学校生活を作り出すとともに、保護者との協働により学校・保護者・地域の一体感の醸成にもつながるものでもあります。

このたび、平成 30 年 3 月にスポーツ庁から「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」及び平成 30 年 12 月に文化庁から「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」が示されました。また、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」の改訂版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、宍粟市の「部活動の在り方に関する方針」として「しそあの部活動生き生きプラン」を策定します。

各中学校においては、本プランに則り、持続可能な運動部活動をめざして、速やかに取り組むこととします。

## 策定の重要事項

本冊子では、生徒がいきいきと部活動に取り組めるよう、これからの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～ 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 楽しく安全な部活動 ～生徒のニーズを踏まえた環境の整備～ p 8
- IV 開かれた部活動 ～適切な運営のための体制整備～ p10

### I ゆとりある生活の確保～適切な休養日等の設定～

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に強制することは、バランスのとれた生活を維持したり、スポーツ障害を予防したり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等は、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。

#### 適切な休養日等の設定

##### <ノー部活デーの取組>

- 年間を通じて月当たり8日程度の休養日を設定する。  
(平日及び土日等の休業日にそれぞれ4日程度設定し、週当たり2日以上 of 休養日を設定する)
- 1日の実練習時間は、平日2時間程度、土日等の休業日は3時間程度とする。  
※ 練習試合及び各種大会については実情を勘案して柔軟に対応することができる。

- (1) 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) 朝練習を実施する場合は、活動時間、生徒の登校時間及び生徒の健康管理等に十分に配慮し、校長の責任の下行います。活動時間については、放課後の練習時間と合わせて1日の実練習時間を超えないようにします。  
また実施については、年度当初に各学校において朝練習の実施及び在り方について十分に協議を行い、全職員で意思統一を図るとともに、毎年、年度当初にはその実施及び在り方について検証を行います。

## 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 部活動の実施に当たっての指導

校長及び部活動顧問は、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」及び文化庁が平成 30 年 12 月に作成した「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」等に則り、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、部活動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

部活動顧問は、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ことが必要であること
- 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      ☆ 対話を重視した指導

- 部活動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）

- 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、このような指導者に体罰は発生しやすい！**

**このような時**

- ① 試合やコンクールで良い結果が出なかった時
- ② 指示したプレーや演奏等ができなかった時
- ③ 生徒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てしまうケース

**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、良いプレーや演奏等を引き出し、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ケース

また、顧問は指導者として生徒がいきいきと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。

- 試合に勝つことやコンクールで優秀な成績をとることが全てである。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。
- 試合に勝つためやコンクールで優秀な成績をとるためには、休養日は必要ない。
- 言葉遣いには気をつけていても、いざ厳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。
- 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〕

#### ミスが出たとき

##### 好ましい指導

- ・段階的な指導をしてきたか？
- ・技術的な指導方法は適切だったか？



- ◎ ミスを今後のプレーや演奏等の上達につなげましょう
- ◎ 生徒にミスの原因を考えさせ、自ら気付かせるよう指導しましょう
- ◎ 映像（動画）で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、やり直させましょう

##### 指導の具体的な例

（○好ましい指導、●問題がある指導）

##### 指導中のプレー及び演奏等でミスをした

- 生徒に失敗した原因を考えさせ、欠点を理解させたうえで、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

##### 連係プレーの練習中にミスをした

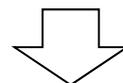
- 連係した動作では、声を出す、相手を見てプレーするなどの基本的な技術を指導する

#### 試合で負けたり、コンクール等で良い結果が出なかったとき

##### 好ましい指導

##### 原因を生徒とともに考えよう！

- ・生徒の実力が発揮できていたか？
- ・普段の練習どおりのプレーや演奏等ができていたか？



- ◎ 実力が発揮できるようメンタルトレーニング等も取り入れてみましょう
- ◎ 正しい理論をふまえた最新の練習方法を得るため積極的に研修会に参加しましょう
- ◎ 指導者としていつも適切な目標を設定しましょう
- ◎ 目標、練習計画を実態に応じて見直すように常に意識しましょう。

##### 指導の具体的な例

（○好ましい指導、●問題がある指導）

##### 試合で負けた・コンクールでよい結果が出なかった

- チーム全員で原因を話し合い、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教師と生徒がともに考える
- 原因を生徒と共に分析し、今後の練習計画や目標を自分たちで考えさせる

- 「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

#### **シュート練習中にミスをした**

- 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

#### **演奏中にミスが続く（上手く演奏できない。）**

- 見本を見せたり、参考となるDVDやCDを視聴させるなど、素直に自分を振り返ることのできる指導方法を考える
- できないことについて叱責を続け、具体的な指導を行わず、改善策も示さない

- 負けた（いい結果が出なかった）のは、気合いが足りないからだ、高温多湿の体育館や音楽室で、水を飲ませず、長時間にわたる練習を行う
- 試合やコンクール等の後すぐに、生徒の体力や健康状態等を考慮せず、長時間の練習や、腹筋、背筋、腕立て伏せ等をさせる

※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！**

- ・生徒の言動で気になるところはないか？
- ・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？



- ◎ 生徒に意識を向けて、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、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
- 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 楽しく安全な部活動 ～生徒のニーズを踏まえた環境の整備～

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

部活動顧問は、部活動の練習、試合及びコンクール等の前後に個々の生徒の健康観察を行うとともに、練習、試合及びコンクール等において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を参考に、練習、試合及びコンクール等の実施の可否を判断します。

また、部活動顧問や生徒が熱中症予防策を十分理解して部活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市大会への対応】

- ① 宍粟市中学校体育連盟等の関係団体は、主催する大会及び演奏会等が予定されている場合については大会及び演奏会等の延期や見直し等、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・参加する場合には、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。

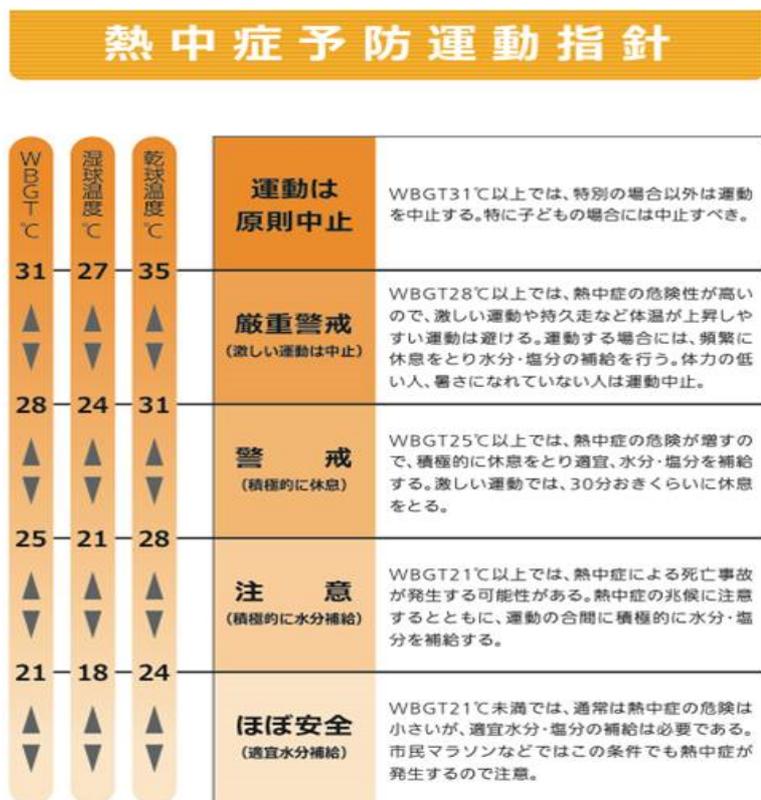
#### 3 用具・練習場の安全点検及び活動における安全管理の徹底

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・演奏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。

#### 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）を職員室や体育館や音楽室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、特に部活動顧問については、確実に実践します。

(図)



(公財) 日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より

#### 【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

#### 【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お互いに観察させている。
- 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 開かれた部活動 ～適切な運営のための体制整備～

部活動顧問及び部活動指導員だけに運営・指導を任せるのではなく、生徒のスポーツや文化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・文化活動団体との連携、保護者の理解と協力による、学校と家庭、地域が協働・融合し、子どもを育てるスポーツや文化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

部活動は、学校教育の一環として、顧問及び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。

#### <部活動の活性化を図る取組>

##### 【部活動顧問や教職員が複数で見守る体制の整備】

- ① 校長は、部活動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わりましょう。部活動顧問及び部活動指導員、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。

##### 【各部活動顧問の情報交換】

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や演奏などを楽しみたい」、「様々な種目や他の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地域のスポーツや文化活動指導者の活用、④スポーツクラブ 21 ひょうご等の地域の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。

## <部活動を支える3本柱>

<p style="text-align: center;">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"> <li>・ 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。</li> <li>・ 部活動顧問は、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。</li> </ul> <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 「ノー部活デー」の設定と休養日の確保</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>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、めざすべき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> </div>
<p style="text-align: center;">家 庭</p>	<p>① 運営に対する理解と協力</p> <p>② 部活動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> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>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、練習試合や演奏会等の交通費及び部費等の負担については、連絡を密にしましょう。</p> </div>
<p style="text-align: center;">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</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>外部指導者をお願いする時には、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> </div>

### 3 生徒の多様なニーズを踏まえた部活動の設置

部活動を生徒が生涯にわたって豊かな生活を実現する資質・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・技能向上以外にも、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スポーツ・文化活動を行うことができる新しい部活動の設置も考えられます。