

◎運動部活動ハンドブック（平成25年8月）の内容

はじめに

基本編

- 1 運動部活動の意義
 - (1) 運動部活動の意義
 - (2) 学校教育活動の一環としての運動部活動
- 2 運動部活動指導者（顧問）の役割 ※運動部活動指導者（顧問）【以下、指導者という。】
 - (1) 生徒個々の把握
 - (2) 活動計画の立案と実践
 - (3) 安全面の管理
 - (4) 集団活動の管理
 - (5) 部活動に係る経費の管理
 - (6) 校外での活動
- 3 運動部活動活性化に向けた校内体制の構築
 - (1) 学校組織全体での運営
 - (2) 安全、適切な部活動のために
- 4 部活動におけるスクール・セクハラ、体罰等の防止
 - (1) 開かれた活動
 - (2) スクール・セクハラ等の防止

※変更・追記 → 部活動におけるハラスメント行為、体罰等の防止

※変更・追記 → ハラスメント行為の防止（スクール・セクハラ、パワー・ハラスメント）

※変更・追記 →

スクール・セクハラ

指導者と生徒の人間関係の中で、親しさを表すつもりが発言や身体的接触などが、生徒を不快にさせる言動となる場合があります。不快に感じるか否かは、生徒の間で個人差が見られることから、個々の言動を生徒自身がどのように感じ、捉えるかが非常に重要であることを指導者は常に認識しておかなければなりません。個人指導の際には、他の生徒や教員の前で行うことを原則とし、その指導を受けている生徒が不快感を持つような発言や身体的接触は絶対に避けなければなりません。さらに、合宿等の際、指導者の部屋で生徒と二人きりになって指導するようなことや、特に用事もないのに部員の部屋に入ったりすることは厳に慎まなければなりません。

また、学校組織としては、鋭い人権感覚を養うための校内研修の実施するなど、スクール・セクハラを未然に防止するとともに、生徒及び保護者からの相談しやすい窓口や校内体制を常に整備しておく必要があります。

パワー・ハラスメント

指導者と生徒の人間関係の中で、言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等、また、身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりする）な発言等はある

はなりません。

部活動については、指導者が意図する、しないに関わらず、生徒と支配、被支配の関係になる危険性があることを常に意識しながら、目頃から、生徒とのコミュニケーションを密に図りつつ、信頼関係の構築を図ることが大切です。

(3) 体罰等の防止

5 運動部活動指導における家庭、地域社会との連携・協力

(1) 家庭や地域社会との連携・協力

(2) 外部指導者との連携・協力

※変更・追記 → スキルアップコーチとの連携・協力

〔スキルアップコーチとは、京都府における部活動指導員及び外部指導者の総称〕

※変更・追記 →

顧問が専門的な技術指導を実施できない場合は、専門性を有する地域の外部指導者（スキルアップコーチ）の協力を得ることにより、さらなる生徒の技術力向上を目指すことができます。

その際には、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画、具体的な指導の内容や方法、生徒の状況、事故が発生した場合の対応等について、学校、顧問の教員と外部指導者（スキルアップコーチ）との間で十分な調整を行い、外部指導者（スキルアップコーチ）の理解を得るとともに、相互に情報を共有することが必要です。顧問は、必要に応じて外部指導者（スキルアップコーチ）に適切な指示を行うなど、部活動指導が外部指導者（スキルアップコーチ）に任せきりとならないよう十分に留意しなければなりません。

また、指導、健康管理において地域のスポーツドクター、トレーナー等の協力を得ることも有意義であると考えられます。

なお、部活動指導員については、技術的な指導ができるとともに、学校教育に関する知識を持ち理解している者を任用することから教員免許を有していることが望ましいと考えられます。

指導者用「チェックシート」

「チェック項目」確認シート

指導編

1 指導の留意点

(1) 指導者の指導理念

ア 運動部活動の目的

イ 「勝つことや自己記録を更新すること」に対する考え方

ウ 生徒及び保護者の理解

(2) 的確な生徒の状況の把握

個人部活動ノート

2 充実した運動部活動指導

(1) 指導計画の作成

※変更・追記 → 指導計画（練習時間・休養日の設定等）の作成

ア 目標の設定

イ 活動計画の作成

※変更・追記 →

【中学校】

練習時間

◎ 合理的でかつ効率的・効果的な練習を行い、長くとも平日は2時間程度（朝練習を含む）、土・日曜日及び祝日に実施する場合は3時間程度とすること。

◎ 長期休業中の練習については、土・日曜日及び祝日に実施する場合に準ずること。

休養日

◎ 週当たり土・日曜日を合わせて2日以上設定すること。

◎ 大会及び発表会等への参加などで土・日曜日の両日とも活動した場合は、他の曜日で確保すること。

【高等学校】

原則、中学校の練習時間・休養日の設定を適用するか、発育・発達による体力の向上や自己管理能力の向上等、中学校教育の基礎の上に多様な教育活動が行われている点に留意するとともに、地域や学校の実態を踏まえ、設定する。なお、練習時間の上限及び休養日の下限について、次のとおりとする。

練習時間

◎ 合理的でかつ効率的・効果的な練習を行い、長くとも平日は3時間程度（朝練習を含む）、

土・日曜日及び祝日に実施する場合は4時間程度とすること。

◎ 長期休業中の練習については、土・日曜日及び祝日に実施する場合に準ずること。

休養日

◎ 週当たり1日以上設定すること。

※月当たり2回程度、土・日曜日に休養日を設定することが望ましい。

★京都府部活動指導指針 P2を挿入

(2) 効果的な指導

ア 生徒の意欲や自主的な活動を促す指導

イ 生徒と指導者の信頼関係

3 指導力の向上

トレーニングの3原理

過負荷(オーバーロード)の原理

一定レベル以上の負荷を与えなければ効果がない
※軽々な負荷でトレーニングしても効果は得られない

可逆性の原理

トレーニングをやめると徐々にトレーニング前の状態に戻る
※徐々に筋量、筋力は失われていく

特異性の原理

トレーニングの刺激に対して特異的に効果が現れる
※トレーニングした効果は、トレーニングした部位にしか表れない

トレーニングの5原則

意識性

目的、内容、部位等を理解し、意識する。

全面性

すべての体力要素を高め、全身をバランスよくトレーニングする。
オールラウンドな体力。

個別性

体力や技術レベルが異なるため、計画や方法には個人差がある。

漸進性

過負荷の原理に沿って負荷(重量)や回数を増やしていく。

反復性

継続的に行うことでその効果が得られる。

重要

- 練習時間・休養日の設定については、生徒の心身の状態を的確に把握し設定することが重要であり、種目特性や練習内容、大会や発表会等の予定を考慮しながら設定すること。
- 長期休業中の休養日については、学期中に準じた扱いをするとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えること。

(参考) [練習時間]

医・科学的な視点

1週間に16時間以上のトレーニングを行うと、医療ケアを必要とするスポーツ障害のリスクが高まる。

～アメリカ臨床スポーツ医学会(2014年)「シニア期のスポーツ障害とパフォーマンスに関する声明」～
シニアアスリートの心身の回復という観点からは、少なくとも週に1、2日はスポーツ活動を全く行わない休養日を設けること等を提言している。

～米国小児科学会(2007年)「シニアアスリートにおけるスポーツ障害」

オーバートレーニングとパフォーマンスについて

- ※ 休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、過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と示されています。

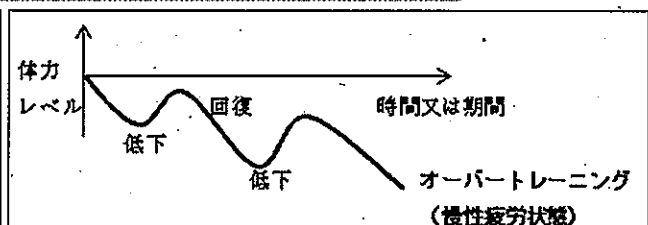
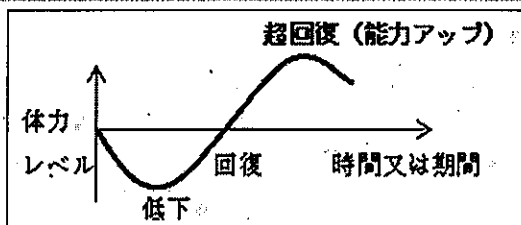
(参考) [休養日]

超回復

休養を適切に取り、完全に疲労等が回復すると、能力はただ元に戻るだけでなく、前の状態よりも高いレベルに回復する性質がある。

オーバートレーニング

疲労が完全に回復しないまま継続すると、慢性疲労状態に陥り、能力が低下する。



フィットネス-疲労理論

「期分け(セリオダイゼーション)」の概念の長期的、中期的、短期的な考え方をもとに、アスリートのパフォーマンス発揮は、トレーニング効果と疲労の差によって定義づけられる。

疲労は、各トレーニング後に生じるが、トレーニング直後に最大となり、時間の経過とともに減少していく。一方、フィットネス(トレーニング効果)もまた、トレーニング後に生じる。フィットネスは、練習後急激に、またはより長い期間を経て得ることができる。このフィットネスもまた、時間とともに減少していくが、その減少度よりも疲労回復の方が早く、より高いパフォーマンスが発揮できるようになる。

- ※ 適切な休養は、体力向上はもとより、リフレッシュにより心身のバランスを保ち、学習や日常生活における意欲増進に繋がることは言うまでもありません。

運動部活動の計画的な指導

- 1 計画的な指導に向けて
 - 【計画の作成ポイント】
 - 【具体的な留意事項】
 - 【年間活動計画例】
- 2 生徒の主体的な活動に向けて
 - (1) 目標の明確化
 - (2) 主体的な活動の支援

管理編

1 安全管理と事故防止

- (1) 運動部活動中の事故災害の発生状況
- (2) 事故の未然防止

【人的要因】

【物的要因】

ア 施設・設備

イ 用具

【環境要因】

ア 外傷の発生時期

イ 環境の変化への対応と適切な判断

※変更 追記 → ・屋外で活動する場合、落雷には十分に注意する必要があります。・・・適切な判断をしなければなりません。(雷探知機の活用)

また、突風、竜巻、雷(ヒョウ)などの急激な気象変化についても情報を収集し、適切な判断をしなければなりません。

【その他】

ア 障害の予防ための「ストレッチング」と「ウォーミングアップ・クーリングダウン」の重要性

(3) 主な応急手当

- ア 骨折 ※追記 → 剥離骨折、疲労骨折
- イ 脱臼
- ウ 捻挫
- エ つき指
- オ 肉離れ
- カ こむら返り
- キ 打撲
 - 【眼球打撲】
 - 【頭部打撲】
 - 【頸部打撲】
 - 【腹部打撲】
- ク 心臓震盪(しんとう)
- ケ 創傷(擦過傷・切り傷・刺傷・挫創・裂創等)
- コ 挫創(打撲傷)

- サ 歯の脱臼
- シ 鼻出血
- ス 脳貧血
- セ 過換気症候群

(4) 救命処置

心肺蘇生法

※変更・差替え → (別紙) 図表資料 ①

AED の使用

一次救命処置の手順

※変更・差替え → (別紙) 図表資料 ②

(5) 熱中症

熱中症の予防

- ・環境条件の把握
- ・状況に応じた水分補給
- ・個人の条件や体調の考慮

熱中症予防運動指針

※変更・差替え → (別紙) 図表資料 ③

熱中症の応急処置

- ア 涼しい環境への避難
- イ 脱衣と冷却
- ウ 水分・塩分の補給
- エ 医療機関への搬送

熱中症を疑う場合の応急処置

※変更・差替え → (別紙) 図表資料 ④

医療機関へ搬送する際、医療機関が知りたいこと

(6) スポーツ障害

- ア オスグット病
- イ ジャンパー膝
- ウ シンスプリント
- エ 野球肘
- オ リトルリーグ・ショルダー

2 事故発生時対応マニュアル（緊急時校内体制の構築）

- (1) 部活動時の傷害の発生について
- (2) 移動中の交通事故等の発生について
- (3) 部活動時の自然災害等の発生について

3 食事と栄養補給

スポーツをする生徒への個別指導の考え方

- ア 連携および体制整備
- イ 生徒への指導
- ウ 保護者との連携

スポーツのための効果的な食事とは

運動部の活動に関するQ&A

①東京消防庁 HP より

倒れている人をみたら 心肺蘇生の手順

JRC(日本版)がガイドライン2015の公表を受け、東京消防庁では、平成26年7月1日から、新しいガイドラインに基づき応急手当の講習を開始しました。

1. 両肩を軽くたたきながら声をかける



2. 反応がない、又は判断に迷う場合は、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼する



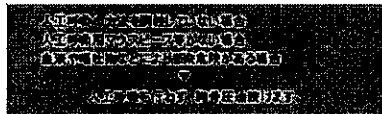
3. 呼吸を確認する



4. むねごわごわの呼吸がない、又は判断に迷う場合は、すぐに胸骨圧迫を30回行う



5. 訓練を積み技術と意思がある場合は、胸骨圧迫のは、人工呼吸を2回行う



※ 人工呼吸用マスクやスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マスクやスピース等を使用したほうがより安全です。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返し続けます。

6. AEDが到着したら



7. 電極パッドを胸に貼る



8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。

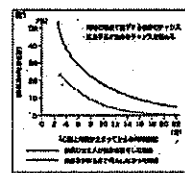


9. ショックボタンを押す



年齢区分	2015年 蘇生法の指針(2015)に準拠				
	成人	10歳以上	5歳以上	2歳以上	2歳未満
意識	反応がないと判断した場合は、直ちに大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送を依頼する。	反応がないと判断した場合は、直ちに大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送を依頼する。	反応がないと判断した場合は、直ちに大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送を依頼する。	反応がないと判断した場合は、直ちに大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送を依頼する。	反応がないと判断した場合は、直ちに大声で助けを求め、119番通報とAEDの搬送を依頼する。
心停止の判断	意識と呼吸の両方見られない場合は心停止と判断する。	意識と呼吸の両方見られない場合は心停止と判断する。	意識と呼吸の両方見られない場合は心停止と判断する。	意識と呼吸の両方見られない場合は心停止と判断する。	意識と呼吸の両方見られない場合は心停止と判断する。
胸骨圧迫	深さ 少なくとも5cm はむまで	少なくとも胸の深さの1/2又は5cmはむまで	胸の深さの1/3まで	約5cmはむまで	胸の深さの約1/2まで
	テンポ 少なくとも100回/分			100回~120回/分	

救急の可及性と時間経過



心肺蘇生のための

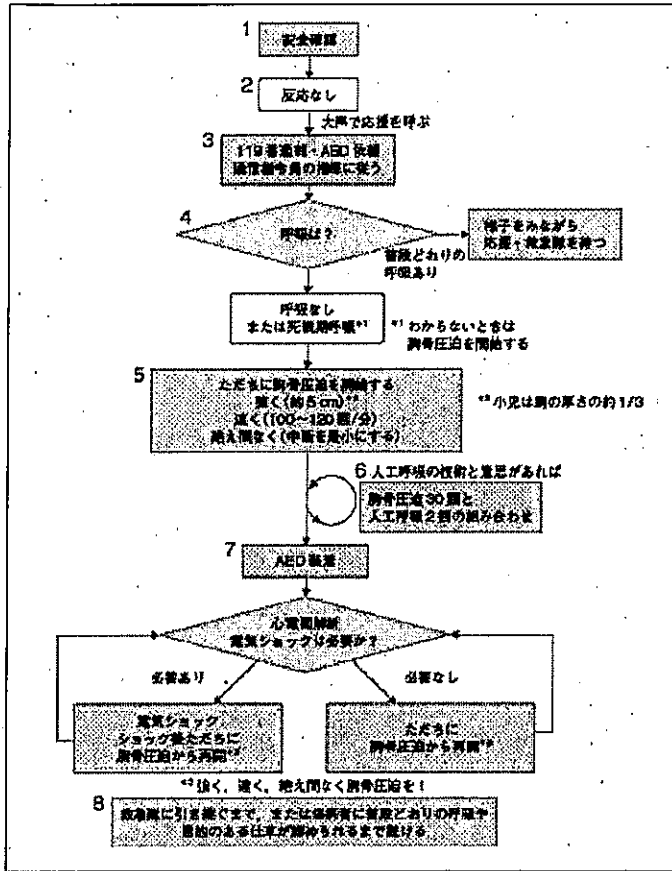
胸骨の下半分 (目覚め胸の真ん中)
両手 小指と薬指の指先
乳首と乳首の間 約5cm (小指と薬指の指先の間)
100回~120回/分
胸の上りが見える程度
約1分
2回

胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせは30:2

応急手当の方法は、おまかせで対応して頂きたい。最新の手順、より良い方法へ改正されています。新たな応急手当の方法は、それまでの方法を習得するものではありません。大切なことは、目の前に倒れている人を助けることであることです。

緊急の事態に遭遇したときに適切な応急手当ができるように、日頃から応急手当を学び、身につけておきましょう。

②JRC (日本版) 蘇生ガイドライン 2015 より



③日本スポーツ協会 HP より

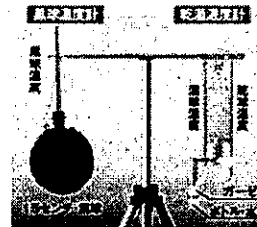
熱中症予防運動指針

25	21	28	WBGT13以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
21	18	24	WBGT12以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休養をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
			WBGT12以上では、熱中症の危険性が高いため、頻りに休養をとり水分・塩分の補給を行う。激しい運動では、30分おきくらいに休養をとる。
			WBGT12以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に頻りに水分・塩分を補給する。
			WBGT21未満では、通常は熱中症の危険性は小さいが、湿度・水分・塩分の補給は必要である。市販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。

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
2) 乾燥気候を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク低い環境条件の運動指針を適用する。

湿度環境の評価

熱中症予防の湿度指標として、WBGT (Wet-bulb Globe Temperature) が用いられます。WBGTは気温 (乾燥温度)、湿度 (露球温度) と放射熱 (黒球温度) および気流の影響も反映された、総合的に暑さを評価できる湿度指標です。

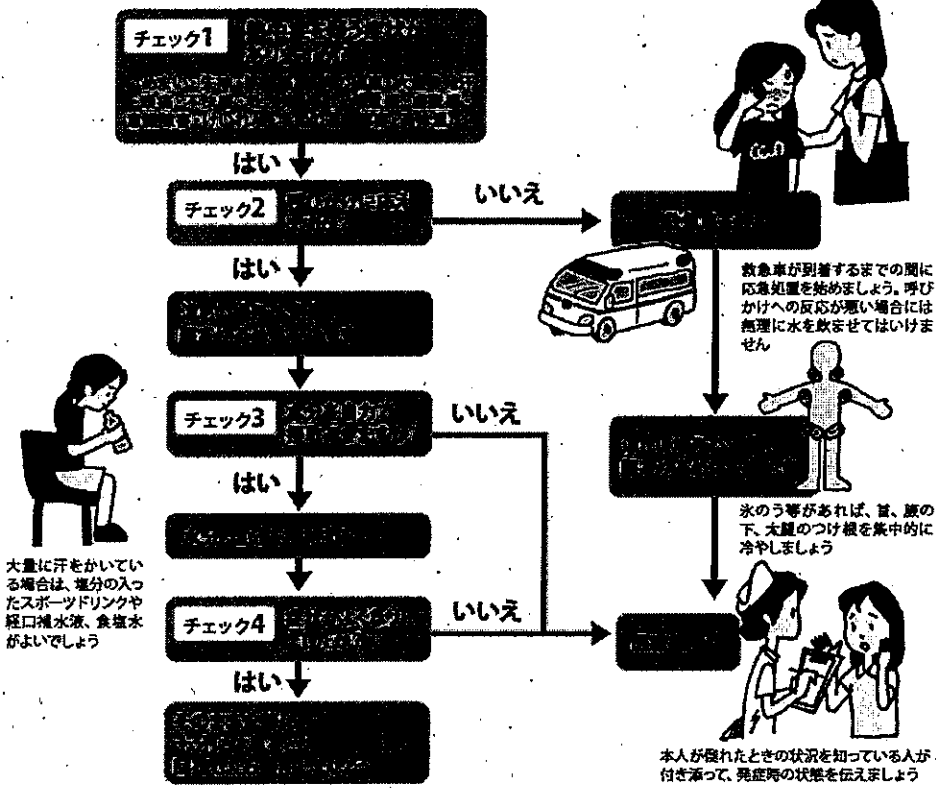


August 乾燥計と黒球放射計

▶ 室内で計測可能な場合
WBGT = 0.7 露球温度 + 0.2 黒球温度 + 0.1 乾燥温度
▶ 室内で計測できない場合
WBGT = 0.7 露球温度 + 0.3 黒球温度

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

本人が寝たときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか