



運動部活動指導ハンドブック

《改訂版》

写真1

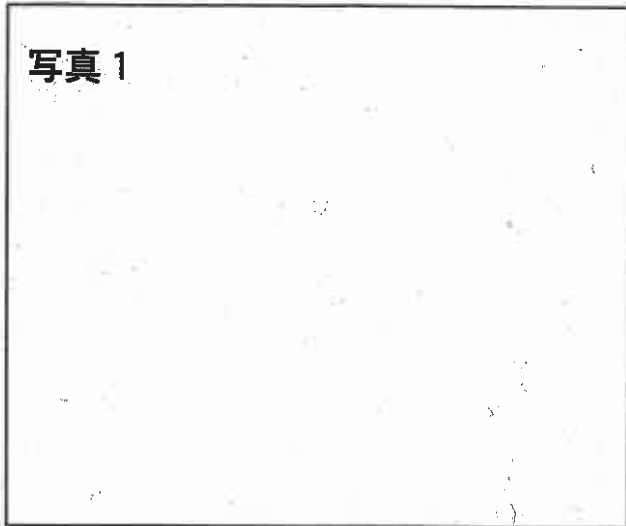


写真2

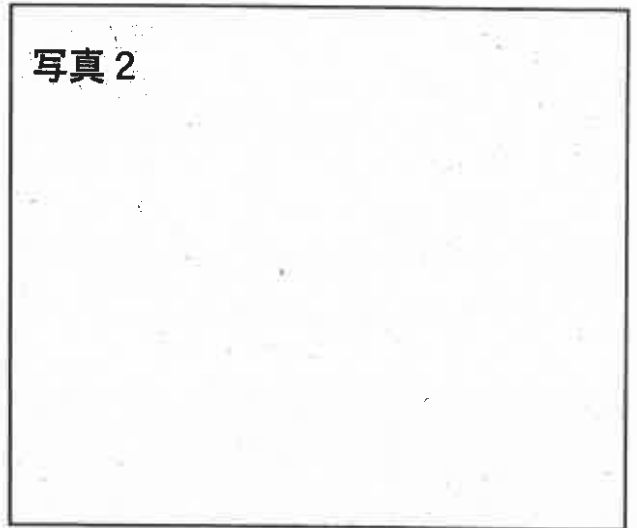


写真3

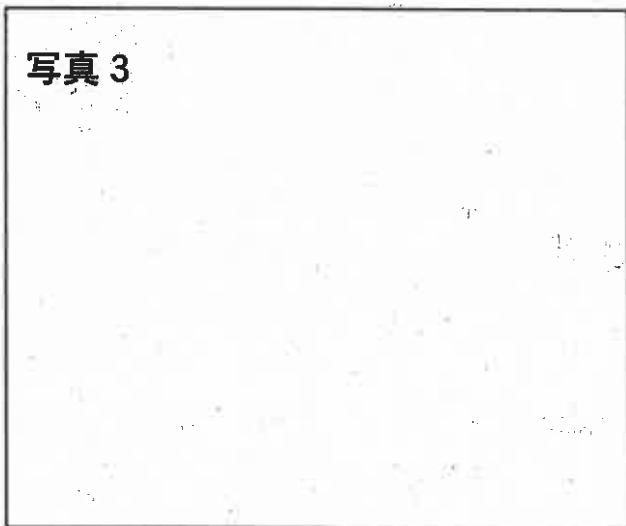
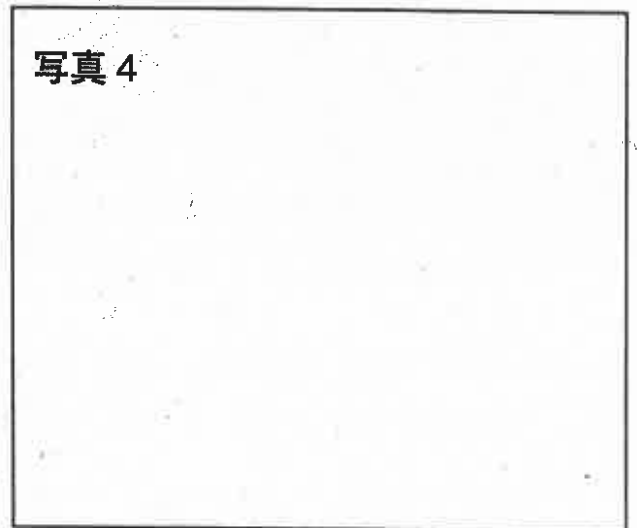


写真4



京都府教育委員会

() 元年 () 月

はじめに

京都府教育委員会では、平成25年8月に、「スポーツと体罰」が社会問題となる中、学校におけるすべての運動部活動指導者に、改めて生徒にとってのスポーツや部活動の意義を確認いただくとともに、その指導のポイントや留意点を理解し、これまで以上に運動部活動がより安全で活発に行われ、生徒の健全な育成につながるよう、「本ハンドブック」を作成しました。作成から5年が経過したことに加え、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（平成30年3月）」が策定されるなど、国の動向等を踏まえて、府内各学校における部活動の適正化を図り、より一層充実・発展することを目的として、この度改訂することとしました。

部活動は、新しい中学校学習指導要領（平成29年3月告示）や高等学校学習指導要領（平成30年3月告示）の総則においても「学校教育の一環である」とされ、生徒の自主的、自発的な参加により、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等を育成するとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身ともに健全な育成を図ることができる大変有意義な教育活動であることが明記されています。

また、平成23年6月に制定されたスポーツ基本法において、「スポーツは、国民の生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるもの」とされ、とりわけ心身の成長の過程にある中学校、高等学校の生徒にとっては「スポーツは、体力を向上させるとともに、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培う等、人格の形成に大きな影響を及ぼすもの」として、生徒にとってのスポーツの意義が明記されています。

運動部活動指導者は、その意義を改めて確認するとともに、生徒の心身の健全な育成や学習意欲の向上、生徒の健康状態等の十分な把握や望ましい人間関係の構築に留意するなど、適切な指導を行うことが必要です。また、指導においては、生徒の自主性を尊重し、生徒の能力等に応じた技能や記録の向上を目指すとともに、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育むよう適切な指導を行う必要があります。生徒に任せすぎたり、勝つことのみを目指したりした活動にならないように留意する必要があります。当然のことながら生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動において、体罰等を厳しい指導として正当化するようなことは、決してあってはなりません。

本ハンドブックは、部活動の意義や指導者の役割、指導計画の立案、さらには指導中の安全管理や応急処置、事故発生時の対応等、運動部活動指導者（顧問）として必ず理解しておいていただきたい内容を【基本編】【指導編】【管理編】【Q&A編】【資料編】の5部構成でまとめています。運動部活動の指導においては、生徒や保護者のニーズがますます多様化し、生徒がより参加しやすいような実施形態等の工夫など、新たな課題も数多く見受けられますが、本府の運動部活動がより一層活性化し、生徒にとってますます有意義な教育活動となるよう、本ハンドブックを御活用ください。

（ ）元年（ ）月
京都府教育委員会

目次

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 運動部活動指導者の役割・・・・・・・・
- (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) 校外での活動に関する配慮や指導
- 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) 安全で適切な部活動のために
- 4 部活動におけるハラスメント行為、体罰の防止・・・・・・・・
- (1) 開かれた活動
- (2) ハラスメント行為の防止(セクシュアル・ハラスメント、パワー・ハラスメント)
- (3) 体罰の防止
- 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) スキルアップコーチとの連携・協力
- 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
- (2) 的確な生徒の状況の把握
- 2 充実した運動部活動指導・・・・・・・・
- (1) 指導計画(練習時間・休養日の設定等)の作成
- (2) 効果的な指導
- 個人部活動ノート・・・・・・・・

3 指導力の向上・・・・・・・・・・・・・・・・

(1) 発育・発達におけるジュニアアスリートの特徴

(2) トレーニングの原理

(3) トレーニングの原則

(4) リカバリー

(5) コンディショニング

4 食事と栄養補給・・・・・・・・・・・・・・・・

(1) 連携および体制整備

(2) 生徒への指導

(3) 保護者との連携

5 メンタルトレーニングとこころの問題・・・・・・・・

(1) メンタルトレーニングとは

(2) メンタルトレーニングの必要性

(3) 一般的なスポーツメンタルトレーニングの方法の例

(4) バーンアウト（燃え尽き症候群）

管理編

1 安全管理と事故防止・・・・・・・・・・・・・・・・

(1) 運動部活動中の事故の発生状況

(2) 事故の未然防止

(3) ジュニア期のスポーツ外傷・障害と予防

(4) スポーツ外傷

(5) スポーツ障害

(6) 女性アスリートの健康管理

(7) 主な応急手当

(8) 救命処置

(9) 熱中症

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

運動部活動に関するQ&A編

・・・・・・・・・・・・・・・・

資料編

通知関係・・・・・・・・・・・・・・・・

基本編

1 運動部活動の意義

(1) 運動部活動の意義

運動部活動は、学校教育活動の一環として、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒が、教員等の指導の下に自主的・自発的に運動やスポーツを行うものであり、より高い水準の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、学校生活に豊かさをもたらす意義を有しています。また、運動部活動は、同好の生徒によって自主性を重んじて行われることで、生徒同士が互いに協力し合って友情を深めるなど、望ましい人間関係の涵養に資するとともに、体力の向上や健康の保持増進を図り、生涯にわたってスポーツに親しむ態度や豊かな人間性を育む基礎となるものです。

(2) 学校教育活動の一環としての運動部活動

学習指導要領解説（保健体育・体育編）には、部活動の位置づけが示されており、各校においては、部活動を学校教育活動の一環として教育課程との関連を図りながら実施することとされています。

中学校学習指導要領

第1章総則第5の1ウ

高等学校学習指導要領

第1章総則第6款の1ウ

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。

2 運動部活動指導者の役割 ※運動部活動指導者【以下、指導者という。】

(1) 生徒個々の把握

生徒の興味・関心、日常の身体面及び精神面の状態、家庭環境や経済状態、生活習慣などの把握に努め、生徒の個性や生活状況を十分理解した上で部活動の指導に当たるとともに、自主的・自発的な活動を促し、発達段階に応じた生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などが育成されるよう指導することが大切です。

⇒ (P13「個人部活動ノート」参照)

(2) 活動計画の立案と実践

運動部活動の意義や目的を踏まえ、チームまたは個人の勝利や自己記録向上等の目的を達成するため、生徒との合意形成を図りながら、適切な活動計画を立案します。活動に当たっては、生徒が計画を十分理解した上で活動できるよう、ていねいに説明し、指導することが望ましい結果に繋がります。

また、安全面に十分配慮するとともに、生徒個々の体力、能力に合わせて専門的な技術指導を行います。

⇒ (P14「指導計画の作成」参照)

(P16「運動部活動の計画的な指導」参照)

(3) 安全面の管理

近年において運動部活動中に生徒の突然死、頭頸部の事故、熱中症等が発生しており、けがや事故を未然に防止し、安全な活動を保障するためには学校全体としての万全な体制づくりが必要です。指導者は、生徒の発達段階、体力、技術習得状況等を把握し、計画的な活動及び無理のない練習となるよう留意するとともに、生徒の体調等の確認、関係の施設・設備、用具等の定期的な安全点検、事故が起こった場合の対応マニュアルの確認、医療機関、関係者等への連絡体制の整備に留意することが必要です。

やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員と連携・協力した上で、あらかじめ安全面に十分に留意した活動内容や方法を生徒に指示しておくことや部活動日誌等により活動内容や状況を事後把握すること等が必要です。また、生徒自らが日頃から練習内容や方法、安全確保のための取組を考えたり、理解しておくことが望まれます。

(4) 集団活動の管理

部活動は、学級や学年を離れて生徒が自主的に活動を展開することにより、協調性や連帯感の涵養を図るものですが、一方で、部活動内において、活動内容とは無関係の不適切な上下関係が発生し、上級生等による暴力行為やいじめ等が見られることもあるため、部内の生徒同士の人間関係が適切に保たれるよう活動中はもちろん、学校生活全般において留意が必要となります。

(5) 部活動に係る経費の管理

生徒会費等による学校からの部活動予算については、適切に管理し、物品購入の業者選定等についても公正に行われなければなりません。また、活動に関する経費（ユニフォーム代・合宿遠征費等）を徴収する際には、保護者や生徒の加重負担とならないよう十分に配慮するとともに、各校の校内回議の手順に従って、徴収理由や金額の根拠等を明確にした依頼文書をもって通知しなければなりません。徴収後は、領収書を発行するとともに、適切な決算報告をする必要があります。

⇒ (P44「Q4」参照)

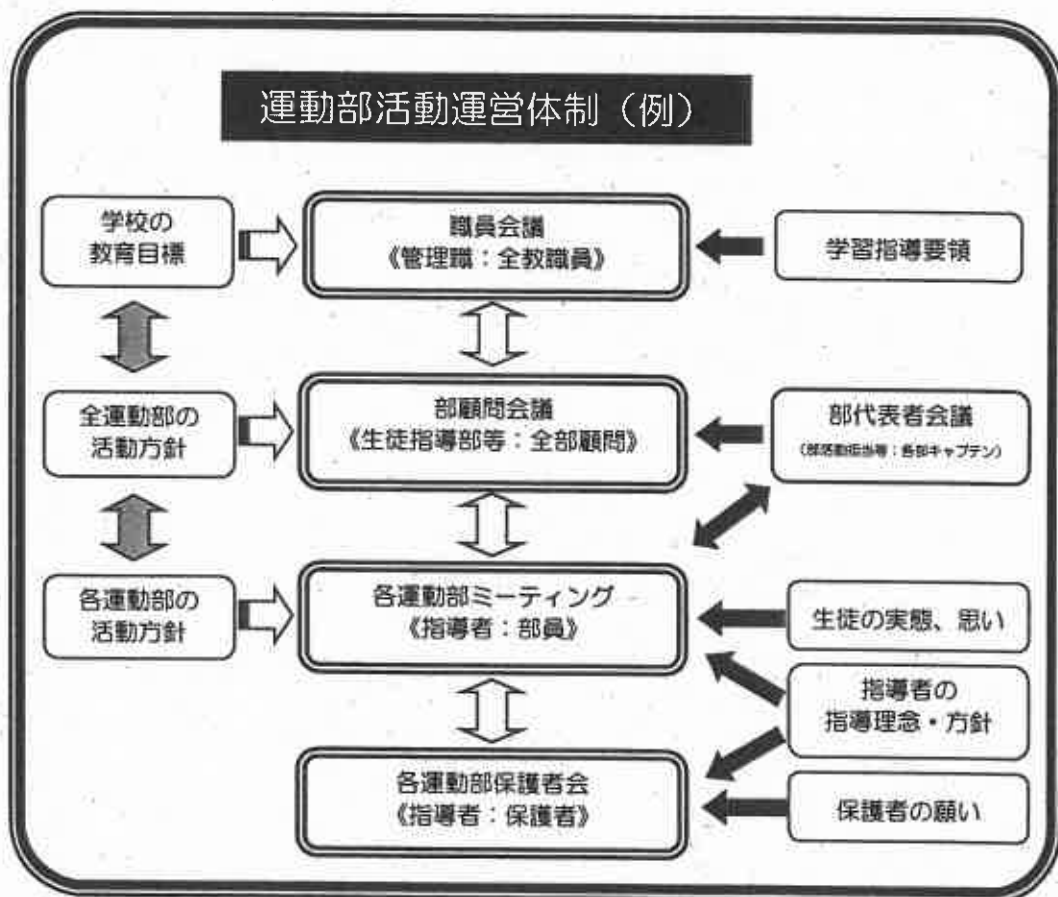
(6) 校外での活動に関する配慮や指導

公式大会や練習試合、合同練習等、校外で活動する際には、生徒及び保護者に対して、その活動目的や活動場所・活動時間、さらには利用交通機関、交通費等について事前に連絡をしておく必要があります。また、行き帰りの交通安全に十分配慮するとともに、一般の人の迷惑にならないように指導することが大切です。

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

運動部活動は、学校教育の一環として行われるものであることから、その運営や指導については顧問のみに任せることなく、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方等について情報共有するとともに、顧問会議等を開催し、教職員間で運営や指導の方法についての意見交流や研究を深めることが必要です。



(2) 安全で適切な部活動のために

部活動が生徒の体力、精神力及び社会性を身に付ける活動であることを踏まえて、校内体制として可能な限り顧問を複数配置し、部活動が安全で適切に運営されるよう配慮することが大切です。また、管理職は各部の活動状況の把握に努め、顧問は適宜、管理職への活動報告を行うことが必要です。

4 部活動におけるハラスメント行為、体罰の防止

(1) 開かれた活動

部活動は、閉鎖的な状況での活動となりがちですが、生徒の自主的な活動であることを踏まえ実施されるべきもので、指導者の個人的な考えや方針により不適切な活動にならないように十分留意しなければなりません。そのためには、各部の活動に対して、管理職や同僚の教職員が適切な指導や助言が行えるよう校内体制を整える必要があります。

(2) ハラスメント行為の防止（セクシュアル・ハラスメント、パワー・ハラスメント）

セクシュアル・ハラスメント

指導者と生徒の人間関係の中で、親しさを表すつもりでの発言や身体的接触などが、生徒を不快にさせる性的言動となる場合があります。不快に感じるか否かは、生徒によって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を実施するなど、セクシュアル・ハラスメント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ことが必要です。

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）な発言等はあってはなりません。

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、日頃から、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) 体罰の防止

体罰は、学校教育法第 11 条に明確に禁止されている行為であるとともに、生徒に対する人権侵害であり、いかなる理由があろうとも許されるものではありません。また、体罰等は、直接受けた生徒の身体と心を傷つけるだけでなく、その場に居合わせて目撃した生徒の後々の人生にまで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすこととなります。さらに、生徒と指導者の間の信頼関係を壊すだけでなく、保護者や地域の学校・教職員に対する信頼も失わせるものです。

体罰を防止するため、さらに、いかなる行為が体罰に当たるかについての考え方を正しく理解し、機会あるごとに自身の体罰に関する認識を再確認することが必要であり、体罰を厳しい指導として正当化することは誤りであるという認識を持つことが重要です。

学校組織としては、部活動指導を一人の指導者に任せきりにしたり、特定の教職員が抱え込んだりすることのないよう、組織的な指導を徹底し、管理職や部活動全般を担当する教職員を中心に、指導体制を常にチェックし見直すことが必要です。さらに、保護者等にも運動部活動における体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり、決して許されないものであるとの認識を共有するために、保護者会等を通じて学校や指導者の活動目標や方針、指導の在り方について理解を求めることが望まれます。

⇒ (P8「指導者用「チェックシート」」参照)
(P9「「チェック項目」確認シート」参照)