

## 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

学校及び各運動部は「ホームページ」等により、活動方針や内容について、家庭や地域に積極的に情報発信し、相互理解を深め、連携協力していくことが大切です。また、定期的に保護者会を実施することで、様々な情報交換や保護者のニーズを把握することができます。

相互の理解を深めた上で、必要に応じて地域の総合型地域スポーツクラブ、スポーツ団体等や校種間（小学校・中学校・高等学校・特別支援学校等）の連携を図り、生徒の技術的、精神的な成長を促すよう心掛けることが大切です。

### (2) 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〕

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人材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、顧問と外部人材との間で十分な調整を行い、スキルアップコーチの理解を得るとともに、相互に情報を共有し連携・協力することが必要です。顧問は、必要に応じてスキルアップコーチに適切な指示を行うなど、部活動指導がスキルアップコーチに任せきりに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」

◆あなたの指導方法等について、一度チェックしてみましょう！  
チェックが付いた項目について、確認シートで改めて見つめ直しましょう。

### 指導の在り方について

- 1□ いくら言っても、要求される動きや技能が身に付かないのは、生徒の気持ちや態度に「甘さ」があるためで、徹底して追い込み、乗り越えさせることが成長への近道である。
- 2□ 試合には、絶対に負けたくないし、何としても勝ちたいので、厳しい指導は当然であり、頭ごなしに生徒を叱（しか）りつける。
- 3□ 自分自身の競技力にも指導力にも自信があるので、他の教職員や保護者等の意見はほとんど聞く気持ちがない。
- 4□ 勝つためには練習が不可欠なので、基本的に休養日などは不要である。
- 5□ 運動部活動では、規律や挨拶・言葉遣いが重要であるので、部の方針にそぐわない生徒や規律違反した生徒に対する「罰則（罰走や丸刈り等）」は当然である。
- 6□ 指導において、熱い思いから言葉遣いがきつくなる（荒くなる）ことはやむを得ない。また、生徒も当然理解してくれている。
- 7□ 試合や大会で負けると、指導者として「指導の在り方」を振り返る以前に、生徒のミスや欠点ばかりが目につき、生徒を怒ってしまう。
- 8□ 全体的に練習がだらけてミスが相次ぐなど、明らかに集中力が欠けていたりしている時には、事故や怪我の可能性も高いことから、ムードを引き締める必要がある。そのためには、特定の生徒をターゲットに叱りつける方法がより効果的である。

### セクシュアル・ハラスメントに関することについて

- 9□ 特定の部員を多く指導することがある。
- 10□ 部員を個別指導する際に、個室（密室状態）で行うことがある。
- 11□ 部員を指導する際に、仕方なく身体に触れることがある。

### 部活動に関わる金銭の管理等について

- 12□ 各家庭等から金銭（部費等）を徴収する際に、正式な依頼文書で通知していないことがある。
- 13□ 部費の会計管理は、すべて自分（顧問）一人で行っている。
- 14□ 徴収した金銭（部費等）について、会計報告を定期的に行っていない。

## 「チェック項目」確認シート

◆チェックが付いた項目について確認し、見直し・改善しましょう！

- 1 いくら言っても、要求される動きや技能が身に付かないのは、生徒の「つまづいているポイント」が明確になっていないのではありませんか？「やれ！やれ！」を繰り返すのではなく、「何をどうするのか」といった具体的な指示はしていますか？生徒の気持ちや態度にだけ原因を求めず、再度、自らの指導内容を点検し、生徒と対話してみましよう。
- 2 指導者として「試合に負けたくない、何としても勝ちたい。」という思いは理解できますが、生徒の考えや気持ちはどうでしょうか？指導者だけの世界観にとどまることなく、生徒とともに目標を再確認するなど、生徒の自主性をより尊重しましょう。
- 3 あなたの競技力はさておき、指導者としての自信の根拠は何ですか？根拠のない自信は、過信につながるので、多くの指導者や周りの教職員、保護者等の意見に耳を傾けたり、指導者研修会等にも積極的に参加しましょう。必ず大きな「気付き」があると思われまます。
- 4 運動部活動は、生徒の自主活動であり、健全な生活の上に成り立ちます。生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫し、休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮しなければなりません。指導者自身の健康管理も含めて、適切な休養日を設けましよう。
- 5 運動部活動を通じて、協調性、責任感、連帯感などを育成し、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は重要です。規律や約束事を遵守させることは、生徒の責任感や連帯感の涵養につながることから、時には毅然とした指導も必要となります。しかしながら、規律違反等をした生徒に安易に「罰則」を与えることによって改善を図ろうとすることは、体罰につながることもなります。時間をかけて、粘り強く対話を通じて指導するなど、生徒の内面からの変容を図りましよう。
- 6 指導中、熱い思いから言葉遣いがきつくなる（荒くなる）ことがある場合、自分が冷静であったか、感情のみで行動していなかったかを振り返りましよう。また、生徒が当然理解してくれているという考え方は、指導者の奢り（おごり）につながりますので、改めましよう！
- 7 試合や大会で負けると、生徒のミスや欠点ばかりが目につき、すぐに生徒を叱ってしまう指導者がよく見受けられます。試合後のミーティングでは、勝敗結果に関わらず、まず生徒の良かったところ、練習の成果が見られたところなどを褒めることから始めましよう。その上で課題や反省点についても指摘し、今後の練習に活かしましよう。
- 8 全体的に練習がだらけていたり集中力が欠けたりしていると、事故や怪我につながることは明らかです。そこで、ムードを引き締めることは必要ですが、キャプテンなどの個の生徒をターゲットに厳しく指導することは絶対にあってはなりません。全体に指示する中で、その中心となるキャプテンを核としてチーム全体で考え、改善し行動させることが大切です。

- 9 特定の部員を多く指導することがある場合、その必要性を再確認し、他の部員たちも十分にその理由を理解していることを確認しましょう。
- 10 部員を個別指導する際は、他の教職員がいる職員室などで行うようにしましょう。仮に教室等で行う場合には、誤解を招かないように扉や窓を必ず開放しておきましょう。
- 11 部員を指導する際に、競技の特性上、少なからず身体接触が生じてしまう場合もありますが、不必要な接触は避け、対話を通じて生徒本人の気持ちに十分に配慮しましょう。
- 12 各家庭等から金銭（部費等）を徴収する際には、校内規程に則り、依頼文書を作成し、徴収理由や金額の根拠等を明確にし通知しましょう。また、徴収後は適正な領収書を発行してください。
- 13 会計管理は必ず複数の顧問でチェックする体制をとり、銀行口座等で管理し出納簿を作成してください。
- 14 会計報告は、事業等終了後に速やかに文書で実施してください。また、適正な監査の上、定期的（年1～2回）に保護者に報告するようにしましょう。

## 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

生徒が運動部活動に取り組む目的や目標は様々です。指導者は自分自身の指導理念を持ちながらも、生徒が豊かな学校生活を送りながら人間的に成長していくための運動部活動の基本的な意義を踏まえ、生徒が自主的・自発的に活動することを尊重し、部の運営方針や練習計画を立案する必要があります。生徒個々には、好きなスポーツの技能を高めたい、記録を伸ばしたい、自分のペースでスポーツに親しみたい、信頼できる友達を見つけたいなど、運動部活動を行うに際して様々な目的や目標があります。指導者は、個人的な方針による一方的な活動を押しつけるのではなく、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様な運動部活動へのニーズや考え方を理解し、生徒の主体性を尊重しつつ、活動の目標、指導の方針を検討、設定することが必要です。

指導者は、勝つことのみこだわった指導（勝利至上主義の考え方）に陥ることなく、運動部活動が生徒にとって生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育み、発達段階に応じた心身の成長を促すことにつながるよう十分留意しなければなりません。

## イ 「勝つことや自己記録を更新すること」に対する考え方

運動部活動は、同好の生徒によって、主として放課後に行われる活動であることから、生徒の主体性を尊重することが大切です。その上で、指導者の適切な指導のもと、生徒が相手に勝つことや自己記録の更新等を第一の目標とすることは決して否定されるべき事ではありません。「個人又はチームが勝つこと」や「自己記録等を伸ばすこと」を目標に日々練習に励み、目標を達成することは、バランスのとれた身体的成長や忍耐力、自制心または協調性といった精神的成長を促すなど、運動部活動本来の目的でもあります。ただ、生徒個々の成長に目を向けることなく勝つこと以外を全く無視した、「勝利至上主義の考え方」により、過重な練習を強要したり、体罰等を与えたりすることは絶対にあってはなりません。

## ウ 生徒及び保護者の理解

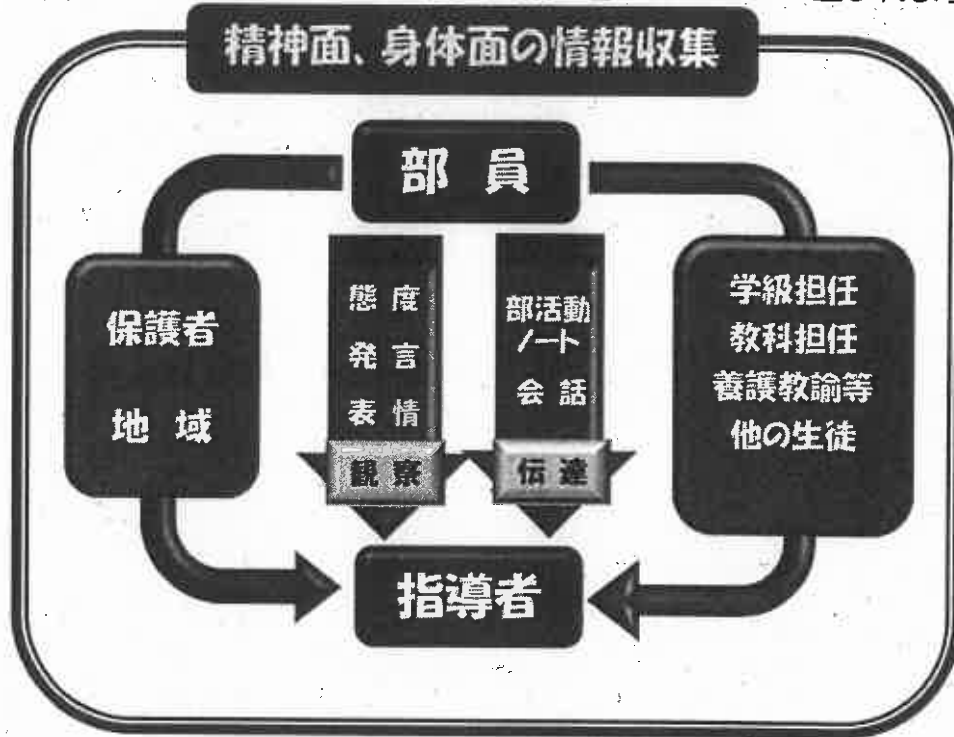
活動の目標や内容について、常に生徒との共通理解の上で活動がなされるよう配慮することが大切であり、生徒や保護者に対しては、入部時の説明会や保護者会などを通じて活動の目標、指導の方針等を説明し、理解を得ることが重要です。

## (2) 的確な生徒の状況の把握

部活動は学校の教育活動の一環として行われるものであり、指導者は、生徒の身体的・精神的な発達段階を理解するとともに、常に生徒個々の健康、栄養状態等を把握することが必要です。また、日頃から生徒自身にも自己の健康管理について関心や意識を持たせ、適度な休養と栄養の

補給に留意させることが重要です。さらに、校内の養護教諭や学級担任、保健体育科担当教諭、学校医など専門的知見を有する関係者と常に情報を共有し、健康診断や心電図検査結果等に基づく適切な配慮をもって指導に当たらなければなりません。

特に、キャプテンの生徒は精神的に他の生徒よりも負担がかかる場合もあるため、適切な助言その他の支援に留意することが望めます。



## 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

#### ア 目標の設定

運動部活動に所属する生徒は、体力、技術レベル、意欲等の個人的な側面と、家庭環境、生活習慣等の社会的な側面において様々な個性を有しています。それら全てを十分把握した上で、バランスのとれた身体的成長や自主性、協調性、責任感、連帯感等の涵養といった運動部活動の目的と照らし合わせ、日常の活動目標を設定する必要があります。目標設定の際には、長期的目標（年間）、中期的目標（月または学期）、短期的目標（週または日々）というように細分化し、それぞれを関連させることが大切です。

#### イ 活動計画の作成

目標を踏まえた活動計画の作成にあたっては、勝利のみにこだわり、過重な練習を強いることにならないよう、学校行事や学習面に配慮した活動時間の設定や適切な休養日の設定など、バランスのとれた学校生活になるように努めることが大切です。

また、活動をとおして生徒の意見等を把握する中で、適宜、目標、計画等を見直し、改善することが望めます。

➡ (P16「運動部活動の計画的な指導」参照)

**練習時間・休養日の設定**

**【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・日曜日を含む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が、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。

### 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定し、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)『ジュニア期のスポーツ障害とバーンアウトに関する声明』～

ジュ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定すること等を提言している。

～米国小児科学会(2007年)『ジュ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バーンアウトについて』～

- ※ 休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、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。

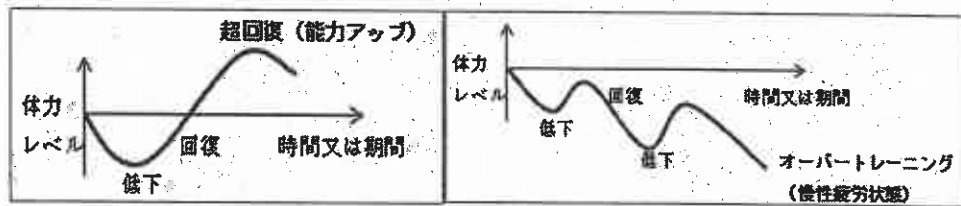
### (参考)〔休養日〕

#### 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(ピ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。



## 個人部活動ノート

「個人部活動ノート」の活用により、生徒の学校生活における部活動の位置づけや個人の目標、チームに対する考え方等を明確にし、確認することができます。また、その日や週・月単位での振り返りに活用できるなど、行動や態度を改善し見直すことにもつながります。

指導者は、生徒個々の実態を速やかに把握するとともに、練習計画の改善や効果的な指導、個別指導等に活かすことができます。

※ 部員数が多く、個人として対応できない場合は、数名の班単位でノートを作成したり、輪番制にするなど、活用方法を工夫してください。

年 月 日 ( )	天候		練習場所
欠席・遅刻・早退 (理由)		健康状態  朝食の有無 睡眠状況	
練習時間	~		
練習内容(試合結果等)			
成果・課題			
指導者へ一言			
指導者から一言			

## (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

個々生徒が、運動部活動に対する自分の目的や目標に応じて自ら課題を設定し、主体的に意欲を持って練習に取り組み、試合に臨めるよう、指導者は個人的な方針による活動の押しつけとならないよう、発達段階に応じた指導を工夫しなければなりません。指導者は生徒とのコミュニケーションを密に図りながら、生徒個々の長所を見つけて伸ばす肯定的な指導、生徒自らが納得して取り組める練習内容となるよう、場面に応じて適切に対処していくことが大切です。

特に中学校の場合、未経験者を含め、多様な生徒が入部することが多く見られるため、指導者の一方的な押しつけとならないよう、生徒の意欲や技能レベルに応じて指導方法や練習内容を配慮し、参加形態を工夫するなど、留意しなければなりません。

### イ 生徒と指導者の信頼関係

指導者は自分が意図する、しないにかかわらず、生徒との関係が支配、被支配の関係になる危険性があることを常に意識しておく必要があります。指導者が、個人的な目標や方針により活動することなく、生徒個々の状況を十分に把握し生徒の主体性を尊重した上で、活動計画や内容について意見交換することで、生徒と指導者の望ましい信頼関係を構築することにつながります。ひいてはそれが、上級生と下級生や同級生同士の関係、リーダー的な資質能力の育成、協調性、責任感の涵養等望ましい人間関係や人権感覚の育成につながります。

## 3 指導力の向上

指導者は、自分自身のこれまでの実践、経験にたよるだけでなく、他の指導者との情報交換や研修会、大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられたもの、研究の結果や数値等で科学的根拠が得られたもの、新たに開発されたものなど、スポーツ医・科学の研究成果を積極的に習得し、指導において活用することが重要です。科学的な根拠等に基づいて指導することで生徒の活動内容への理解が深まり、自主的な活動へと発展します。

また、技術指導に偏らず、部活動のマネジメント（運営）、生徒の意欲喚起や人間関係形成のための指導、安全確保や事故防止にも取り組むことが必要です。

全てを一度に取り組もうとすると難しい点もあるかもしれませんが、「パフォーマンスの向上（競技力の向上）」と「傷害の予防」に向けて各競技種目の特性を踏まえ、生徒個々、あるいはチーム状況と照らしわせて、対処していくことが重要です。