

目次

基本編

1	運動部活動の意義	1
	(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
	(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	2
	(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	部活動における体罰、ハラスメント行為の防止	3
	(1) 開かれた活動	
	(2) 体罰の防止	
	(3) 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）	
5	運動部活動指導における家庭、地域社会との連携・協力	4
	(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」	5
	「チェック項目」確認シート	6

指導編

1	指導の留意点	7
	(1) 指導者の指導理念	
	(2) 的確な生徒の状況の把握	
	個人部活動ノート	8
2	充実した運動部活動指導	8
	(1) 指導計画（練習時間・休養日の設定等）の作成	
	運動部活動の計画的な指導	9
	〔年間（月間）活動計画例〕	9・10
	(2) 効果的な指導	
3	指導力の向上	13
	(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	
〔グッドコーチに向けた「7つの提言」〕	16
4 食事と栄養補給	17
(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	
(4) スポーツのための効果的な食事	
(5) 摂食障害	
5 メンタルトレーニングとところの問題	18
(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）	
6 女性アスリートの健康管理	20

管理編

1 安全管理と事故防止	21
(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) 主な応急手当	
(7) 救命処置	
(8) 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）	35
(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	37
-----------------	----

資料編

通知関係	42
------	----