


運動部活動指導ハンドブック

《改訂版》



 京都府教育委員会

令和元年9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、「ハンドブック」を作成しました。作成から 5 年以上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、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、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、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、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もあります。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。

令和元年 9 月
京都府教育委員会

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
------	----

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
高等学校学習指導要領

第1章総則第5の1ウ
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。

(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。

(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。

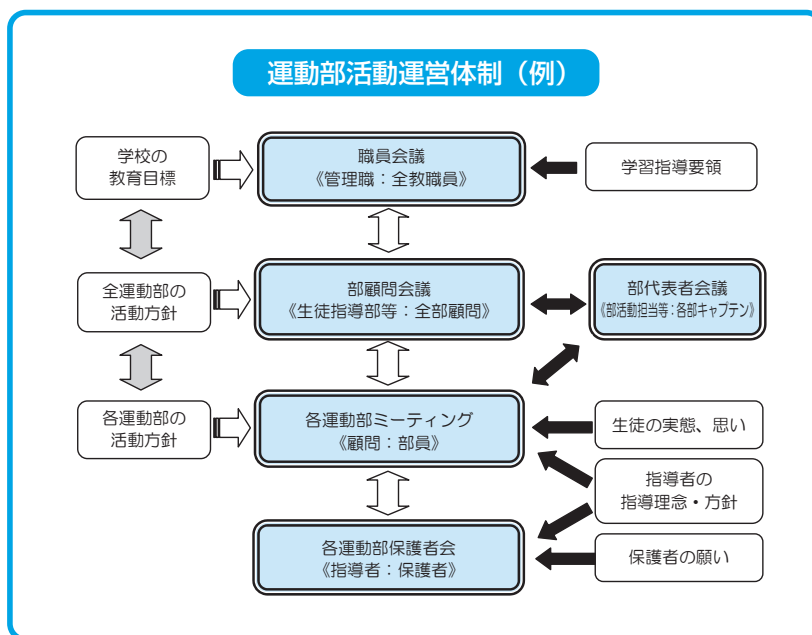
(6) 校外での活動に関する配慮や指導

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 部活動における体罰、ハラスメント行為の防止

(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) 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、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。

(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）

ア 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。

イ 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し、信頼関係の構築を図ることが大切です。

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」

◆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！

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、合理的な理由が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。

「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」があると思われれます。
- 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、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、事故や怪け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人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よう。
- 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よう。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よう。
- 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よう。
- 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よう。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よう。

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

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。

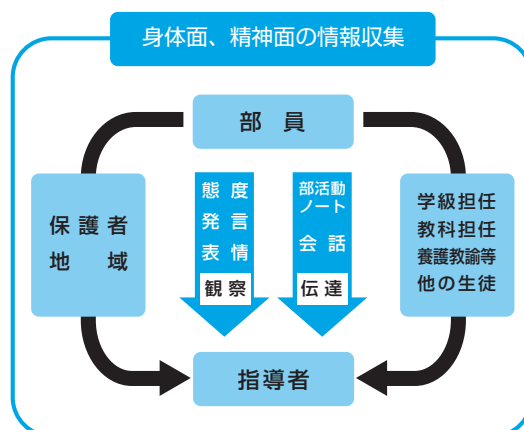
ウ 生徒及び保護者の理解

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まれます。



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		
練習時間	～	朝食の有無 睡眠状況		
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 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。

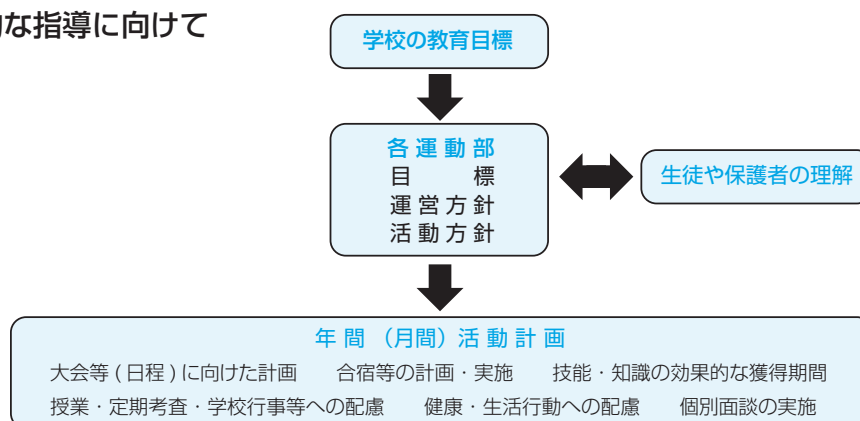
また、活動をとおして生徒の意見等を把握する中で、適宜、目標、計画等を見直し、改善することが望めます。

運動部活動の計画的な指導

部活動は、学校教育活動の一環として、教育課程と関連を図りながら適切に行われるべきものであり、その教育的意義を管理職、教職員、全校生徒、保護者で共通理解することが必要です。また、学校の教育目標のもと、年間（月間）を通した計画的な指導（活動）が求められます。

加えて、部活動は、個々の生徒が自分の能力・適性、興味・関心などに応じて自主的・自発的に取り組む活動であることから、部活動運営も可能な限り生徒の自主的な運営となるように支援しなければなりません。

① 計画的な指導に向けて



【計画の作成ポイント】

生徒が運動部活動に活発に取り組むことが重要です。

- ・多様なものに目を向けてバランスのとれた心身の成長、学校生活を送ることができるようにすること
- ・生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくることができるようにすること
- ・運動部活動で疲れて、日々の生活に支障をきたすことがないようにすること

【具体的な留意事項】

適切な休養やリカバリーは、成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぎ、心理面での疲労回復のためにも重要です。

- ・年間を通して、試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること
- ・参加する大会や練習試合を精選すること
- ・より効率的、効果的な練習方法等を検討、導入すること
- ・一週間の中に適切な休養日や、活動を振り返ったり考えたりする日を設けること
- ・一日の練習時間を適切に設定すること

【年間（月間）活動計画例】

年間（月間）活動計画は、学習や学校行事等との兼ね合いや公式戦の日程等に応じて、適切に計画する必要があります。また、各期間において、練習内容等を見直し改善（PDCA サイクル）することも大切です。指導者の独善的な計画とならぬよう、生徒との意見交換等を通じて、生徒自らが進んで取り組むための計画を作成しましょう。

〔中学校例〕

△△市立〇〇中学校

校長 印					
---------	--	--	--	--	--

〇〇年度 年間活動計画(例)

部活動名	女子バスケットボール部	顧問名	京都 花子 印
活動日	月・火・水・金・土		
活動場所	体育館(月・水・土)、グラウンド(火)、トレーニングルーム(金)		
休業日	木・日		
年間目標	市内大会で優勝し、府大会への出場を目指す		

月	公式戦・合宿等	学校行事等	備考
4	仮入部期間 ●●市春季大会	1学期始業式 入学式 新入生宿泊合宿	
5		遠足 中間考査(○●日～●●日) PTA総会	
6			
7	●●市選手権大会	期末考査(○●日～●●日) 1学期終業式 夏季休業(○●日～)	
8	夏季合宿(○●日～●●日) 活動休止日(○●日～●●日)	夏季休業(～●●日) 2学期始業式	
9		中間考査(○●日～●●日)	
10	●●市秋季大会		
11			
12	活動休止日(○●日～)	期末考査(○●日～●●日) 2学期終業式 冬季休業(○●日～)	
1	活動休止日(～●●日)	冬季休業(～●●日) 3学期始業式	
2		学年末考査(○●日～●●日)	
3		卒業式 3学期終業式 春季休業(○●日～●●日)	

△△市立〇〇中学校

校長 印					
---------	--	--	--	--	--

月間活動計画(例)

部活動名	男子バレーボール部	顧問名	京都 太郎 印
活動日	月		
活動場所	体育館(月・水・土)、トレーニングルーム(金)		
休業日	木・日		
年間目標	市内大会で優勝し、府大会への出場を目指す		

日	曜	公式戦・練習試合等	活動時間	備考(学校行事等)
1	木		15:30~17:30	
2	金		15:30~17:30	
3	土	●●中学校との練習試合(本校)	9:00~12:00	
4	日	休業日		
5	月		16:00~18:00	文化祭
6	火		16:00~18:00	文化祭
7	水	休業日		
8	木		15:30~17:30	
9	金		15:30~17:30	
10	土	▲▲市秋季大会(▲▲市立体育館)	10:00~16:00	8:30学校集合、貸切バスで移動
11	日	休業日		
12	月		15:30~17:30	
13	火		15:30~17:30	
14	水	休業日		
15	木		15:30~17:30	
16	金		15:30~17:30	
17	土	校内練習	9:00~12:00	
18	日	休業日		
19	月		15:30~17:30	
20	火		15:30~17:30	
21	水	休業日		
22	木		15:30~17:30	
23	金		15:30~17:30	
24	土	◆◆中学との練習試合(◆◆中学)	13:00~16:00	12:00学校集合、JRで移動
25	日	休業日		
26	月		15:30~17:30	
27	火		15:30~17:30	
28	水	休業日		
29	木		15:30~17:30	
30	金		15:30~17:30	
31	土			

休業日	平日	4 日	休日	4 日	月間合計	8 日
-----	----	-----	----	-----	------	-----

〔高等学校例〕

〇〇高等学校

校長 印					
---------	--	--	--	--	--

〇〇年度 年間活動計画(例)

部活動名	女子バスケットボール部	顧問名	京都 花子 印
活動日	火・水・木・金・土・日		
活動場所	体育館(火・木・金・土・日)、トレーニングルーム(水)		
休業日	月		
年間目標	インターハイへの出場を目指す		

月	公式戦・合宿等	学校行事等	備考
4	仮入部期間 仮入部	1学期始業式 入学式 新入生宿泊合宿	
5		遠足 中間考査(○●日～●●日) PTA総会	
6	インターハイ京都府予選		
7		期末考査(○●日～●●日) 1学期終業式 夏季休業(○●日～)	
8	夏季合宿(○●日～●●日) 活動休止日(○●日～●●日)	夏季休業(～●●日) 2学期始業式	
9			
10		中間考査(○●日～●●日)	
11	新人戦兼選抜大会京都府予選		
12	活動休止日(○●日～)	期末考査(○●日～●●日) 2学期終業式 冬季休業(○●日～)	
1	活動休止日(～●●日)	冬季休業(～●●日) 3学期始業式	
2			
3		卒業式 学年末考査(○●日～●●日) 3学期終業式 春季休業(○●日～●●日)	

〇〇高等学校

校長 印					
---------	--	--	--	--	--

月間活動計画(例)

部活動名	男子バレーボール部	顧問名	京都 太郎 印
活動日	6 月		
活動場所	体育館(月・水・土)、トレーニングルーム(金)		
休業日	木・日		
年間目標	インターハイへの出場を目指す		

日	曜	公式戦・練習試合等	平日の活動	休日の活動	その他	備考(学校行事等)
			朝練習 平常練習	延長練習 午前 午後	公式戦 校外活動 合宿等	
1	木		○	○		
2	金		○	○		
3	土	インターハイ京都府予選			○	公式戦
4	日	インターハイ京都府予選			○	公式戦
5	月	休業日				
6	火		○	○		
7	水		○	○		
8	木		○	○		球技大会
9	金		○	○		
10	土	校内練習			○	
11	日	休業日				
12	月		○	○		
13	火		○	○		
14	水		○	○		
15	木		○	○		
16	金		○	○		
17	土	校内練習			○	
18	日	◆◆高校との練習試合(本校)			○	
19	月	休業日				
20	火		○	○		
21	水		○	○		
22	木		○	○		
23	金		○	○		
24	土	▲▲高校との練習試合(▲▲高校)			○	校外活動 8:30学校集合、貸切バスで移動
25	日	休業日				
26	月		○	○		
27	火		○	○		
28	水		○	○		
29	木		○	○		体育祭
30	金		○	○		
31	土		○	○		

休業日	平日	2 日	休日	2 日	月間合計	4 日
-----	----	-----	----	-----	------	-----

② 生徒の主体的な活動に向けて

部活動の主体的な運営のためには、キャプテン等のリーダーの存在が不可欠であり、その役割は重要です。ただし、初期段階においては、指導者が部活動に対する心構えやその教育的意義等についてしっかりと伝えることが大切です。

【目標の明確化】

生徒が主体的に部活動に取り組むためには、その活動の目的や目標を明確にし、取り組ませることが重要です。

そのためには、設定した目標は、生徒が主体的に設定したものでなくてはなりません。指導者の個人的な考えや方針に基づく目標では、必ず活動に支障が生じることになります。キャプテン等のリーダーを中心としてミーティングを実施させるなど、生徒相互で理解し合い、目標設定させることが活動の意欲を高めることにつながります。

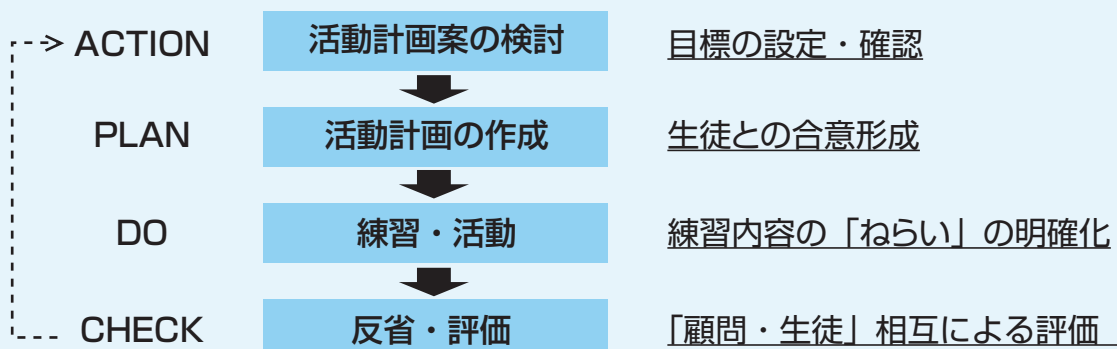
【主体的な活動の支援】

生徒の主体的な活動を促すには、指導者とともにも生徒自信も活動計画の立案に参画し（Plan）、実践し（Do）、反省・評価し（Check）、改善する（Action）というサイクルが必要になります。

指導者は、生徒個々の意欲や技能レベルを把握し尊重しながら、部の目標に対して合理的かつ効率的な指導・助言をすることが大切です。また、生徒自らが課題解決していくために、全体ミーティング時にキャプテン等のリーダーに進行を任せるなど、時間をかけながら指導・支援することが効果的です。

さらに、機会を見つけて部活動報告を行うなど、家庭や保護者の理解や協力、支援を得ることも大切です。

PDCAサイクルに基づく活動計画の改善・見直し



【京都府部活動指導指針（抜粋）】

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）『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け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。**

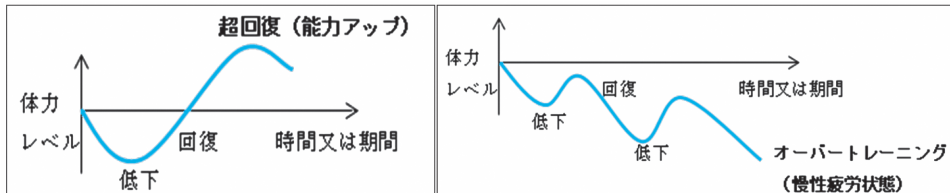
（参考）〔休養日〕

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。**

(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

生徒個々が、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

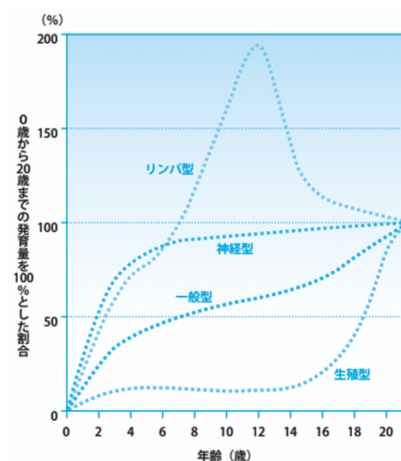
指導者は、自分自身のこれまでの実践、経験にたよるだけでなく、他の指導者との情報交換や研修会、大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられたもの、研究の結果や数値等で科学的根拠が得られたもの、新たに開発されたものなど、スポーツ医・科学の研究成果を積極的に習得し、指導において活用することが重要です。科学的な根拠等に基づいて指導することで生徒の活動内容への理解が深まり、自主的な活動へと発展します。

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。

(1) 発育・発達におけるジュニアアスリートの特徴

中学生・高校生を含めたジュニアアスリートの指導においては、発育・発達の特徴を理解した上で指導することが重要であり、その発育・発達の特性を知る手段として「スキヤモンの発育曲線」（右図）が頻繁に用いられます。これは、出生時を0%、20歳を100%と考えた場合の変化を模式化したものです。年齢や個人の特性により、発育の差は見られますが、発育状況を考える資料として、大変参考になるものであり、この「発育曲線」を念頭に置いて、トレーニングを実施する必要があります。そのことにより、トレーニング効果の最大化を図ることにつながります。



(2) トレーニングの原理

トレーニングの“原理”には、「過負荷の原理」「特異性の原理」「可逆性の原理」の3つがあります。

過負荷の原理は、既に自分自身が持っている能力を刺激することができる適切な負荷を行う必要があるというものです。

特異性の原理は、トレーニングの刺激によって特異的に効果が表れるというものです。トレーニングの内容によって鍛えられる機能が変わります。

可逆性の原理は、トレーニングを一定期間実施して、その効果が表れたとしても、トレーニングを止めてしまうと、もとに戻ってしまうというものです。



(3) トレーニングの原則

トレーニングの“原則”には、「全面性の原則」「意識性の原則」「漸進性の原則」「個別性の原則」「継続性の原則」の5つがあります。

全面性の原則は、全ての面（部位）をバランスよく鍛えることが大切であり、偏ってしまうとケガや技術レベルの低下にもつながってしまうことを示しています。

意識性の原則は、トレーニングを何となく実施するのではなく、どこを鍛えているのか等を意識して行うことによりトレーニング効果が向上するというものです。

漸進性の原則は、ある一定期間トレーニングを実施すると同じ負荷でもそれ以上の効果が現れなくなり、負荷を徐々に（漸進的に）上げていく必要があることを示しています。

個別性の原則は、個人の年齢・性別・体力レベルなどに応じた負荷を設定する必要があることを表しています。

継続性の原則は、トレーニングは繰り返し、継続して行うことがトレーニングの効果を高めるために必要であるというものです。



(4) リカバリー

リカバリーとは、疲労回復のための手段や方法を言います。日頃の練習や大会、試合でパフォーマンスを最大限に発揮するためや疲労困憊状態（オーバーユース、オーバートレーニング等）を予防するために、運動後の積極的な疲労回復を行うことです。一般的なりカバリー方法としては、日ごろの生活の中で、食事や睡眠、入浴等を規則正しく行うことで疲労回復を促すことができます。前述したように疲労困憊状態となってしまった場合には医療機関に相談したり、運動を一定期間中止する等ということになります。

運動部活動を行っている中学生・高校生にとって、一般的なりカバリー方法（食事・睡眠・入浴）では十分に疲労回復につながらない場合もあります。スポーツ現場では、アクティブレスト（積極的休養）と称し、ストレッチングやアイシング、あるいは軽運動などを行い、能動的に体を動かすことによって疲労回復を促進させる取り組みがあります。近年、リカバリーに関する研究が進み、科学的根拠も増え、さまざまな競技・種目、対象者によってどのような方法が適切なのか、あるいは実践できるのかが明らかになってきています。日頃のクーリングダウンを再考する等、“リカバリー”という考え方に基づく実践を工夫していきましょう。

(5) コンディショニング

スポーツの場面での「コンディション」や「コンディショニング」という言葉について、日本スポーツ協会では、コンディションとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因」であり、コンディショニングとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状況に整えること（＝競技スポーツにおいて設定した目標を達成するためのすべての準備プロセス）」と位置づけています。

また、コンディショニングを「パフォーマンスの向上（競技力の向上）」と「傷害の予防」の2つに集約しています。身体・体力要素に対して総合的に実施する“一般的なコンディショニング”と各競技種目、特性に応じて実施する“専門的コンディショニング”を計画的・継続的に実施することにより、傷害を起こすことなく、目標とする最高のパフォーマンス発揮が可能となります。競技特性、競技者やチームの目標・戦術の確認、スケジュールなどを把握し、コンディショニング方法を思案し具体化して実施しましょう。また、長期、中期、短期という期間の概念を持って計画を立てることも重要です。全ての試合や大会で最高のパフォーマンスを発揮することが期待されますが、思うように行かない場合もあります。試合や大会についても、長期・中期そして短期の視点において目標・目的の計画を立てて取り組む必要があります。

コンディショニングを行うための要素は「身体的因子」「環境的因子」「心因的因子」の3つに分けて考えることができます。

身体的因子には、筋力、柔軟性（タイトネス、関節弛緩性）、関節不安定性、アライメント（動的、静的）、身体組成（体脂肪、除脂肪体重、体水分量、骨密度など）、神経系（バランス、神経筋協調性）、代謝系（無酸素性、解糖系、有酸素性）、技術（スキル、フォーム、動作）、免疫学的、オーバートレーニングなどがあります。

環境的因子には、睡眠、暑熱・寒冷環境、高所順化、食生活、用具（ウェア、シューズ）、施設、サーフェイス、時差対策、機内対策などがあります。

心因的因子には、対人関係、ストレスなどがあります。

《 グッドコーチに向けた「7つの提言」 》

文部科学省は、「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）報告書（平成25年7月）」を踏まえ、コーチング環境の改善・充実に向け連携した取り組みを推進するための「コーチング推進コンソーシアム」を設置し、平成26年度のコーチング・イノベーション推進事業を実施してきました。そのコンソーシアムで、コーチングを正しい方向へ導くため「グッドコーチに向けた『7つの提言』（平成27年3月）」にスポーツ団体の総意のもと取りまとめました。

スポーツに関わる全ての人々が、「7つの提言」を参考にし、新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実現することを期待します。

1. 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。

暴力やハラスメントを行使するコーチングからは、グッドプレイヤーは決して生まれないことを深く自覚するとともに、コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚したスポーツ指導を実践することを決意し、スポーツの現場における暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くすことが必要です。

2. 自らの「人間力」を高めましょう

コーチングが社会的活動であることを常に自覚し、自己をコントロールしながらプレイヤーの成長をサポートするため、グッドコーチに求められるリーダーシップ、コミュニケーションスキル、論理的思考力、規範意識、忍耐力、克己心等の「人間力」を高めることが必要です。

3. 常に学び続けましょう

自らの経験だけに基づいたコーチングから脱却し、国内外のスポーツを取り巻く環境に対応した効果的なコーチングを実践するため、最新の指導内容や指導法の習得に努め、競技横断的な知識・技能や、例えば、国際コーチング・エクセレンス評議会（ICCE）等におけるコーチングの国際的な情報を収集し、常に学び続けることが必要です。

4. プレーヤーのことを最優先に考えましょう

プレーヤーの人格及びニーズや資質を尊重し、相互の信頼関係を築き、常に効果的なコミュニケーションにより、スポーツの価値や目的、トレーニング効果等についての共通認識の下、公平なコーチングを行うことが必要です。

5. 自立したプレーヤーを育てましょう

スポーツは、プレーヤーが年齢、性別、障害の有無に関わらず、その適性及び健康状態に応じて、安全に自主的かつ自律的に実践するものであることを自覚し、自ら考え、自ら工夫する、自立したプレーヤーとして育成することが必要です。

6. 社会に開かれたコーチングに努めましょう

コーチング環境を改善・充実するため、プレーヤーを取り巻くコーチ、家族、マネジャー、トレーナー、医師、教員等の様々な関係者（アントラージュ）と課題を共有し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要です。

7. コーチの社会的信頼を高めましょう

新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実践することを通して、スポーツそのものの価値やインテグリティ（高潔性）を高めるとともに、スポーツを通じて社会に貢献する人材を継続して育成・輩出することにより、コーチの社会的な信頼を高めることが必要です。

4 食事と栄養補給

運動部活動に参加する生徒（スポーツをする生徒）に対しては、身体の健全な発育を促す上でも、食事や栄養に関する指導を行うことは、非常に重要です。健全な発育なくして、競技力や体力の向上を図ることは到底できません。指導者は、「生徒の発育・発達が優先されるべきであって、競技力向上が優先ではないこと」を認識して指導にあたることが大切です。

また、集団での指導と併せて、生徒の身体状況や特徴、栄養補給量など個々に実態に応じた個別の指導・評価を実施することも大切です。

(1) 連携および体制整備

スポーツをする生徒への食に関する指導は、指導者や学級担任、保健体育科主任、養護教諭、栄養教諭等が連携・協力し指導することが大切です。

(2) 生徒への指導

生徒自身が自己管理する能力を身に付けられるよう対象となる生徒の発達段階を考慮し、望ましい食習慣の確立、食品の体内での働きや身体に必要な栄養素の種類、食品の栄養的な特徴と食品の組合せ等について指導し、実際の食事の質と量に結びつけられるようにします。

(3) 保護者との連携

生徒の食を管理する保護者に対しては、その意識の変容を図る上でも定期的に情報提供を行うことが大切です。また、家庭での変化に対して保護者から連絡が入るネットワークシステムを構築すると、よりの確な指導を行うことができます。

(4) スポーツのための効果的な食事

成長が著しく体格などの個人差も大きい時期ですが、スポーツをするからといって特別な食事があるわけではありません。ごく普通の食事で良いのですが、1日3食規則正しく食事をする習慣を身に付けることが大切です。特に、スポーツをする生徒においては、早朝練習等があっても朝食の欠食がないよう、留意、指導することが大切です。

また、3回の食事からエネルギーや栄養素を十分に摂取できない場合は補食を、さらに練習によって夕食の時間が遅くなるようなら間食を活用するなど、練習中にエネルギーを効率よく産生できるように栄養補給します。なお、補食や間食は穀類を中心とした食事の一部と考え、菓子やおやつとは異なります。

※栄養補助食品について

栄養補助食品とは、食事ではとりきれない栄養素を補うものです。

まずは、バランスのとれた食事をしっかりとることが大切です。

《スポーツ選手の基本食事メニュー》

◆ 毎食、この5種類と6つの食品群を揃えるようにしましょう！

- ①主食：ご飯・パン・麺類
- ②主菜：肉・魚・卵・大豆・大豆製品のおかず
- ③副菜：野菜・芋・豆類・海藻のおかず
- ④乳製品
- ⑤果物

食品群	食 品	働 き
第1群	魚・肉・卵・豆・豆製品 (たんぱく質)	血液や筋肉をつくる
第2群	牛乳・乳製品・海藻・小魚類 (カルシウム・鉄)	骨や歯をつくる 体の各機能を調節する
第3群	緑黄色野菜 (無機質・ビタミン)	体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する
第4群	その他の野菜・果物 (無機質・ビタミン)	体の調子を整える
第5群	米・パン・めん類・いも類 (炭水化物)	エネルギー源となる
第6群	油脂類・脂肪の多い食品 (脂肪)	エネルギー源となる

(5) 摂食障害

摂食障害には、食事をほとんどとらなくなってしまう拒食症、極端に大量を食べてしまう過食症があります。拒食症では、食事をあまり取らなかつたり、食事量が減ったり、低カロリーのものしか食べないことから体重が極端に減ってしまうことがあります。女性の場合、極端に痩せて月経（生理）がこなくなるといった症状があります。過食症は、いったん食べ始めるとやめられない、無理矢理食べては吐く、食べ過ぎたことを後悔し、憂うつになるなどの症状がみられます。拒食症から過食症になることもあります。指導者から体重のことを頻繁に指摘されたり、本人自身も「やせたい」や「太ったらダメ」という強い思いがあるために摂食障害であることを自覚していなかったり、自覚していても隠したりすることがあります。摂食障害は、低栄養から様々な体の不調につながります。様々なストレスが要因となっていることも多く、治療の重要性を伝えることが必要で、周囲の人の理解やサポートがとても大切です。

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

培ってきた実力を発揮するためには「心・技・体」といわれるように、身体的な側面のみならず心理的な側面についても強化することが必要になります。スポーツの場面ではスポーツメンタルトレーニングと呼ばれ、「スポーツ選手や指導者が競技力向上のために必要な心理スキルを獲得し活用できるようにすることを目的とした、心理学やスポーツ心理学の理論と技法に基づく計画的で教育的な活動」と定義されています。

(2) メンタルトレーニングの必要性

これまで、スポーツにおいて精神力や根性といった要素が非常に需要であると考えられてきました。しかし、そのような精神力や根性の定義はあいまいで、生徒への体罰によって鍛えるという誤った指導法も行われてきました。これに対しメンタルトレーニングは、トレーニングが可能な要素について科学的なエビデンスのもと、トレーニングを行い強化していくという考え方です。

スポーツメンタルトレーニングが不要であると感じる生徒・選手もいるかもしれませんが、しかし、自身のパフォーマンスを自身が目標とする大会や試合で最大限発揮するためにも、スポーツメンタルトレーニングの手法や技法について理解しておくことが大切です。

(3) 一般的なスポーツメンタルトレーニングの方法の例

スポーツメンタルトレーニングは、競技者が自己の潜在能力を最大限に引き出すためのものと考えられています。代表的なものとして自己分析、目標設定、積極的思考、緊張やストレスのコントロールとしてのリラクゼーション技法などがあげられます。

自己分析は、自分の置かれている状況を客観的に知るための「状況判断能力」にかかせないものです。

目標設定は、広い意味で動機付けでもあり、目標を具体化することで「やるべきこと」を明らかにし、効率的なトレーニングにつなげることが可能になります。

積極的思考は、思いもよらないことが起こったときへの対処に欠かせないスキルです。「思考の切り替え法」や、日頃から「できない」「駄目」「無理」という言葉をできるだけいわないことも積極的思考につながります。

リラクゼーション技法は、心身の状態を把握し、個々のパフォーマンスに適した状態に調整する技法として呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法などがあります。

スポーツメンタルトレーニングも身体的なトレーニング同様、直ぐに身につけることはできず、継続的な取り組みが必要です。

(4) バーンアウト（燃え尽き症候群）

スポーツ分野におけるバーンアウトとは、「スポーツ活動や競技に対する意欲を失い、文字通り燃え尽きたように消耗疲弊した状態」を指す心理的問題とされており、極めて深刻な問題とされています。バーンアウトの発症要因は多様なストレスャーだけではなく、競技成績の不振、不安や楽しさ、達成感の欠如、チームメイトとのコミュニケーションの不足、不適切なストレス対処など多岐にわたり、特定することは難しいとされ、要因が複雑に影響し合うことでバーンアウトが発症すると言われてしています。

スポーツ選手がバーンアウトに至るまでのプロセスについては、競技に熱中・没頭している「熱中状態」→ケガや記録の停滞などによって自己の成績に不満をもつ「停滞状態」→それでも競技に打ち込み続ける「固執状態」→種々の心理的・身体的問題が生じる「消耗状態」を経て、バーンアウトの発症に至るとされています。

感情的な側面としては、欲求不満、孤独感、無力感、焦燥感などのネガティブ感情が表出しており、バーンアウトの原因・誘因のひとつとされています。

個人競技であっても集団競技であっても、部活動という場面において全てひとりで練習・トレーニングを行うことは少ないと思います。チームメイトや指導者、あるいは保護者という“人”との関わりが生じてきます。人間関係というものが人々の心身の健康に密接に関連しているということは言うまでもありません。スポーツ心理学の分野では、よりよい競技生活を送るためのソーシャルサポート（他者との関わりの中で得られる有形・無形の援助）がバーンアウトの抑制に有効であることが言われています。また、バーンアウトの予防・対策として、

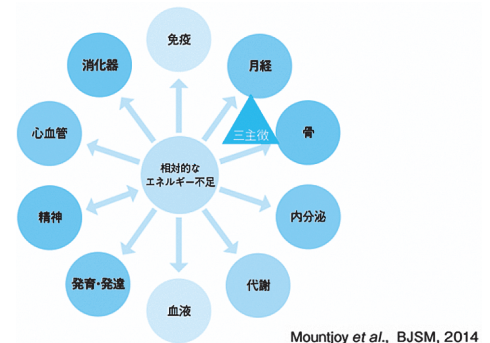
ストレスの対処法やリラクゼーション、目標設定などのメンタルトレーニングの手法を活用することによっても問題解決のひとつになる可能性があるされています。ひとりで抱え込むのではなく、様々な人に相談できる環境づくりが大切です。

6 女性アスリートの健康管理

性別に関係なく全ての選手にとって、相対的なエネルギー不足は、発育・発達や代謝、精神、心血管、骨など全身へ悪影響を与え結果的にパフォーマンス低下をもたらすものであり、運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギーを摂取することは非常に重要です。

特に女性アスリートにおける健康管理上の問題点として、「Low energy availability (利用可能エネルギー不足)」「無月経」「骨粗しょう症」があり、これらを「女性アスリートの三主徴」と呼んでいます。

この女性アスリートの三主徴は、一部のエリート選手だけの問題ではなく、運動部活動に所属するすべての女子に対する健康問題でもあり、部活動指導者、保健体育科教諭、養護教諭や保護者においても正しく理解し、指導することが必要です。



Mountjoy et al., BJSM, 2014

ア Low energy availability (利用可能エネルギー不足)

運動によって使われるエネルギー消費量に対して、食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態を表しています。この利用可能エネルギー不足が長期間続くと、女性ホルモンのひとつである黄体化ホルモンの周期的な分泌が抑えられ、排卵がなくなることにつながります。

イ 無月経

女性アスリートの健康管理上、重要な問題となっています。トレーニング量の増加する時期に月経不順・無月経となる選手や、試合や大会が多い時期に月経が止まる選手、無月経の選手がケガなどでトレーニングや練習を休んでいる期間に月経が再開することからも、月経の周期異常はエネルギーバランス（エネルギー摂取量と消費量のバランス）との関連があることが推測されます。無月経となる原因は、前述した利用可能エネルギー不足や精神的な問題など様々であり、原因によっても治療法が異なります。

ウ 骨粗しょう症

骨塩量（骨密度）が減少し、かつ骨組織の微細構造が変化した結果、骨がもろくなり骨折しやすくなった状態をいいます。骨粗しょう症は、一般的には閉経後や老人性などが知られていますが、若い女性であってもホルモンバランスの変化により無月経となることで骨塩量（骨密度）が減少し、疲労骨折が発症する危険性が高くなります。

女性アスリートの三主徴の予防対策については、継続した激しいトレーニングや極端な体重制限により、初経発来の遅延や無月経、骨塩量（骨密度）の低下などにつながる可能性が高くなることから、成長期における練習・トレーニングについて、計画的かつ個々の選手にあった柔軟性のある内容とする必要があります。女性アスリートの三主徴について、指導者が理解をすることは言うまでもありませんが、家族や周囲のサポートが重要です。

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

学校管理下で発生する事故の約半数が運動部活動中に発生しています。中には、施設や設備等の環境を整えることで防げる事故もあることから、指導者は、事故の未然防止に努める必要があります。

運動部活動中の事故は、中学校で2,619件
高校では1,630件発生！！（平成29年度）

平成29年度 事故

京都府内中学校、高等学校における運動部活動における事故（京都市除く。）

	学校管理下における事故（内運動部活動中の事故）
中学校	4,750件（内2,619件）
高等学校	2,701件（内1,630件）

(2) 事故の未然防止

各校においては、学校保健安全会議等を通じて、運動部活動中の事故について研修を深めるなど、教職員の意識啓発を図ることが大切です。

指導者としての責務は「防げる事故は防ぐこと」であり、事故の未然防止のために、あらかじめ予測される事態について把握、留意し、出来る限りの手立てをもって部活動を実施するようにしましょう。



【人的要因】

- ア 中学生、高校生期は成長期であるため、同年齢でも体格や体力に大きな差が認められます。個人の体力や運動能力に応じた練習内容（トレーニングの質・量）を工夫し、接触プレーのある競技では体格差を考慮する必要があります。
- イ 疲労がたまったり、集中力が低下したりすると大きな事故や傷害につながる恐れがあります。練習日や練習時間などを適切に計画し実施することが大切です。適切な休養日を設けたり、練習中も適度な休憩を設けたりしましょう。
- ウ 運動部活動に参加する生徒の健康観察を行い、事前に体調不良等について把握することが、事故や傷害の防止につながります。顔色観察や部活動ノート、健康チェックシートなど、いろいろな方法を工夫して生徒の心身の健康状態を把握しましょう。
 - ① 外見からわかる項目（他覚的症状）・・・顔色が悪い、元気がない、咳をしている、

- 鼻汁が出ている、目が赤い、ケガをしている、眠そう、普段と変わった様子、その他
- ② 本人の訴えによる項目（自覚症状）・・・頭痛、腹痛、気持ちが悪い
 - ③ 入部時に確認すべき項目・・・個々の健康診断結果を把握するとともに、身体的（解剖学的）異常も併せてチェックします。「扁平足」「内股」「O脚」「X脚」「脊柱側弯」などは、必要に応じて、専門医等に受診させるようにしましょう。

【物的要因】

ア 施設・設備

- ・活動する場所の安全を事前に点検し、不必要な用具や設備等は移動させるなど、安全なスペースを確保しておくことが大切です。
- ・他の部と活動場所を共有する場合は、事前に練習内容を確認し合い、あらかじめ、生徒同士が接触や衝突するような場面を回避しておくことが重要です。また、投てき種目や球技では、想定外の方向へ円盤・砲丸やボール等が飛び可能性があることを前提に、周りの生徒への注意喚起や防球ネット等の配置について、より工夫することが必要です。
- ・グラウンドの凸凹や固さ、体育館床の「濡れ」は、足首や膝の大きな傷害につながる恐れがあり、非常に危険です。また、床板の剥離による負傷事故の防止に向け、点検の実施をするなど、常に整備に努め、必要があれば速やかに補修することが大切です。

イ 用具

発達段階や筋力等に応じて、適切な用具を選ぶことも事故防止につながります。特に初心者には大切なポイントです。

「靴」

競技特性に応じて、衝撃吸収材の入ったシューズやかかとの固定性の良い靴を選ぶなどして、捻挫等を予防しましょう。

「バット、ラケット」

初心者は、重さやグリップの太さ、ガットの強さなどが負担となり、手首、肘や肩の損傷につながるので注意しましょう。

「ボール」

初心者には、適した大きさや重さのボールから始めましょう。また、濡れたりして重くなったボールは外傷や障害の原因になります。

「その他」

スポーツ外傷より歯・口腔領域を保護し、受傷を予防するために、種目によっては「マウスガード」の着用も勧められています。

【環境要因】

ア 外傷の発生時期

1日の気温の変化が大きく、コンディションを整えにくい春と秋に外傷発生のピークがみられ、この時期は疲労が蓄積してくる時期でもあります。

また、1週間のうちで外傷の最も多いのは金曜日であることから、外傷の発生と疲労が密接に関わり合っていることが推測されます。

イ 環境の変化への対応と適切な判断

- ・最近では季節によらず、唐突な気温や湿度の上昇が見られ、「熱中症」予防対策が極めて重要です。指導者は活動日や活動場所の環境条件についての的確に把握し、速やかな対応と併せて運動中止等の適切な判断をしなければなりません。
- ・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。最近では、落雷が人を直撃する事故が多く見受けられています。雷雲や雷鳴は、たとえ遠くであっても急速に発達し接近することがあるため、速やかに活動を中止し安全な場所に退避させるなど、

適切な判断をしなければなりません。(雷探知機の活用)

- ・突風、竜巻、雹（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

「ストレッチング」は、障害の予防でもっとも有効な方法とされています。

身体関節部の可動域は筋や腱の弾性で制限されているので、これらを引き伸ばすことで可動域が大きくなって身体が柔軟になり、運動による障害を予防できます。特に、運動開始時には、「ウォーミングアップ」において十分に体温を高めながら「ストレッチング」を行います。併せて、疲労の蓄積を防ぎ、早期の回復を促すためにも「クーリングダウン」は非常に重要です。「ウォーミングアップ」同様、ゆっくり時間をかけて行うことが大切です。

〔ストレッチングの目的や効果〕

- (i) 柔軟性の向上
- (ii) 傷害予防のためのウォーミングアップとクーリングダウン
- (iii) パフォーマンスの向上
- (iv) 心身のリラクゼーション・疲労回復等



(3) ジュニア期のスポーツ外傷・障害と予防

外傷は、転倒や衝突といった強い外力によって生じるケガのことを言います（骨折、捻挫、肉離れ、剥離骨折等）。障害は、長期間同じ動作を続けることにより、比較的弱い力が体の一定部位に繰り返し加わって生じるケガのことを言います（骨端症、離断性骨軟骨炎、疲労骨折等）。

ジュニア期には、成人のアスリートとは異なるジュニア期特有のスポーツ外傷・障害があります。これは、骨や筋肉、臓器等が発育発達途上であるためジュニア期の身体特性によるものです。指導者は、ジュニア期の発育発達の特徴を理解し、発育を損なうようなスポーツ外傷・障害を発症させないように練習・トレーニングを計画的に実施し、場合によっては柔軟な対応も行う必要があります。生徒・選手の動きを観察し、いつもと異なる表情や行動、仕草をする場合には本人と相談し練習・トレーニング計画の変更も視野に入れ、医療機関への受診も含め、スポーツ外傷・障害が悪化しないように留意する必要があります。

(4) スポーツ外傷

ア 骨折

外部から強い力が急に加わることによって、骨組織の連続性が絶たれた状態をいう。骨折は外界との交通の有無によって開放骨折（複雑骨折）と皮下骨折（単純骨折）に分けられます。

患部の疼痛、腫張、変形、機能障害などがあり、ショック症状を起し、貧血、顔面蒼白となる場合もあります。

- ① 開放骨折の場合は傷の上を保護ガーゼで覆い、傷に触れないようにして固定する。
- ② 皮下骨折の場合は骨折した部位が動かないように、すぐに副子を当てて固定する。

【剥離骨折】

剥離骨折とは、靭帯や筋肉、腱が急激に収縮することに伴って、骨がはがれ落ちてしまう骨折をいいます。スポーツ中には、突然方向転換をしたり、急激な衝撃に耐えるために強く踏ん張ったりすることがあります。そのような動作に関連して、骨に付着する腱や靭帯が強く収縮し、その力に骨が耐えきれなくなった場合に、骨が剥がれ落ちるような骨折（＝剥離骨折）になります。部位としては、膝・指・足首等が多いです。

剥離骨折にかかわらず、強い外力が加わったことで痛みを感じた場合には応急処置として RICE 処置を行い、医療機関にかかりましょう。

イ 脱臼

関節の一部（亜脱臼）、または全部が正常な運動範囲を超えて外れてしまった状態で、関節周囲の靭帯、筋、腱血管の損傷を伴うことが多いです。

- ① 脱臼をはめようとしたり、関節の変形を直そうとしたりしてはいけません。
- ② 患部を安静にして、最も楽な姿勢のまま固定する。
- ③ できるだけ早く受診する。

ウ 捻挫

患部の圧痛、腫張、運動障害などがあらわれます。

- ① 患部の安静保持を第一に考え、できるだけ早く局所を冷やし、高挙する。
- ② 患部にスポンジなどを当てて、伸縮包帯で圧迫固定する。
- ③ 固定した上から氷嚢などで冷やしながら医療機関へ移送する。

エ 突き指

一種の捻挫で、骨折・脱臼・腱の断裂などを合併することがあります。

指が動かない場合、痛みや腫れがひどく内出血が見られる場合は、受診が必要です。治療は RICE 法を基本とし、氷がなかったら、水道水を使ってまずは冷やしましょう。RICE 処置後、痛みが続く、腫れている、皮下出血があるような場合は、たとえ軽傷であってもきちんと検査し適切な治療を受けることが大切です。症状によっては手術することもあります。

- ① できるだけ早期に患部を冷やす。
- ② 引っ張ったり動かしたりしてはいけません。
- ③ 30分以上冷やした後に、副子を当てる、または絆創膏で隣の指と一緒に固定する。
- ④ 冷湿布をして患部を高くしておく。

オ 肉離れ

スポーツなどで筋肉に急に大きな負担が加わったときに発生しやすく、筋繊維や結合組織の損傷をいいます。特に、大腿裏のハムストリング等に見られることが多く、激しい痛みと内出血を伴うことがあります。安静を保ち、速やかに受診することが必要です。

- ① 氷嚢などで局所を 30 分間くらい冷やす。
- ② 冷湿布をして弾性包帯を巻く。

カ こむら返り

ふくらはぎ（腓腹筋）や足の裏の一部の筋肉だけが突然けいれんを起こして硬くなり、ひきつって痛くて動けなくなる状態のことをいいます。

- ① ふくらはぎの場合、臀部を床に下ろし、膝を押さえ、足先を押す。
- ② 足の裏（足底部）の場合、土踏まずを押さえ、また、足関節を足背側へと曲げる。

キ 打撲傷

【眼球打撲】

事故の状況、特に何が当たったか（手、ボール、ラケットやバット、接触プレーによる肘や膝等）を把握します。また、ボールの場合はその硬さ等の把握も重要です。いつもどおりに見えているかを確認し、腫れや痛みがあれば冷却しますが、目を強く圧迫しないように注意しましょう。打撲により網膜に異常を及ぼす場合でも、網膜そのものに痛みはないため、一時の痛みが治まっても、できるだけその日のうちに眼科受診をしておくように指導しましょう。

- ① 目の動きはおかしくないか。物が二重に見えないか。
- ② 左右の瞳孔の大きさに差がないか。
- ③ 左右の見え方に違いがないか。10分以上たっても、目がボーっとしていないか。
- ④ 見える範囲が狭くなるなど異常がないかなどについて観察を行い、異常を感じる場合は、速やかに受診しましょう。

【頭部打撲】

意識障害、出血、嘔吐、頭痛、呼吸・脈拍の異常、ショック症状などが認められる場合は、動かさず安静を保ち、必要に応じて気道確保、保温を行い早急に医療機関へ移送します。

頭部打撲は、昼間の通常時間に必ず受診しましょう。病院では、24時間様子を見て吐き気や首の硬直がないかを観察するように伝えられることが多いです。

受傷後、意識障害の全くない場合でも、安静観察後、保護者との連携のもと、万全を期して受診するようにしましょう。当該生徒・保護者には、2～3日は入浴を避け、意識の状態、吐き気のない嘔吐、激しい頭痛、けいれんや筋力の低下等、少しでも気になる変化があれば、専門医を受診するよう指示しましょう。

【頸部打撲】

安静を原則としましょう。身体を動かすことにより、損傷具合がひどくなる可能性があります。意識や呼吸状態の確認をして、首の痛みや手足のしびれの有無または手足の動きなど麻痺の確認をしてください。少しでも神経症状を認めれば、首を固定して、安静状態を保ちながら、速やかに救急搬送しましょう。

【腹部打撲】

腹痛、嘔吐、ショック症状、発熱、血尿などがあれば、膝を曲げて安静にし、保温に注意して早急に医療機関へ移送しましょう。

ク 心臓震盪（しんとう）

心臓疾患がなく、胸壁や心臓に構造的損傷がないのに、胸部への衝撃により発生した突然の心停止のことを言い、半数以上はスポーツ中の胸部への衝撃により発生しています。野球のボールが最も多く、他にはソフトボール、サッカーボール、バスケットボール等が挙げられます。肘や膝が当たった場合でも発生します。心室細動による心停止であるため、電氣的ショックによる除細動が重要です。3分以上心室細動の状態が続くと脳の破壊が始まると言われていますので、現場に居合わせた人がAED（自動体外式除細動器）による除細動処置を速やかに行いましょう。

ケ 創傷（擦過傷・切り傷・刺傷・挫創・裂創等）

手当のポイントは止血、細菌感染の防止、疼痛の緩和です。

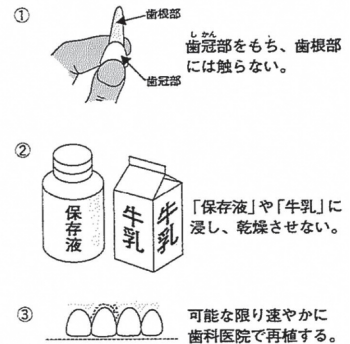
- ① 手当を行う前に手を洗う。
- ② 出血があれば、清潔なガーゼなどで直接傷口を強く圧迫する。または止血点を押さえ、手足であれば、その部分を高く挙げる。

- ③ 傷口を清潔にする。水道水を流しながら、清潔なガーゼ等を使って傷口を洗い流す。
- ④ 傷口の上に被覆材を当てて、包帯をする。

コ 歯の脱臼

脱落した歯牙を再び戻すためには、歯根膜が残っていないければなりません。

- ① まず、脱落歯を探す。
- ② 脱落した歯を元の歯槽窩に戻してみる。
- ③ 戻せなかったら、脱落した歯を歯牙保存液・牛乳または口の中に入れて保存する。(口の中で保存する場合は、歯を飲み込まないように十分注意が必要)
- ④ 速やかに歯科医受診をする。



脱落した歯の応急の整復の方法

サ 鼻出血

打撲やのぼせなど様々な原因が考えられますが、多量の場合は咽頭に流れ、口から食道、気管内に入れば窒息のおそれもあります。鼻をつまむようにして、出血側を圧迫して止血しますが、併せて患部を冷却することも効果的です。また、圧迫しても出血が止まらない場合は、一度鼻をかんで、鼻腔にたまった血液を排出してから再度圧迫しましょう。

シ 脳貧血

脳の血流が一時的に悪くなり、脳の循環障害によって起こる症状で、顔面蒼白、冷汗、疲労感、めまいや気が遠くなるなどを訴え、血圧が下がることにより意識不明となり倒れます。

- ① 水平位または足の方を高くして寝かせる。
- ② 気道を確保できる体位を保ち、衣服の緊縛を緩め、保温に努める。
- ③ 倒れた場合は、その時にけがをしていないか調べる。
- ④ 脈拍が弱く、回復が遅い時は、医療機関を受診。

ス 過換気症候群

思春期の女子に最も起こりやすく、小中学生や男子にも見られます。過呼吸により酸素過多となり、手足のしびれが発生することもあります。

- ① 本人と周囲を落ち着かせる。(周囲から隔離する方が良い。)
- ② 口を閉じて鼻だけで息をする感じの「ゆっくり呼吸」を行わせる。手で口を覆い、呼吸を落ち着かせる方法もある。自制できずに、より意識混濁の状況が見られたら、救急搬送も視野にいれましょう。

(5) スポーツ障害

スポーツ障害とは、同じ部位に何回も繰り返し外力が働いたために生じる身体の異常を言います。それぞれのスポーツには、特有のスポーツ障害が見られます。スポーツ障害は、特定部位の使い過ぎや不適切な使い方をしたことによって起こりますが、個人の筋力、持久力、柔軟性、技術、身体的異常なども原因となり、またトレーニングの内容(量・質)やトレーニングを行う場所等に原因がある場合もあります。

スポーツ障害は、ⅠからⅢ期に分類されます。

- Ⅰ期 初期であり、スポーツの後だけ痛みがある。
- Ⅱ期 スポーツ中にも痛みを覚える。
- Ⅲ期 常時疼痛が持続しスポーツ活動が満足に行えなくなる。
早く原因を明らかにして、早期に治療することが大切です。

【チェック項目】

- ① コンディショニング
ウォーミングアップとクーリングダウンは正しく行われているか、練習の量は適切か等
- ② テクニック
正しく、そして自分に合ったテクニックを身に付ける。
- ③ 用具
使用している用具が自分に合っているか。ラケット・バット等だけでなく、靴、眼鏡、服装にいたるまで見直す。
- ④ 設備及び環境
天候に合わせてトレーニングできているか、硬すぎる路面や傾いた道路の端を走っていないか等
- ⑤ 速度
ランニングのスピードをいきなり速くしていないか、テニスの相手が上手過ぎて、ボールのスピードが自分にとって速すぎないか等

ア オスグット病

繰り返しの動作によって生じるケースが多く見られます。発育期には膝蓋腱がつく脛骨粗面は軟骨で脆弱のため、ここに大腿四頭筋による繰り返し引っ張る力（牽引力）が加わると骨が形成されにくくなり、小さな骨ができたり、肥大したりすることにより膝の痛みが生じます。痛みは、走る、ジャンプ、階段昇降などの際にみられ、アイシング、消炎鎮痛剤、ストレッチング、筋力強化、装具などが有効です。

イ ジャンパー膝

繰り返し動作により膝蓋骨の下にある膝蓋腱に痛みが生じるものです。急速な加速、減速、ジャンプ、着地などの動作を繰り返すことで膝蓋腱が酷使されて生じる、使いすぎ症候群（オーバーユース症候群）のひとつです。初期では膝蓋骨の下の膝蓋腱付着部に運動後痛みが生じます。まれに膝蓋腱が切れることもあります。ストレッチング、筋力強化、クライオセラピー（寒冷療法）やアイスマッサージおよび薬などの保存的治療を行います。慢性ではなかなか治らないので、早期発見・早期治療が必要です。

ウ シンスプリント

疲労性脛部痛ともいい、脛（すね）の内側の下方 3 分の 1 に痛みや不快感が出ます。走る・蹴るなどの動作や足首を内側にひねる際に働く筋肉が、骨についている膜（骨膜）を強く引っ張るために痛みが生じます。痛い場所の炎症を軽減させるために、冷却やふくらはぎの筋肉のストレッチングが勧められます。運動前にはストレッチングを念入りに行い、使いすぎに注意します。靴はクッションのあるものを用います。

エ 野球肘

骨の成長が終了するまでの痛みで、成長途中の骨、軟骨が傷つくことに特徴があります。障害は部位により内側、外側、後方にわけることができます。手のひらを天井に向けて小指側を内側、親指側を外側としますが、もっとも多いのは、内側の障害で全体の 90% を占めます。

肘の内側の隆起した骨を押さえると痛みが生じます。治療は肘の痛みが出る動作を休むことで、多くは 2～3 週間安静にすれば痛みが消失します。痛みがなくなればスポーツを再開でき、比較的予後は良好です。ただし、レントゲンで修復が確認できるまでには 1 年以上かかることが多く、フォローアップが必要です。

オ リトルリーグ・ショルダー

骨端線を有する成長期にある野球選手で、年齢は9～14歳頃に起こります。アメリカではピッチャーに多いですが、日本ではキャッチャーや内野手に多く見られます。骨端線が存在し、力学的に弱いこの部分に投球動作により繰り返されるストレスがかかり、離開が生じてくると考えられ、炎症あるいは骨端線の疲労骨折が生じるためとされています。

肩関節部の安静による保存療法にて治癒可能とされますが、少年期に三角巾等のみで利き腕を安静に保たせることは困難な場合も多く、十分な説明を行い、理解させることが大切です。場合によってはギプス固定も必要となります。

カ 疲労骨折

疲労骨折とは、通常では骨折が生じないような弱い外力が、同じ動作の連続で、同じ部位に繰り返し加わることで生じる骨折をいいます。小さいひびからはじまり、徐々にひびが拡大していくと完全な骨折となります。下肢に負荷がかかる競技の場合では脛骨や腓骨、中足骨、腕を使う競技では尺骨、上半身の回転運動を伴う競技では肋骨、というように競技や行う動作により疲労骨折となる部位が異なります。

疲労骨折は、発症初期では運動中のみに痛みを生じますが、進行すると安静時でも痛みを感じるようになります。

硬い路面でのトレーニングやシューズのクッション性の問題、あるいは骨格なども一因となりますが、一番の要因は“使いすぎ”です。日頃の練習・トレーニングを計画的に行いましょう。疲労骨折の疑いを感じた場合には、医療機関に受診しましょう。

(6) 主な応急手当

RICE法

打撲・骨折・捻挫・肉離れ・つき指などの損傷には、救急処置の基本的な方法として【RICE法】があります。



Rest
安静
Icing
冷却
Compression
圧迫
Elevation
挙上

(7) 救命処置

救命処置とは、応急手当のなかでも、心肺停止（心臓と呼吸が止まってしまった状態）やもしくはこれに近い状態になった時に行う処置のことです。

心肺蘇生法やAEDの使用などを行います。

ア 心肺蘇生法

胸骨圧迫や人工呼吸のことです。

呼吸がないことが確認できたときには、直ちに胸骨圧迫を実施します。

- ・ 強く 成人は 5 cm ほど沈むように
- ・ 速く 1 分間に 100~120 回
- ・ 絶え間なく 中断を最小限にする

人工呼吸ができない、あるいはためられる場合は、胸骨圧迫を続けます。人工呼吸を行う場合は 30（胸骨圧迫）：2（人工呼吸）の割合で実施します。

普段どおりの呼吸があれば、気道確保をし、回復体位をとります。

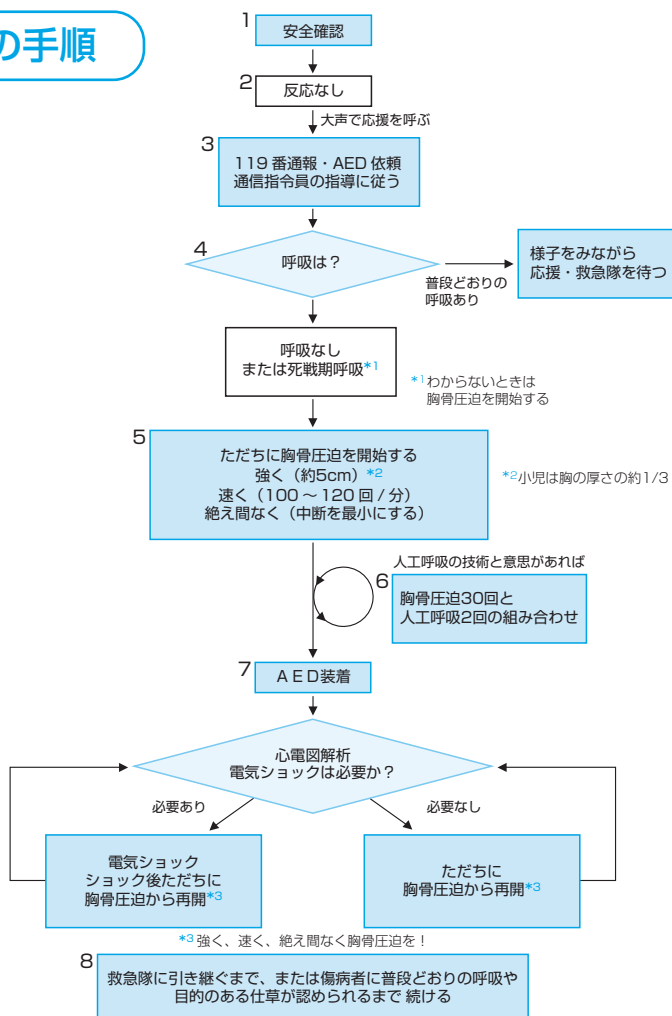
イ AED の使用

呼吸のある人には AED を使いません。通常の呼吸が確認できなかった場合は、直ちに胸骨圧迫を開始しますが、胸骨圧迫を実施するとともに、協力者をさがし、AED 及び救急車の要請を行います。

【救命処置に際して気を付けること】

- ◆ 胸骨圧迫を中断しない。
- ◆ 協力者がいない場合は、まず自分で救急車を要請し、胸骨圧迫を開始する。

一次救命処置の手順



<日本蘇生協議会監修：JRC 蘇生ガイドライン 2015. P18, 医学書院, 2016 >

(8) 熱中症

熱中症とは、高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体内の調整機能が破たんするなどして発症する障害の総称です。運動中は、筋肉で大量の熱が発生するため、熱中症の危険が高くなります。激しい運動では、短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生します。

【熱中症が疑われる症状】

- *めまい・失神 *筋肉痛・筋肉の硬直 *大量の発汗
- *頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- *意識障害・痙攣・手足の運動障害 *高体温 等

【重症の熱中症が疑われる症状】

- *高い体温 *ズキンズキンとする頭痛 *めまい、吐き気
- *赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかず、触るととても熱い。）
- *意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応がないなど。）

ア 熱中症の予防（運動時の注意事項）

・環境条件の把握

環境条件の指標は気温、湿度、輻射熱を合わせた WBGT（暑さ指数）で把握することが望ましいです。※環境省『熱中症予防情報サイト』（<http://www.wbgt.env.go.jp/>）参照

また、気象庁の高温注意情報が発せられた当該地域・時間帯における活動を原則として行わないなど、適切に対応する必要があります。

最近では季節によらず、唐突な気温や湿度の上昇が見られるため、活動中の環境条件についての確に把握し、熱中症への速やかな対応と併せて運動中止等の適切な判断をしなければなりません。

・状況に応じた水分補給

暑いときには 30 分に 1 回程度休憩をとり、水分補給をこまめに行います。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。0.1～0.2%程度の食塩水（1 リットルの水に 1～2g の食塩）が適当です。運動中の水分補給には、深部体温を下げる効果があり、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動することから冷たい水が良いといわれています。

・個人の条件や体調の考慮

体力のない者、暑さに慣れていない者は熱中症をおこしやすいので、暑さに徐々に慣らすなど、運動を軽減してください。また、下痢、発熱、疲労など体調の悪いときも熱中症をおこしやすいので、留意する必要があります。

イ 熱中症の応急処置

重症の熱中症が疑われる場合は、すぐに救急車を要請し、以下のような対応を行います。体温をいかに早く下げることが、重症者の救命に大きくかかわります。

① 涼しい環境への避難

- ・クーラーが効いている室内、なければ風通しの良い日陰などに避難させましょう。

② 脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて、体からの熱の放散を助けましょう。
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎます。
- ・氷嚢があれば、頸部、腋窩部（脇の下）、鼠径部（大腿の付け根、股関節部）にあて、血液の温度を速やかに下げることがより効果的です。

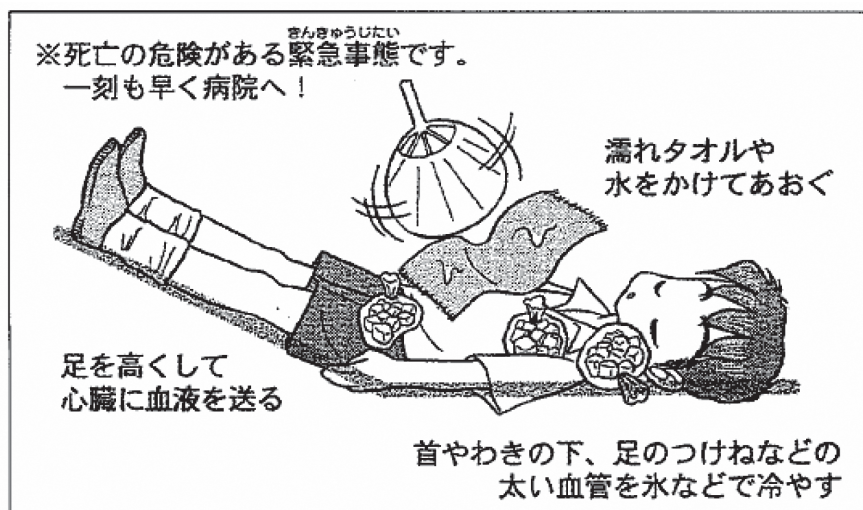
③ 水分・塩分の補給

冷たい水を与えます。大量の発汗があった場合には、経口補水液やスポーツドリンクが最適です。食塩水（1リットルに1～2gの食塩）も有効です。

※意識がはっきりしているなら、水分の経口摂取は可能ですが、意識障害がある時には、経口で水分を入れるのは禁物です。

④ 医療機関への搬送

軽症であっても、気分が優れない場合は、万全を期して医療機関に搬送しましょう。



熱中症予防運動指針

W B G T ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃		
31	27	35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
▲▼	▲▼	▲▼		
28	24	31	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
▲▼	▲▼	▲▼		
25	21	28	警戒 (積極的に休息)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
▲▼	▲▼	▲▼		
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	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、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
▲▼	▲▼	▲▼		
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民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（暑さ指数とも言われる）の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

*暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

〈公益財団法人 日本スポーツ協会
「スポーツ活動中における熱中症予防ガイドブック」
改訂版（令和元年5月20日 第5版）〉

熱中症を疑う場合の応急処置

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。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません



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

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れ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

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

熱中症を疑ったときには何をすべきか

医療機関へ搬送する際、医療機関が知りたいこと

熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと（分かる範囲で記入して下さい）

①様子がおかしくなるまでの状況

- ・食事や飲水の摂取（十分な水分と塩分補給があったか） 無 有
- ・活動場所 屋内・屋外 日陰・日向
気温（ ）℃ 湿度（ ）% 暑さ指数（ ）℃
- ・何時間その環境にいたか （ ）時間
- ・活動内容
（ ）
- ・どんな服装をしていたか（熱がこもりやすいか）（ ）
- ・帽子はかぶっていたか 無 有
- ・一緒に活動・労働していて通常と異なる点があったか
（ ）

②不具合になった時の状況

- ・失神・立ちくらみ 無 有
- ・頭痛 無 有
- ・めまい（目が回る） 無 有
- ・のどの渇き（口渇感） 無 有
- ・吐き気・嘔吐 無 有
- ・倦怠感 無 有
- ・四肢や筋肉のこむら返り（痛み） 無 有
- ・体温 （ ）℃ 【腋下温、その他（ ）】
- ・脈の数 不規則 速い 遅い（ ）回/分
- ・呼吸の数 不規則 速い 遅い（ ）回/分
- ・意識の状態 目を開けている ウウトしがち 刺激で開眼 開眼しない
- ・発汗の程度 極めて多い（だらだら） 多い 少ない ない
- ・行動の異常（訳のわからない発語など） 無 有
- ・現場での緊急措置の有無と方法 無 有（方法： ）

③最近の状況

- ・今シーズンいつから活動を始めたか（ ）日前（ ）週間前（ ）ヶ月前
- ・体調（コンディション・疲労） 良好 平常 不良
- ・睡眠が足りているか 充分 不足
- ・風邪を引いていたか 無 有
- ・二日酔い 無 有

④その他

- ・身長・体重 （ cm kg）
- ・いままでに熱中症になったことがあるか 無 有
- ・いままでにした病気【特に糖尿病、高血圧、心臓疾患、その他】
病名（ ）
- ・現在服用中の薬はあるか 無 有
種類（ ）
- ・酒やタバコの習慣はあるか 無 有
量（ ）

2 事故発生時対応マニュアル（緊急時校内体制の構築）

部活動中の事故災害への対応については、校内の事故発生時対応マニュアルに基づき、適切かつ迅速に対応しなければなりません。

また、指導者は、部活動中の傷害の発生だけでなく、校外での移動中の交通事故や部活動時の自然災害等についても考慮しなければなりません。

様々な事故発生状況を想定し、適切かつ迅速に対応できるよう、年度当初において事故発生時対応マニュアルを確認しておくことが重要です。また、必要に応じて、事故発生時の対応について生徒へ事前指導しておくことも大切です。

確認しておくべきポイント

学校内の連絡体制

病院等への連絡体制

保護者等への連絡体制

関係機関等への連絡体制

適切な応急手当 等

(1) 部活動時の傷害の発生について

部活動時に傷害が発生した場合は、適切な応急手当を行います。救急搬送が必要だと判断される場合は、救急車を要請するとともに近くの教職員等により養護教諭や管理職への報告を行います。

また、正常な呼吸を確認できない等救命処置が必要な場合は、直ちに胸骨圧迫を開始し、救急車の要請と併せて AED を使用します。

(2) 移動中の交通事故等の発生について

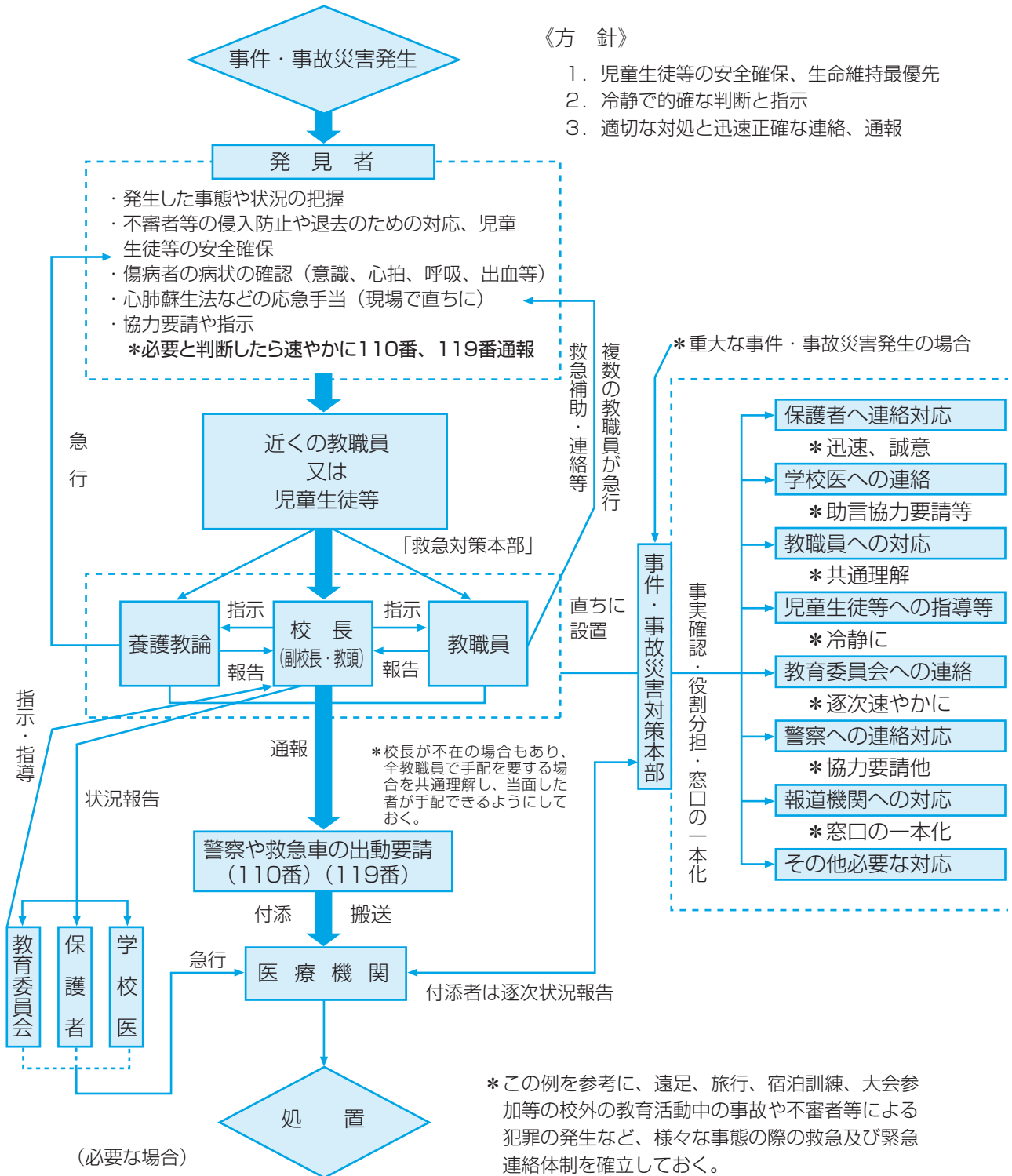
交通事故防止のため、日頃から交通安全教育を推進するとともに、移動の前には、交通安全についての指導を必ず実施するなど、生徒自らが事故防止に努めることができるよう指導します。

万が一事故が発生した場合には、校内マニュアルに基づき、救急車の要請や学校、保護者等への連絡を行います。

(3) 部活動時の自然災害等の発生について

自然災害はいつ、どこで発生するかわかりません。部活動中、地震が発生した際は、直ちに避難体制を取るよう指示し、揺れが収まった後は、マニュアルに基づき、生徒の安全確保に努めます。

校内での事件・事故災害発生時の対処、救急及び緊急連絡体制の一例



〈文部科学省発行「<生きる力>をはぐくむ学校での安全教育」より〉

運動部活動に関するQ&A 編

Q1 中体連・高体連が主催する大会に、単独チームが編成できず、他校との合同チームで参加するには、どのようにすればよいでしょうか？

府中体連・高体連では、少子化に伴う部員数不足や学校再編による部活動の不成立を起こさないよう、チームを組めない部に対する複数校合同部、統廃合の対象校に対する合同部を認め、大会への参加も認めています。

合同部活動の存在は生徒にとって、自分が打ち込んできた部活動を断念せず、継続して取り組むことができる有効な方策であり、今後のスポーツ活動の発展に貢献するものと考えられています。

中学校においては・・・

(公財) 日本中学校体育連盟の平成 14 年 10 月 3 日付けの「全国中学校体育大会開催基準の改正」において、「合同で参加を承認する精神はあくまで少人数の運動部による単独チーム編成ができないことの救済措置であり、勝利至上主義のためのチーム編成であってはならない。」という趣旨に基づいて認めるとされています。

府中体連では、上記の趣旨を踏まえつつ、

「合同で参加する場合は、原則 2 校での合同とする。3 校以上での合同や部員が不足している学校と不足していない学校との合同等、様々なケースについては、状況を十分に確認し、その可否については理事会で検討する。」と規定されています。

高等学校においては・・・

(公財) 全国高等学校体育連盟の平成 14 年 3 月 9 日付け「複数校合同チームの在り方・基本的な考え方」において、「部員不足のため部活動の継続が困難となり、複数校合同での活動が行われている場合に限る。」とされています。

平成 19 年 3 月 3 日の改正では、本趣旨は「あくまで部活動にひたむきに取り組む生徒に発表の場を提供するための教育的配慮に基づくもの」とされ、各学校の部活動運営にあたっては部員数の確保に努めるとともに可能な限り学校単位での参加が出来るよう努力すべきものとされています。

中学校・高等学校とも、すべての種目で大会参加が可能とされている訳ではなく、大会の規模や日程等によって左右されることがあります。

具体的な【参加に関わる規程】は、各種目専門部の申し合わせ事項等に基づいて規定されているため、学校を通じて「合同チームでの参加」について府中体連・高体連に問い合わせてください。

Q2 年度途中で転入してきた生徒は、転入後すぐに中体連・高体連の主催大会に参加することができるのでしょうか？

中学校においては・・・

(公財) 日本中学校体育連盟において特別な規定はありませんので、転入の手続きが完了していれば速やかに参加することが可能です。

高等学校においては・・・

(公財)全国高等学校体育連盟規程により「転校後6ヶ月未満のものは参加を認めない。(外国人留学生もこれに準ずる。)ただし、一家転住などやむを得ない場合は、各都道府県高等学校体育連盟会長の許可があればこの限りではない。」とされています。これは、勝利至上主義による有望選手の安易な転入等を防止するための手立てと考えられています。一家転住などやむを得ない転入については、その限りではありませんので、まずは学校を通じて高体連に問い合わせてください。

Q3 中体連・高体連が主催する大会において、外部指導者は、監督や生徒引率をすることができますか？

中学校においては・・・

府中体連において、参加生徒の引率・監督は、出場校の校長・教員・部活動指導員とされており、外部指導者については、以下のとおり規定されています

「府中体連の主催する総合体育大会は、中学校教育の一環として位置づけ、府内中学生に広くスポーツを普及させるとともに、健全な中学校生徒を育成することを目的としていることから、生徒の大会参加に伴う引率については、当該校教員であることを原則とするが、校長がやむを得ないと判断した場合に限り、以下の規定に基づき当該校教員以外（以下引率外部指導者とする）の引率による大会参加を認める。」

- ① 引率外部指導者を認める種目は、以下のとおり
 - ・陸上競技（リレーを除く）・水泳（リレーを除く） ・ソフトテニス（個人）
 - ・卓球（個人） ・バドミントン（個人） ・体操、新体操（個人）
 - ・柔道（個人） ・剣道（個人） ・相撲（個人）
 - ・テニス（個人） ・スキー（リレーを除く）・スケート（個人）
- ② 引率外部指導者には、監督の資格を認めない。
- ③ 引率外部指導者は、引率上の必要事項等について事前に当該校の校長と十分協議し、引率に必要な事項を引率生徒に指導すること。また、引率外部指導者の傷害保険・旅費等の経費については原則自己負担とするが、事前に協議し共通理解を図っておくこと。

高等学校においては・・・

府高体連において以下のとおり規定されています。

【公立高校について】

- ・引率責任者は、団体・個人を問わず「当該校の教員」及び「校長から引率を委嘱された部活動指導員」であること。
- ・監督は、「学校長の認めた教職員」及び「部活動指導員」であること。

ただし、生徒の安全確保や競技規則等の理由から、当該校長がやむを得ず必要と認めた場合は、外部指導者を「監督」に申請することができるが、その場合、申請する学校においては、当該外部指導者に対して傷害・賠償責任保険（スポーツ安全保険等）に加入するなどの条件を整備しなければならない。当該競技専門部は、申請内容を審議の上、「監督」について承認した場合、その旨を府高体連会長に報告すること。（申請様式等については、府高体連HPを参照）

Q4 部活動において、必要な経費を生徒・保護者から徴収したいのですが、どのようにすればよいのでしょうか？

運動部活動においては、大会参加、練習試合や遠征合宿、さらには日常の活動に必要な消耗品の購入等、様々な経費が必要となる場合があります。

ただし、生徒・保護者から必要な経費を徴収するにあたっては、以下の点に十分留意する必要があります。

- ① 徴収の際には、理由を明確にし、必要経費は予算書等を作成するなど、精査した上で徴収金額を算出してください。
- ② 生徒・保護者へ徴収を依頼する場合には、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てください。少額の部費等の徴収であっても、年度当初に同様の通知をし、保護者への連絡が必要です。
- ③ 徴収後は、適正な「領収書」を発行してください。
- ④ 会計管理は必ず複数顧問でチェックする体制をとり、金銭は「銀行口座」等で管理し出納簿を作成するなど、適切な金銭及び出納管理に努めてください。
- ⑤ 大会参加、練習試合や遠征合宿等に関わり、一時的に金銭を徴収した場合には、事業終了後、速やかに収支決算報告書を作成するとともに、同様に書面で通知し、併せて返金等の手続きを行ってください。
- ⑥ 顧問として、部活動に関わる生徒からの徴収金や公金などの金銭を管理するにあたっては、適正な監査の上、定期的（年1～2回）に保護者あてに報告するようにしてください。併せて、いつでも明確な説明責任が果たせるよう準備しておくことが大切です。

また、個々の生徒の背景には、様々な家庭環境が存在することを常に忘れず、生徒や保護者との個別面談や担任教諭等との情報共有を通じて、金銭の徴収にあたって、決して生徒・保護者に過度の負担をかけることがないように、十分に配慮しなければなりません。

Q5 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは？

Q：「災害共済給付制度」とはどのような制度ですか。

A：学校管理下で生徒の災害（負傷、疾病、障害又は死亡）が発生した時、災害共済給付を行う、国・学校の設置者・保護者の三者の負担による互助共済制度です。

Q：「学校管理下」の範囲とはどういう場面でしょうか。

- A：①学校が編成した教育課程に基づく授業を受けている場合
：各教科・特別活動等
- ②学校の教育計画に基づく課外指導を受けている場合
：部活動・林間学校・夏休み中の水泳指導等
- ③休憩時間、その他校長の指示・承認に基づき学校にある場合
：始業前・業間休み・昼休み・放課後
- ④通常の経路及び方法により通学する場合
- ⑤その他、これらに準ずる場合として文部科学省令で定める場合
(学校の寄宿舎にあるとき、学校外で授業等が行われるとき、技能教育のための施設で教育を受けているとき等)

Q：「部活動」にはどのような活動が含まれますか。

A：①合宿練習中及び合宿生活上必要とされる施設及び練習場の範囲内における行動
②対外運動競技、野外活動、見学など学校外で行われる活動
(参加のための旅行中及び宿泊中を含む。)

Q：他校での練習試合や対外運動競技へ参加する場合、「教師の適切な指導の下での部活動」とは、どのような場面を意味しますか。

A：①常時、教師の直接の引率や監督指導がなされる場面が、基本的な考え方となります。
②活動場所の距離や実施時間、生徒の発達段階などの実態等から学校側の判断により教師の直接の引率・監督指導等がなされなかった場合でも、「出発から解散まで教育計画に基づいて適切な指示や指導がなされている」と解される場合は対象とみなされます。

Q：運動部の練習等が教諭以外の教職員の指導の下に行われた場合は対象となりますか。

A：当該校の校長の指示の下に行われたものである場合は、課外指導として認められます。

Q：近隣の学校の部活動に参加する場合は対象となりますか。

A：在籍校の課外指導に位置づけて他校の部活動教員に指導を委任した場合は学校の管理下として認められます。

Q：外部指導者による指導は対象となりますか。

A：学校の設置者等が委嘱した外部指導者の指導による運動部活動は、学校の管理下の範囲に含まれます。

Q：卒業後及び入学前の扱いはどうなりますか。

A：【卒業式後（卒業式から3月31日までの活動）】

卒業式前に校長が承認し、あらかじめ当該校の教育計画に位置づけて当該校の部活動に参加させたものは学校の管理下として認められます。（任意による登校は認められません。）ただし、指導要録上、当該校の卒業日が3月30日以前となっている場合は、当該卒業日までの活動を対象としますので、卒業日後の活動については、保険適用を受けることができません。

また、中学校を卒業後、4月以降に進学予定の上級の学校の部活動に参加した場合も、学校の管理下にあるものとは認められません。

【入学式前（4月1日から入学式までの活動）】

進学先の学校での部活動の参加は、進学先の校長が承認をし、あらかじめ当該校の教育計画に位置づけて部活動に参加した場合は、学校の管理下と認められます。

ただし、学校において当該校の入学日が指導要録上4月2日以降となっている場合は、当該入学日以降の活動が対象となります。

※現在、京都府立高等学校は入学日をもって入学とされています。

したがって、万が一の事故に備えて、いずれの場合も関係校長、保護者等の了解のもと、運動部活動に参加する生徒に対して別途保険（スポーツ安全保険等）に加入をしておくことが大切です。

Q6

体罰根絶に向けて、中体連・高体連はどのようなルール作りをしていますか？

中学校においては・・・

府中体連において、以下のとおり定められています。

- ① 暴力等（暴力・体罰・セクハラ等）により、任命権者又は学校設置者から懲戒処分を受けていることが明確になった教職員は、本連盟における全ての役職を停止する。また、学校の教職員以外の者は、本連盟は主催する全ての大会における指導者等への登録を禁止する。
- ② 違反行為 1 回目の場合は、校長が確認した時点から「2 年間」、違反行為 2 回目の場合は、指導者等の「資格なし」とする。

高等学校においては・・・

府高体連において、以下のとおり定められています。

- ① 体罰を行った指導者については、原則として当該体罰に対する各教育委員会又は各学校の指導措置・処分等が確定後 1 年間、高体連主催大会に出場できないものとする。（選抜大会を含む）
- ② 体罰を行った指導者については、原則として高体連の役職を解くものとする。また、当該体罰に対する各教育委員会又は各学校の指導措置・処分等が確定後 1 年間、原則として高体連の役職に充てない。

Q7

部活動における顧問と生徒との連絡手段について、メールや SNS 等を使用してもよいでしょうか？

教職員と生徒との安易なメールや SNS のやりとりが発端となる問題事象を防止する観点から、部活動における連絡手段として、メールや SNS 等を使用することは、原則として禁止です。

ただし、この原則を踏まえた上で、その使用が認められる場合や留意点は、以下のとおりとなります。

- ① 他に連絡手段がない等、やむを得ない場合に限り、メールや SNS での連絡を許可することとし、事前にメールアドレス等を把握する生徒の範囲と使用目的を校長に届けること。なお、やむを得ない場合とは、顧問として全員に一斉に連絡する必要がある場合や緊急に連絡を取る必要がある場合など、ごく限られたものであること。
- ② 生徒からメールや SNS で相談等があった場合、自分だけの判断で対応するのではなく、管理職に報告した上で、組織的な対応につなげること。

資料編

〔通知関係〕

5 教保第84号
平成25年2月4日

各市町（組合）教育委員会教育長 様

京都府教育委員会
教育長 田原博明

部活動の適切な指導について

部活動の適切な実施については、学習指導要領の改訂に伴い「部活動が学校教育の一環であること」が明記されたことを受けて、平成23年4月1日付け3教保第169号で通知したところですが、昨年末、部活動中の体罰が背景にあると考えられる高校生の自殺という大変痛ましい事案が発生し、改めて部活動指導の在り方が問われています。

言うまでもなく、体罰は学校教育法第11条で禁止されている違法行為で、児童生徒の人格や尊厳を著しく傷つけるものであり、決して許されるものではありません。ましてや体罰が原因で尊い命が失われるようなことは、今後決してあってはならないことです。

つきましては、部活動が教育課程との関連を図りながら学校教育の一環として適切に実施され、勝利至上主義に偏ることなく、児童生徒と指導者の信頼関係や相互理解の上に学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するよう、適切な指導をお願いします。

併せて、運動部活動指導者研修会を開催する予定ですので、貴所管の中学校の管理職、運動部活動指導者（顧問教諭）及び派遣外部指導者の積極的な参加について御配慮をお願いします。

担 当	保健体育課	075-414-5867
	学校教育課	075-414-5833

5 教保第84号
平成25年2月4日

各府立学校長 様

京 都 府 教 育 委 員 会
教 育 長 田 原 博 明

部活動の適切な指導について

部活動の適切な実施については、学習指導要領の改訂に伴い「部活動が学校教育の一環であること」が明記されたことを受けて、平成23年4月1日付け3教保第169号で通知したところですが、昨年末、部活動中の体罰が背景にあると考えられる高校生の自殺という大変痛ましい事案が発生し、改めて部活動指導の在り方が問われています。

言うまでもなく、体罰は学校教育法第11条で禁止されている違法行為で、児童生徒の人格や尊厳を著しく傷つけるものであり、決して許されるものではありません。ましてや体罰が原因で尊い命が失われるようなことは、今後決してあってはならないことです。

については、部活動が教育課程との関連を図りながら学校教育の一環として適切に実施され、勝利至上主義に偏ることなく、生徒と指導者の信頼関係や相互理解の上に学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するよう、適切な指導をお願いします。

併せて、運動部活動指導者研修会を開催する予定ですので、貴校の管理職、運動部活動指導者（顧問教諭）及び派遣外部指導者の積極的な参加について配慮願います。

担 当	保健体育課	075-414-5875
	高校教育課	075-414-5850

0 教保第 743 号
平成 30 年 7 月 24 日

該当市町長 様
各市町（組合）教育委員会教育長 様

京都府教育委員会
教育長 橋本 幸三

落雷事故及び竜巻事故の防止について（依頼）

学校安全の充実及び徹底については、平成30年4月1日付け0教保第244号で依頼したところですが、別添写しのとおり、文部科学省から落雷事故の防止について依頼がありました。

つきましては、下記事項を参考に児童生徒等の健康管理及び安全指導を徹底し、落雷事故及び竜巻事故の防止等に努めていただくようお願いいたします。

記

1 落雷事故の防止について

落雷事故の防止について、以下の点に留意し、適切な措置を講ずるようお願いいたします。

- (1) 屋外での教育活動においては、指導者は落雷の危険性を認識し、天気予報及び避難場所の確認など事前準備を万全に行うとともに、**天候の急変などの場合には躊躇することなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずること。**
- (2) 落雷に対する安全対策に関する科学的知見（日本大気電気学会編「雷から身を守るには—安全対策Q&A—改訂版」（平成13年5月1日発行））によれば、**厚い黒雲が頭上に広がったら、雷雲の接近を意識する必要があること。雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける可能性があるため、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車などの内部）に避難すること。**また、人体は、同じ高さの金属像と同様に落雷を誘因するものであり、たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に付けていても、落雷を阻止する効果がないため、**姿勢を低くすること。**

2 竜巻事故の防止について

竜巻の発生が予想される場合、気象庁から「竜巻注意情報」が発表されるため、空が急に真っ暗になる、大粒の雨やひょうが降り出す、雷鳴が聞こえたり雷光が見えたりするなど、積乱雲が近づく兆候が確認された場合には、**頑丈な建物に避難する**など、適切な措置を講ずるようお願いいたします。

なお、気象庁のホームページにおいて、「竜巻注意情報」の情報が取得できますので御活用ください。

＜気象庁リーフレット「竜巻から身を守る～竜巻注意情報～」

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki/>>

3 その他

気象庁のホームページの「雷ナウキャスト」において、「竜巻」「雷」「強い雨」の10分毎の最新状況や60分先までの予報を提供していますので御活用ください。

＜気象庁「ナウキャスト」<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>>

＜「雷ナウキャスト」<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/toppuu/thunder2-1.html>>

担当	保健体育課 健康安全教育指導担当
TEL	075-414-5876

0 教保第 743 号
平成 30 年 7 月 24 日

各府立学校長 様

京都府教育委員会
教育長 橋本 幸三

落雷事故及び竜巻事故の防止について（依頼）

学校安全の充実及び徹底については、平成30年4月1日付け0教保第244号で依頼したところですが、別添写しのとおり、文部科学省から落雷事故の防止について依頼がありました。

については、下記事項を参考に児童生徒等の健康管理及び安全指導を徹底し、落雷事故及び竜巻事故の防止等に努めてください。

記

1 落雷事故の防止について

落雷事故の防止について、以下の点に留意し、適切な措置を講ずるようお願いします。

- (1) 屋外での教育活動においては、指導者は落雷の危険性を認識し、天気予報及び避難場所の確認など事前準備を万全に行うとともに、**天候の急変などの場合には躊躇することなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずること。**
- (2) 落雷に対する安全対策に関する科学的知見（日本大気電気学会編「雷から身を守るには—安全対策Q&A—改訂版」（平成13年5月1日発行））によれば、**厚い黒雲が頭上に広がったら、雷雲の接近を意識する必要があること。雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける可能性があるため、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車などの内部）に避難すること。**また、人体は、同じ高さの金属像と同様に落雷を誘因するものであり、たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に付けていても、落雷を阻止する効果がないため、**姿勢を低くすること。**

2 竜巻事故の防止について

竜巻の発生が予想される場合、気象庁から「竜巻注意情報」が発表されるため、空が急に真っ暗になる、大粒の雨やひょうが降り出す、雷鳴が聞こえたり雷光が見えたりするなど、積乱雲が近づく兆候が確認された場合には、**頑丈な建物に避難する**など、適切な措置を講じてください。

なお、気象庁のホームページにおいて、「竜巻注意情報」の情報が取得できますので活用してください。

<気象庁リーフレット「竜巻から身を守る～竜巻注意情報～」

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/tatsumaki/>>

3 その他

気象庁のホームページの「雷ナウキャスト」において、「竜巻」「雷」「強い雨」の10分毎の最新状況や60分先までの予報を提供していますので活用してください。

<気象庁「ナウキャスト」<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>>

<「雷ナウキャスト」<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/toppuu/thunder2-1.html>>

担当	保健体育課 健康安全教育指導担当
TEL	075-414-5876



30 初健食第 15 号
平成 30 年 7 月 20 日

各都道府県・指定都市教育委員会学校安全主管課長
各都道府県私立学校主管課長
各国公私立大学担当課長
各公私立短期大学担当課長
各国公私立高等専門学校事務局長
構造改革特別区域法第 12 条第 1 項の認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課長 殿
大学を設置する各学校設置会社担当課長
各都道府県専修学校各種学校主管課長
各都道府県教育委員会専修学校各種学校主管課長
附属学校及び専修学校を置く各国公立大学法人担当課長
厚生労働省医政局医療経営支援課長
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課長
各都道府県・指定都市・中核市認定こども園主管課長

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課長
三 谷 卓



(有線印刷)

落雷事故の防止について（依頼）

落雷事故の防止については、これまでも各学校において適切に御対応いただいているところです。落雷事故は年間を通じて発生する可能性があり、これまでも校舎外での学校行事実施中等の学校の管理下において落雷事故が発生している状況（別添参照）にあることから、「学校の危機管理マニュアル作成の手引」（文部科学省 平成 30 年 2 月初版）及び学校防災のための参考資料「『生きる力』を育む防災教育の展開」（文部科学省 平成 25 年 3 月改訂）等の資料を参照いただくほか、下記の点に留意し、落雷事故防止のための適切な措置を講ずるようお願いします。

記

- 1 屋外での体育活動をはじめとする教育活動においては、指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に天気予報を確認するとともに、天候の急変などの場合にはためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずること。
- 2 落雷に対する安全対策に関する科学的知見（日本大気電気学会編「雷から身を守るには－安全対策 Q & A－改訂版」（平成 13 年 5 月 1 日発行））によれば、厚い

黒雲が頭上に広がった際には、雷雲の接近を意識する必要があること。雷鳴はかすかでも危険信号であり、雷鳴が聞こえるときは、落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部）に避難する必要があること。また、人体は同じ高さの金属像と同様に落雷を誘因するものであり、たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に着けていても、落雷を阻止する効果はないこと。

また、気象庁ホームページにおいて、「雷注意報」の発表状況や、実際にどこで雷発生の可能性が高まる予測となっているのかを地図上で確認できる「雷ナウキャスト」(<https://www.jma.go.jp/jp/radnowc/index.html?areaCode=000&contentType=1https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/toppuu/thunder2-1.html>)などの情報が掲載されていますので、これらの情報も御活用ください。

なお、各都道府県教育委員会学校安全主管課にあつては、域内の市区町村教育委員会及び所管の学校に対して、各都道府県私立学校主管課にあつては、所轄の私立学校に対して、都道府県専修学校各種学校主管課及び都道府県教育委員会専修学校各種主管課にあつては、所管又は所轄の専修学校及び各種学校に対して、附属学校及び専修学校を置く各国公立大学法人担当課にあつては、管下の附属学校及び専修学校に対して、厚生労働省の専修学校主管課にあつては、所管の専修学校に対して、都道府県認定こども園主管課においては、域内の市区町村認定こども園主管課及び所轄のこども園に対しても周知いただくようお願いします。

【参考資料】

- 学校の危機管理マニュアル作成の手引（平成30年2月初版 文部科学省）
- 「生きる力」を育む防災教育の展開（平成25年3月改訂 文部科学省）
- 小学校教職員用研修資料（DVD）「子どもを事件・事故災害から守るためにできることは」
（平成21年3月 文部科学省）
- 中学校・高等学校教職員用研修資料（DVD）「生徒を事件・事故災害から守るためにできることは」
（平成22年3月 文部科学省）
- 小学生用（低学年・高学年）防災教育教材（CD）「災害から命を守るために」
（平成20年3月 文部科学省）
- 中学生用防災教育教材（DVD）「災害から命を守るために ～防災教育教材（中学生用）～」
（平成21年3月 文部科学省）
- 高校生用防災教育教材（DVD）「災害から命を守るために ～防災教育教材（高校生用）～」
（平成22年3月 文部科学省）
- 「雷から身を守るには－安全対策Q&A－改訂版」（平成13年5月 日本大気電気学会）
- 防災啓発ビデオ「急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！」（平成25年4月 気象庁）

（本件連絡先）

文部科学省初等中等教育局
健康教育・食育課学校安全係
TEL 03-5253-4111(内線2917)

0 教保第872号
平成30年9月6日

各市町（組合）教育委員会教育長 様

京都府教育委員会
教育長 橋本 幸三

学校における体育活動中（含む運動部活動）の事故防止等について

標記の件については、平成30年4月27日付け0教保第387号「学校における体育活動中（含む運動部活動）の事故防止等について」等を踏まえ、日頃から体育活動中の安全管理の徹底について格別の御配慮をいただいているところですが、昨今においても全国的に重大事故が発生していることから、別添写しのとおり、スポーツ庁政策課学校体育室から依頼がありました。

つきましては、体育の授業や体育的行事（運動会等）、運動部活動等、全ての学校体育活動における事故防止に万全を期するため、改めて安全管理の徹底について指導願います。

担 当	保健体育課学校体育担当
T E L	075-414-5875

〇教保第872号
平成30年9月6日

各府立学校長 様

京都府教育委員会
教育長 橋本 幸三

学校における体育活動中（含む運動部活動中）の事故防止等について

標記の件については、平成30年4月27日付け〇教保第387号「学校における体育活動中（含む運動部活動）の事故防止等について」等を踏まえ、日頃から体育活動中の安全管理の徹底について格別の配慮をいただいているところですが、昨今においても全国的に重大事故が発生していることから、別添写しのとおり、スポーツ庁政策課学校体育室から依頼がありました。

については、体育の授業や体育的行事（運動会等）、運動部活動等、全ての学校体育活動における事故防止に万全を期するため、改めて安全管理の徹底について指導してください。

担 当	保健体育課学校体育担当
T E L	075-414-5875



事務連絡
平成30年9月3日

各都道府県・指定都市教育委員会学校体育主管課
各都道府県私立学校主管課
附属学校を置く各国公立大学法人担当課
各国公私立高等専門学校担当課
独立行政法人国立高等専門学校機構担当課
構造改革特別区域法第12条第1項の
認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課

御中

スポーツ庁政策課学校体育室

学校における体育活動中（含む運動部活動）の事故防止等について

標記については、「学校における体育活動中の事故防止等について」（平成27年6月8日付け事務連絡）等を踏まえ、事故防止や事故の際の対応について適切な措置を講ずるよう周知徹底を図るなど、日頃より格別の御配慮をいただいているところでありますが、昨今においても、学校における体育活動中の死亡事故が発生している状況にあります。

もとより、体育の授業や体育的行事（運動会等）、運動部活動等、全ての学校体育活動においては事故防止に万全を期する必要があります。また、体罰はいかなる場合でも決して許されるものではなく、体罰根絶へ向けた取組の徹底が必要です。

については、事故の再発防止のため、各教育委員会等において学校の体育活動中の事故防止対策等について再度確認し、必要に応じて、上記の「学校における体育活動中の事故防止等について」に添付されている参考資料も活用しながら見直しを行うなどの措置を講ずるとともに、各学校において適切な取組が行われるよう御対応願います。

また、「運動部活動における熱中症事故の防止等について」（7月20日付け30ス庁第262号）などでも依頼等しましたとおり、近年、気候変動等により、暑熱環境が悪化している中、学校の管理下の活動等における熱中症事故の防止等、急務となっております。

今後、秋季の運動会、体育祭等が開催される学校も多数あるかと思われますので、熱中症事故の防止等に留意し、生徒の安全確保に向けた取組の徹底をお願いいたします。その際、組体操等による事故防止に係る平成28年3月25日付け事務連絡等を踏まえ、独立行政法人日本スポーツ振興センターが作成した「体育的行事における事故防止事例集」（平成29年3月）も参考にしながら、確実に安全な状態で実施できるのかをしっかりと確認し、できないと判断する場合には実施を見合わせるようお願いいたします。

都道府県・指定都市教育委員会学校体育主管課及び都道府県私立学校主管課におかれては、域内の市区町村教育委員会、所管及び所轄の学校に対して、国公立大学法人附属学校担当課におかれては、関係する附属学校に対して、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課におかれては、所轄する学校設置会社が設置する学校に対して、学校の体育活動に関わる全ての関係者にこの趣旨の周知徹底を図るようよろしくお取り計らい願います。

【本件担当】

スポーツ庁政策課学校体育室指導係
電話 03-5253-4111（内線2674）

【スポーツ事故防止（突然死、頭頸部外傷、熱中症等）の参考資料】

- 「スポーツ事故防止ハンドブック」（平成26年度文部科学省委託事業）

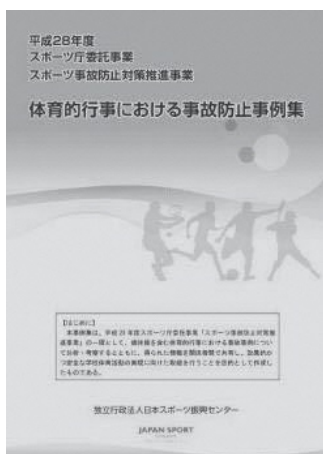


平成27年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター
※全学校に配布（平成27年～28年）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/anzen_school/handbook.pdf

【組体操を含む体育的行事の参考資料】

- 「体育的行事における事故防止事例集」（平成28年度スポーツ庁委託事業）

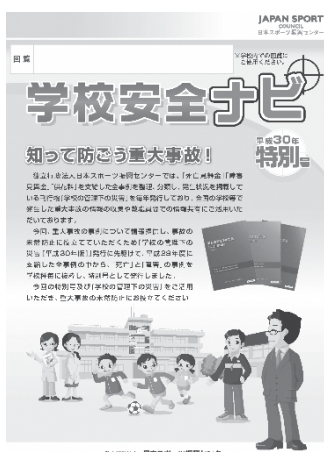


平成29年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター
※全小学校・中学校に配布（平成29年）

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkylu/tabid/1809/Default.aspx

【重大事故の情報提供】

- 「学校安全ナビ 平成30年特別号」



平成30年9月 独立行政法人日本スポーツ振興センター
※全学校に配布（平成30年）

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/kankobutuichiran/tabid/996/Default.aspx>

【運動部活動指導の参考資料】

- 「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 スポーツ庁

※全中学校、全高等学校に配布（平成30年）

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/thousein/_icsFiles/afieldfile/2018/03/19/1402624_1.pdf

元教保第 579 号
令和元年 5 月 28 日

該当市町長 様
各市町（組合）教育委員会教育長 様

京都府教育委員会
教育長 橋本 幸三

熱中症事故の防止について（依頼）

学校安全の充実及び徹底については、平成31年4月1日付け1教保第231号で依頼したところですが、別添写しのとおり、文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課長及び初等中等教育局教育課程課長から熱中症事故の防止について依頼がありました。

つきましては、依頼の内容に留意し、適切に対応いただくようお願いします。

なお、熱中症が疑われる事故であって救急搬送されたもの、集団発生したもの等については、発生後速やかに電話等により貴市町村を所管区域とする教育局あて連絡いただきますよう、お願いします。

担当	保健体育課 健康安全教育指導担当
TEL	075-414-5876
FAX	075-414-5863

担当	学校教育課 学校教育課指導第1担当
TEL	075-414-5833
FAX	075-414-5837

元教保第 579 号
令和元年 5 月 28 日

各府立学校長 様

京都府教育委員会
教育長 橋本 幸三

熱中症事故の防止について（依頼）

学校安全の充実及び徹底については、平成 31 年 4 月 1 日付け 1 教保第 231 号で依頼したところですが、別添写しのとおり、文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課長及び初等中等教育局教育課程課長から熱中症事故等の防止について依頼がありました。

については、依頼内容に留意し適切に対応してください。

なお、熱中症が疑われる事故であって救急搬送されたもの、集団発生したもの等については、発生後速やかに電話等により保健体育課あて報告してください。定時制課程及び通信制課程も同様とします。

担当	保健体育課 健康安全教育指導担当
TEL	075-414-5876
FAX	075-414-5863



元文科教第72号
令和元年5月24日

各都道府県・指定都市教育委員会学校安全主管課長
各都道府県・指定都市教育委員会指導事務主管課長
各都道府県教育委員会専修学校主管課長
各都道府県私立学校主管課長
附属学校を置く国公立大学法人担当課長
専修学校を置く国立大学法人担当課長
各国公私立高等専門学校担当課長
構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課長
厚生労働省医政局医療経営支援課長
厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部企画課長
各都道府県・指定都市・中核市認定こども園主管課長

殿

文部科学省総合教育政策局
男女共同参画共生社会学習・安全課長
三好



文部科学省初等中等教育局
教育課程課長

滝波



熱中症事故の防止について（依頼）

熱中症事故の防止については、例年、各学校において御対応いただいておりますが、別紙1のとおり、学校の管理下における熱中症事故は発生しており、児童生徒が死亡する事案も生じています。特に、昨夏においては、広範な地域にわたって気温の高い日が続き、その記録的な高温により、児童生徒等が熱中症で体調を崩す事案が例年以上に多く発生したところであり、夏季における児童生徒等の健康確保に向けた取組は喫緊の課題となっています。

こうした状況に十分対処できるようにする観点から、下記の点に留意し、適切に御対応いただくようお願いいたします。

都道府県・指定都市教育委員会においては、所管の学校（専修学校を含む。以下同じ。）及び域内の市区町村教育委員会に対し、都道府県私立学校主管課においては、所轄の学校法人及び学校に対し、国公立大学担当課においては、所管の附属学校に対し、構造改革特別区域法第12条第1項の認定を受けた地方公共団体の学校設置会社担当課においては、所轄の学校設置会社の設置する学校に対し、厚生労働省の専修学校主管課においては、所管の専修学校に対し、都道府県認定こども園主管課においては、域内の市区町村認定こども園主管課及び所轄の認定こども園に対し、周知されるようお願いいたします。

記

1. 熱中症は、活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分や塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行うこと等の適切な措置を講ずれば十分防ぐことが可能です。また、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を行うことが必要です。

学校の管理下における熱中症事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものですが、運動部活動以外の部活動や、屋内での授業中においても発生しており、また、暑くなり始めや急に暑くなる日等の体がまだ暑さに慣れていない時期、それほど高くない気温（25～30℃）でも湿度等その他の条件により発生していることを踏まえ、教育課程内外を問わずこの時期から熱中症事故の防止のための適切な措置を講ずるようお願いいたします。

2. 政府においては、平成25年度から、熱中症搬送者数や死亡者数の急増する7月を「熱中症予防強化月間」と定め、国民や関係機関への周知等を強化して、熱中症の発生を大幅に減らすよう熱中症予防の取組を推進しているほか、各省庁も連携して熱中症の予防を推進しています。また、環境省では、一般参加が可能な取組として、令和元年6月2日から3日にかけて、「熱中症対策シンポジウム」（参考資料1）を開催するとともに、令和元年度は4月19日から10月14日まで熱中症予防サイトにおいて暑さ指数を情報提供（参考資料2）しています。

各教育委員会等におかれては、「学校安全資料『生きる力』をはぐくむ学校での安全教育」（平成31年3月改訂文部科学省）、「『体育活動における熱中症予防』調査研究報告書」（平成26年3月独立行政法人日本スポーツ振興センター）、「熱中症環境保健マニュアル2018」（平成30年3月改訂環境省）及び上記の暑さ指数を参考として、関係者に対して熱中症事故の防止に必要な事項の理解を徹底されるとともに、「熱中症予防強化月間」についても、その趣旨を踏まえて熱中症予防に取り組むようお願いいたします。

3. 夏季における休業日等については、別添2の関連規定を踏まえ、次の①か

ら④までを参考として、適切に御対応いただくようお願いいたします。

①各学校及び各学校設置者におかれては、空調設備の整備状況等も加味しつつ、気象状況に注意し、児童生徒等の健康を最優先に考慮した上で、年間を通じた総授業時数の確保に留意し、必要に応じて、夏季における休業日の延長又は臨時休業日の設定、それに伴う冬季、学年末及び学年始休業日の短縮又は土曜日における授業の実施等をはじめとした柔軟な対応を検討するようお願いいたします。また、各学校設置者におかれては、設置する学校に対して必要な指導・支援をお願いいたします。

なお、夏季における休業日の延長等を行う場合には、放課後児童クラブ等における対応もあわせて必要であり、児童福祉担当部局等の関係部局と十分連携を図るようお願いいたします。

②夏季休業期間中に予定されている児童生徒等の登校日等においても、当該日にかかる気象予報等の情報に注意し、延期又は中止等の柔軟な対応を検討するようお願いいたします。

③検討に当たっては、2. に記載の資料及び本通知末尾の【参考】に記載の資料等も参考としていただき、学校及び地域の実態等を踏まえて判断するようお願いいたします。

④なお、学校教育法施行規則（昭和22年文部省令第11号）第63条に規定する「非常変災その他急迫の事情があるとき」には、熱中症事故防止のために必要がある場合も含まれることを申し添えます。

【参考】

○環境省

- ・熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
(印刷して利用できる普及啓発資料の他、熱中症対策の情報が充実しています。)
- ・「熱中症環境保健マニュアル2018」(平成30年3月改訂 環境省)
http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

○独立行政法人日本スポーツ振興センター

- ・「熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—」(パンフレット)
(平成31年3月)
- ・「熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—」(DVD) (平成31年3月)
- ・「学校屋外プールにおける熱中症対策」(パンフレット) (平成31年3月)
- ・「熱中症対応フロー」(ポスター) (平成31年3月)
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1905/Default.aspx
- ・「体育活動における熱中症予防」調査研究報告書(平成26年3月)

https://www.jpnsport.go.jp/enzen/enzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1729/Default.aspx

○文部科学省

- ・学校安全資料「生きる力」をはぐくむ学校での安全教育（平成31年3月改訂）

<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/mextshiryou/index.html>

【本件担当】

（本通知全般について）

文部科学省
総合教育政策局
男女共同参画共生社会学習・安全課
学校安全係

電話：03-5253-4111（内線 2917）

F A X：03-6734-3719

（3. について）

初等中等教育局
教育課程課企画調査係

電話：03-5253-4111（内線 2565）

F A X：03-6734-3734

参考文献一覧

- ・「運動部活動での指導のガイドライン」文部科学省
- ・「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」スポーツ庁
- ・「学校の運動器疾患・障害に対する取り組みの手引き」公益財団法人 日本学校保健会
- ・「養護教諭のための看護学 四訂版」大修館書店
- ・「これだけは知っておきたいスポーツ医学の心得」一般社団法人 京都府医師会
- ・「学校の管理下における歯・口のけが防止必携」独立行政法人 日本スポーツ振興センター
- ・「食に関する指導の手引きー第1次改訂版ー」文部科学省（平成22年3月）
- ・「食生活学習教材（中学生用）食生活を考えようー体も心も元気な毎日のためにー」文部科学省
- ・「スポーツ活動中における熱中症予防ガイドブック」改訂版（令和元年5月20日 第5版）
公益財団法人 日本スポーツ協会
- ・「熱中症環境保健マニュアル2018」環境省 熱中症予防情報サイト
- ・「JRC 蘇生ガイドライン2015.P18, 医学書院, 2016」一般社団法人 日本蘇生協議会

運動部活動指導ハンドブック
《改訂版》

発行／令和元年9月

発行者／京都府教育委員会

編集／京都府教育庁指導部保健体育課