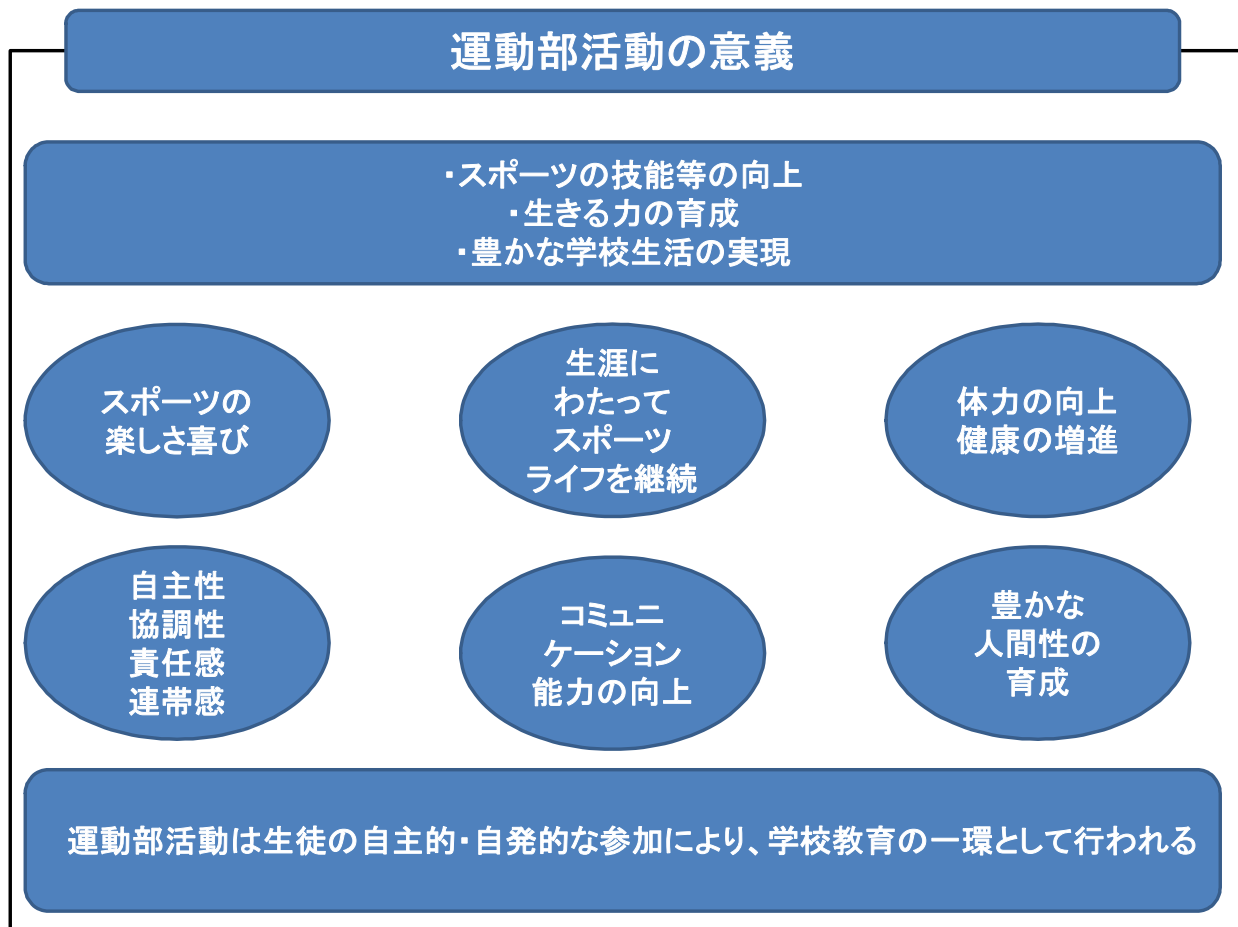


I 運動部活動の意義

運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒によって自主的に行われており、より高い水準の技能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、競技を「すること」のみならず、「みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツがもつ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど、各学校の教育課程との関連を図る中で、学校教育が目指す生きる力の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしている。

生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育て、体力の向上や健康の増進を図ることに加え、自主性、協調性、責任感、連帯感などの育成や、自己の能力を確認し、努力したことによる達成感をもたらす。

また、異年齢の者との交流の中で、生徒同士や、顧問及びコーチ等（以下「指導者」という。）と生徒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、その教育的意義が高いことも指摘されている。



【フェアプレー】

スポーツの意義と価値を表現するため、そして、指導者とプレーヤーの望ましい関係を構築するための有効な行動と考え方として、フェアプレーの実践があります。

フェアプレーには二つの側面があり、それは「行動としてのフェアプレー」と「フェアプレー精神」です。「行動としてのフェアプレー」とは、ルールを守り公正に振る舞うということに留まらず、他者（や審判）を尊重し、仲間を信じ、支える方々に感謝し、全力を尽くしてプレーすることであると考えます。そして「フェアプレー精神」とは、自分の心に問いかけた時、恥ずかしくない判断ができる心のあり方ということができます。

どのような場合であれ、スポーツにはフェアな行動と精神が求められます。プレーヤーに対して大きな影響を及ぼす指導者であるからこそ、フェアな精神をもち、フェアな言動に徹するべきである。そうした言動に基づいて指導するからこそ、プレーヤーはフェアプレーを身に付けることができます。

日本スポーツ協会 スポーツ指導者のための倫理ガイドライン

【ドーピング】

ドーピングはフェアプレーの精神に反するとして、全世界、スポーツ界全体で禁止されています。また、ドーピングをすることでアスリート自身の社会的信用を失うだけでなく、スポーツ全体の価値を損なうことにもなります。

うっかり飲んだ風邪薬や花粉症の薬、漢方薬、サプリメントにも禁止物質が入っていることもあるため注意が必要です。薬を購入する際には、アンチ・ドーピングに関する専門知識を持つJADA公認の薬剤師、スポーツファーマシストに相談するようにしましょう。

日本アンチ・ドーピング機構 3分でわかる！アンチ・ドーピングとは？

Ⅱ 適切な休養日等の設定

運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）を踏まえ、以下の基準を定める。

【中学校・義務教育学校後期課程】

1 基準

- (1) 学期中は、週当たり2日以上 of 休養日を設ける。
- (2) 1日の活動時間は、長くとも平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。

2 留意事項

- (1) 平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする。
- (2) 土曜日及び日曜日に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。
- (3) 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。
- (4) 生徒が十分な休養をとることができるようにするとともに、多様な活動を行うことができるように、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- (5) 休養日や活動時間等の設定については、地域や学校の実態を踏まえた工夫として定期試験の前後の一定期間等、運動部共通、学校全体の休養日を設けることが考えられる。また、基準の運用に当たっては、週間、月間、年間単位等での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられる。

【高等学校】

1 基準

- (1) 学期中は、平日は週当たり1日以上、土曜日及び日曜日は月2日以上 of 休養日を設ける。
- (2) 1日の活動時間は、長くとも平日は2時間30分程度、学校の休業日は3時間30分程度とする。

2 留意事項

- (1) 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。
- (2) 生徒が十分な休養をとることができるようにするとともに、多様な活動を行うことができるように、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- (3) 大会参加や練習試合等は、生徒の過度な負担にならないように配慮する。
- (4) 休養日及び活動時間等の基準の運用に当たっては、地域や学校の実態を踏まえ、定期試験前の一定期間等に学校全体の休養日を設けるなど、学校や競技種目の特性を踏まえ、月間、年間単位等での活動頻度・時間を設定することも考えられる。

【留意事項の運用例】

平日の大会、又は、土曜日若しくは日曜日の大会等（遠征・合宿・練習試合を含む。）は、活動時間の基準とは別に計画されるが、生徒の健康・安全を第一に考え、十分な休養日（振替の休養日を含む。）を設け、併せて教職員の多忙化防止も図ること。

年間や月間の工夫として、定期考査期間や年末年始にまとめて休養日を設定することなどが考えられる。

学校は、教育目標や「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」等に則り、本手引を参考に、「学校の運動部活動運営方針」を作成し、全職員は、その方針で示されたねらい、留意点等について共通理解を図り、各部の活動計画を設定することが必要である。

また、校長は、教育上の意義や、生徒や指導者の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

指導者は、活動方法の工夫等を行いながら、適切な活動日数や活動時間を設定し、年間計画、月間計画、週間計画等を立てることで、生徒や保護者に活動の見通しをもたせながら運動部活動を展開するよう努める。

【各部の活動計画作成に当たって】

- ・学校教育目標及び「学校の運動部活動運営方針」等を基に計画する。
- ・生徒の発育や発達の段階、運動能力、競技経験等を考慮する。
- ・参加する大会等の時期を考慮し、基礎練習期、試合想定練習期、大会期、休養期の設定等、活動と休養の適切なバランスに配慮する。
- ・運動会等の学校行事に配慮する。
- ・安全面を考慮し、最終下校時刻を設定する。

Ⅲ 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進

1 適切な指導

指導者は、トレーニング効果を高めるためには、休養を適切に取ることが必要であることに加え、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解することが必要である。

生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウト^{*1}することなく、それぞれの目標を達成できるよう、科学的トレーニングの積極的な導入等により、短時間で効果が得られる指導を行うよう努めることが重要である。

また、中学生や高校生の時期は、発達の個人差が顕著になることを踏まえて、生徒の発育・発達を十分理解し、個々の能力、体力に合った運動を行わせ、また女子の成長期における心身の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行うことが必要である。

2 自主的、自発的な活動の推進

指導者は、指導者と生徒及び保護者の間のコミュニケーションの充実を図り、自主的、自発的な運動部活動のために、誰が、何を、いつ、どこで、なぜ、どのように行えばよいのか等を理解させていくことが必要である。

また、生徒同士で運動部活動の方向性や各自の取組姿勢、練習内容等について話し合う活動を通して、生徒が主体的に目標達成や課題解決に向けて必要な取組を考え、実践につなげる力を、発達の段階に応じて育成することが重要である。

3 指導者の資質向上

指導者は、生徒の発育・発達の段階を踏まえるとともに、協調性や責任感、規範意識の涵養などについても適切な指導を行うことが必要である。

また、指導者講習会等へ積極的に参加し、指導者同士が指導資料を共有できるようにするなど、資質向上に努める。

4 生徒のニーズを踏まえた環境整備

生徒の1週間の総運動時間は二極化傾向にあり、特に、中学生女子の約2割が60分未満である。また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える、季節ごとに異なるスポーツを行う、競技志向ではなくレクリエーション志向で行う、体づくりを目的として行うなど多様である。

生徒の実情を把握した上で、多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部活動の設置に努めることが求められる。

※1 燃え尽きるという意味で、心身のエネルギーが尽き果てた状態を指す表現。それまでひとつのことに没頭していた人が、心身の極度の疲労によって、ある日突然、まるで燃え尽きたかのように意欲を失い、社会に適応できなくなってしまうこと。

IV 適切な運営のための体制整備

1 運動部活動運営委員会の設置

運動部活動を適切に実施するためには、各学校が運動部活動に対しての取組や各部の活動を評価し、改善していくことが必要である。

このため、校内に運動部活動運営委員会を設置し、学校の教職員のみならず、保護者、外部指導者、地域のスポーツ関係者、医療関係者等を加え、活動内容や活動時間、学校と保護者や地域との連携などについて理解と協力を求めることが必要である。

2 複数校合同部活動の推進

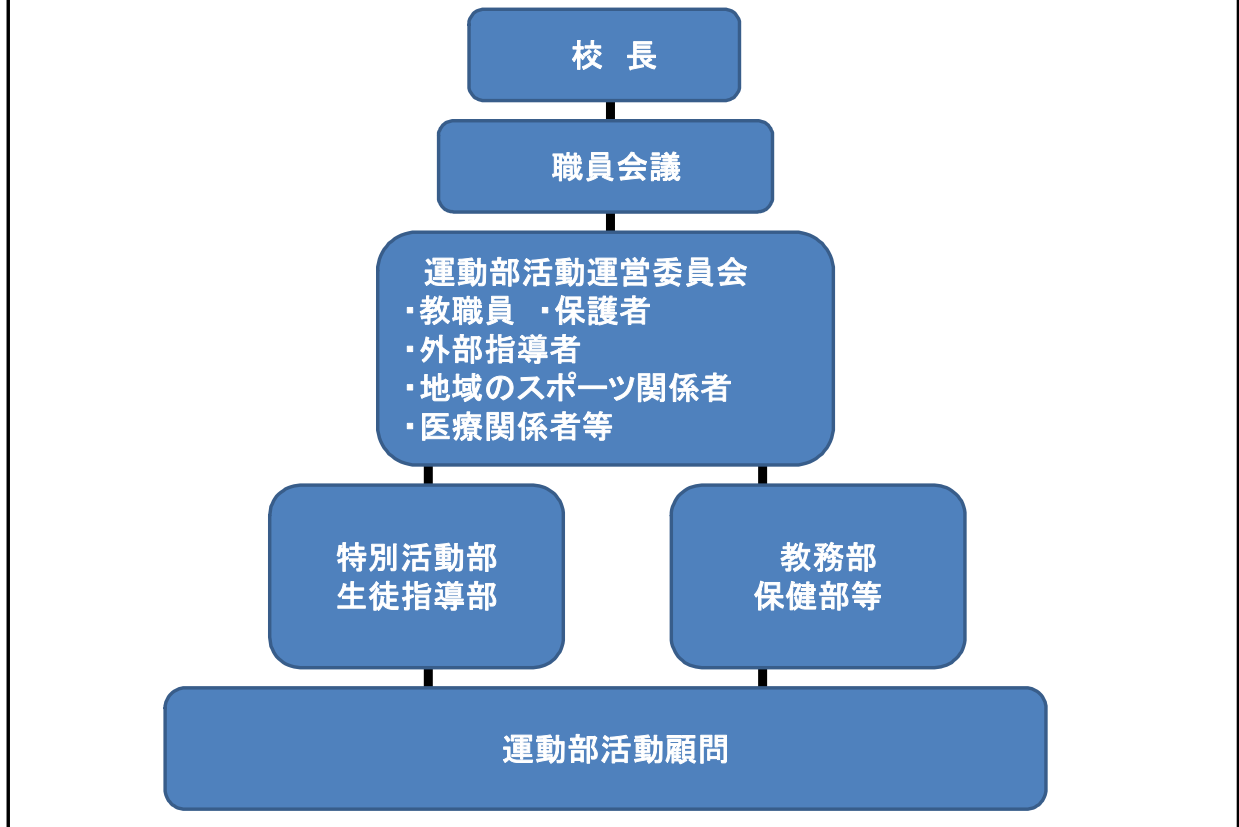
少子化による生徒数の減少に伴い、単独校では生徒の多様なニーズに応じた運動部活動が設置できなかつたり、チームを編成できないなどの状況が生じている。

学校の実情に応じて、交流可能な範囲の学校と合同運動部活動を組織するなど、充実したスポーツ活動の機会確保について工夫することが求められる。生徒の移動手段や安全の確保、練習場所、指導体制等の解決しなければならない課題はあるが、運動部活動を活性化する方法として、積極的に推進していく。

3 複数顧問制の推進

複数顧問制は、指導者それぞれの負担を軽減するだけでなく、生徒や保護者からの相談への対応や救急時の対応等、一人では困難な状況をカバーし合うことが可能となるなど、生徒指導の観点からも有効である。学校の実情に応じて、積極的に推進していく。

運動部活動指導体制(例)



【運動部活動運営委員会の設置】

	中学校	高等学校
H29	44.0% 51 / 116校	55.0% 33 / 60校

平成29年度学校体育調査より

V 運動部活動の事故防止

1 事故防止のマネジメント

運動部活動は学校教育活動の重要な場であることを踏まえ、各部の活動が安全かつ健全に行われるよう安全面に配慮し、万一に備えた関係者への連絡システムの確立や救急体制の整備を図ることが必要である。

また、生徒一人一人に安全に関する知識や技能を身に付けさせ、主体的に自分や仲間の安全を守ることができるようにすることが望ましい。練習中に守るべき安全に関するルールについては、機会を捉えて繰り返し指導するなど、徹底を図ることが必要である。

各部の指導者は、関係職員等による協力体制を整えて、活動状況全体の把握に努め、次に示すように、日頃から生徒の事故防止に対する意識を高め、事故を未然に防ぐための行動を適切にとることが重要である。

(1) 安全管理・指導体制

生徒が常に安全に活動できるよう、教職員等による安全管理体制を構築するとともに、事故防止や事故発生時に対応するマニュアルを作成する。

また、生徒自身が日頃から自分の健康管理について関心や意識を持つよう指導し、適切な休養と栄養・水分の補給に留意させる。

(2) 施設・設備・用具等の安全管理

使用する施設については、設備、器具、用具の点検項目チェックシート等を作成し、日頃の活動の一部として習慣づけ、定期的に点検補修を行う。可動式器具の移動及び設置の際には、定められた手順に従い、転倒等の事故がないように注意する。

(3) 環境条件に応じた配慮

気温、室温等に応じ、十分な水分の補給や休憩時間を確保し、体調の変化に留意する。

気象庁が高温注意情報を発表した地域や時間帯では、屋外での活動を原則として行わない。

練習実施の判断の際には、熱中症を未然に防止するため、環境省が予測値・実況値の提供を行っている、「環境省熱中症予防情報サイト」の熱中症の発生しやすさを示す指数^{※2}（WBGT）などを有効に活用すること。

(4) 健康状態の把握

生徒の健康観察を適切に行い、体調が優れない生徒については、無理をさせず、活動内容を制限したり、休ませたりするなど適切に対応する。

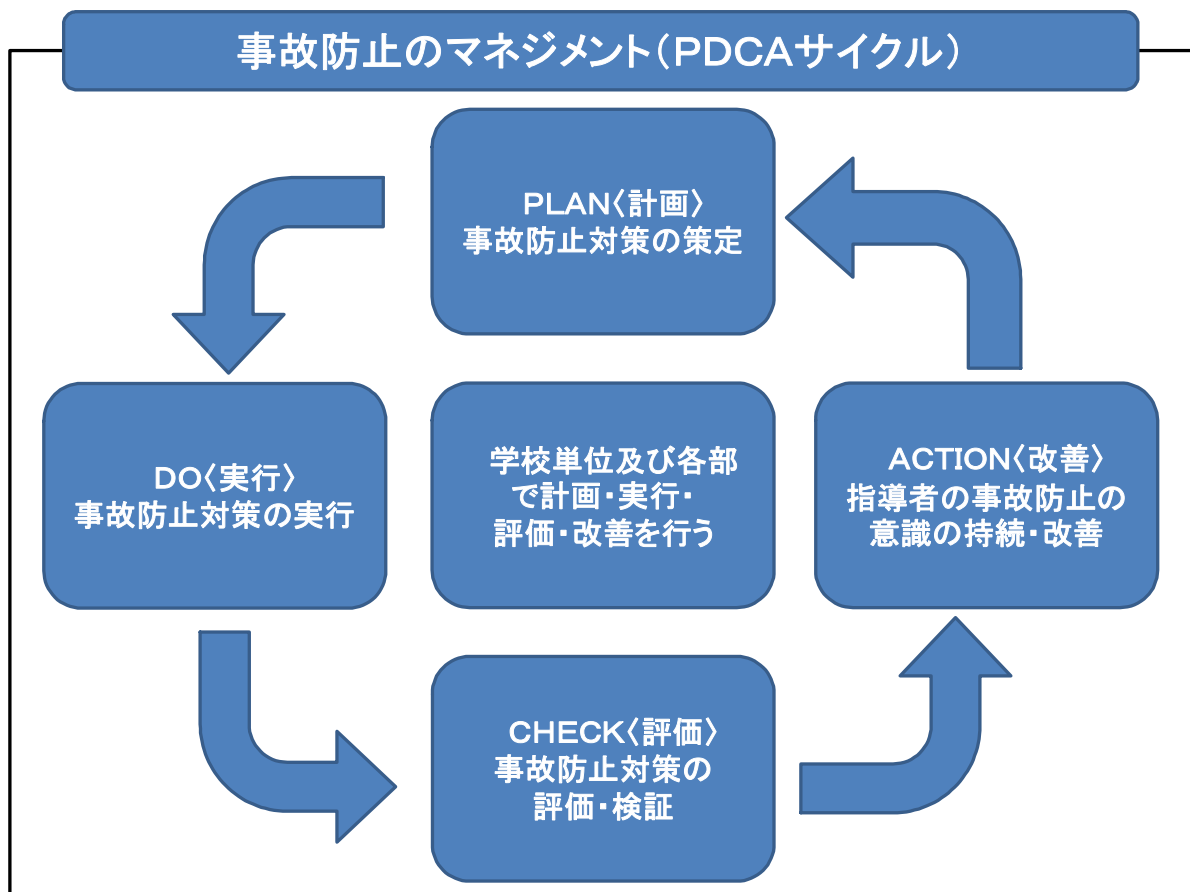
※2 熱中症に関連する、気温、湿度、輻射、風の要素を積極的に取り入れた指標。特に、高温環境の指標として労働や運動時の予防措置に用いられる。（熱中症環境保健マニュアル2018 環境省）

2 生徒の移動に係る交通安全対策

生徒の移動は、公共交通機関の利用が基本原則であり、やむを得ない事情等で自家用車や大型バス等を使用する場合には、次の事項に留意し、事故防止に万全を期すことが必要である。

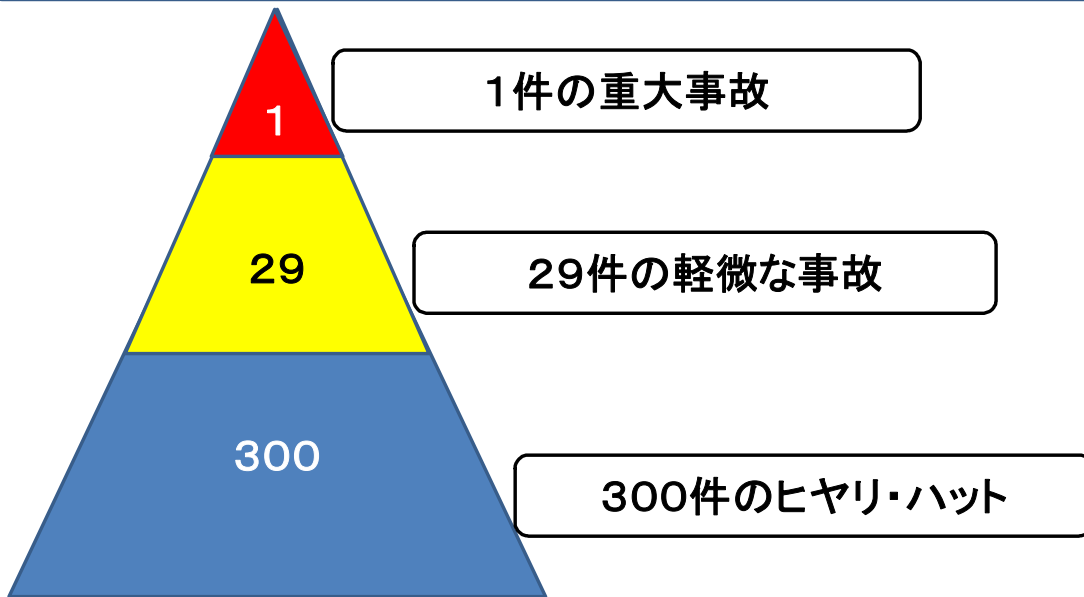
- (1) 事前に運行計画を作成し、保護者の了解を得ること。
- (2) 運転者には、運転熟練者、交通事故の前歴がない者及び二種免許所有者など、運転者として適格な者を充てること。
- (3) 運転者の健康状態に十分留意するとともに、無理なスケジュールや過度の走行距離にならないよう配慮し、安全運転を心がけること。
- (4) 使用する車両については、法定の検査及び点検並びに日常の整備点検を確実に実施すること。また、任意の自動車保険（対人・対物・搭乗者等）に加入するとともに、生徒の旅行保険を付すること。
- (5) 道路交通法等に基づき、乗車の際はシートベルトを着用するなど、安全に十分心がけること。
- (6) 不慮の事故等に備えて、保護者の連絡先や生徒の血液型の一覧及び健康保険証等を携行すること。
- (7) 一日の移動距離はおおむね300kmまでとし、運転時間の合計は5時間までとすること。

平成21年7月16日教保一826、秋田県教育関係職員必携29



ハインリッヒの法則

1930年代、アメリカのハインリッヒ氏が事故の発生確率を調査したもので、「1 : 29 : 300の法則」ともいわれる。これは、1件の重大事故の背景には、29件の軽微な事故と、300件の傷害には至らなかった事故（ニアミス）があるという経験則。またさらにその背景には、数千、数万の危険な行為が潜んでいたともいう。つまり、事故の背景には必ず多くの前触れがあるということ。



VI 地域人材の活用

専門的な指導を求める生徒や保護者のニーズに応えつつ、教職員の負担軽減に向けても、地域の専門性を有する指導者から指導・助言を得ることは有効である。

地域人材を活用することは、地域の教育力を生かすということであり、地域と協働した学校づくりにつながるとともに、生徒の多様なニーズに合った技術指導等の充実が図られ、また、教職員以外の人とふれあい、指導を受けることで、生徒の成長にとっても意義がある。

その活用に当たっては、運動部活動が学校教育の一環として行われる活動であることを踏まえ、事前に校長が「学校の運動部活動運営方針」等を十分に説明し、理解を得た上で指導に当たってもらうとともに、体罰やハラスメントの根絶、サービスの遵守等、定期的に運営・指導に関する研修の受講など、学校教育に携わる者としての意識と見識を高めることが必要である。

また、第3期秋田県スポーツ推進計画に示されているとおり、生徒がいつでも・どこでもスポーツに取り組むことができるよう、学校や地域の実態に応じて、総合型地域スポーツクラブ等との連携を進め、学校と地域が協働・融合した形でのスポーツ環境の整備を進めることが望ましい。

一方で、学校は、生徒が所属する外部のスポーツクラブの活動方針や安全対策等の活動状況を把握し、生徒が学校の運動部活動と外部のスポーツクラブの両方に所属する場合は、生徒の健康や体力面で過重な負担にならないよう指導することが必要である。

さらに、活動が学校の管理下で行われる運動部活動なのか、地域のスポーツクラブの活動なのか、責任の所在を明確にし、本人、保護者に周知徹底しておかなければならない。

子どもを取り巻くスポーツ環境の充実

子どもがいつでも・どこでもスポーツに取り組むことができるよう、総合型クラブ等の地域スポーツ環境の充実を図り、子どものスポーツ機会を拡充させます。

第3期秋田県スポーツ推進計画～「スポーツ立県あきた」推進プラン 2018-2021～

【外部指導者の活用数】

	中学校	高等学校
H28	466名 93 / 116校	257名 45 / 60校
H29	496名 88 / 116校	235名 41 / 60校

平成29年度学校体育調査より

【部活動指導員】

平成29年4月1日「学校教育法施行規則の一部を改正する省令」が施行され、学校における部活動の指導体制の充実を図るため、スポーツ、文化、科学等の技術的な指導を行う部活動指導員の配置が可能となった。部活動指導員に係る規則等の整備は学校の設置者が行う。

部活動指導員が部活動を指導することによる、教員の負担軽減と余暇時間や家族との時間の確保が期待できる。

Ⅶ 体罰・不祥事等の防止

1 体罰等の防止

体罰は、学校教育法第11条にも記載されている違法行為であり、指導者個人の問題にとどまらず、学校が生徒や保護者からの信頼を大きく失うなど、学校教育全体においても重大な問題である。

運動部活動の指導において、体罰を「厳しい指導」として正当化することはあってはならない。

また、セクシュアル・ハラスメントやパワー・ハラスメントと判断される不適切な言動（生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり、否定するような発言や態度）は、精神的な苦痛を与え、体罰と同様に生徒の心身に大きな影響を与える。心身の発育発達や技能レベルなどを十分考慮した指導をするとともに、生徒の手本となるような言動を心がけることが求められる。

指導者が指導的立場にいることによって、生徒に対して上位の権力をもつことになる。こうした関係を指導者自身が自覚していることが大切である。

運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成25年5月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、生徒の心身の健康管理、事故防止及び体罰・ハラスメント根絶の徹底を図らなければならない。

また、参考資料にある、運動部活動指導のチェックシート等を活用し、自らの指導について振り返り、その改善に努めることが必要である。

2 その他

運動部活動の運営等に係る経費については、年間計画に基づき、適切な運用を行うものとし、事前に校長の許可を得るとともに、保護者の理解を得た上で徴収し、明朗な会計処理ののち、保護者会等で決算等について報告する。

また、出納簿や通帳等は管理職による定期的な確認が行われることが必要である。

なお、直接的な金銭のやり取りがなくても、指導者の立場を利用した便宜供与や物品の受領もしくは提供などは反社会的行為となる。

教職員間で気になることがあれば、互いに「注意する」「指導する」「助言する」ことができる環境の確立が求められる。

【アンガーマネジメント】

怒りの感情と上手に付き合うための心理教育、心理トレーニングです。

怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

企業研修、医療福祉、青少年教育、人間関係のカウンセリング、アスリートのメンタルトレーニングなどの分野で幅広く活用されています。

日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントとは？

【教職員による体罰等の厳禁について】

- (1) 職員は、生徒に対して体罰や不適切な発言等を決して行わないこと。「不祥事未然防止のためのセルフチェック」等を活用するなどして、自分の行動を点検し、自らを戒めること。
- (2) 校長は、体罰等の絶無について指導を徹底すること。
- (3) 校長は、生徒や保護者等からの訴えが学校に届きやすい環境を整えること。また、職員からの情報が滞らないような職場環境づくりに努めること。訴えや情報等に対しては、危機意識をもって対応すること。
- (4) 学級経営や部活動指導について、担任や担当者だけに任せていて、その結果、「閉ざされた場」にならないよう、組織として関わる体制を整備すること。
- (5) 「教職員の不祥事発生防止に向けて」等を活用して研修に努め、教職員としての倫理観の醸成を図り、不祥事防止に努めること。

平成25年1月10日緊急事務連絡

【セクシュアルハラスメントとは】

性的な言動であって、当該言動に対する選手の対応によって当該選手が競技活動をする上での一定の不利益を与え（対価型）、又は、その競技環境を悪化（環境型）させる行為をいいます。セクシュアルハラスメントには、同性に対するものも含まれます。

ここにいう「性的な言動」には、性的な事実関係を尋ねること、性的な内容の情報を意図的に流布すること、性的な関係を強要すること、必要なく身体に触ること、わいせつな図画を配布すること等が含まれます。

【例】

- ・ 対価型セクシュアルハラスメント
指導者が選手に対して性的な関係を要求したが、拒否されたため、その選手を試合に出場させないというケース。
- ・ 環境型セクシュアルハラスメント
指導者が選手の腰、胸などにたびたび触ったため、選手が苦痛に感じてその競技意欲が低下したというケース。

公益財団法人日本スポーツ仲裁機構

「スポーツ界におけるコンプライアンス強化ガイドライン」

Ⅷ その他

本手引は、生徒の視点に立った部活動の改革に向けた具体の取組について示すものであるが、国のガイドラインにおいては、今後、少子化が続く中で、ジュニア期のスポーツ環境の整備を進める上で、長期的には従来の学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動を視野に入れた体制の構築への転換を図ることにも言及しているところである。

本県においては、こうした動向を注視し、競技力や技能の向上の観点からも、競技団体等の関係機関とも連携しながら、更なる適正な運動部活動の運営を推進していくこととする。

本手引は、平成30年9月1日から適用する。

PATROL しましょう

プレイヤーが自立（自律）し、自ら進んで取り組めるよう”PATROL”を心がけましょう。

Process：「結果ではなく、経過を重視しましょう」

結果を評価するのではなく、経過を重視しましょう。どんな結果であろうとも、結果に至るまでの努力や行動があったはずです。いい結果が出た時も悪い結果が出た時も、プレイヤーと一緒に原因を考えてみましょう。

Acknowledgement：「承認しましょう」

プレイヤーの意思を尊重し、その行動や言動を承認することが重要です。自らの存在を認められることが、プレイヤーにとって大きな励みになるのです。

Together：「一緒に楽しみ、一緒に考えましょう」

何よりも指導者自身が楽しくなければ、プレイヤーも楽しくありません。プレイヤーとともにスポーツを一緒に楽しみましょう。

Respect：「尊敬しましょう、尊重しましょう」

年齢、性別に関係なく、すべての人を尊敬する気持ちを持ちましょう。10人いれば10人の個が存在します。プレイヤーの個性を尊重しましょう。

Observation：「よく観察しましょう」

プレイヤーをよく観察しましょう。体調は万全か、悩み事はないだろうか。見ていなければ分かりません。「見られている」ことでプレイヤーは安心するのです。

Listening：「話をよく聴きましょう」

自分が話すより、プレイヤーの話を聴く時間を多く取るように心がけましょう。プレイヤー自身が「なりたい」自分を意識し、気づかせるためには、プレイヤー自身にたくさん話す機会を作ってあげましょう。