

# 京都教育大学附属学校 運動部活動ガイドライン

平成30年11月5日

国立大学法人京都教育大学

## 目次

### 1 はじめに

- (1) 本ガイドラインについて..... 1
- (2) 運動部活動の意義と位置付け..... 1

### 2 運動部活動の指導上の留意点

- (1) 指導体制の確立..... 2
  - ア 体制づくり
  - イ 部活動運営の役割内容
  - ウ 運営経費について
  - エ 複数顧問体制の活用
- (2) 望ましい指導の在り方..... 3
  - ア 事故防止の徹底
  - イ 計画的な活動スケジュールの設定
  - ウ 自主的、自発的な部活動運営
  - エ 好ましい人間関係の育成
  - オ 体罰等の禁止
  - カ 科学的・合理的な練習方法の工夫
- (3) その他の留意事項..... 7
  - ア 小中連携、中高連携の取組
  - イ 校外活動
  - ウ 競技団体が主催する大会などへの参加

## 1 はじめに

### (1)本ガイドラインについて

部活動は、スポーツや文化、科学など、生徒が自分の興味や関心に応じて自主的、自発的に活動する中で、それぞれの個性や能力を伸ばしたり、社会性や人間性を育む様々な経験を積んだり、生涯の友人を得たりする教育活動の一つとして重要な役割を果たしている。特に運動部活動は、子どもたちがスポーツに親しむ最も身近な活動の一つとして、子どもたちの体力向上はもとより、各競技の技術向上にも大きく貢献してきた。

しかし一方で、教育活動である部活動本来の姿を見失い、大会等で勝つことのみを重視した偏った指導や運営を行うと、けがを引き起こすだけでなく、スポーツ障害やバーンアウト(燃え尽きて嫌になってしまうこと)など、生徒の将来にまで深刻な影響を与える可能性があることも認識しなければならない。

本ガイドラインは、運動部活動の意義や目的を改めて確認するとともに、生徒にとっても、指導者にとっても、より安全で充実した活動となるよう、その運営や指導の在り方について示すものである。

なお、本ガイドラインは中学校運動部活動を中心に記載しているが、高等学校及び小学校においてもこれに準じて取り扱うものとする。また、文化部活動についてもこれに準じて取り扱うものとする。

### (2)運動部活動の意義と位置付け

学校教育活動の一環として行われる運動部活動には、単にスポーツ技能の向上だけでなく、体力向上や健康増進自主性・協調性・連帯感などの涵養、人間関係の形成など、生徒の生きる力の育成や豊かな学校生活の実現のために多様な意義や効果をもたらすことが期待されている。

また教職員にとっても、生徒と活発なコミュニケーションを図り、学習では見られない生徒の長所や短所を発見したり、良好な人間関係を形成したりする場として有効に活用することができるなど、生徒理解を深めるうえで重要な役割を担っている。

#### 【運動部活動の意義】

生涯にわたってスポーツに親しむ、明るく豊かな生活を送る



- ・達成感や満足感といった感動を集団で共有する場
- ・生涯の友を得る場

- ・スポーツの楽しさや喜びを実感
- ・健康の増進、体力の向上
- ・運動技能の向上
- ・健康、安全への理解とその確保
- ・責任感、連帯感の涵養
- ・規範意識の向上
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・豊かな人間性の育成
- ・学習意欲の向上等



#### 【運動部活動の位置付け】

部活動は生徒の自主的・自発的な参加により、学校教育活動の一環として行われるもの。

\*中学校 学習指導要領解説 総則編より抜粋\*

「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、スポーツや文化及び科学等に親しませ、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 運動部活動の指導上の留意点

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われるものであり、運営方針の決定や具体的な活動計画の作成、運営経費の会計管理等を、学校として組織的に行うことが重要である。

また、「好きなスポーツの技能を向上したい」、「運動に親しみたい」、「仲間づくりをしたい」など、生徒が運動部活動に参加する目的や目標は様々である。中学生期は、心身の発育の程度に大きな差が見られる時期でもある。

指導者は、安全で充実した活動となるよう、生徒の興味、関心、個性や能力をはじめ、発達段階や技能などを十分考慮したうえで指導にあたるとともに、事故防止を徹底しなければならない。また、体罰はいかなる場合でも許されるものではないことを深く自覚しなければならない。

### (1) 指導体制の確立

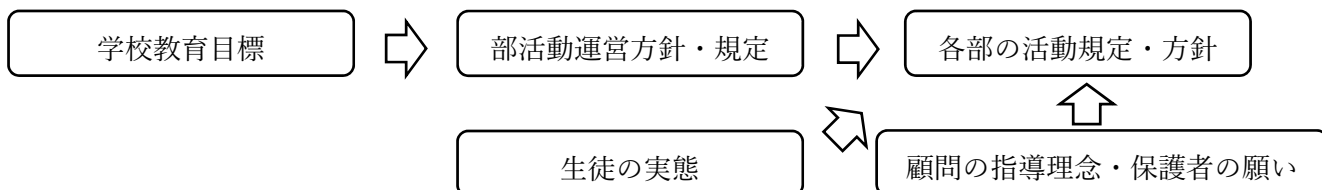
運動部活動は、学校教育活動の一環として教育課程との関連が図られるよう、学校全体で組織的に運営すること。

#### ア 体制づくり

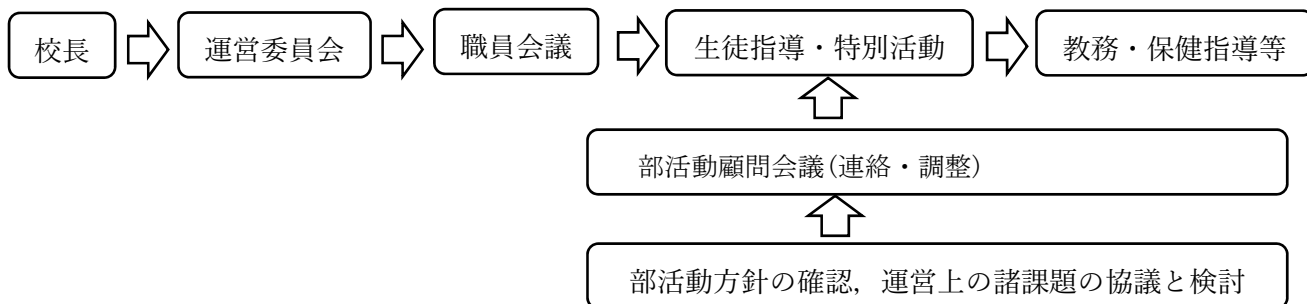
校長のリーダーシップのもと、学校教育目標に照らして各校の部活動運営方針を作成してホームページで公表するとともに、それに基づき、各部の活動規定や方針を作成すること。また、部活動顧問会議や部活動主任を設けたりするなど、指導体制の組織化を図ること。

顧問一人に過重な負担が生じないようにするためにも、活動中の生徒の様子や顧問の指導の在り方を学校全体で共有することが重要である。またそうすることで、部活動運営の透明性が高まり、適切な部活動運営につながるものである。

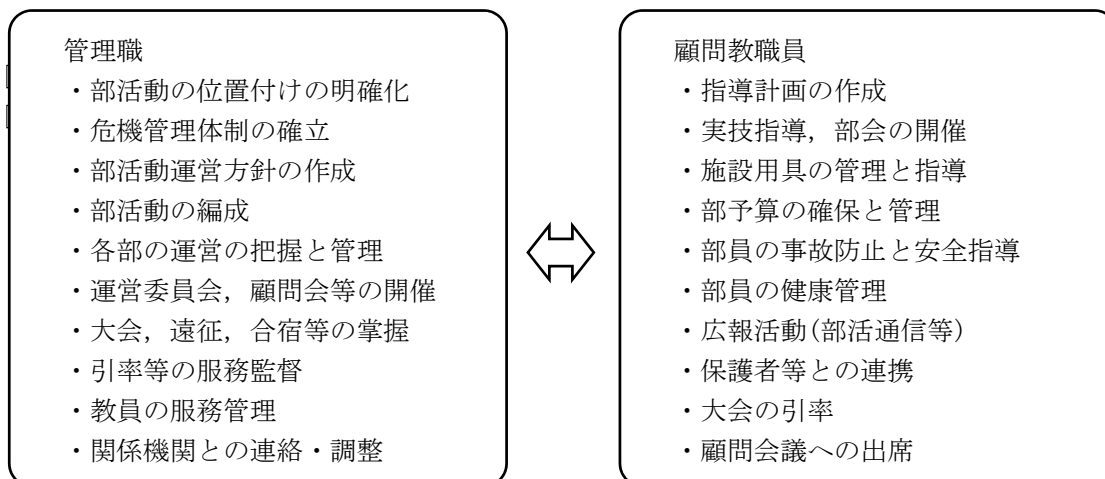
#### 【部活動運営方針等の位置付け】



#### 【運営組織・体制】(例示)



#### イ 部活動運営の役割内容 (例示)



## ウ 運営経費について

大会参加費や交通費、ユニフォーム代など、部活動運営には様々な経費が必要であるが、家庭の負担ができるだけ少なくなるように留意するとともに、部費等の徴収や執行の計画についてあらかじめ保護者に説明し、理解を得ること。

### (ア)校内体制

- ①部費等の徴収や執行の計画について、事前に管理職に相談及び報告をすること。
- ②現金出納簿などを作成するとともに、必ず複数名で会計管理を行うこと。また領収書などの証拠書類を適切に保管しておくこと。
- ③長期にわたって現金で管理することがないようにすること。
- ④管理職は、各部の会計について定期的に確認を行うこと。

### (イ)保護者への説明責任

- ①年度当初に年間を見通して必要な額を見込み、徴収額や使途を保護者に周知すること。
- ②徴収額は必要最小限とすること。
- ③家庭への負担を考慮して計画的に徴収すること。
- ④必ず年度ごとに、保護者に対して会計報告を行うこと。

## エ 複数顧問体制の活用

複数顧問体制は、顧問の負担を軽減することはもとより、生徒への指導の点からも有効である。例えば、生徒や保護者からの相談に対して複数で対応したり、万が一事故が発生した際に救急対応と連絡役等を分担したりすることができる。

## (2)望ましい指導の在り方

### ア 事故防止の徹底

「スポーツは常にけがの危険と隣り合わせにあるため、生徒の安全を第一に考え、活動中はもちろん、用具の準備や準備運動などの事前の準備段階から事故防止と事故発生時を想定した対応まで、万全の体制づくりが必要である。

#### (ア)安全指導の充実

- ①生徒自身が、教科等の授業で習得した安全に関する知識や技能を活用・発展させ、積極的に自分自身や他人の安全を確保することができるよう指導すること。
- ②施設・用具の正しい使用方法を指導すること。また、使用前の安全確認の習慣化や、準備・片付け及び移動時の安全指導なども十分に行うこと。

#### (イ)安全管理の徹底

- ①個々の生徒の基礎疾患、既往歴、運動制限など、配慮すべき事項を把握しておくこと。心疾患、腎疾患については、学校生活管理指導表の指導区分を確認しておくこと。
- ②生徒の体力や技能レベルを考慮した指導の計画を立てること。
- ③生徒は発達途上にあり、自分の限界や心身の不調をうまく訴えることができなかつたり、不調を隠したりする可能性があることを前提に、生徒の体調をしっかりと観察すること。
- ④やむを得ず顧問が活動に立ち会えない場合は、他の顧問と連携・協力したり、安全に十分留意した内容や方法をあらかじめ生徒に理解させたうえで活動させること。その際、任せきりにはせず、聴き取りや部活動日誌などにより必ず活動内容を把握すること。
- ⑤施設・設備・用具などは常に整理整頓して安全に配置・設置するとともに、定期的な安全確認を行うこと。
- ⑥防球ネットなどを活用し、人数や練習内容に応じて安全に活動できる場を確保すること。

⑦熱中症対策のための気温・湿度等の把握はもとより、暴風や雷、ゲリラ豪雨、光化学スモッグなどの気象情報を事前に収集し、危険が予測される場合は活動を中止するなど、必要な措置を講じること。

#### (ウ) 事故等への適切な対応

- ①万が一、事故が発生した場合には、生徒の安全確保や応急手当などの適切な対応を行うこと。また、学校において定める危機管理マニュアルに基づき学校全体の救急及び緊急連絡体制を確立して全教職員で共有すること。なお、事故により救急搬送した場合や、重篤な事故、重篤な事故と考えられる事象が発生した場合は、速やかに学校管理職から附属学校部にその旨を報告すること。
- ②管理職が不在の場合や、学校外での活動時に事故が発生した場合においても、学校が組織的に対応できるよう、事故発生時の指揮命令者を明確にし、教職員体制が通常と異なる場合の役割分担や連絡体制を定めておくこと。
- ③応急手当や救命措置についての校内研修を毎年定期的に行うなど、全教職員が心肺蘇生法の正しい手順、AEDの設置場所と使用方法を理解しておくこと。
- ④常に生徒の健康状態を観察し、水分補給や休息をこまめに行い、熱中症予防を徹底すること。湿度が高い日や温度変化の大きな時期、暑さに慣れていない時期などには、特に注意すること。
- ⑤脳震盪を受傷した恐れがある場合、直ちに活動から離れ、脳神経外科等の専門医の診断を受けさせること。脳震盪は、意識消失以外にも、記憶障害、眠気、錯乱、多弁、集中力の低下、だるさ、めまい、頭痛、バランス障害、光や音など刺激に対する過敏化または鈍化など、様々な症状があることを理解すること。なお、脳に同じような衝撃を二度受けた場合、一度目が軽微なものであっても、二度目の症状が重篤になることがあるため(セカンドインパクト症候群)、活動に復帰させる際には専門医の判断を仰ぐこと。
- ⑥食物アレルギー等がある生徒への対応はもとより、食物アレルギー等の有無に関わらず運動をすることで激しいアレルギー反応を発症することもあるため(運動誘発アナフィラキシー)、迅速に対応できるように、指導者はエピペンの使用や救急車の要請など、応急処置について理解しておくこと。(特に血圧低下や意識の低下、脱力を来すような場合を「アナフィラキシーショック」と呼び、直ちに対応しないと生命にかかわる重篤な状態となる。)

#### \*スポーツ振興センター災害共済給付制度\*

学校管理下の活動において生じた生徒の傷病に関する医療費については、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の制度が適用されるため、管理職及び校内の担当者(養護教員など)と連携しながら、保護者への説明や手続きを行うこと。

※大会や練習試合については、学校長が事前に参加を許可し、校外活動届が提出されているなど、あらかじめ自校の教育活動の一環として計画して参加するもので、教職員による適切な引率、指導が行われている活動が対象となること。

※学校の教育活動として認められない活動は給付対象とならない。

(例:競技団体による選抜チームの活動、社会体育として位置付けられるクラブチームの活動、学校長の承認がない個人的な活動、教職員の引率や指導がない活動 等)

#### イ 計画的な活動スケジュールの設定

生徒が運動部活動に活発に取り組む一方で、学習や家庭での生活時間、地域活動等、多様なものにも目を向け、バランスのとれた充実した学校生活を送ることができるよう、生徒の生活時間全体を考慮した活動スケジュールを設定すること。またスポーツ障害の防止や疲労回復のためにも、積極的に休養日を設けること。

一方、指導者にとっても、連日、長時間に及ぶ活動は、授業準備や教材研究学年の打ち合わせなど日々の業務に支障をきたしたり、時間外勤務の常態化により心身の疲労を招いたりするなどの望ましくない影響が生じることが考えられる。指導者が意欲を持って取り組むためにも、適切な活動日や活動時間を設定することが重要である。

(ア)生徒の実態を踏まえた計画の工夫

- ①顧問は、一年を試合期、充実期、休息期に分けて活動内容にメリハリをつけるなど、一年間を見通した計画や各月ごとの計画を作成し、管理職に提出するとともに、保護者に対しても十分周知すること。
  - ②学期中は、週当たり2日以上以上の休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日(以下「週末」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。週末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。)
- ※大会参加とは、中体連または各競技団体が主催する大会に限る。
- ③始業前の朝の時間帯に練習を行う場合は、疲れにより授業に影響がでることのないよう注意するとともに、生徒の安全や健康、教員の負担等についても十分配慮すること。なお、休養日には朝の練習も行わないこと。
  - ④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。また、生徒が十分な休養をとることができるとともに、部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。なお、8月中旬や年末年始の学校閉鎖期間中には活動しないこと。
  - ⑤1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

(イ)部活動と学習等の両立

- ①生徒が「部活動漬け」にならず、学習時間や、家庭や地域で様々なことを経験する時間を確保できるよう、生活時間全体を見通した計画を立てること。
- ②部活動を通じて、下校指導や学習計画作成への助言など、生徒の生活面や学習面への指導についても効果的に行うこと。

## ウ 自主的、自発的な部活動運営

生徒が自主性や主体性を発揮できるよう、指導者は、活動目標や方針、練習のねらいや内容方法などを生徒にしっかりと理解させる必要がある。部活動を通じて生徒が自分の目標や課題役割などを自ら設定し、達成や解決に向けた必要な取組を考え、実践する力を育むことが重要である。

(ア)生徒が楽しく継続して活動できる指導

- ①勝つことのみを意識した指導者本位の活動になってはいけないこと。
- ②生徒がスポーツの楽しさや喜びを味わうことで、生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育むことを目指した指導を行うこと。
- ③生徒の技能やニーズに応じて活動内容や練習場所などを工夫し、楽しく活動できる雰囲気づくりに努めること。
- ④顧問が一方的な運営を行うのではなく、生徒とコミュニケーションを図りながらニーズや意見を把握し、生徒自身が、計画、実践、評価、改善に主体的に関与できるようにすること。

(イ)リーダーの育成

- ①生徒の主体性や責任感などを育み、やりがいを持って活動することができるよう、一人一役を任せるなど、部内での役割分担にも配慮すること。
- ②多様な学年や学級の生徒が参加する部活動の特性をいかし、部員をまとめたり、部長会議など部の代表として参加する活動をとおして、生徒にリーダーとしての資質を育むこと。

## エ 好ましい人間関係の育成

指導者と生徒が日頃から活発にコミュニケーションを図り、両者の信頼関係を築くことが、部活動運営の前提となる。生徒は、ときに他のどの教職員よりも部活動の顧問に強い信頼を寄せることもある。部活動指導を通じて、生徒と「心の交流」を図るよう心がけるものとする。

(ア) 生徒と顧問との信頼関係の確立

- ①顧問は、ミーティングや部活動日誌などをとおして、常に生徒の状態を把握すること。
- ②生徒との信頼関係があるからといって、体罰や暴言は決して許されるものではないこと。
- ③学校外の生徒に連絡をとる際は、原則として学校の電話を使用し保護者をおして行うこと。携帯電話等の番号やメールアドレス等を生徒に教えたり、生徒から取得したりしないこと。

(イ) 生徒を取り巻く環境とのかかわり

- ①顧問は、生徒の様子について担任や学年主任などと常に情報共有し、互いに連携すること。
- ②年間計画や活動方針について年度当初などに保護者に説明する機会を設け、理解を得ること。

(ウ) 生徒同士の良好な人間関係の形成

- ①活動をおして、生徒同士が互いに競い、励まし、協力する中で友情を深め、豊かな人間関係を築いていくことができるように留意すること。
- ②学級や学年を超えた交流の機会として、学級内とは異なる人間関係の形成にも努めること。

## オ 体罰等の禁止

体罰や暴言は、生徒の人権を侵害する不当な行為であり、いかなる場合も許されるものではない。これらは「暴力」であり、「熱心な指導のあらわれ」や「強い指導の一環」などという、誤った認識は厳に改めなければならない。

(ア) 体罰等の禁止

- ①いかなる理由があっても、体罰や暴言は許されないこと。
- ②生徒との信頼関係や保護者の容認があるからといって正当化されるものではないこと。
- ③被害を受けた生徒はもとより、その場に居合わせた生徒の後々の人生にまで、身体的、精神的な悪影響を及ぼす可能性があることを理解すること。

(イ) 体罰等の許されない指導と考えられるものの例

※「運動部活動での指導のガイドライン」より（H25.5.27 文部科学省運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議）

- ①殴る、蹴る等。
- ②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。  
(例)・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。  
・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。  
・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。  
・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
- ③パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う
- ④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。
- ⑤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ような）な発言を行う。
- ⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。



## カ 科学的・合理的な練習方法の工夫

教科指導において、授業の質を高めるために常に最新の知見や指導法を習得することが求められるように、部活動指導においても、指導者自身の経験のみに基づく指導を行うのではなく、絶えず新しい知識や技術、指導方法などの情報を積極的に収集し、習得する必要がある。

トレーニング効果を高めたり、スポーツ障害を防止したりするためにも、スポーツ医・科学研究の成果を積極的に活用するようにすること。

### (ア) 中学生期のトレーニング

- ①中学生期は心身の発達途上にあることや、発達には個人差があることを理解すること。
- ②生徒の体力や技術の程度にそぐわないような課題を与えたり、結果を求めたりすると、やる気を失ったり、重大なけがにつながったりすることを理解すること。
- ③特に成長期の女子に過剰なトレーニングを行うと、無月経を引き起こし、女性ホルモンの分泌が低下して骨の形成が妨げられるなど、深刻な影響を与えることを理解すること。

### (イ) 専門的知識及びコーチング技術

- ①質問や提案によって生徒の発言を促し、生徒が自発的に考え、行動するように導く手法(コーチング)を積極的に取り入れること。
- ②生徒の話を積極的に傾聴し、取組の「成果」はもちろん、「過程」についても十分に誉めることで、生徒の能動性や潜在能力を引き出すような指導を行うこと。
- ③指導方法だけでなく、部活動の運営(マネジメント)についての専門的な知識や技術の習得にも努めること。

### (ウ) 医・科学に関する知識

- ①効率的にトレーニング効果を得るためには、疲労を回復する期間が必要であることから、「休養は練習の一部」という認識を持って練習計画を立てること。
- ②「ジャンパーズ膝」、「足関節捻挫」、「腰椎分離症」、「野球肘」など、中学生期に起こりやすいスポーツ傷害について、発症しやすい種目や症状、原因、予防策を理解しておくこと。
- ③その他、常に新しい医・科学的な知識を得るように努めること。

## (3) その他の留意事項

### ア 小中連携・中高連携の取組

小中連携や中高連携の取組の一環として小学生や高校生と一緒に活動する際には、安全で効果的な活動とするため、年齢や体格差などに配慮して行いうこと。

- ①教育活動の連続性を高める取組としてのねらいを明確にすること。
- ②小学生や高校生と一律に同じ練習を行うのではなく、体格や体力の差など、発達段階に配慮した内容で練習を行うこと。
- ③双方の顧問の立ち会いが必要であること。(施設一体型、施設併用型の一貫校などで、指導にあたる教職員が兼務となっている場合を除く)
- ④学校として計画された教育活動の一環として実施すること。(学校長の許可なく顧問が個人的なつながりで交流する場合や、教職員による引率がない自由参加の体験会として活動する場合などは、部活動として認められない。)

## イ 校外活動

練習試合や大会参加など、校外で活動する場合は、実施日や場所、引率方法などについて、事前に学校長の承認を得る必要がある。

- ①顧問は、実施日や場所、時間、引率方法などについて、事前に学校長の承認を得ること。
- ②移動は、徒歩または公共交通機関、貸切バスなどを利用すること。自家用車やレンタルしたマイクロバス等、教職員や保護者が運転する車で生徒を移動させてはならないこと。
- ③休日の活動や合宿などの予定については、可能な限り早く保護者に周知すること。

## ウ 競技団体が主催する大会などへの参加

中学校体育連盟が主催する春季、選手権、秋季の三大会以外の、競技団体が主催する各種大会や競技会への参加については、定期テストなどの学校行事の日程を考慮するとともに、生徒や家庭に過度な負担をかけることがないように、その必要性を十分に精査すること。

参考：スポーツ庁「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(H30.3)

※一部抜粋

ア 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も踏まえ、以下を基準とする。

- 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。(平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日(以下「週末」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。週末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。)
- 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。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。