

松戸市運動部活動

指導の指針 (小学校版)

～児童にとってより良い活動となるために～



平成31年1月 松戸市教育委員会

目 次

本指針策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 1

第1章 部活動の位置づけと意義・・・・・・・・・・ P 2

- 1 学校教育活動における位置づけ
- 2 部活動の意義

第2章 運動部活動の運営・・・・・・・・・・ P 4

- 1 これからの運動部活動の在り方
- 2 開かれた運動部活動
- 3 適切な活動時間等

第3章 指導の充実・・・・・・・・・・ P 7

- 1 主体性を重視した指導
- 2 生徒指導の機能を生かした指導

第4章 事故の防止と安全への配慮・・・・・・・・ P 8

- 指導者として
- 用具等の安全管理
- 「KYT（危険予知トレーニング）」を生かした意識の向上
- 気象状況、災害発生に伴う安全確保
- もし事故が発生したら…

資料編

- 資料1 運動に際して
- 資料2 熱中症に関して
- 資料3 落雷に関して

参考・引用文献

本指針策定の趣旨

松戸市の運動部活動は、運動やスポーツに親しみ、豊かな学校生活を送るとともに基本的な生活習慣や生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現につながる運動習慣を身につけ、中学生一人一人の自己実現の場として、心身の成長に大きく寄与していると考えている。小学校段階においてもその素地を築く時期として重要な役割を果たしている。

平成30年3月にスポーツ庁から運動部活動のガイドライン、同年6月に千葉県教育庁教育振興部より千葉県の運動部活動のガイドラインが発出された。運動部活動における様々な課題に目を向ける時期である。

松戸市として、一番に考えるべきことは児童の活動を適正に確保していくということである。平成30年度松戸市の小学校段階における部活動は、アンケート調査の結果より、「楽しい」と回答した児童が82%、「積極的に参加している」と回答した児童が88%（第6学年）と高い水準となっている。これは、部活動が、体育の授業で学習した内容を発展させたり、異なる学年の児童との交流を深めたりすることができる活動だからと考えられる。また、6学年の保護者を対象としたアンケート調査の結果から、保護者の部活動に対する期待が高いこともわかった。

各学校の指導計画に則り、学校や地域の実情を考慮しながら充実した活動を行っている松戸市の運動部活動であるが、国のガイドライン、県のガイドラインに則り、中学校のみならず、小学校においても松戸市の実態に応じたガイドラインを作成し、運動部活動が児童にとってより良い活動の場となるよう環境を調整・整備していくことが求められている。

また、中学校での運動につながる機会の確保に向けての活動となるよう指針を作成した。

このガイドラインを基に、各学校が実態を踏まえて活動計画を立て、適切な運動部活動運営がなされることを期待するものである。

第1章 部活動の位置づけと意義

1 学校教育活動における位置づけ

学校の教育活動は、学習指導要領に示された各教科、道徳、総合的な学習の時間及び特別活動等で定められた「教育課程」と呼ばれる内容と、学校が計画する休み時間や登下校、放課後の課外活動等が含まれる「教育課程外」の内容で構成されています。部活動は、教育課程外に学校が計画し、実施する教育活動です。

【小学校学習指導要領解説 体育編 第3章 3】

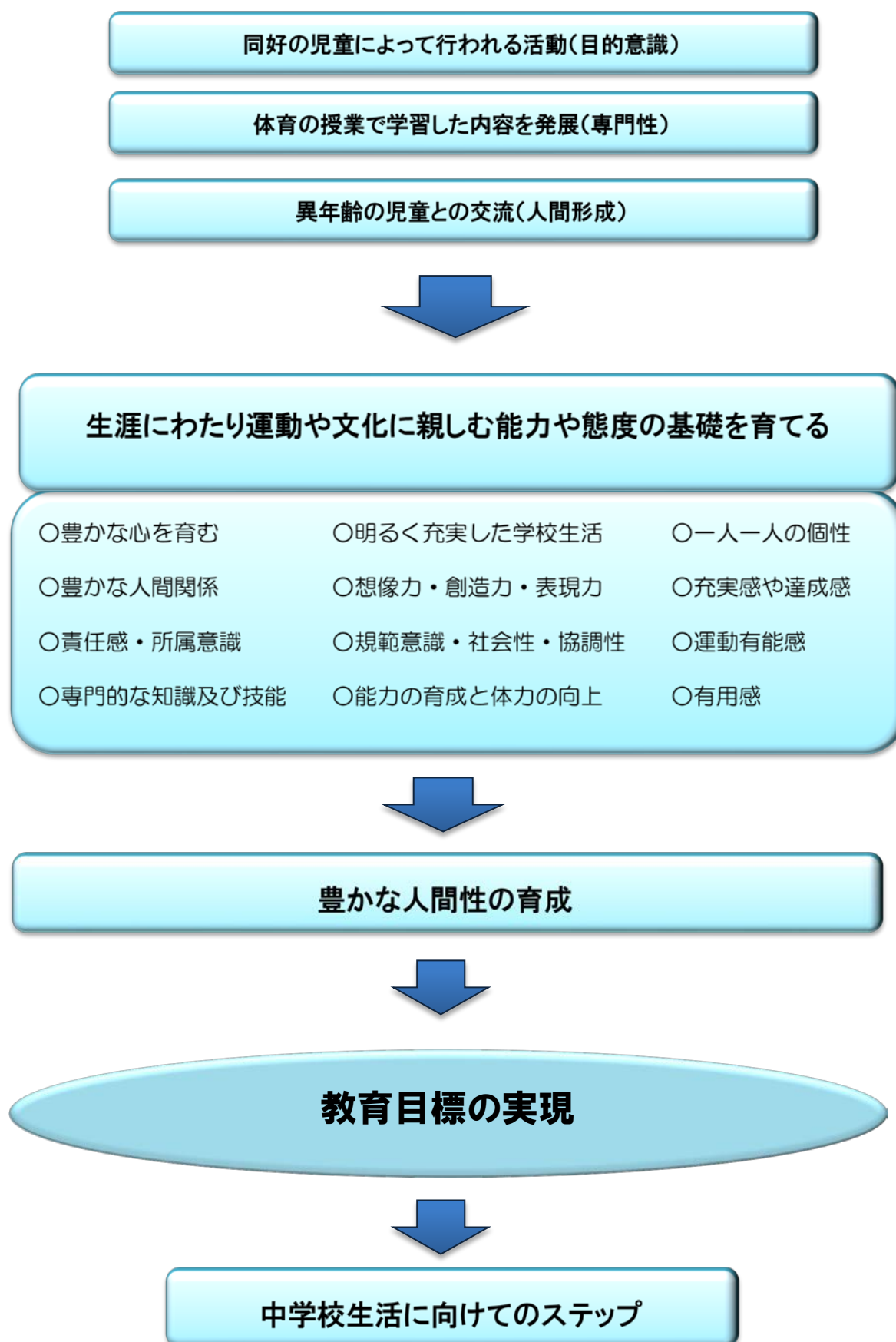
クラブ活動、運動部の活動は、スポーツ等に共通の興味や関心をもつ同好の児童によって行われる活動であり、体育の授業で学習した内容を発展させたり、異なる学級や学年の児童との交流を深めたりするなどの成果が期待される。

このうちクラブ活動は、学校において適切な授業時数を充てるものとしており、学校や地域の実態等を考慮しつつ、児童の興味・関心を踏まえて計画的に実施することが大切である。

また、運動部の活動は、主として放課後を活用し、特に希望する児童によって行われるものであるが、児童の能力や適性などを考慮し、教師などの適切な指導の下に、自発的、自主的な活動が適正に展開されるよう配慮することが大切である。



2 部活動の意義



第2章 運動部活動の運営

1 これからの運動部活動の在り方

運動部活動運営の心構え

「児童が主人公」となれるような活動をめざす

- 体力の向上を目指すだけでなく、他人を思いやる心や望ましい人格形成につなげる。
- 体を動かすことの楽しさや心地よさを体感することで、積極的に運動に親しむ児童の育成につなげる。
- 技能面だけでなく、生活面等においても手本となれるような児童の育成を図る。
- 安全に配慮しながら、児童の発達段階に適した指導計画に則り、指導する。
- 正しい倫理観をもって児童の指導に当たる。

運動部活動運営の基本的な考え方

児童の個性を尊重しながら自主的な活動になるようにサポート

- 異年齢との関わりや同好の仲間との関わりを通して、豊かな人間性や社会性が育つ活動。
- 仲間同士の関わりを通して、互いを認め合える活動。
- 児童一人一人の技術や体力等を考慮し、児童一人一人が達成感を体験できるような活動。

あるべき運動部活動の「かたち」

児童の生活とバランスの取れた運動部活動

- 休養日や活動時間を適切に設定し、けがの予防や健康に配慮した活動。
- 学校行事や学業とのバランスがとれるように計画された活動。
- 事故防止に努め、児童の安全が確保された活動。

児童をみんなで支える開かれた運動部活動

- 保護者や地域の方々の理解を得ながら、児童が安心して活動できるように積極的に情報発信、情報共有する部活動の体制づくり。(保護者説明会の実施等)

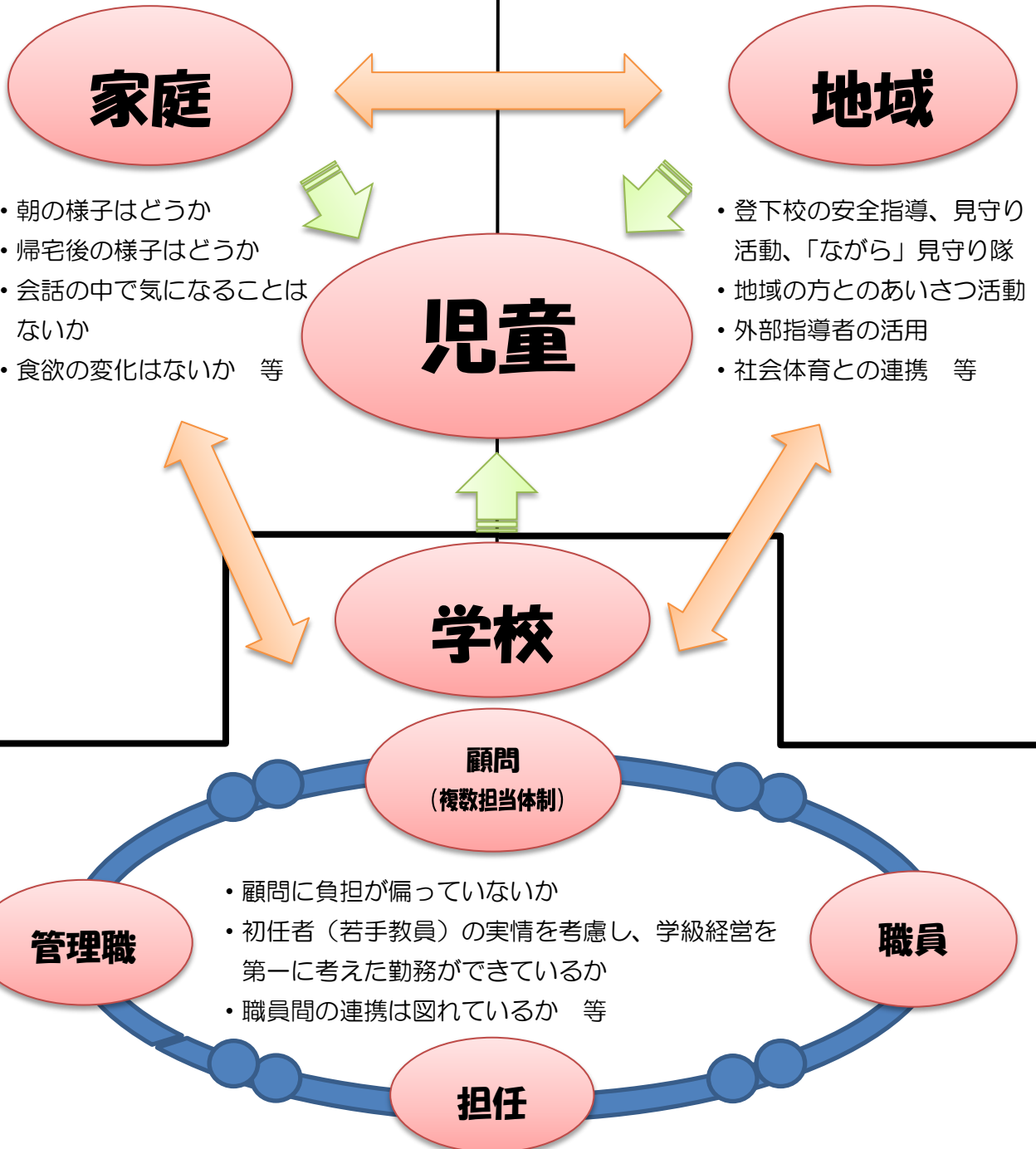
指導者が意欲をもって取り組める運動部活動

- 日々の業務に支障をきたしたり、心身の疲労を招いたりすることがないように、適切な活動日や活動時間を設定することが必要。

→指導者任せではなく、教育目標や地域性を考慮しつつ、学校としての指導方針に即した部活動。

2 開かれた運動部活動

児童にとって、安心・安全な活動にするためには、保護者や地域との連携は欠かせません。学校・家庭・地域が協力しながら児童の活動をサポートしていけるよう、計画を立てていくことが大切です。



運動部活動は、学校教育活動の一環として、学校組織全体で児童のサポートをすることが大切です。一人の顧問に任せきりにならないようにするために、複数顧問体制など年度初めの計画を大切にする必要があります。また、顧問の運動部活動に対する専門性についても、「学校体育の発展（延長）」が基本となるため、専門性を持たない顧問も安心して指導に当たれるよう、計画・指導体制のサポートが必要です。

3 適切な活動時間等

児童にとってより良い活動となるよう、学校の実情に応じて決定する。

(1)活動期間

- ①児童にとっても教職員にとっても過度の負担とならないようにする。
- ②成績処理や短縮日課の期間においては実施しないことが望ましい。
- ③下記大会後、学校の実情に応じて運動部活動を行わない期間を設ける。

小学校球技大会
小中学校体育大会（小学校の部）

- ④運動部活動に偏重することなく、学力向上の取組や家庭生活、また吹奏楽部等の文化系部活動とのバランスのとれた活動日を設定する。
- ⑤週に一度は、休養日を設ける。
- ⑥土・日・祝日の活動は原則として行わない。
- ⑦夏季休業中においては、上記事項を踏まえるとともに、児童の過度な負担にならないように留意する。
- ⑧冬季休業及び学年末・学年始めの休業日の活動は原則として行わない。

(2)活動時間について

- ①平日の活動は、2時間程度とする。
- ②児童の体力・健康面を配慮しながら活動時間の設定を行う。
- ③児童の下校時の安全を考慮し、活動終了時刻を設定する。



第3章 指導の充実

1 主体性を重視した指導

個性を伸ばし、友情を深める等、好ましい人間関係を育てるという運動部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を実施することが重要です。

活動の目標・方針や計画を設定する際には、地域や児童の実態を把握し、自主的、自発的な活動がなされるよう配慮することが大切です。

〔求められる指導〕

児童の自主性、個性を尊重した指導

- スポーツや文化活動の楽しさを実感させる。
- 仲間との交流を充実させる。
- わかる喜びを体験させる。(新しい発見)
- できる喜びを体験させる。(成就感)

対話を重視した指導

- 1 児童に発問をし、考えさせる。
 - 2 ポイント(動きのこつ)を的確に言葉で教える。
「聞いてわかる」
 - 3 ポイント(動きのこつ)を見せる。「見てわかる」
 - 4 ポイント(動きのこつ)を意識して、実際に動いてみる。「体でわかる」
- ☆ 激励、称賛を欠かさない。

学び続ける指導者

～経験則だけにたよる指導から科学的な指導への転換～

※資料1

2 生徒指導の機能を生かした指導

生徒指導の三つの機能

自己決定の場を与える

自分の考えを発表する場を与える等

- ・常に「相手」と「自分」の両者を中心にすえて行動する。
- ・一人で考える時間を十分に与える。

自己存在感を与える

承認や称賛を行い、所属感・存在感を与える等

- ・児童一人一人の存在を大切に思って指導する。
- ・選手と補欠に分けるのではなく、全員が「部員」であることを忘れてはならない。

共感的人間関係を育成する

お互いの良さを認め合う場を与える等

- ・相互に人間として尊重し理解し合う人間関係。
- ・教師と児童の関係だけでなく、子ども同士の間でも大切にする。

第4章 事故の防止と安全への配慮

運動部活動におけるけがや事故を防ぐためには、児童の発達段階に応じた指導を行うと同時に、児童一人一人の安全に対する意識を高めていくことが大切です。

<指導者として>

- 練習前、練習中、練習後の健康管理をしっかり行う。
- 活動中の児童の様子、変化については敏感になる。
- 部活動への参加を渋っている時は、時間をつくって話を聞く。(気持ちに乗らない時にけがをすると、児童のショックはさらに深くなる)
- 用具等使用する際のルールを徹底する。

<用具等の安全管理>

- 施設、用具については、毎月必ず安全点検を行う。(目視、打音、振動、負荷をかける等)
- 活動の前にも必ず安全点検を行う。
- サッカーゴール等、転倒する危険のあるものは必ず固定する。
- 体育館の壁に画鋲の針が残っていないようにする。
- 体育館の床のワックスがけを計画的に行う。

安全第一！

～リスク・マネジメントとクライシス・マネジメント～

<「KYT(危険予知トレーニング)」を生かした意識の向上>

- 活動中、自分はもちろん仲間の体調や様子にも気かけられるようにする。
- 用具や道具の整理整頓を日常から心がける。
- 用具を使う前に安全の確認を行う。(習慣化)
- アップやクールダウンをしっかり行う。
- 体調がすぐれない場合は、決して無理をせず指導者に伝える。
- 運動中のけが等については、必ず指導者に報告する。(処置を早くすることで治りが早くなる可能性があることを理解する)

<気象状況、災害発生に伴う安全確保>

- 活動時の気象条件に十分留意する。

<高温多湿下> ※資料2

- 熱中症の予防。気温が急激に上昇する梅雨明け直後の救急搬送が多い。

※児童に体調不良が見られたら、早めに活動を中止する。

<寒冷下>

- 十分なウォーミングアップを行う。

<雷雨・突風> ※資料3

- 雷鳴が聞こえた時点で落雷の危険があるため活動を中止し、屋内へ避難する。突風も同様、即時の判断が重要。

※災害発生時の身の守り方を日頃から指導することが大切。

もし事故が発生したら・・・

※危機管理の「さしすせそ」

さ：最悪を考え し：慎重に す：すばやく せ：誠意を持って そ：組織的な対応を

資料編

資料1 運動に際して

資料2 熱中症に関して

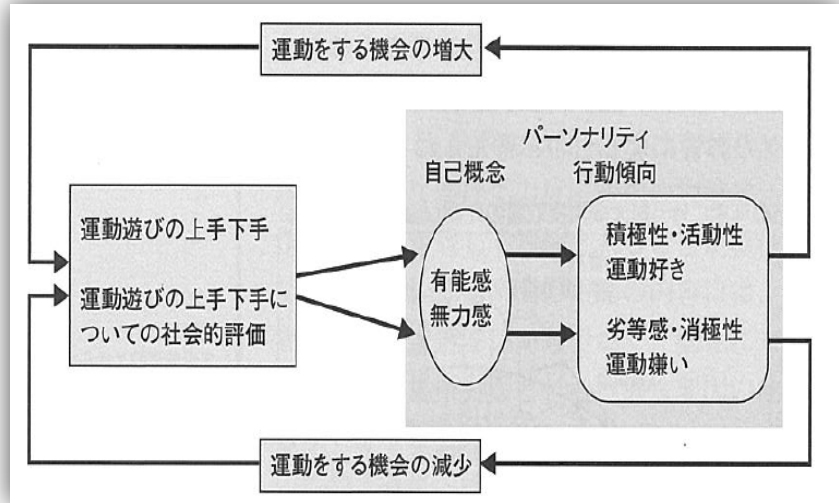
資料3 落雷に関して



資料 1 運動に際して

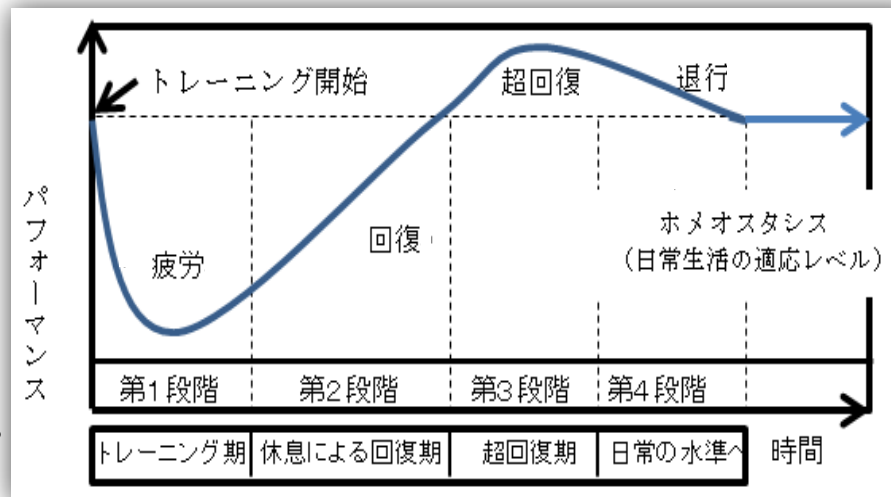
運動と人格的発達

「成績志向的雰囲気」よりも努力や過程を重視する「課題志向的雰囲気」のもとでは、勝ち負けや上手下手は度外視して下手でも努力することが高く評価され、その子なりに少しでも上達すれば認められ、負けや失敗は大切な経験として非難されないと下手でも有能感が高まる。



超回復

トレーニングにより筋肉に強い負荷を与え続けると、一時的に筋力が低下する。しかし、十分な休養と栄養をとれば、筋力が元の状態に回復し、さらに負荷を与える前よりも筋力が向上する。



オーバートレーニング症候群

トレーニング等によるストレスが過度に蓄積すると、長期間にわたりパフォーマンスが低下し、その回復には数週間から数ヶ月を要する。トレーニング負荷と回復のバランスが崩れた、次のような状況下で起こりやすい。

- ① トレーニング負荷強度の急激な増加
- ② 試合やトレーニングの過密スケジュール
- ③ 休養・睡眠不足
- ④ 栄養不足と不規則な摂取
- ⑤ 精神的な過剰ストレス
- ⑥ 感冒等の罹患時や罹患直後の不適切なトレーニング

資料2 熱中症に関して

「災害級の暑さ」等と表現されるようになってきた夏の暑さですが、運動部活動を指導している先生方が、子どもの頃に経験した暑さとは、大きく違ってきています。そのため、「自分の時は・・・」という感覚で対応していると大きな事故を引き起こしかねません。

学校管理下では、中学校・高校の1・2年の発生が多く、種目別では、野球、ラグビー、サッカー等屋外で走ることの多い競技、屋内競技では剣道、柔道等の競技で多く発生しています。

また『直前行動別』でみると、ランニング・ダッシュ等「走る運動」で発生している例が最も多く、次に多いのが、体力強化や競技技術向上のための練習中です。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
体温調節の基礎知識 熱中症発生の実態と **環境温度**
 - ② 急な暑さに要注意
暑さへのなれと熱中症
 - ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
運動と汗
 - ④ 薄着スタイルでさわやかに
衣服と体温
 - ⑤ 体調不良は事故のもと
体調と熱中症
- ※詳細は日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック参照

体を暑さにならすには（順化）

- ① 暑くなり始めたら、順化期間を設ける。
運動強度、時間、服装等の調整。
- ② 順化期間の初めの2~3日は、
徐々に負荷を上げるようにする。
- ③ 汗で失った分の水分と塩分を補給する。
体が暑さになれてくると発汗量も増えるため、水分・塩分（スポーツドリンク）の準備も忘れない。
- ④ 連日高温が続くことによる疲労の累積効果にも
気をつける。

熱中症予防運動指針

WBGT	乾球温度	運動は原則中止	指針
31	35	▲ ▲	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
▲ ▲	▼ ▼	▲ ▲	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走等、体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	31	▲ ▲	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
▲ ▲	▼ ▼	▲ ▲	WBGT21℃以上では、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。
25	28	▲ ▲	WBGT21℃未満では、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。
▲ ▲	▼ ▼	▲ ▲	
21	24	▲ ▲	
▲ ▲	▼ ▼	▲ ▲	

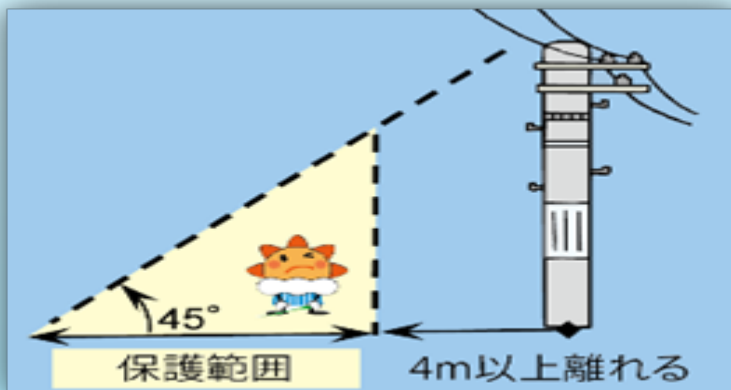
重症度	症状等
I度	めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴う。“熱痙攣”と呼ぶこともある。） 大量の発汗
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等から、従来から“熱疲労”“熱疲弊”といわれていた状態。
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けない等。 高体温 体に触ると熱いという感触。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当する。

資料3 落雷に関して

落雷による事故は、生命に危機を及ぼす重大な事故になりやすいが、適切な判断により事故を防ぐことが可能であることから、屋外での活動中において、天候が急変しそうな予兆がある場合には、気象に関する情報を収集するとともに、早めに中断し、避難等の対応を行うことが重要となります。

1 避難に関する留意点

- ・建物の中、自動車、バス、列車の中等への素早い避難が求められる。
- ・軒先や外壁は雷の通り道になること等に注意する。
- ・近くに避難する場所がない場合は、しゃがみこむ等できるだけ姿勢を低くする。
- ・雷は高い場所に落ちやすい。立ち木に落ちると被害を受けるので、立ち木から離れたところに避難する。



2 スポーツの再開

最後の雷鳴から30分が経過すれば、雷雲は去ったと判断できるので、スポーツを再開してもかまいません。20分でも概ね大丈夫ですが、確実性を重視するならば30分を基準とする。

TOPICS

グッドコーチに向けた「7つの提言」 (コーチング推進コンソーシアム、2016より)

- 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
- 2 自らの「人間力」を高めましょう
- 3 常に学び続けましょう
- 4 プレーヤーのことを最優先に考えましょう
- 5 自立したプレーヤーを育てましょう
- 6 社会に開かれたコーチングに努めましょう
- 7 コーチの社会的信頼を高めましょう

参考・引用文献

- 「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
- 「運動部活動での指導のガイドライン」平成25年5月 文部科学省
- 「運動部活動の現状について」平成29年5月 スポーツ庁
- 「学校現場における業務改善のためのガイドライン」平成27年7月 文部科学省
- 「スポーツ指導者のための倫理ガイドライン」平成28年6月 日本体育協会
- （公財）日本体育協会公認アスレチックトレーナー専門テキスト
- （公財）日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト
- 「安全で充実した運動部活動のためのガイドライン」平成30年6月 千葉県教育庁教育振興部体育課
- 「いきいき運動部活動」平成25年8月 兵庫県教育委員会
- 「部活動顧問ハンドブック～児童・生徒の充実した学校生活の実現に向けて～」東京都教育委員会
- 「学校事故対応に関する指針」平成28年3月 文部科学省
- 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」平成30年7月 日本スポーツ協会
- 「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 「雷から身を守るには」気象庁
- 「落雷事故対策マニュアル」埼玉県体育協会 埼玉県スポーツ科学委員会
- 「学校災害対応マニュアル（落雷・竜巻等突風 編）」平成26年5月 群馬県教育委員会
- 「学校危機管理マニュアル作成手引き【事例集編】」平成27年2月 松戸市教育委員会

松戸市運動部活動指導の指針作成委員

委員長	長沼 孝	校長（松戸市立和名ヶ谷中学校）
副委員長	鈴木 孝明	校長（松戸市立高木第二小学校）
委員	高橋 久枝	校長（松戸市立馬橋北小学校）
	岡本 弘次	教頭（松戸市立河原塚中学校）
	生島 剛	教頭（松戸市立古ヶ崎小学校）
	荒木 美穂	教頭（松戸市立根木内中学校）
	石原 健吾	教諭（松戸市立第一中学校）
	鈴木 里実	教諭（松戸市立東松戸小学校）
	高橋 剛	教諭（松戸市立第五中学校）
	真酒谷圭介	教諭（松戸市立小金小学校）
	金子 知行	前全国高体連競技専門部部長
	胡内 敦司	松戸市教育委員会審議監
	大谷 直樹	松戸市教育委員会保健体育課課長
	大久保美沙	松戸市教育委員会保健体育課指導主事
	多賀 大悟	松戸市教育委員会保健体育課指導主事
	小澤 英明	松戸市教育委員会指導課課長
	近藤 恭子	松戸市教育委員会指導課指導主事
監修	明石 要一	千葉敬愛短期大学学長
	柳澤 正敏	元松戸市医師会長、日本スポーツ協会スポーツドクター
事務局	中坂 正夫	松戸市教育委員会保健体育課課長補佐
	須川 直哉	松戸市教育委員会保健体育課主事