

【改訂版】

運動部活動指導の手引

～ 適切な指導と活動環境の整備 ～



和歌山県教育委員会
平成31年4月

はじめに

この手引は、運動部活動の指導の内容や方法について必要な検討、見直し、創意工夫、改善、研究等を進める上で大切な基本となる考え方や取組事項、参考となる取組事例、チェックリスト等を記載しています。

本手引を活用し、それぞれの学校の特徴を生かした適切で効果的な活動が行われ、多くの生徒が生き生きと運動部活動に取り組むことで、「豊かなスポーツライフの実現」につながることを願っています。

目 次

1 学校教育の一環としての運動部活動

運動部活動の意義（ねらい）	1
---------------	---

2 活動を支える環境の整備

（1）指導体制の構築	3
（2）学校と保護者等関係者の情報交換	3
（3）活動機会の確保	3

3 部の運営等

（1）適切な運営	4
ア 計画的な指導	4
イ 教育的な配慮を心がけた指導	4
ウ 活動の方向性	5
エ 学校全体での共通理解	5
オ 家庭及び地域との連携	5
カ 顧問（部活動指導員を含む）の役割	6
キ 指導方法の工夫	6
ク 生徒の状況把握	6
ケ 運動部活動に係る運営経費の取扱いについて	7
コ 大会等への生徒引率について	7

(2) 体罰・各種ハラスメント等の根絶	8
ア 体罰の根絶	8
イ 各種ハラスメント等の根絶	9
ウ 体罰等が起きたときの対応	9
(3) 事故防止と事故対応	11
ア 事故防止	11
(ア) 安全管理・指導体制	11
(イ) 部員の健康管理	11
(ウ) 施設・用具	11
(エ) 環境条件に応じた配慮	11
(オ) 活動内容	11
(カ) 段階的指導	12
イ 事故対応	12
(ア) 部員への日頃の指導	12
(イ) 学校での組織としての取組	12
(ウ) その他の留意事項	12
ウ 補償制度等	13
(ア) 負傷生徒への医療費給付等	13
(イ) 災害補償	13
(ウ) 指導責任	13

事例編

- 求められている指導とは？
- 部の運営を支える体制とは？
- 効果的な部活動運営のポイントとは？
- 部活動指導員とは？
- 部の再編等における留意点とは？
- 事件・事故が起こった！その時どうする？
- 命の連鎖 救命処置の流れは？
- 熱中症の予防と対策は？
- 「怒り」のコントロールとは？
- 「豊かなスポーツライフ」につなげるためには？

ICT機器（スマートフォンやタブレット等）のホーム画面等に本手引へのショートカットを追加することで、手軽にアクセスでき、より快適に閲覧することができます。

<便利な機能>

- ☆ 目次で見たい内容を選択すると即時に表示。
- ☆ Webの関連情報を容易に閲覧。
- ☆ 新しい情報を自動に更新。

積極的に活用しましょう！

〔ヘルプ〕



目次へ戻る

事例編のつづき

- 家庭における体力づくり等 取組例

セルフチェック

- 生徒理解
- 練習計画作成
- 適切な運営
- より良い指導
- 体罰根絶
- 事故防止と事故対応

資料編

- 和歌山県運動部活動指針（概要）
- 合同チームによる大会への参加
- 実践参考資料 「コーチング」
 - （１）「コーチング」の語源
 - （２）「コーチング」の語源基本的な理論
 - （３）スポーツ指導者のコミュニケーションスキル
 - （４）上手なアドバイスの仕方、褒め方しかり方
 - （５）「コーチング」スキル① ～『観察』＆『承認』～
 - （６）「コーチング」スキル② ～その他のスキル～
 - （７）指導者が「コーチング」を身に付けると
- ミーティングの方法
 - （１）ミーティングとは
 - （２）なぜミーティングをするのか
 - （３）ミーティング実施のポイント
 - （４）指導者としてのモラル

ヘルプ

- より快適に閲覧するために
- 困った時の対処方法



目次へ戻る

関連情報

【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 他
- 運動部活動での指導のガイドラインについて
- 《中央競技団体作成》運動部活動用指導手引
- スポーツ庁Web広報マガジン DEPORTARE（デポルターレ）
- 家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例

【文部科学省】

- 体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）
- 体罰根絶に向けた取組の徹底について（通知）

【公益財団法人 日本中学校体育連盟】

- 運動部活動顧問等の部活動指導中における暴力・体罰・セクハラ等に対する
日本中学校体育連盟の対応

【公益財団法人 全国高等学校体育連盟】

- 暴力0（ゼロ）心でつながるスポーツの絆
- 運動部活動における体罰根絶に向けて
- 体罰根絶宣言
- スポーツ界における暴力行為根絶宣言
- 体罰根絶全国共通ルールの制定について（通知）

【独立行政法人日本スポーツ振興センター】

- 学校での事故防止対策集
- 学校でのスポーツ事故を防ぐために
- スポーツ事故防止ハンドブック
- 熱中症を予防しよう ー知って防ごう熱中症ー



関連情報

【和歌山県教育委員会】

- [「学校間連携による運動部活動」に関する資料](#)
- [県立学校職員の自家用自動車の公務使用取扱基準](#)
- [県立学校職員の児童又は生徒引率に係るレンタカー等の公務使用取扱について](#)

各種様式データをダウンロードして、活用することができます。

- [活動方針及び指導計画等の作成](#)
 - ◇ [運動部活動に係る活動方針（↓ダウンロード可）](#)
 - ◇ [年間指導計画（↓ダウンロード可）](#)
 - ◇ [月間活動計画（↓ダウンロード可）](#)
 - ◇ [活動日誌（↓ダウンロード可）](#)
 - ◇ [合宿計画（↓ダウンロード可）](#)



目次へ戻る

1 学校教育の一環としての運動部活動

部活動は、中学校学習指導要領（平成29年3月告示）等の総則に「教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意する」と明確に示されています。また、今回、新たに「社会教育関係団体等との連携による持続可能な運営体制が整えられるようにする」ことが追記されており、長期的な展望に立った部活動の在り方についても示されています。

運動部活動の意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意したり、生徒のバランスのとれた生活や成長のためにも休養日や活動時間を適切に設定したりするなど、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じつつ、健康・安全に配慮し適切な活動が行われるよう指導することが必要です。

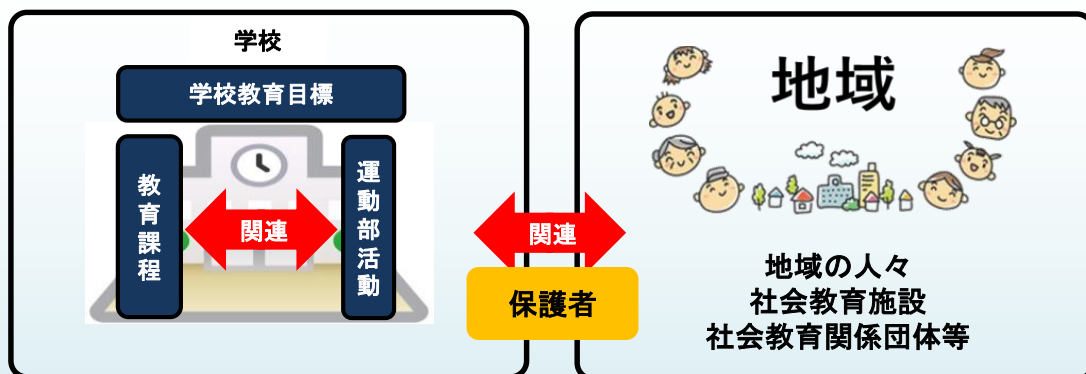
運動部活動の意義（ねらい）

—運動部活動の意義（ねらい）—

生徒の自主的、自発的な参加により行われる運動部活動は、スポーツに親しみ、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る。

運動部活動は、特定の能力を高めるための様々な過程を通して、学校の授業や学校行事等では得られない貴重な経験ができる場です。運動部活動に参加することで、目的意識を持って充実した学校生活を送るとともに、多くの仲間との協同活動を通して社会性や協調性を育むことができます。

このことから、運動部活動の運営・指導に当たっては、上述の意義（ねらい）を再確認し、指導者をはじめ、多くの人の理解と協力のもと、生徒が自ら考え、工夫し、互いに協力することで成果を発揮できるよう、自主性を尊重した魅力ある運動部活動が展開されるよう配慮する必要があります。また、運動部活動を指導する顧問は、個々の生徒の個性や適正等を把握、理解し、その願いに応えられるよう指導に努めていくことが求められます。



運動部活動で育成を目指す目標

体力の向上と健康の増進

心身の健全育成

技能の向上

社会性や協調性の育成

学習意欲の向上

責任感・連帯感の涵養

適性・興味・関心の追求

生涯スポーツの基礎づくり

所属意識や愛校心の涵養

豊かな人間性の育成

明るく充実した学校生活の展開

等



目次へ戻る

中学校学習指導要領（平成29年3月告示）

第1章 総則 第5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，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。

高等学校学習指導要領（平成30年3月告示）

第1章 総則 第6款 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，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。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領（平成29年4月告示）

第1章 総則 第6節 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価等，教育課程外の活動との連携等

（3）中学部において，教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連が図られるよう留意するものとする。特に，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。

特別支援学校高等部学習指導要領（平成31年2月告示）

第1章 総則 第2節 教育課程の編成 第6款 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価等，教育課程外の活動との連携等

（3）教育課程外の学校教育活動と教育課程との関連が図られるように留意するものとする。特に，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 活動を支える環境の整備

(1) 指導体制の構築

複数の指導者による多面的な指導を心がけましょう。

各学校においては、複数の指導者による多面的な指導を通じて、安全かつ効果的な活動が確保される体制を構築することが望まれます。

その際、現状の運動部数では、複数の顧問の配置が実現できないケースが考えられる場合は、当該競技の専門性を有する退職教員、関係機関のOBや地域の指導者を、部活動指導員や外部指導者として積極的に活用することが、有効な方策の一つです。

(2) 学校と保護者等関係者の情報交換

校長、顧問と保護者の代表者等が情報交換できる場や機会を積極的に設定しましょう。

各学校では、既存の会（保護者会や学校運営協議会等）を有効に活用し、校長、顧問と保護者等関係者が運動部活動に関して情報交換できる場や機会を設定することが大切です。

また、既存の会を活用する場合や運動部活動運営委員会等を設置するに当たっては、養護教諭や栄養教諭、学校医等の医療や食に関して専門的な知見を有する関係者の協力が欠かせません。

なお、有意義な運動部活動の運営のためには、上述の委員会等が形骸化しないよう、常に課題意識を持ち、組織の活性化を図ることが大切です。

(3) 活動機会の確保

生徒の活動機会の確保に努めましょう。

少子化等の進展により、学校規模が縮小する中、少ない生徒と教員で、満足な活動ができない運動部においては、活動機会をどう確保するかが課題となってきます。このような運動部が、今後増えることが予想されることから、まず第一に、生徒の思いを大切にしながら学校の実情や地域の要望等を踏まえ、運動部の再編を検討することも必要です。

また、合同部活動についても、当該学校間で十分連携して運用を検討するなど、学校の状況に応じて工夫を重ね、生徒の活動機会の確保に努めることが重要です。

なお、合同部活動を運用する際には、相手校と十分な調整をし、大会への参加については、和歌山県中学校体育連盟や和歌山県高等学校体育連盟が定める合同チームの参加規程等の確認をしておくことが必要です。



3 部の運営等

(1) 適切な運営

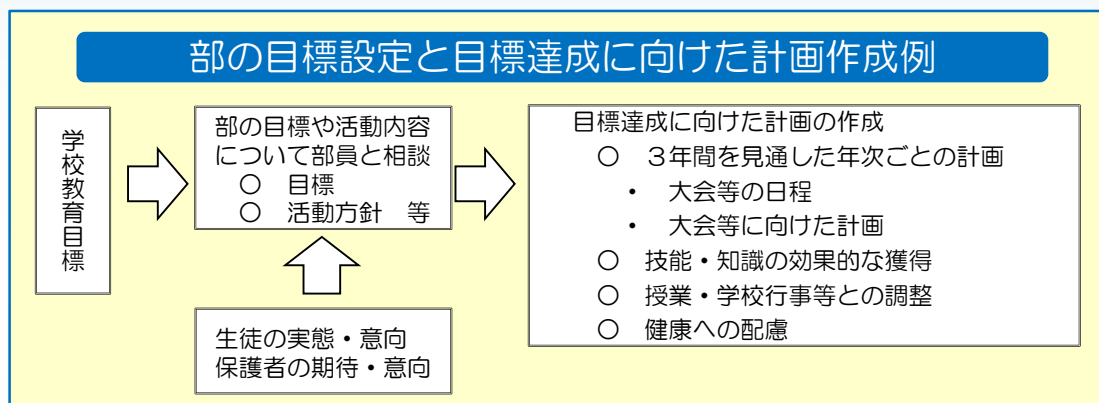
部活動の適切な運営を行うため、部の目標設定と目標達成に向けた計画をしっかりと作成し、それに基づき指導しましょう。

ア 計画的な指導

To Self CHECK ▶

運動部活動は、教育課程との関連を図りながら、年間を通じての活動で様々な工夫を行うことが求められます。

技能の向上を図るだけでなく、運動やスポーツの楽しさを実感させるとともに、学校行事や生徒会活動等とも関連させ、学校教育目標の実現を目指した組織的な運営ができる力を育む活動として運動部活動を位置付けるように計画を立てましょう。顧問は、過度な活動とならないように、校種を踏まえた生徒の発達の段階に応じた活動日数や活動時間を設定する必要があります。



イ 教育的な配慮を心がけた指導

To Self CHECK ▶

生徒の生活のバランスと成長の確保、スポーツ障害・外傷の予防の観点から、活動計画を作成する必要があります。また、運動部活動と学習の両立について悩みを持つ生徒や保護者がいることも忘れてはいけません。

過度の勝利至上主義的な指導や、休みなく毎日、長時間練習する計画などでは、運動部活動での成果が期待できなくなるばかりか、学校生活への悪影響も懸念されます。

特に、心身の発育・発達が著しい段階にある中学生期においては、「和歌山県運動部活動指針」に基づく部の運営を確実に実施することが、生徒のバランスのとれた生活や成長の確保となるとともに、スポーツ障害の予防や、ドロップアウト（離脱）、バーンアウト（燃え尽き症候群）に陥るケースを減少させることになります。

高等学校では、特色ある学校づくりの一環として、県から「ハイスクール強化校」に指定され、競技力の向上等を図っている学校があります。そのような学校も含め高等学校においても「和歌山県運動部活動指針」に準拠することを原則として、運動部活動が適正に行われるよう配慮する必要があります。



目次へ戻る

ウ 活動の方向性

運動部活動の指導に当たっては、技能の向上とともに、運動やスポーツの楽しさを実感させることを目指した指導を心がけることが重要です。その実現に向け、部全体の目標はもとより、適切な個人の目標を設定させるとともに、設定した目標を達成させることにより、生徒自身の内発的な動機付けを触発し、例えば、公式大会に出場できない生徒に対しては、練習試合や発表会等、あらゆる機会を通し成果を発揮する機会を設ける等、成功体験を積み重ねたり、生徒自身が成長を実感したりする指導の工夫を行うことが重要です。

エ 学校全体での共通理解

学校では、運動部活動の意義（ねらい）や活動の方向性について、校長のリーダーシップのもと、職員全体で共通理解を図り、それらに沿った活動の支援や指導を行うことが重要です。また、活動の方向性に沿った一貫した指導ができるよう、日頃の活動状況や指導の在り方について、顧問同士で意見や情報の交換を行い、指導方法の工夫・改善に努めることが重要です。

オ 家庭及び地域との連携

学校教育の一環として行われる運動部活動は、教科指導や学校行事等と同様に、保護者の理解を得ることは当然であり、活動に係る費用や、健康、栄養等の面からも、保護者の援助、協力が不可欠であるため、日頃から保護者との信頼関係を築き、生徒の活動が充実したものになるよう配慮する必要があります。

なお、円滑に部を運営するためには、活動目標や方針、年間計画等を保護者はもとより地域の方々にも説明し、理解や協力が得られるよう努めるとともに、家庭や地域と連携して運営上の工夫を行うことが大切です。

保護者と連携するための留意事項

- ◇ 年度当初の「新入生説明会」や「PTA総会」、「保護者会」等で、活動方針や年間計画について、文書により周知しましょう。
- ◇ 保護者との連絡体制を整えておきましょう。
- ◇ 保護者の経済的負担に配慮した上で、最低限必要な遠征や合宿、用具に係る費用等について説明を行い保護者の理解を得るようにしましょう。
また、生徒の年齢等も考慮し、発達の段階に応じた遠征先等を選定しましょう。
- ◇ 運営経費の徴収については、書面等で事前に理解を得ましょう。
- ◇ 緊急時の保護者連絡先等を確認し、適切な対応が取れるようにしましょう。
- ◇ 保護者が安心して相談できる窓口を設置し、またそのことを周知しましょう。



カ 顧問（部活動指導員を含む）の役割

運動部活動の顧問は、運営・指導者としての一方的な方針により活動するのではなく、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意見を把握し、生徒の主体性を尊重しつつ、各活動の目標、指導の方針を生徒と一緒に検討し、作り上げていく必要があります。

この場合、勝利することのみを目指すことのないよう、生徒の「豊かなスポーツライフの実現」につながることで、発達の段階に応じた心身の成長を促すことに十分留意し、生徒それぞれの目標達成に向け、その活動をサポートすることが顧問の本来の役割です。

運動部活動を運営するために必要な項目（例）

指導方針、年間・月間等活動計画の作成	実技・技術指導
部員の生活指導（進路相談等を含む）	用具・施設の管理と使用法の指導
事故防止と安全指導	部員の健康状態等の把握と健康管理
部活動指導員・養護教諭等との連携	部員の成長等の記録
ミーティング	部活動日誌の作成
部員名簿等の作成	部活動に係る経費の徴収・管理・処理・報告
保護者との連携	地域や競技団体等との連携
他校、中・高体連等関係団体との連携	校外活動時の引率
管理職への報告・連絡・相談	部活動通信等による広報
顧問会議への出席	

キ 指導方法の工夫

運動部活動において、顧問は、様々な指導法等についての知識・理解を深め、積極的に活用する必要があります。

また、生徒や保護者の意向、学校や地域の実態等に応じて、限られた時間で効果が上がる活動方法の工夫をする必要があります。これらを踏まえ、スポーツ医・科学的なトレーニングを導入したり、短時間であっても効率的な練習を導入するなど、充実した運動部活動が展開されるように工夫することが大切です。

したがって、顧問は、当該競技の経験の有無に関わらず、「効果的な指導法」や「スポーツ医・科学を取り入れた指導法」の研修会等への参加を心がけ、新しい知識を得るとともに、他の指導者と交流し、情報交換を行うなど、当該運動部顧問としての自覚を持ち、常に自らの指導力向上を図ることが大切です。

ク 生徒の状況把握

To Self CHECK ▶

生徒の心身の状況を把握することは、学校生活全般において重要なことです。運動部活動の指導においても、生徒が何を求め、どのような心身の状況かを把握する必要があります。生徒の状況に応じて柔軟に対応することが大切です。



目次へ戻る

ケ 運動部活動に係る運営経費の取扱いについて

To Self CHECK ▷

個別に徴収する部費や合宿費については、保護者が負担している経費であり、学校徴収金（学校預り金会計）の性格を持つ経費と考えられます。そのため、学校徴収金の総括責任者である校長は、原則、会計責任者を指定し、相互チェック等の観点から担当者＝会計責任者とならないよう配慮が必要です。

また、生徒、保護者から徴収する経費は、誰が見ても納得できる目的、内容、効果等が勘案された支出でなければならず、校長の意思決定のもとに保護者から必要金額を徴収し、預かった経費については決算報告を行う必要があります。

運営経費の取扱い

（ア）運営経費等の徴収

運営経費の徴収に当たっては、事前に保護者宛て文書等で「依頼」し、現金を領収した際は、「領収書」等を発行しましょう。

（イ）寄付金等の受領

大会への遠征に際し、学校からの補助、保護者からの負担金等を考慮しても不足する場合は、第三者から寄付金を受領することができます。ただし、その際、「趣意書」、「大会参加に係る収支予算書」及び「寄付金受領計画書」等を作成の上、校長に相談し、予め許可を得なければなりません。

（ウ）現金の保管及び管理

現金の保管方法は、「口座管理」が原則です。なお、現金を取り扱う場合には、紛失等の事故が起きないように十分留意するとともに、できる限り部員が現金を取り扱うことがないように十分配慮しましょう。

（エ）支払い（執行）及び出納

支払いをした場合は必ず「領収書」を受領の上、「現金出納簿」に記載し、領収書と照合できるようにしましょう。

（オ）部活動用具の購入

ユニフォーム等の物品購入に関しては、選定経過を明確にし「業者選定」を公正に行った上、価格についても保護者に過重な負担とならないよう留意する必要があります。購入に当たっては、管理職等とよく相談し、事前に保護者等の理解を得ましょう。

（カ）会計処理

一人の顧問に過重な負担がかからないようにするとともに、公正さを担保するために、必ず複数の顧問で行うようにしましょう。
また、保護者会等から補助を受けた場合には、部活動の運営経費に組み入れた上で、適切な会計処理を行いましょう。

（キ）保護者への会計報告

「会計報告」を保護者宛て文書等を持って通知しましょう。

コ 大会等への生徒引率について

（ア）生徒が運動部活動として校外で活動するときは、旅行命令を受けた顧問等の引率が必要です。

（イ）各種大会や校外活動、合宿等、生徒の人数や活動内容に応じて引率人数を考慮しましょう。

（ウ）引率に当たっては技術指導のみではなく、生徒の行動や健康管理とともに会場となる施設の安全確認等、事故防止についても指導しましょう。



目次へ戻る

（２）体罰・各種ハラスメント等の根絶

学校教育法（抜粋） 第１１条

校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、監督庁の定めるところにより、児童、生徒及び学生に懲戒を加えることができる。ただし、体罰を加えることはできない。

ア 体罰の根絶

To Self CHECK ▶

運動部活動の指導において、体罰を起こしてしまう要因には様々なものが考えられますが、顧問自身が勝利至上主義に陥り、厳しい指導と称して体罰を行ってしまうことも大きな要因であると考えられます。

また、生徒や保護者の中には、「勝つために、ある程度は仕方がない」という考えを持った人もいます。勝つために体罰を正当化することは誤りであり、決して許されないものという認識を持ち、保護者等も同様の認識を持つよう顧問から積極的に説明し、理解を求めましょう。

体罰防止の取組例

◇ 部員からの意見を聞く。

運動部活動の指導に対する意見や要望を聞くアンケートを無記名で定期的に行うことで、顧問には見えない部員の意識や実態を把握する。

◇ 保護者とコミュニケーションを図る機会をつくる。

保護者に対して、人権を尊重した指導をする方針を伝え、保護者からの声を聞く場を作ることで、部員の学校での活動の様子を伝えられ、また、学校外での生活の様子も確かめることができ、より良い指導につながる。

◇ 顧問同士で指導内容を確認し合う。

厳しい（激しい）言葉による指導を確認した場合は、厳しい言葉による指導の真意やそれまでの経緯等について確認するなど、顧問同士の連携が大切です。

言葉による「不適切な指導」や感情的になり、暴力をふるったりしてしまうおそれがある場合は、「すごいぶん厳しい指導のようだけど？」等と、指導法について声をかけ合うようにする。また、必要に応じて、管理職への報告・相談を行う。

◇ アンガーマネジメントを活用する。

アンガーマネジメントとは・・・

怒りを上手に配分・コントロールできるようになる科学・技術のこと。

「イライラする」「腹が立つ」といった怒りの感情は、人間が持つ感情の一つです。

しかし、指導等において、怒りの感情によって体罰を行うことは、決して許される行為ではありません。「感情的に怒った上での暴力」を起こさないためには、自分の感じた「怒り」を一時的にコントロールできるようにすることが大切です。

そのためには、アンガーマネジメントに関する研修会等に積極的に参加したり、自分自身の「怒り」を客観視できる方法を実践したりすることが大切です。

その時々で状況で人の気持ちは変わるもの。自らの状態を振り返るためにも折々にチェックをしましょう。また、学校の中で、教科や運動部活動の指導で周囲の状況が見えているか、あるいは感情的になっている同僚職員がいないかなど、お互いに気にかけることが大切です。



目次へ戻る

イ 各種ハラスメント等の根絶

わいせつ行為は犯罪であり、セクシャル・ハラスメントは重大な人権侵害です。相手の嫌がる言動をしていないか、勝手な思い込みはないか、軽率な言動をしていないか等、十分注意が必要です。（身体や容姿、プライベートに関すること等）

また、生徒に対し、指導的な立場にあることを自覚し、その立場を不当に利用しないよう心がけましょう。次のことを忘れず行動することが必要です。

- ・ 生徒を指導する立場にある教職員として、最も恥ずべき行為である。
- ・ 県民からの信用を失墜する行為である。

わいせつ行為・セクハラ等根絶のポイント

☆ 部員を個人として尊重！

☆ 相手の立場や人格を尊重！

☆ セクハラに当たるかどうかは、受け手が不快に感じるかどうか基本！

☆ 互いの言動について指摘し合える雰囲気づくりを！

☆ 部員、保護者が相談しやすい環境を！

※ 指導上、身体接触を伴う場合は、当該部員に不快感を与えないよう十分配慮すること。
（指導者と部員、部員同士）

※ 部員の指導や保護者の対応は、できる限り複数の顧問で行う。

ウ 体罰等が起きたときの対応

直ちに、当該顧問は指導から外れる。

指導再開の目安（例）

- 1 保護者会を開催し、保護者の理解が得られている。
 - 2 部会（ミーティング）を開催し、部員の理解が得られている。
 - 3 校長が当該教員に対し、事象に関する厳重な指導を行い、十分に反省がなされ、指導に復帰させても大丈夫だと判断ができる。
 - 4 教育委員会・関係団体等の了解を得ている。
- ※ 事象発生日以降、当該部の活動が停止され、その後の大会等への出場に関して影響がでないよう学校全体でフォローする体制を整える。ただし、発生した事象内容により大会等への出場を控えた方が良い場合もある。

リンク

[体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）【文部科学省】](#)

[体罰根絶に向けた取組の徹底について（通知）【文部科学省】](#)



目次へ戻る

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（平成25年5月 文部科学省）＞

運動部活動での指導において、学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による下記の①から⑥のような発言や行為は体罰等として許されないものと考えられます。

また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されとの認識は誤りです。

指導者は、具体的な許されない発言や行為についての共通認識をもつことが必要です。

- 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。

上記には該当しなくとも、社会通念等から、指導に当たって身体接触を行う場合、必要性、適切さに留意することが必要です。

なお、運動部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように注意を払うことが必要です。

リンク

[運動部活動顧問等の部活動指導中における暴力・体罰・セクハラ等に対する日本中学校体育連盟の対応【公益財団法人 日本中学校体育連盟】](#)

[暴力0（ゼロ） 心でつなぐスポーツの絆【公益財団法人 全国高等学校体育連盟】](#)

[運動部活動における体罰根絶に向けて【公益財団法人 全国高等学校体育連盟】](#)

[体罰根絶宣言【公益財団法人 全国高等学校体育連盟】](#)

[スポーツ界における暴力行為根絶宣言【公益財団法人 全国高等学校体育連盟】](#)

[体罰根絶全国共通ルールの制定について（通知）【公益財団法人 全国高等学校体育連盟】](#)



目次へ戻る

(3) 事故防止と事故対応

日頃から事故防止に努めましょう。万一、事故が起こった時には、素早くて確かな対応がとれるよう体制を整備しておきましょう。

ア 事故防止

運動部活動は、生徒の心身の健全な発育・発達に意義深いものがある一方で、高い技術・技能習得を目指して、活動が活発化するほど負傷事故が起きやすく、重大な事故につながる恐れもあります。

活発な活動が展開され、多くの成果を上げていくことは大変重要なことですが、負傷事故の発生には十分に気を付けなければなりません。

次の事項に留意して負傷事故防止に努めましょう。

(ア) 安全管理・指導体制

顧問等による指導・管理体制を構築するとともに、部員が常に安心安全に活動できるよう、安全指導体制を徹底する必要があります。活動は、原則として顧問の立ち会いのもとで行われなければなりません。顧問が会議等で活動場所を離れなければならないときは、他の教員等に指導・監督を依頼しましょう。

他の教員等が立ち会えない場合は、用具の準備や片付けも含めて安全な活動のための留意点を部員に指導したり、活動内容を安全に配慮したものに修正する等、事故防止に対する適切な処置を講じ、練習終了後、活動状況等について顧問に報告することも併せて指示しておきましょう。

また、顧問が不在時に絶対に行ってはならない練習内容も明確にする必要があります。加えて、緊急時の対応についても、部員や保護者と事前に確認しておきましょう。

(イ) 部員の健康管理

日頃から自己の健康管理について関心や意識を持たせ、適切な休養と栄養の補給に留意させましょう。また、体調不良の部員には、その旨を申し出るよう指導し、適切な処置等を行いましょう。

(ウ) 施設・用具

定期点検日を設け、練習場所・使用器具の整備・点検に努め、部員にも使用前の安全確認の習慣化を図りましょう。

施設・用具の使用方法に従って正しく使用するとともに、その施設・用具に内在する危険性に留意し、事故が起きないように使用に当たっての決まりを設定するなど、常に注意して使用するよう指導しましょう。

(エ) 環境条件に応じた配慮

気温・湿度・輻射熱等に応じ十分な水分補給や休息時間を確保するとともに、部員が活動中に気分が悪くなったときには必ず申し出るよう徹底させ、体調の変化に留意しながら適切な指導に努めましょう。また、急激な天候の変化（雷、大雨等）には、活動を停止させ安全な場所に避難させる等、適切かつ迅速に対応しましょう。

(オ) 活動内容

練習内容や方法・目的を部員に十分理解させましょう。特に、トレーニング機器を使用する場合は、科学的理論に基づき、正しい使用方法や効果を理解させましょう。

新しい内容や難易度の高い技術を練習する場合には、個人や集団の特性に応じた練習方法や内容に留意しましょう。



(力) 段階的指導

生徒の発達の段階や体力、技能等の個人差を考慮し、効果が期待できる合理的な練習計画を立案しましょう。また、基礎体力を高めるとともに、事故や負傷に配慮し、練習量や技術レベル等は徐々に高めるように指導しましょう。新入部員に対しては特に配慮する必要があります。

イ 事故対応

(ア) 部員への日頃の指導

顧問等がいない状況で、事故が発生した場合には、傷病者本人又は他の部員が顧問等に速やかに報告する体制を部内で確認しておく必要があります。

時には、負傷した部員本人が我慢してしまうケースもあるので、必ず他の部員に顧問まで報告させ、顧問は負傷した部員の状況を確認することが必要です。特に頭頸部や顔面及び脊柱に関わる事故が起きた場合には、見た目は大したことがなくても、必ず医療機関を受診し、医師の診断を受けることが重要です。

また、一人一人が自己の身体能力や部活動における危険性等について認識し、常に事故防止の意識を持って活動できるよう、日頃から緊急時の対応を含めた安全に留意した指導を行うことが大切です。

(イ) 学校での組織としての取組

生徒の生命や身体の安全を確保することは、学校及び教職員の最大の責務です。負傷事故防止に努めるとともに、緊急対応が適切かつ迅速にできるよう、日頃から心がけましょう。

(ウ) その他の留意事項

- ・ 事故発生時は、とにかく慌てず冷静に対処しましょう。事故現場に負傷者以外の人がいれば、状況に応じてAEDの確保や協力者・救急車の要請等を行い、可能な限り負傷者から目を離さずに処置を行いましょう。
- ・ 頭部や頸部、顔面の負傷については、「大したことはない」という判断はしないで、早急に医療機関に搬送しましょう。
- ・ 経験豊かな顧問であっても、診断はできないことから、事故発生の時点で異常が認められなくても、救急車の要請も視野に入れ、早急に医師の診断を受ける必要があります。
- ・ 校外での練習や合宿等では、緊急時の対応がとれるよう医療機関等を事前に調べ、管理職や保護者への連絡が確実に取れるよう、十分な準備を行いましょう。
- ・ 大会の役員等を兼ねる場合であっても、他の部員や卒業生等に対応を委ねることなく、引率者としての立場を最優先しましょう。
- ・ 発生した事故について「いつ、どこで、誰が、どうなったか」という事実関係を明確に記録しておきましょう。

取組の例

- ◇ 器具・用具や活動場所の点検
- ◇ 緊急時の救急体制や連絡体制の確認
- ◇ 応急手当や救命講習等、安全対策関係の講習会の実施



ウ 補償制度等

(ア) 負傷生徒への医療費給付等

生徒の事故・負傷に対し、医療費や後遺障害についての支援制度があることを学校全体で共通認識をしておきましょう。

◇ 独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

すべての学校の生徒が対象となりますが、全員が加入していない場合があるので、確認をしておきましょう。（学校管理下の活動に限る。）

(イ) 災害補償

◇ 和歌山県高等学校体育連盟スポーツ傷害等見舞金委員会規程

和歌山県高等学校体育連盟が主催する競技会及び実技講習会等事業に参加した生徒が、参加中に被った傷病害等に対し、見舞金を支給することを目的に設置された委員会の規定で、支給対象や見舞金等の基準が示されています。

◇ 和歌山県高等学校体育連盟主催大会参加者災害補償制度

和歌山県高等学校体育連盟が主催する3大会（近畿大会・全国大会を含む）及びその往復途上において、参加者が被った災害に対して補償されます。

◇ 地方公務員災害補償法

顧問等が、公務として生徒を指導及び引率しているとき等に怪我をした場合は、地方公務員災害補償法が適用されます。

(ウ) 指導責任

学校教育活動中に発生した事故により生徒が死傷した場合には、被害者又は保護者から、それによって生じた損害の賠償を求められることがあります。

生徒の日常の健康状態を把握しておくとともに、十分な準備運動や事故発生時に適切な処置を施すことが重要です。



目次へ戻る

事 例 編

求められている指導とは？

求められている指導

社会性や協調性を育む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が大切です。部の運営を行う際には、部員の状況や意見等を把握し、生徒の主体的な取組となるようにすることが大切です。

また、相談等に応じる時には、部員や保護者の意向等を十分把握し、相手に寄り添った丁寧な対応を心がけることが大切です。

求められている指導

☆生徒の自主的、自発的な活動を促す指導



- スポーツ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
- できる喜びを体験させる

☆対話を重視した指導



- ポイント（動きのコツ）を的確に言葉等で教える
- 激励、称賛を大切に指導する

科学的、合理的な内容、方法による指導

ミスが でた時

好ましい指導

ミスをする原因は何か考えよう！

- ・段階的な指導をしてきたか？
- ・技術的な指導方法は適切なのか？
- ・メンタル面の指導方法は適切なのか？



- ◎部員の技能や体力の程度等を考慮して指導しましょう。
- ◎部員にミスの原因を考えさせ、自ら気付かせてから指導しましょう。
- ◎ICT機器の活用等、合理的な方法で理解させた上で指導しましょう。
- ◎指導法について指導者同士で意見や情報の交換を行い、指導方法の工夫・改善等の重要性を再確認しましょう。

試合で 負けた時

好ましい指導

負けた原因を部員とともに考えよう！

- ・練習の成果が発揮できていたか？
- ・実力が発揮できていたか？
- ・メンタル面は大丈夫だったか？



- ◎負けた原因を話し合い、それらを解消するための練習等について部員と一緒に考える。
- ◎普段通りのプレーができていたか振り返り、技能面やメンタル面等の分析等を行いましょう。



目次へ戻る

好ましい指導

部員の様子を観察し、対話を重視しよう！

- ・ 目標を見失っていないか？
- ・ 人間関係や学校生活等で悩んでいないか？



- ◎当該部員と向き合い、しっかり部員の言葉、気持ちを聴き取りましょう。
- ◎当該部員と十分話し合い、生徒との良好な人間関係を築きながら指導しましょう。
- ◎ルールや約束事の重要性について、説明し理解させてから指導しましょう。
- ◎部活動や学校生活等について、自分たちで話し合う機会を設けましょう。
- ◎必要に応じて担任や保護者とも連携を図りながら指導しましょう。

部員からの相談

- 1 「相談者本人はどうしたいのか」が最優先！
- 2 関係者間で情報を共有する！

Q 「記録が伸びない」「上達しない」など技術面での相談

A 本人に確認

- ① 本人が原因だと思っている事を聞く。
- ② 目標（その校種の最後の大会での目標、最終的な到達目標）

顧問からアドバイス

- ③ 本人が思っている原因が、本当に「記録の伸び」や「上達」の妨げになっているかを説明する。
- ④ ③以外に顧問が考えられる原因を説明する。
- ⑤ 目標に応じて、この時期にどのように原因と向き合うか話し合う。
- ⑥ ⑤を踏まえて、③、④の原因を解決するための方法を説明する。

Q 「勉強との両立ができないので退部したい」などの相談

A 本人に確認

- ① 勉強との両立ができないと思っている原因を聞く。
- ② 目標（進路と選手としての到達目標）

顧問からアドバイス

- ③ ①の原因を取り除くためには、どうしたらいいか話し合う。
 - ④ 進路や選手としての到達目標達成のための見通しが持てるように説明する。
 - ⑤ 本人に確認した後、保護者にも連絡を入れ、必要に応じて家庭訪問を行い、本人・保護者と話し合う。
（相談があった日又翌日には担任に報告しておく）
- ※ 必要に応じて、本人、担任、保護者を交えて話し合う。

Q 競技を続ける際の進学先についての相談

A 本人に確認

- ① 目標（選手としての到達目標と将来就きたい職業等）
- ② 相談時の学業成績（評定等）

顧問からアドバイス

- ③ ①を達成するために、②を踏まえた上で適切な進学先についてアドバイスする。
- ④ 必要に応じて、進路指導担当教員を交えて話し合い、本人に確認した後、保護者に連絡をする。（その日又は翌日には担任に報告）
- ⑤ 三者面談等の機会を見て、本人・保護者と話し合う。（必要に応じて担任も同席してもらう。）



保護者等への対応

保護者等から寄せられる要望や問い合わせへの対応の中には、学校の初期対応や事実確認、保護者等の思いや願いに対する受け止め方が不十分であったことなどから、理解を十分に得られないケースが見られます。

部員や保護者等の立場・心情になって、誠意ある対応が大切です。

適切な対応の流れ

- ① 保護者等の訴えをしっかりと「聴く」
 - * 傾聴・・・・・・・・・・ 共感しながらうなずいたり、相づちを打ったり、話された言葉を繰り返したり、要約しながら聴く。
 - * 主訴をとらえる・・・・ 保護者等の思いを聴きながら、要望の背景に何があるのかを把握する。
 - * 丁寧な対応・・・・・・・・ 「指導に問題はなかった」という思い込みを持たず、真摯な態度で丁寧に対応する。
- ② 管理職等に報告
 - * 速やかな報告・・・・・・ 一人で抱え込まず、直ちに管理職等に報告する。
- ③ 事実確認（正確・詳細・確実に）
 - * 5W1Hの確認・・・・・・ いつ、どこで、何があったか。なぜそうだったか。誰が、どのようにかかわっていたか等を時系列に整理する。
 - * 確認の方法・・・・・・・・ 複数の教職員で事実を確認したり、関係部員だけでなく、周りにいた生徒等からも事実を聴いたりして、記録する。
! 聞き取りにおいて、プライバシーの侵害や威圧的な態度等にならないよう、細やかな配慮が必要です。
- ④ 対応の検討
 - * 組織で検討する・・・・・・ 担任、学年主任、管理職等でサポート体制を組み、情報を共有する。
 - * 教職員の共通理解・・・・ 対応の方針について、教職員間で共通理解を図る。
- ⑤ 保護者等への対応
 - * 正確な事実の説明・・・・ 事実や経緯を、事実確認による確かな記録をもとに、丁寧に説明する。
 - * 誠意ある対応・・・・・・ 学校のこれまでの対応や今後の対応について具体的に説明し、保護者等の理解と協力を求める。
! 学校の取組等に不備があり謝罪の必要がある場合には、管理職等とともに家庭訪問を行う等、より丁寧な対応を迅速に行うことが重要です。
! 部や学校全体の保護者会を開き、説明が必要な場合もあります。（校内連絡体制を整備しておくことが必要です。）
! 個人情報の取扱いには十分留意すること。

適切な対応の留意点

- 部員のことを最優先に考えましょう。
- 電話だけの対応ではなく家庭訪問を行う等、内容や状況に応じて対応を吟味しましょう。
- 内容を丁寧に受け止め、保護者等の不安や心配に寄り添うことを大切にしましょう。
- これまでの取組を振り返るとともに、保護者等の内面を理解するようにしましょう。
- 日頃から、学校生活や活動中の部員の様子等をよく把握しておきましょう。
- 日常的に保護者等との良好な関係を築いておきましょう。
- 対応者が誠意を持って対応するという当事者意識を持つようにしましょう。



部の運営を支える体制とは？

部のサポート体制

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ので、顧問（部活動指導員を含む）に任せっきりにならないよう、複数の指導者で多面的な指導を行う等、学校組織全体での運営や情報共有を図ることが大切です。

運動部と関連づいたサポート体制（例）



目次へ戻る

効果的な部活動運営のポイントとは？

運動部活動は、生徒の自主性を尊重した魅力ある活動が展開されるよう配慮することが必要です。また、運動部活動を指導する顧問（部活動指導員を含む）等は、個々の生徒の個性や適正等を把握、理解し、その願いに応えられるよう指導に努めていくことが求められます。

生徒が心身ともに発達していくことに加え、指導する顧問等も充実感を得ることのできる運営がなされることが理想的です。

効果的な運動部活動運営を進める上でのポイントを挙げていきます。

1 生徒のニーズを知る

部員が、どのようなことを目的や目標にして活動しようとしているのかをしっかりと把握し、指導に当たることが大切です。

生徒の運動部活動に関するニーズは、競技力向上以外にも、友達と楽しむ、体力をつける、心身のリフレッシュ、適度にスポーツに親しむ等多様であることに留意をして、それぞれのニーズに応じた適切な指導を心がけましょう。

また、活動内容が、毎日同じ練習の繰り返してでなく、運動負荷に強弱を付けたり、心身がリラックスできる活動を工夫したりして、部員の意欲を引き出す工夫が必要です。

2 年間計画や週間計画を立てる

年間を通じて活動に取り組む中で、様々な工夫を行うことが大切です。

技能の向上を図るだけでなく、運動やスポーツの楽しさを実感させるとともに、過度な活動とならないように、校種を踏まえた生徒の発達の段階に応じた活動日数や活動時間を設定するようにしましょう。

各種様式データをダウンロードして、活用することができます。

◇ 年間指導計画（ダウンロード可）

◇ 月間活動計画（ダウンロード可）

◇ 活動日誌（ダウンロード可）

◇ 合宿計画（ダウンロード可）

3 科学的根拠を知る

技能の向上や試合等で好成績をあげたいと思うあまり、部員は、練習をし過ぎる傾向にあります。また、顧問としても、生徒に競技特有の技術を身に付けさせようと考えた末に、練習量が増えてしまうことがあります。

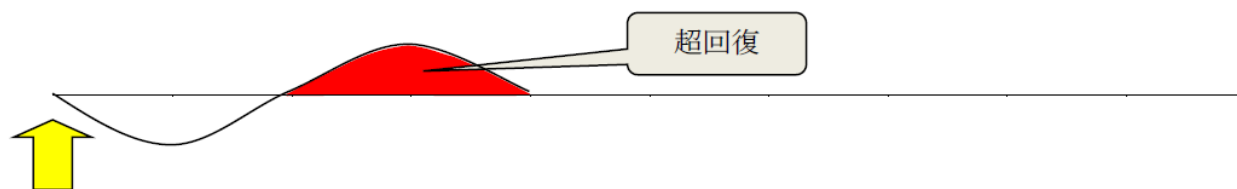
スポーツ医・科学の研究によると、筋力や全身持久力をはじめとする体力要素は、トレーニングすればするほど向上するのではなく、適切な栄養や休養をとることで、トレーニング前の水準よりも体力が向上することが明らかになっています。（超回復の原理）



目次へ戻る

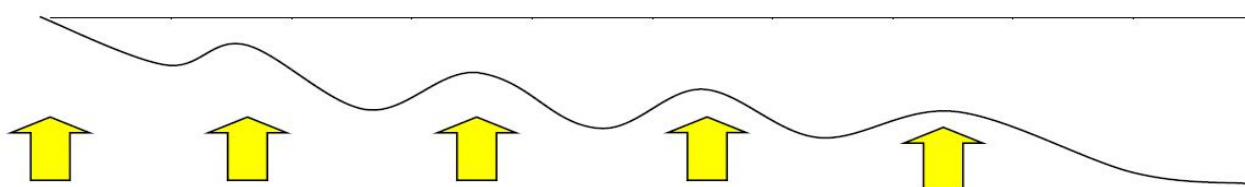
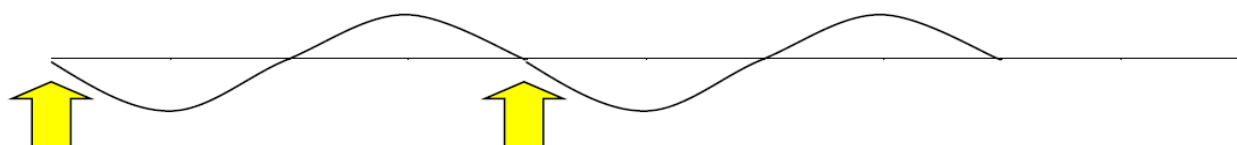
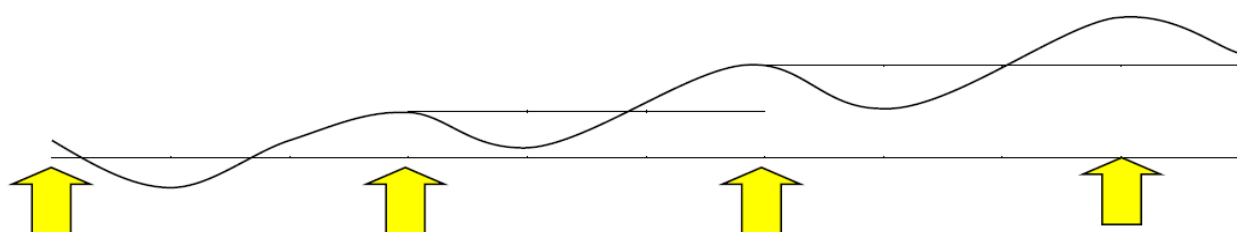
超回復の原理について

曲線が体力水準、矢印がトレーニングの時期を表す



◎ トレーニングで身体に負荷をかけて栄養と休息を取ると、それまでの体力水準より高い水準まで回復する。

- ・ 多くの筋はトレーニング後48～72時間で超回復が起こるとされている。
- ・ 超回復のためには適切な休養と栄養補給が重要！



オーバートレーニング症候群の主な症状

- ・ 慢性的な疲労感
- ・ 体重の減少
- ・ 睡眠障害
- ・ 食欲不振
- ・ 安静時の脈拍や血圧の上昇
- ・ 運動時の脈拍や血圧の上昇の回復時間が遅くなる
- ・ 競技成績の低下 など



目次へ戻る

4 短時間で効率が得られる練習をするための工夫例

(1) 練習の内容を精選する

1日の練習の中で基礎技術や技能を高め、攻防のある競技では攻撃の場面や防御の場面といった全ての場면을想定する練習をしようとする、時間はいくらあっても足りません。「今日の練習のポイント」を明確にし、ねらいを達成させる練習内容にすることが大切です。また、部内の試合を行ったり、他校との練習試合等を行ったりした時は、練習試合等の勝敗だけを気にするのではなく、「練習のねらいが達成できたか、有効な練習であったか」を確認すると良いでしょう。

(2) 練習内容を見直す(視点を変えさせる)

攻防のある競技では「攻撃のための練習」「守備のための練習」という練習内容があります。

練習内容の見直しの一例として、「同じ内容の練習(例:3対3の攻防による練習)」を行うにしても、「攻撃」を重視して指導する日と「守備」を重視して指導する日を設けることで練習内容への部員の意識が変わってきます。

練習のバリエーションを持つことは大切ですが、練習のポイントを生徒にどのように意識させ、練習するかが大切です。



(3) 先進的な理論を活用する

スポーツを指導する上で、「いつもこのように指導している」とか「長年こうやって指導を続けてきた」といった経験則だけで指導するのではなく、先進的な理論を活用することや、部員の能力や体力を踏まえることで、合理的でかつ効率的・効果的な活動となるよう指導する必要があります。

そのためには、中央競技団体が作成する指導の手引等に応示された競技レベルに応じた練習メニュー例を参考にするのも有効でしょう。

(4) 高いレベルの競技を見せる

中学生や高校生の全国大会や、大学生や社会人の高いレベルの試合を観戦することで、生徒の競技に対する関心・意欲等を高めることは、技能の向上だけでなく、スポーツを「みる」や「知る」ことなど、スポーツへの多様な関わり方を身に付ける良い機会です。

レベルの高いプレーや「本物」のプレーを身近に触れることで、練習や試合等への意欲やアイデアも湧いてくるでしょう。

【参考 運動部活動指導資料(三訂版)埼玉県教育委員会】



目次へ戻る

部活動指導員とは？

部活動指導員の職務

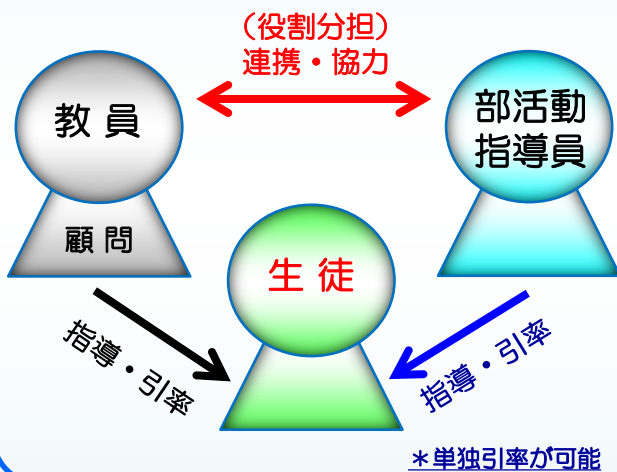
部活動指導員は、学校の教育計画に基づき、生徒の自主的、自発的な参加により行われるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）である部活動において、校長の監督を受け、技術的な指導等に従事することを職務としています。

部活動指導員と外部指導者との主な違い

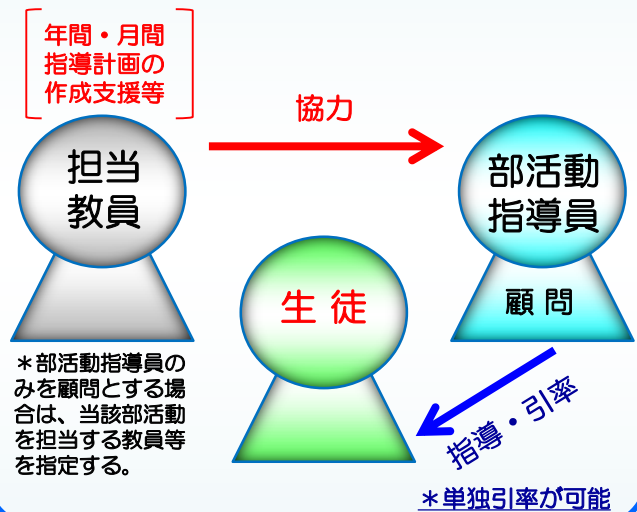
部活動指導員

部活動指導員は、技術的な指導を行うとともに、顧問や担当教員等と日常的に指導内容や生徒の様子、事故が発生した場合の対応等について情報交換を行う等の連携を十分に図る。

ケース1



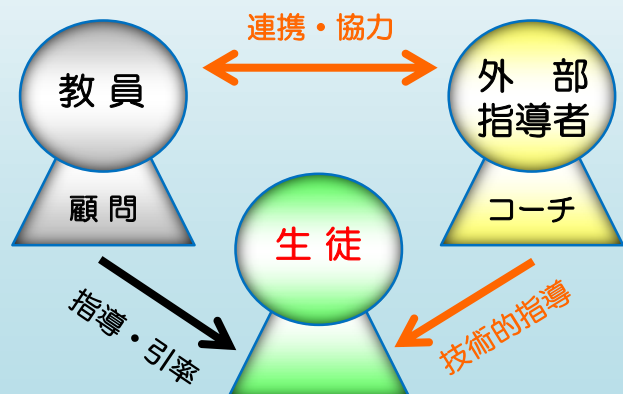
ケース2（部活動指導員が顧問）



外部指導者

外部指導者は、顧問の教員等と連携・協力しながら、部活動のコーチ等として技術的な指導を行う。

* 外部指導者だけでは、大会等に生徒を引率できない。



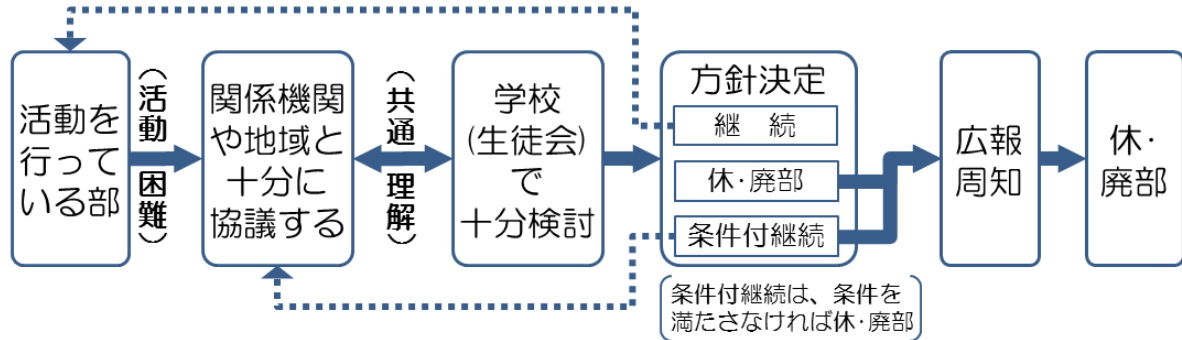
目次へ戻る

運動部の再編等 留意事項

(部員数、顧問、施設、設備等の理由により)
活動が困難な状況にある部が出てきた場合・・・

(基本的な手順)

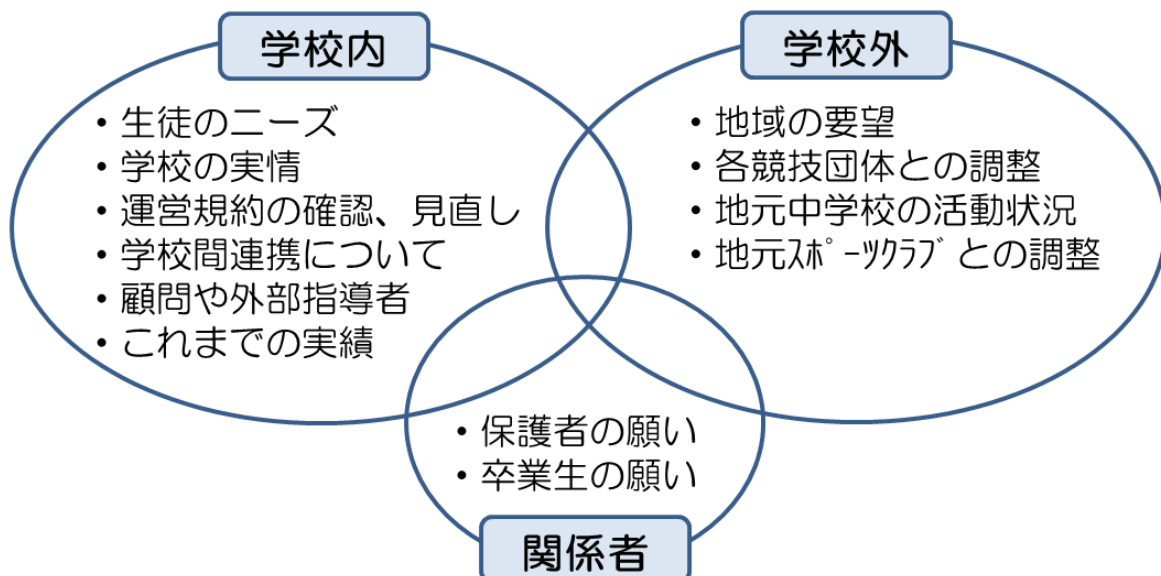
* 部の再編等は、学校職員だけで決められない、かつ、柔軟な対応が求められる事案である。



必要な事前協議等

- 生徒が自分たちの問題として、部会や生徒総会、生徒会等で議論
- 保護者の願いや思いを確認
- 部活動を統括する分掌や職員会議で協議
- コミュニティ・スクールで協議
- 競技団体や総合型スポーツクラブへの説明と協力依頼

校長が
方針決定



当該部に係る状況チェックシート

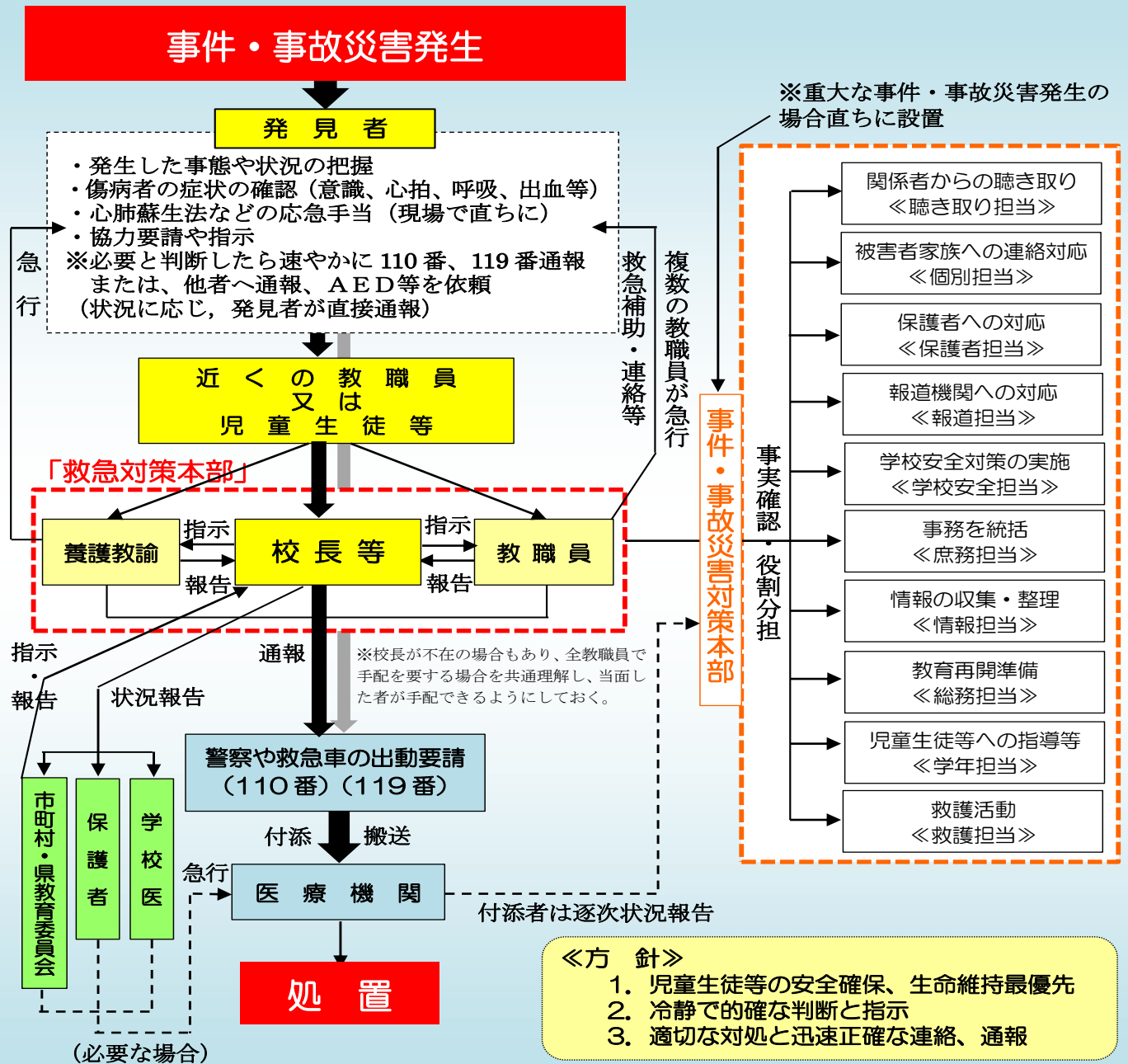
活動実績等	・学校間連携による合同運動部活動			
	☐ 実施可能	☐ 近隣校と調整可	☐ 近隣校に部がない	☐ 実施困難
	・顧問の競技経験			
	☐ 専門性有	☐ 経験あり	☐ 他の運動経験あり	☐ 全くなし
	・外部指導者			
	☐ あてがある	☐ 検索中	☐ あてがない	☐ 想定外
・これまでの実績				
☐ 全国出場	☐ 近畿出場	☐ 県大会出場	☐ 出場なし	
・休・廃部後の大会出場				
☐ 出場可能	☐ 検討する	☐ 出場不可		
関係者の思い等	・生徒			
	☐ 強く存続	☐ 存続	☐ 特になし	☐ 休・廃部やむなし
	・保護者			
	☐ 強く存続	☐ 存続	☐ 特になし	☐ 休・廃部やむなし
	・卒業生			
	☐ 強く存続	☐ 存続	☐ 特になし	☐ 休・廃部やむなし
・競技団体				
☐ 強く存続	☐ 存続	☐ 特になし	☐ 休・廃部やむなし	
・地域住民				
☐ 強く存続	☐ 存続	☐ 特になし	☐ 休・廃部やむなし	
学校外との調整等	・地域に根ざした活動			
	☐ ある（内容：		☐ なし	
	・地元中学校の活動			
	☐ 活発	☐ 普通	☐ 活発でない	☐ 部がない
	・地元スポーツクラブ等社会体育の活動			
	☐ 活発	☐ 普通	☐ 活発でない	☐ ない
	・コミュニティスクールでの協議			
	☐ 十分協議	☐ 協議	☐ 協議予定	☐ 協議予定無
	（協議結果：		）	
	・競技団体との協議			
☐ 十分協議	☐ 協議	☐ 協議予定	☐ 協議予定無	
（協議結果：		）		
・広報（周知）				
☐ 周知済	☐ 周知予定	☐ 周知予定無		
（周知方法：		）		

事件・事故が起こった！その時どうする？

事件・事故災害発生時の対処、救急及び緊急連絡体制の例

To Self CHECK ▷

(文部科学省「学校安全参考資料」に基づいて作成)



※事象により発生日から当該顧問による指導は当分の間自粛することもある。

リンク

[学校でのスポーツ事故を防ぐために【独立行政法人日本スポーツ振興センター】](#)

[スポーツ事故防止ハンドブック【独立行政法人日本スポーツ振興センター】](#)

[学校での事故防止対策集【独立行政法人日本スポーツ振興センター】](#)



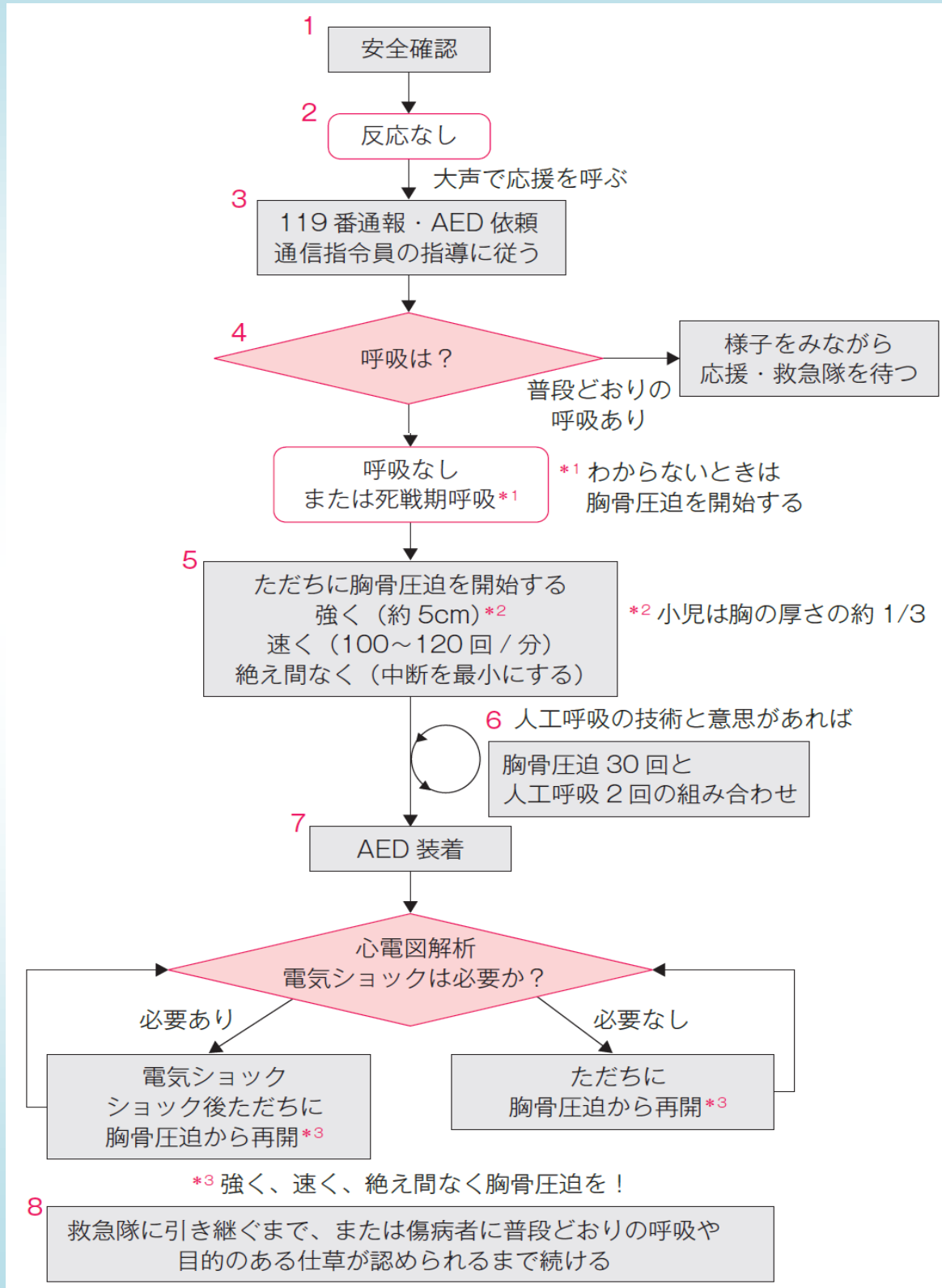
目次へ戻る

命の連鎖 救命処置の流れは？

救命処置

(「JRC蘇生ガイドライン2015」に基づいて作成)

◀ 救命処置の流れ（心肺蘇生とAEDの使用） ▶



目次へ戻る

熱中症の予防と対策は？

熱中症の予防と対応

熱中症とは

熱中症とは、熱に中る（あたる）という意味で、暑熱環境によって生じる障害の総称です。死に至る可能性のある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。また、適切な応急処置により救命することもできます。

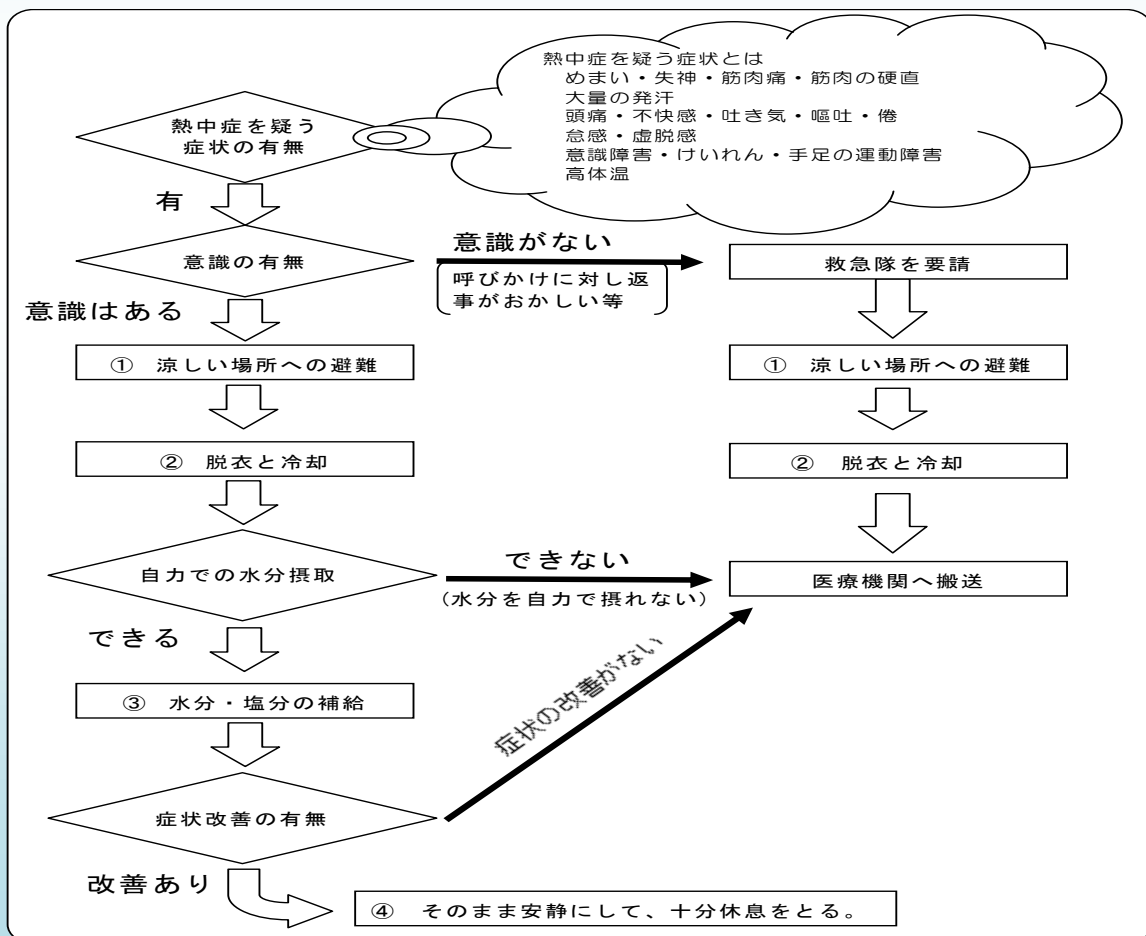
こんなときは要注意！

<環境> 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日射が強い、涼しい日が続いた後に、急に気温が上がった 等

<身体> 激しい運動や暑さに体が慣れていない、水分摂取が不十分、体調が悪い 等

熱中症を疑ったときには何をしますか

<対応の手順：環境省「熱中症環境保健マニュアル」>



リンク

熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―【独立行政法人日本スポーツ振興センター】

スポーツ事故防止ハンドブック【独立行政法人日本スポーツ振興センター】



目次へ戻る

「怒り」のコントロールとは？

体罰根絶・パワハラ防止へ



“たったの6秒間”

* 怒りのピークは6秒程度



「怒り」をコントロールする。

「怒り」をコントロールすることは…

「怒らなくなること」ではなく、怒りの感情と「上手に付き合うこと」
そのため、

まず、自分を変える

~~他人を変えよう~~
~~世の中を正そう~~



「怒り」をコントロールするため、自分を変える努力を続けてください。ただ、その前に、「思わず・・・」や「つい、カッとなって・・・」がなくなれば、体罰やパワハラ等の多くがなくなると思いませんか？

下の対処方法の内、自分に合ったものを繰り返し行い、体に定着させ、怒りのピーク（6秒）をやり過ごしましょう！！

「カウント」

怒りから意識が離れるよう数字を数える。

「1、2、3・・・」、
「7、ナナ、イト・・・」、
「100、97、94」等

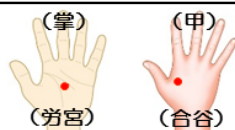
「怒りの温度計」

自分の怒りに、その都度、点数を付ける。

0点…穏やか、3点…不愉快・・・7点…憤慨
10点…限界点 等

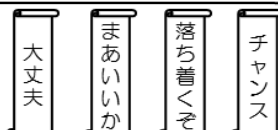
「ツボ押し」

怒りを鎮める手のツボ（合谷・労宮）を押す。



「魔法の言葉」

自分を落ち着かせる言葉を心の中で唱える。



「意識を集中」

近くに「ある物」に意識を集中して観察する。

「ペン」、「腕時計」、「本」等、スマホの傷を数えるなども有効

「大きく深呼吸」

呼吸が整うまでゆっくりと腹式呼吸を行う。

鼻から大きく息を吸っていったん止めて、口からゆっくり吐く

「思考停止」

一切何も考えず、思考停止状態を作る。

自分に対して「ストップ」と唱え、頭の中を真っ白にする

「仕切り直し」

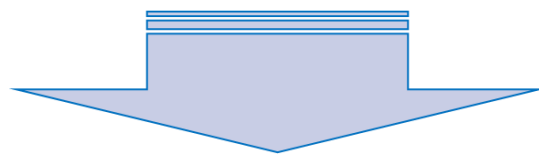
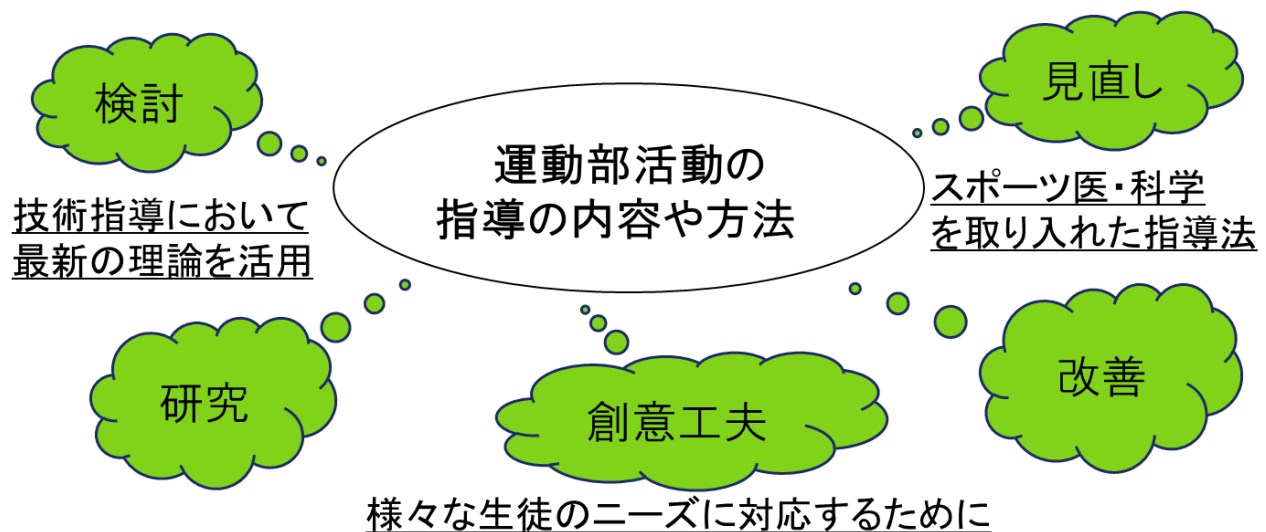
「もうダメだ」と感じたらその場を離れる。

相手に伝えてその場を離れ、必ず戻ること最終手段！



目次へ戻る

運動部活動のさらなる充実に向けて



運動の楽しさや喜び

生き生きした取組

バランスの取れた生活と成長

**豊かなスポーツライフ
の実現**

家庭における体力づくり等 取組例

家庭でも実施が可能と考えられる体力づくり等

学校において、新型コロナウイルス感染症等の集団感染が起きた場合、長期にわたる臨時休業等も考えられ、部の活動が行えないことも想定されます。

このようなことから、家庭でも実施が可能と考えられる各競技に関連して高まる体力・技能等に関する取組例を紹介します。

なお、本取組例は一例であり、生徒の体力や技能の程度、発達の段階に応じて、活用することが重要です。

陸上競技

バレーボール

サッカー

ソフトボール

バスケットボール

バドミントン

水泳競技

体操競技

柔道

剣道

ダンス

coming soon

coming soon

coming soon



[目次へ戻る](#)

セルフチェック

セルフチェック

部員が生き生きと運動部活動に取り組めるよう、顧問は、適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、常に部員の意欲や自主的、自発的な活動を促すことが大切です。
次のチェックリストを活用し、適切な部の運営に向け、自己の姿勢を見直しましょう。

【① 生徒理解】

- ☐ 面談や個人ノート等を通して、コミュニケーションを図っている。
- ☐ 運動能力については、新体力テスト等の数値結果をもとに把握している。
- ☐ 活動の到達目標について把握している。
- ☐ 部員の学習面の成績を把握している。
- ☐ 卒業後の進路希望について、面談等を通して把握している。
- ☐ クラス担任、教科担当、副顧問及び部活動指導員・外部指導者等と共通理解を図っている。
- ☐ 保護者との連携を図っている。

【② 練習計画作成】

- ☐ 各個人の課題を把握し、すべての部員と共通理解を図っている。
- ☐ 顧問と部員が、部としての課題を把握し、共通理解を図っている。
- ☐ 部として優先する大会等が明確であり、顧問と部員で共通理解を図っている。
- ☐ 目標としている学校や部を想定し、自校との比較や分析が出来ている。
- ☐ 年間指導計画を作成し、部員・保護者に理解されている。
- ☐ 年間指導計画をもとに、月間指導計画を作成している。
- ☐ 月間指導計画は、前月末までに作成され、全部員が共通理解している。
- ☐ 月間指導計画をもとに、週間指導計画を作成している。
- ☐ 週間指導計画は、前週末までに作成され、全部員が共通理解している。
- ☐ 週間指導計画をもとに、その日の練習内容が作成されている。
- ☐ その日の練習内容は、練習開始時には全部員が共通理解している。
- ☐ 部の目標達成に向け、随時、テスト（部員が取り組みやすいもの）等を行っている。
- ☐ 定期的に、練習メニューにメンタルトレーニングを取り入れている。
- ☐ 立案した1日の計画～年間計画について、事後の評価を行い、全部員が共通理解している。
- ☐ 週間・月間・年間目標を変更する場合、変更理由等を全部員が共通理解している。



目次へ戻る

部員が生き生きと運動部活動に取り組めるよう、顧問は、適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、常に部員の意欲や自主的、自発的な活動を促すことが大切です。

次のチェックリストを活用し、適切な部の運営に向け、自己の姿勢を見直しましょう。

【③ 適切な運営】

- ☐ 運営経費を徴収する場合は、文書により事前に知らせ、現金を領収した際は、領収書を発行している。
- ☐ 現金の厳重な保管や現金出納簿の作成、支払いに係る領収書の保管を遵守し、定期的に校長や教頭等が確認し、保護者に対し会計報告を行っている。
- ☐ 会計処理は、一人の顧問に過重な負担がかからず、公正さを担保するため、必ず複数の顧問で行っている。
- ☐ 保護者会等から補助を受けた場合には、部活動の運営経費に組み入れた上で、適切な会計処理を行っている。
- ☐ 部員の個人情報（携帯電話番号、メールアドレスetc.）の収集及び管理は適正に行っている。
- ☐ 部員同士の連絡方法について、SNS等を不適切に使用しないように、日頃から指導している。
- ☐ 合宿や遠征は、部活動の年間計画に基づき実施している。
- ☐ 合宿や宿泊を伴う遠征については、その内容を管理職に十分説明している。
- ☐ 合宿や遠征の実施に当たっては、部員の心身の状態を踏まえ、健康・安全面に十分留意している。
- ☐ 合宿や遠征に係る経費が保護者にとって過重な負担とならないよう、日程や回数等に配慮している。
- ☐ 校種を踏まえた生徒の発達の段階に応じた遠征先等を選定している。
- ☐ 合宿や遠征は、複数の顧問で引率し、緊急時にも対応できるようにしている。

【④ より良い指導】

- ☐ 部員の状況や目標を把握するとともに、発達の段階に応じた無理のない計画を立案するように努めている。
- ☐ 部員の自主性を尊重した活動となるよう心がけている。
- ☐ 部員一人一人の技能や知識、体力、健康状態等を把握し、個々に応じた活動となるよう心がけている。
- ☐ 部員とのコミュニケーションを大切にしている。
- ☐ 部員の人権や人格を尊重した指導を心がけている。
- ☐ 部員の良いところを見つけ、積極的に褒めるように心がけている。
- ☐ 勝利至上主義とならず、過程を大切にした指導を心がけている。
- ☐ 部員がバランスのとれた生活を送れるように、適切な練習時間や休養日を設定している。
- ☐ 競技特性やその競技独自のルール・マナー等を部員に指導している。
- ☐ 活動の方向性などを保護者に丁寧に説明し、理解を得ている。
- ☐ 部員や保護者が相談しやすい環境づくりを心がけている。



部員が生き生きと運動部活動に取り組めるよう、顧問は、適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、常に部員の意欲や自主的、自発的な活動を促すことが大切です。

次のチェックリストを活用し、適切な部の運営に向け、自己の姿勢を見直しましょう。

【⑤ 体罰根絶】

- ☐ 部活動においては絶対に負けたくない。何としても勝ちたいと思う。
- ☐ 勝ちたいという意欲を感じない部員や覇気（元気）のない部員を見ると無性に腹立たしく思う。
- ☐ 意欲や元気のない部員を自分の指導で何とかしなければいけないと思う。
- ☐ 意欲や元気のない部員に対して粘り強く言葉で指導するのは無駄だと思う。
- ☐ 勝つためには、厳しい指導は不可欠である。
- ☐ 他校よりも多く練習しなければ絶対に勝てないと思う。
- ☐ 部活動では、部員が部の規範に沿った行動を取ることがすべてに優先する。
- ☐ 部活動の指導において、言葉遣いが悪くなるのはやむを得ないと思っている。
例）「バカ」「やる気ないなら帰れ」「勝つつもりがあるのか」
- ☐ 試合や大会に負けると、その結果を素直に受け入れられない。また、それまでの部員の努力を評価できず、欠点ばかり指摘する。
- ☐ 自分の力で部員を変えることができると固く信じている。
- ☐ 部員に迎合することは嫌いである。
- ☐ 他の教員に意見を求めたり、アドバイスを受けたりする気はない。
- ☐ 指導しているうちに感情が高ぶってしまい、語気が強くなったり、厳しい言い方になったりしやすい。
- ☐ 部員は、自分の指導に対して、決して不平・不満はなく、自分に絶大な信頼を寄せていると思っている。
- ☐ 部員の不平や不満を聞くことは非常に不愉快であり、ましてや、陰で不平や不満を言う部員は許せない。
- ☐ 部員との人間関係が出来ていれば、多少、言葉遣いが悪くても許されるし、頭をこづいたり、肩をはたく程度のことは、体罰に当たらないと思っている。
- ☐ 部員の良いところを見つけられない。また、良いところを素直に褒めることができない。
- ☐ 部員の悪いところばかり目についてしまう。悪いところは徹底的に指摘する。



目次へ戻る

部員が生き生きと運動部活動に取り組めるよう、顧問は、適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、常に部員の意欲や自主的、自発的な活動を促すことが大切です。

次のチェックリストを活用し、適切な部の運営に向け、自己の姿勢を見直しましょう。

【⑥ 事故防止と事故対応】

- ☐ 日頃から施設・用具等の点検を十分に行い、安全管理に努めるとともに、点検等の実施に当たっては部員を参加させることも含めて、安全に関する意識の向上を図っている。
- ☐ 技術指導のみでなく、危険回避や安全に関する指導も日常的に実施している。
- ☐ 環境に応じた安全指導（暑さ・寒さ対策や水分補給等）を行っている。
- ☐ 顧問が会議等で活動に立ち会えない場合の対応を部員に指導している。
- ☐ 練習や合宿、大会におけるルール・マナーや申し合わせ事項等について十分に指導している。
- ☐ 練習の内容や大会参加について、部員の体力や安全に十分配慮した上で計画している。
- ☐ 個人ノート等を用いて、常に部員の体調や健康状態を把握している。
- ☐ 複数の指導者（外部指導者等を含む）がいる場合は、日頃から活動の方向性や指導内容を確認して取り組んでいる。
- ☐ 保護者と連携し、登下校等の安全対策を講じている。
- ☐ 事故の未然防止や事故が起きた場合の校内緊急対応について、日頃から教職員で確認している。
- ☐ 事故が起きた場合には、迅速かつ誠意ある初期対応に努めている。
- ☐ 救急用品を常に携帯するとともに、緊急対応や夜間救急対応のできる病院を事前に確認している。

（合宿練習や大会参加時）

- ☐ 自宅から集合場所まで、解散場所から自宅までの交通手段を把握している。
- ☐ 部員の食欲や食事の際の残食等を把握している。
- ☐ 部員の睡眠時間を十分確保している。
- ☐ 大会役員や審判等の業務の遂行に偏ることなく、部員の引率業務を確実に行う等、顧問としての責任を十分果たしている。



目次へ戻る

資料編

和歌山県運動部活動指針（概要）

和歌山県運動部活動指針（概要） H30.4

指針策定の趣旨等

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の自主的、自発的な活動により行われるものであり、多くの成果をもたらしています。一方、その運営等については、課題も指摘されるとともに指導力を向上させることが求められています。

このような中で、和歌山県教育委員会では、国に先駆け「和歌山県中学校運動部活動指針(H29.1月)」を策定し、その徹底に向けて取り組んできました。

この度、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）が示され、本ガイドラインに則った各都道府県の方針の策定が求められています。

本県においては、先に策定した和歌山県中学校運動部活動指針に、本ガイドラインの内容を加え、「和歌山県運動部活動指針」として新たに示すこととしました。本指針の基本的な考え方は、学校の種類等に関わらず該当するものであることから、中学校段階はもとより、高等学校段階においても、競技の特性や学校の状況等を踏まえ、本指針に準拠することを原則とします。本指針に基づき、運動部活動が適切に行われるとともに、運営や指導方法のより一層の向上が図られ、運動部活動が充実・発展することを願います。

1 学校教育の一環としての運動部活動

- (1) 運動部活動の意義（ねらい）の再確認
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。
意義（ねらい）に立ち返り、関係者の理解と協力のもと、生徒の自主性を尊重した運動部活動の運営を行う。
- (2) 活動の方向性の確認
指導に当たっては、技能の向上とともに、楽しさを実感させる工夫を行う。
（内発的な動機付けを触発・成功体験の積み重ね）
- (3) 運動部活動の方針の策定等
校長は、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定する。
運動部顧問は、活動計画や活動実績を作成し、校長に提出する。
校長は、上記の活動方針及び活動計画等を学校のHPへの掲載等により公表する。
- (4) 学校全体での共通理解と生徒・保護者及び地域等への周知
教職員全体での共通理解や、運動部顧問同士で意見・情報の交換を行い、指導方法の工夫・改善に努める。
学校は、生徒・保護者及び地域に対して、適宜、活動目標や方針、年間計画を説明し、周知徹底する。

2 運動部活動を支える環境の整備

- (1) 多面的な指導ができる体制の構築
安全かつ効果的な活動を確保するため、複数の指導者により、多面的な指導ができるような体制を構築することが望ましい。
- (2) 運動部活動運営委員会・保護者会等の設置及び活性化
運動部活動運営委員会や保護者会等により運営方針等について共通理解を図り、形骸化しないよう常に課題意識を持ち、運営委員会等の活性化を図る。
- (3) 活動機会の確保
人数が揃わず、満足な活動ができない運動部を抱える学校は、学校の実情や地域の要望、生徒の多様なニーズ等を踏まえ、部の再編や合同部活動の積極的な運用を図る。

3 発達の段階に応じた望ましい指導の在り方

- 本項の(1)、(2)及び(3)は、生徒のバランスのとれた心身の成長と学校生活を送ることができるよう、特に成長著しい中学校段階の生徒の運動部活動を主な対象としている。ただし、高等学校段階においても、年間計画等を作成するに当たり、適切に休養日や活動時間を設定することで、メリハリのある運動部活動を心がけることが大切である。
- (1) 休養日の設定
1週間の内、1日は休養日を設ける。休養日は、原則、土・日とする。
* 大会等で休養日を土・日曜日に設定できない場合は、月曜日を休養日とするなど、適宜、振り替えを行う。
その場合でも、月に4日以上、土・日を休養日とする。
上記の休養日に加え、平日1日の休養日を取り入れる。
 - (2) 活動時間の設定
平日は、2時間程度（朝練習を含む）とする。学校の休業日（学期中の土・日を含む）は、特別な場合を除き3時間程度とする。週当たりの活動時間は、16時間未満とする。
交通安全や生徒指導上の諸問題等に配慮して、日没時刻を踏まえて下校時刻を設定する。
 - (3) 参加する大会等の見直し
校長は、各運動部が参加する大会等の把握に努め、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問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。
 - (4) 指導方法
運動部顧問は、当該競技の経験の有無に関わらず、「効果的な指導法」や「スポーツ医・科学を取り入れた指導法」の研修会等に積極的に参加するなど、指導者としての自覚を持ち、常に自らの指導力の向上に努める。
 - (5) 体罰・不祥事の防止
体罰の根絶とセクシュアル・ハラスメント等の防止を徹底する。
運営に係る経費の取扱いについては、細心の注意を払う。
運動部活動に係る経費は、保護者の経済的負担に配慮し、保護者の理解を得る。
 - (6) 安全管理と事故防止
指導体制を構築し、安全管理を徹底する。（生徒の健康管理の徹底、事故防止や事故発生時に対応するマニュアルの作成）
設備・器具・用具の点検項目を作成し、定期的な点検補修を行う。
環境条件に応じた適切な指導に努める。

和歌山県運動部活動指針（全文）はこちら

リンク

[運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン 他【スポーツ庁】](#)

[運動部活動での指導のガイドラインについて【スポーツ庁】](#)



目次へ戻る

合同チームによる大会への参加

【和歌山県中学校体育連盟資料より】

「和歌山県中学体育連盟複数校合同チーム参加規定」（全文）

1 趣 旨

参加を承認する精神はあくまでも少人数の運動部による単独でチーム編成ができないことの救済処置であり、勝利至上主義のためのチーム編成であってはならない。なお、複数合同チームで参加する場合は、下記の条件を満たしていることが必要である。

2 条 件

- ① 合同チームとしての、それぞれの学校教育計画に基づいて活動している。
- ② 合同チームの各校は、和歌山県中学校体育連盟に加盟している。
- ③ 合同チームとしての大会参加が、和歌山県中学校体育連盟に承認されている。
- ④ 個人種目のない以下の競技種目（6種目）に限る。
バスケットボール（5）、サッカー（11）、バレーボール（6）、ハンドボール（7）
軟式野球（9）、ソフトボール（9）
※ 但し、（ ）内の人数を1校もしくは2校が下回った場合、2校による合同チームを編成できる。
特別な事情がある場合は、会長、理事長、専門委員長で協議をする。
- ⑤ チーム名は校名連記とする。
- ⑥ 参加申し込み手続きは該当校の校長が承認の上、代表校長が行う。
- ⑦ 合同チームの引率・監督は出場校の校長・教員・部活動指導員とする。ただしやむを得ない場合は、校長・教員（部活動指導員は含まない）による代表引率・監督を認める。

★ 複数校の合同チームによる大会参加の承認

- (1) 認める大会は、和歌山県中学校総合体育大会及び共催大会とする。
- (2) 承認条件
 - ① 当該校校長の承認のもとに、計画的・継続的に練習が行われていること。
 - ② 当該校は、和歌山県中学校体育連盟に加盟していて、地方大会への承認を認められていること。
 - ③ チームのメンバーは、同一地方の生徒であること。
 - ④ 試合参加の必要最低人員を確保することができない場合とする。
 - ⑤ 代表校の校長が責任者として、それぞれの校長との連絡や承認・手続きを行うこと。

附 則 本規定は、平成30年4月1日より実施する。

【（公財）全国高等学校体育連盟資料より】

「複数校合同チームによる大会への参加についての考え方」（全文）

運動部活動部員数の減少が深刻な状況にある学校が増加したこともあり、全国的に複数校合同での部活動が進められている。

複数校合同チームによる大会参加についての社会的要請があることを受け、部活動活性化のために本連盟が平成14年3月に認めた団体競技種目における複数校合同チームによる大会参加は、あくまで部活動にひたむきに取り組んでいる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である。

したがって、各学校の部活動運営にあたっては上記の趣旨を踏まえ、創意工夫を凝らして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大会参加が出来るよう努力するべきものとする。

これらの考え方に基づいて、複数校合同チームによる大会参加については以下のように取り扱うこととした。

1 部員不足に伴う複数校合同チームの大会参加について

- (1) 全国高等学校総合体育大会は学校対抗制を原則としている。したがって、各学校を単位として大会に参加することが要件となるため、部員不足に伴う合同チームの参加は認めない。
- (2) 各都道府県高体連及び専門部においては、各都道府県の大会等の参加に関する基準等を検討し、実施可能な専門部から合同チームが成果を発表できる場を設けるよう努力する。
その際、合同チームの編成が勝利至上主義的発想で行われることのないよう十分留意する。

2 学校の統廃合（設置者による学校の廃止及び廃止を伴う複数の学校の統合で、募集停止〔学校減を含む〕を伴うものをいう、以下同じ）に伴う複数校合同チームの大会参加について

- (1) 学校の統廃合は行政を含む設置者の都合によるものであるため、当該校に在籍する生徒の活動を保障するために、統廃合完了前の2年間に限り合同チームを組んで全国高等学校総合体育大会に参加することを認める。
- (2) 統廃合の予定があっても合同チームを編成せず、単独チームで出場することもできる。これについては学校毎ではなく、部活動毎に取り扱うものとする。
- (3) 同一競技において、選手が単独チームと合同チームの両方から大会に出場することはできない。

平成14年3月9日より施行

平成19年3月3日改正

平成25年5月21日一部改正「募集停止を伴うもの」追記

平成25年12月6日一部改正「募集停止〔学校減を含む〕」追記



目次へ戻る

コーチング

【(公財)日本体育協会 公認スポーツ指導者養成テキストから引用】

(1) 「コーチング」の語源

様々な辞典等を統合すると、コーチ（Coach）とは、はじめて人を目的地まで運ぶために馬車が用いられたハンガリーの村の名（Kocs：コーツ）から由来するものとされており、馬車、バス、客車、等の本来の意味とともに、実地指導者（trainer）、師範（instructor）等の意味から用いられることが一般的になっている。この後者の意味は、指導を受ける者（例えば、競技者やチーム）を運ぶ道具として指導者を見立てたところから用いられるようになったものであり、したがって、コーチングを「大切な人をその人の望むところまで送り届けるためのさまざまな営みの全体」と捉えると、コーチは「専門的知識を基にコーチングを行う任を担う人」というように解釈できる。

(2) 「コーチング」の基本的な理論

人は、頭の中で言語スピードの何倍ものスピードで考えをめぐらせていると言われている。そのため、試行内容全体を認識できていないことや、考えがまとまりにくいことが多々ある。ところが、質問されたり、自ら多くを語る機会を与えられることで考えが整理されたり、気づきが起こることがよくある。みなさんにも、誰かと話をしているときに、急にアイデアが浮かんだり、忘れていたことを思い出したりした経験がないだろうか。

それは、質問に対して思いつくままに話をするることによって、頭の中の自分の考えが言語スピードに落とされ、自分の言葉を自ら聴く作用『オートクライン』が起きることによる。『オートクライン』により、自分の考えを意図的に整理し、『気づき』が起こる。『気づき』が起こると、人は自発的に行動し始める。自発的な行動が、潜在能力を発揮させ、目標の達成を可能にする。これが、コーチングの基本的な理論である。

そして、その理論に基づくマネジメントは「個人のいいところだけをピックアップして、伸ばしていく。」ことが基本となる。このことは「人は押さえつけなければ色々なことをする。その中からいいところだけをピックアップしていけば潜在能力を発揮させる可能性が高くなる。」という心理学の理論に基づく考え方である。逆に、押さえつけられると怖くなってしまい何もなくなるので、いいところも悪いところも出てこなくなり、いいところもピックアップできなくなる。厳しく押さえつける組織になればなるほど、指示待ち人間やイエスマンが増え無個性な集団ができあがってしまう。

つまり、一方的な指示命令型のマネジメントでは、『気づき』による自主的、創造的な意見や積極的な行動は起こり得ない。そこで、『コーチング』に基づく質問提案型のマネジメントにより、人の意見を否定せずに最後まで『傾聴』し、自主的に行動し始めたプレイヤーの『経過』を『褒める』ことで、プレイヤー個人の行動を『能動的』にしていくのである。

「すべて答えはプレイヤーの中にある。」というスタンスで、多少時間がかかっても相手を信じて、信念をもって待てば、必ずプレイヤー個人の潜在能力を発揮させることができ、その結果、より強いチームなり組織が築かれることにつながる。この『コーチング』の考え方は、これからのスポーツ界に必要な考え方といえよう。



(3) スポーツ指導者のコミュニケーションスキル

指導者のコミュニケーションスキルのひとつに、問いかけられたプレーヤーの話や答えに根気強く最後まで耳を傾ける『積極的傾聴』がある。『相手の気持ちに共感し、否定せずに受け入れようと努力する。』ことが重要になる。

指導者が言いたいことを相手に伝えるためには、まず先にプレーヤーが何を考えているのかを把握する。そのことでプレーヤーの指導者に対する安心感が生まれ、お互いの信頼関係が構築されることを自覚しておこう。指導者が、プレーヤーの話を聴くとき、その態度、姿勢をスキルとして身に付けておくことが大切になってくる。

プレーヤーの話を聴くときには『ペーシング』と呼ぶ、指導者の表情、態度、ジェスチャー、相づち（うなずき）といった視覚的な情報や、声の大きさやトーン、スピードといった聴覚的な情報、プレーヤーが話した言葉を指導者が繰り返すなどの言語的な工夫をすることが重要である。そのことによってプレーヤーに話しやすい状況をつくってプレーヤーとの壁を取り除くことは、プレーヤーの『レセプター（受容体：聴く耳、受け取る態勢）』を開かせることにもつながる。

指導者は、プレーヤーの個人差を容認しつつ、プレーヤーの意見、考えをただ聴くのではなく、からだ全体を使っていくことが重要である。

ペーシング

表情・態度：ニコニコしながら聴く、視線を合わせる、うなずく、身を乗り出して聴く

声：声のトーンを合わせる、声の大きさに強弱をつける、話すスピードを合わせる、黙って聴く

相づち：うんうん、そうそう、なるほど、そうなんだあ～、いいですねえ～、おもしろいねえ～

感嘆詞：へえ～、ホントに～、うっそ～

接続詞：それで、それからどうなったの、もっと話して

繰り返し：（例）「コーチ、今日は何するの？」

→「そうだなあ、今日は何しようか」

(4) 上手なアドバイスの仕方、褒め方しかり方

スポーツにおける動機付けでは、達成可能な目標を設定することが効果的であるとされているが、目標達成までの過程においては、いくつかの障害も出てくるであろう。その障害をプレーヤーと共に乗り越えるためには、どのようなことを心がければよいだろうか。

プレーヤーに「自信」を持たせ、その気にさせることが重要

積極的な挑戦（トライ）には称賛を惜しまず、長所を見出して褒める。プレーヤー自身に自らの才能を気付かせる。

プレーヤーが自らの考えで何にでも積極的に取り組み、挑戦する姿勢を理想とするのであれば、指導者は全面的なバックアップから効果的な言葉かけ（アドバイスや質問）をすると同時に、ミスをして更なるスキルアップへの足がかりと寛容に受け止める姿勢が必要となるであろう。

しかし、頭の中で理解していても「なぜできないんだ、何度言ったらわかるんだ！」と、つい怒鳴ってしまう時もある。



なぜ、ミスをしたのか、なぜうまくできなかったのかは、ミスをしてしまったプレイヤー自身が一番よく分かっているはずである。集中していなかった自分自身に腹を立てていることも有り得る。

そんな時に指導者から、容赦ない言葉が浴びせられると、逆に萎縮してのびのびしたプレーができなくなる。また罵声を浴びる。こうしてプレイヤーはやる気を失っていく。

ここで、指導者としてのコミュニケーションスキルを鍛える必要性が理解できるであろう。たとえミスをしたときでも、積極的なミスであれば、「ナイストライ！次はきっとうまくいく！」「どうしてうまくいかなかったのかな、君はどう思う？・何に注意していればいいかな？・いいね、それでやってみよう。」と声をかけ、ミスを責めるかわりにプレイヤー自身に修正するチャンスを与えることが大切となる。

プレイヤー自身が自分のミスを振り返り、自分で修正方法を具体的に説明することができれば、修正はさらに早くなることが期待できる。

そして、いいパフォーマンスが発揮できたときは「よくできた、次はもっとうまくいよ。」と声をかけよう。

日頃から、そのような習慣を付けることで、プレイヤーには自分で考える能力が育ち、自分で理解しようとすることで、身に付けた能力を忘れなくなっていく。

いま求められているのは、「話を聴く」「認める」「責任を持たせる」「褒める」指導者である。

プレイヤーに「能力」があることを気付かせる言葉や態度を表すことによって、プレイヤーはもっと生き生きと活動し、能力を発揮することができるのである。

(5) 「コーチング」スキル① ～『観察』&『承認』～

自主性が身に付き、自ら行動し始めたプレイヤーに対して、指導者が行うことは『観察』と『承認』である。特に『観察』する能力は指導者にとって大事な資質のひとつとなる。

プレイヤーに対して、口であれこれ指示する前に、まず自らの目でプレイヤーの行動を『観察』し、プレイヤーの良い点悪い点をすべて把握する。そして、プレイヤーの良い部分をピックアップし、「良くできているから、そこを少しずつ伸ばしていこう。」といった形で『承認』を行う。そうすると、プレイヤーにしてみれば自分の得意分野であるから、積極的にどんどん取り組み始める。さらに、指導者が、プレイヤーの行動自体を「この頃、よく頑張っているな！」と『承認』することで認められたプレイヤーは嬉しさが募り、もっと上手になりたいと自ら意欲を育む。

プレイヤーを『承認』することは、指導者が常に意識すべきことである。そして、もっと上手になりたいと思ったプレイヤーは、自然とそれまで苦手だと思っていたこともやり始める。そして、その苦手な部分を克服すれば、試合に出たり、勝ったり、良いプレーができて「もっともっと楽しい思いができる！」と自分の頭の中で考えはじめる。いわば、この『サイクル』を作り出すことが、指導者の役割となる。指導者は、後は、プレイヤーにいつ、何を聞かれても答えられるように最新の情報、知識、技術を勉強し続けることに集中すればよいのだ。

このようにプレイヤーにとって、『いつでも楽しい』と思う環境ができあがっている段階では、指導者と競技者の間には堅固な信頼関係が生まれていると考えられる。そうなれば、プレイヤーは自主的になんでも試みるような状態になっており、指導者の言うことにはほとんど素直に耳を傾ける。指導者もスムーズに、アドバイスなり適切な指導が可能になる。逆に、こういった環境を作り出すことができていなければ、競技に消極的で、指導者に指示されないと行動できない受動的なプレイヤーを対象とすることになり、指導者が熱心に指導しても一向に伝わらず、指導自体が停滞してしまう。



(6) 「コーチング」スキル② ～その他のスキル～

プレーヤーの良い資質、潜在能力を引き出す『コーチング』スキルには、『観察』、『承認』以外にも、『オープンクエスチョン』や『クローズドクエスチョン』といった質問スキルによる『積極的傾聴』があげられる。

『オープンクエスチョン』とは、「どうして、その練習がしたいのか？」や「もっと、どこを伸ばしていきたいのか？」等の「はい」「いいえ」で答えることができない、プレーヤー自身に考えさせる『5W1Hの質問』である。この質問をたくさん使い、かつ『積極的傾聴』を行うと、スムーズにプレーヤーのポジティブな思考を引き出すことができる。そして、プレーヤー自らが新しい課題を見つけ、また個人練習に取り組む好循環が生まれる。

一方で、あまり積極的に話さないプレーヤーに対しては、『オープンクエスチョン』の間に、「はい」「いいえ」で答えることができる『クローズドクエスチョン』をはさむことも有効である。「キミの言っていることは間違いないね。」とは「キミの言っていることは〇〇だね。」等プレーヤーの話した内容を確認する場合は、『クローズドクエスチョン』の方が効果的だ。実際は『オープンクエスチョン』と『クローズドクエスチョン』の両方を用いて、プレーヤーを『コーチング』していくことになるだろう。

当然、指導者としてプレーヤーに客観的な『アドバイス』や『提案』、試合後の『フィードバック』が必要なときや、指導者としてプレーヤーに『リクエスト』したいときもあるだろう。そうした際も、指導者からではなく、まずプレーヤーの側から『アドバイス』なり『フィードバック』を要求してくることが望ましい。だが、いつもそうとは限らないし、プレーヤーのレベルの問題もある。もし、指導者の方から、どうしても『アドバイス』や『フィードバック』、『提案』や『リクエスト』をしなければならないときは、一方的ではなく、「1つ、言ってもいいな？」や「提案があるけど、聴いてもらえる？」、「僕はこういうふうに考えているんだけど、キミはどう思う？」等と、本題に入る前に、共に考える姿勢を見せた上で聴くのである。そうすることで、プレーヤーの方も、聞き入れやすく、指導者の意見もしっかり伝えることができ、プレーヤーを納得させることも容易になるだろう。

また、『コーチング』においては、『沈黙』も大事なスキルである。指導者がプレーヤーに問い掛けを行っても、プレーヤーがすぐに返事を返さないこともあるだろう。その時に、プレーヤーは、頭の中では言語スピードの何倍かのスピードで、いろんなことを考えている。にもかかわらず、指導者から、一方的に話を切り出し、プレーヤーの思考を止めたいはいけない。指導者は、じっと『沈黙』を続ける。もし、プレーヤーの方から、しばらく答えが出てこない場合は、「僕はこう思っているんだけど、キミはどうか？」と話を進めてみたり、「また聴くから、明日までに考えておいてね！」等と言った方が効果的である。

こうして、指導者が「プレーヤーの良いところだけ伸ばしていこう！」と二人三脚の『コーチング』を実践していくと、当然、二人の間には信頼関係だけでなく、今後の目標や、いま何をやらなければならないかという共通認識も生まれてくる。そして、指導者との信頼関係を土台に共通認識を抱いたプレーヤーは、何事においても自分で考え、自主的、積極的に行動することにつながっていく。



(7) 指導者が「コーチング」を身に付けると

指導者が、プレイヤーの話を最後まで聴き、プレイヤーを『結果管理』より『経過管理』、そして『叱る』より『褒める』ことを多くしていくことで、プレイヤーの行動を『受動的』から『能動的』に、『Have to』から『Want to』へと変えることができれば、プレイヤーの自主性、積極性、創造性等を引き出すことができる。プレイヤーも自らの提案やアイデア等を出す機会が増えることによって、プレーに対するモチベーションが上がっていく。さらに、こういったコーチングを意識的に行うことで、指導者はプレイヤーの一人ひとりの価値観を知り、それをもとに対応することでプレイヤーとの信頼関係を強固なものとするのが可能だ。

『コーチング』は、『質問提案型』の『人マネジメント』である。指導者は『コーチング』を身に付け、プレイヤーとの『One to One』コミュニケーションを実践することで、二人の間だけでなく、チームスポーツの場合には、個人の集合体である組織を活性化することができ、プレイヤー、そしてチームを勝利や目標達成に導くことにつなげることができる。

ミーティングの方法

(1) ミーティングとは

もっとも忘れられがちだが『ミーティングもコミュニケーションである！』ことを自覚しておくべきだろう。試合前であろうが、後であろうがミーティングの基本は、全員が意見を述べ合うことにある。全員が意見を言う前に指導者は先に余計なことを言うべきではない。プレイヤーとコミュニケーションを図るという意味では、ミーティングの時も、プレイヤーに自主性・積極性をもたせ、指導者はプレイヤーが迷ったときの助言者に徹することが最も望ましい。『プレイヤーと共に考える』という姿勢を基本とすべきである。

(2) なぜミーティングをするのか

ミーティングには必ず目的がある。目的が明確でないミーティングは意味をなさない。毎日行われる定例のミーティングであっても、検討しなければならない課題や指導者からプレイヤーへ伝えなければならないことが必ず存在するはずだ。

スポーツ活動におけるミーティングの目的としては、おおむね次の6つに分けて捉えることができるが、それぞれの目的はお互いに重なり合うことがある。例えば、目標設定と目標達成のための共通認識を得ることを目的としたミーティングは、目標を明確にすることにより、プレイヤーのモチベーションの維持・向上に結び付けることができる。

『時は金なり』目的のないミーティングややたらだらだらと長時間にわたるミーティングは効果的でないことはいうまでもない。ただ回数が多いだけでは共通認識が図れるわけでもない。指導者もプレイヤーも共通理解のもと実りあるミーティングを心がけるべきである。



なぜミーティングをするのか

目標設定と目標達成のための共通認識

目標を達成するためには、その目標の明確化とすべてのメンバーの共通認識が必要。同じ目標をもっていてもそれぞれ個性がある。個々人の意見や考え方を尊重した上で共通認識を得る。

課題の克服と解決

目標と現状を客観的に比較し、目標達成のために、解決しなければならない課題の抽出と課題克服のために必要なトレーニング計画等の解決策を探る。

役割分担とスケジュールの確認

実際に計画を進めるためには目標達成に必要な役割分担、プレイヤー・指導者・スタッフのスケジュールの調整が常に必要である。進捗状況を確認しながら無駄やミスを減らす。

戦略・戦術の検討

競技会において対戦相手に勝利するためには、相手（チーム）の最新情報をできるだけ収集し、分析する。これらの情報をもとに戦略・戦術を検討する。

モチベーションの維持・向上

目標達成のためには、意識変革を迫る必要もある。また、情報の共有や最新情報を学ぶことにより、さらなるパフォーマンス向上に役立てる。

親睦や交流

個人競技・チーム競技に限らず、スポーツにはコートの中のかかわりとコートの外のかかわりがある。コートの外でのかかわりが人間的な成長を促進する効果もある。

(3) ミーティング実施のポイント

ミーティングも一つのコミュニケーションである。そのミーティングで話し合い伝えるべき内容も、実施の状況次第で効果が違ってくる。

ミーティングで効果を得るためには、それなりの準備やミーティングに臨む心構えも重要なポイントとなる。ここでは、ミーティング実施における具体的な準備を取り上げてみたい。ポイントとしては、次の5つの項目が挙げられる。

いつ（時間・時期）、どこで（場所・環境）、誰と（対象者・人数）、何を（内容）、何のために（目的）のことだが、実際には次の順序で考えることが重要である。

- ① 目的（何のために）
- ② 内容（何を）
- ③ 対象者・人数（誰と）
- ④ 時間・時期（いつ）
- ⑤ 場所・環境（どこで）

ア ミーティングの目的・内容（何のために、何を）と必要性

目的のないミーティングは意味を成さない。ミーティングで最も重要なことは「どんな目的で、何を話し合うか（伝えるか）」である。

なぜなら、あらかじめ目的と内容を明確にすることはミーティングを開く必要性についても事前に把握することになるからだ。集まって話し合いをする必要性のあるミーティングなのか、全員が参加できるのか、資料を配付し読んでおくだけで理解できる内容なのか。安易にミーティングをもつのではなく、必要性に応じて実施するようにしなければならない。1対1であれ、1対複数であれ、ミーティングの緊急度や重要度を判断しなければならない。



目次へ戻る

これは、ミーティングを実施するタイミングや場所、実施方法にも関連してくる。例えば、今すぐミーティングを開かなければ修正が効かなくなるような状況か？プレイヤーのモチベーションが低く、すぐに引き締める必要があるか？集まって話し合いをしなければならぬのか？一方向の伝達だけでいいのか？

そして、ミーティングを召集する側、参加する側が、お互いに事前にミーティングの「目的」と「内容」を把握していることが望ましい。それぞれが、ミーティングで「何を決める（明らかにする）べきか」「何が重要な課題なのか」目的と内容を事前に理解していることによって、自分の意見をあらかじめまとめておくことができ、無駄な時間を費やすことも少なくなる。目的と内容を明確にすることが第一である。

イ ミーティングの対象者（誰）と時間・時期（いつ）

ミーティングの目的と内容が明確になったら、誰を対象にミーティングを実施するのかを考える。プレイヤーだけが対象なのか、スタッフも一緒なのか、キープレイヤーだけと話せばいいのか、複数なのか。

プレイヤー個々人の目標設定の確認やトレーニング計画の修正等であれば少人数で構わないであろうし、チーム全体の士気の高揚や戦術・戦略の検討であれば、関係スタッフ全員が参加することが望ましい。

実施に当たってはタイミングの考慮も必要で、対象や人数が決まり、時間・時期の決定をする。頭も身体も疲れていないトレーニング前の時間帯に実施する方が効果的か、それとも、フォームやフォーメーションのイメージが残っているトレーニング後に実施する方が効果的か。

また、クラブ（チーム）の年間計画や到達目標を決めるミーティングはシーズン直前に実施しなければならないであろうし、技術的な修正やフォームのチェック等はトレーニング中、あるいは、ゲーム（レース）中でも必要になる。

ウ ミーティングの場所・環境（どこで）

グラウンドや体育館等活動の現場で実施すべきミーティングなのか。あるいは、教室や会議室がふさわしいミーティングなのか。ミーティングに集中できる環境を整えることができるのか。ミーティングを効果的に演出するために必要な機材や小道具は備わっているのか。公開なのか非公開なのか。

屋外で行うミーティングであれば、太陽の位置や指導者の立つ位置にも気を遣いたい。指導者が太陽を背にすればプレイヤーは眩しく集中できない。また、同じグラウンドでの他のプレイヤーの邪魔にならないか。

戦術や戦略を検討するミーティングであれば、ホワイトボードやビデオを使用でき、しかも関係者以外の入室を制限できる環境を用意する必要がある。

特に、対戦相手の情報を分析しながらフォーメーションのチェック等を行う場合は、板書やビデオを活用せずに進めるには限界があるだろう。

ミーティングの環境を整えるのは、機材や小物類だけではない。ある程度の演出も必要となるかもしれない。人数に応じた大きさの部屋が用意できているのか。窮屈すぎたり広すぎたりしていないか。部屋の明るさや外部や隣室からの音を気にせず話ができるか。

親睦や交流が目的であるならばなおさらである。合宿中であれば野外で星空を見ながら話し合う、キャンプファイヤーを囲みながら話し合うこともあるだろう。

日常とは違う環境で話をすると、いつもと違う感じ方ができるはずである。何気ない言葉が印象に残ったり、期待以上の効果をもたらすものである。



(例) チームゲームの競技会に向けたミーティングの実施について

目的（何のために）	競技会で勝利を得るための戦略・戦術を検討するため
内容（何を）	対戦相手の情報の分析結果をもとに戦術を決定し、フォーメーションの確認をする。
対象者・人数（誰と）	プレーヤー及びチームスタッフ全員（コーチ、アスレティックトレーナー、スポーツドクター、テクニカルスタッフ等）
時間・時期（いつ）	競技会開催の2週間前
場所・環境（どこで）	ホワイトボードやビデオの使用可能な教室又は、会議室等

(4) 指導者としてのモラル

ミーティングの内容や対象によっては、対応の仕方に十分配慮する必要もある。指導者はプレーヤーに対して主従関係であると錯覚してしまうケースが多い。特に話し合う対象が異性の場合、最低限のルールを決めておくことも忘れてはならない。指導者本人が意識的でなくても、場合によっては立場を利用したセクシュアル・ハラスメントととられてしまうケースもある。異性と個室で2人きりになることや身体に触れること等は極力避けるとともに、不適切な言動をしないよう注意しなくてはならない。

