

長崎市 課外クラブガイドライン

ねばり強く!
たくましく!
ところ豊かな!

長崎っ子を育む

望ましい課外クラブを めざして

【部活動】
学校・民間指導者・保護者の共通理解と連携のもとに



長崎市課外クラブ振興会連合会
長崎市教育委員会

課外クラブ（部活動）ガイドライン

目 次

1	課外クラブ（部活動）の意義とこれからの展望	
	(1) 課外クラブ（部活動）の意義	1～2
	(2) これからの課外クラブ（部活動）	3～4
2	適切な課外クラブ（部活動）の設置と運営	
	(1) 設 置	5
	(2) 組 織	5
	(3) 顧問教師	5～6
	(4) 入退部	6
	(5) 効果的で効率的な運営と指導	7～8
	(6) 活動計画作成上の留意点	8
	(7) 課外クラブ（部活動）への参加	10
3	適切な活動	
	(1) 休養日の設定	11～12
	(2) 1回の活動の原則	13
	(3) 学校単位で参加する大会回数の基準	14
	(4) 対外大会、練習試合（合同練習）への参加	15
	(5) 練習中に突発的な事故が起きたとき	15

○運動部活動の在り方に関するガイドライン概要版
○文化部活動の在り方に関するガイドライン概要版

資料Ⅰ〈適切な部活動のための医・科学的資料〉

○公益財団法人 日本体育協会

「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ついて」

○運動器の健康をサポートするマガジン「Moving」

資料Ⅱ〈スポーツ事故防止〉

○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」

資料Ⅲ〈規約・規則等〉

○長崎市課外クラブ振興会連合会規約

1 課外クラブ（部活動）の意義とこれからの展望

(1) 課外クラブ（部活動）の意義

① 課外クラブ（部活動）の位置づけ及び学校教育目標との関連

校長の管理下のもとで校務分掌に担当顧問教師が位置づけられ、学校教育活動の一環として展開される課外クラブ（部活動）は、心も身体も大きく成長する青少年期に、児童生徒が自分の興味・関心にそった活動を、継続的に楽しく実践することで、健康で明るく、活力ある生活を送る資質を養うために重要です。また、各学校において実施されている課外クラブ（部活動）は、児童生徒一人一人の個性を伸ばし、自主性を育成するうえで必要な活動であり、生涯学習の視点からも重要な意味をもっています。

このように課外クラブ（部活動）がもつ教育的意義は大きく、成長期にある児童生徒の健全育成を図るうえで極めて重要な役割を担っていると考えます。

したがって、課外クラブ（部活動）は、児童生徒の「生きる力」の育成に大きく貢献するものです。

ねばり強く たくましい 心豊かな長崎っ子を育む
望ましい課外クラブ（部活動）をめざして

学 校 の 教 育 目 標

課外クラブ（部活動）の意義

- ア 興味・関心の追求による個性の発見と伸長（喜びと生きがい）
- イ 教師や異学年の児童生徒等の交流による仲間づくりと豊かな人間性の育成
- ウ 自主的・実践的な態度の育成及び集団活動における社会性の育成
- エ 体力の向上と健康の増進、豊かな情操の育成
- オ 公正心、責任感、規範意識、マナー等、秩序ある態度の育成
- カ 生涯にわたってスポーツ・文化活動に親しむための基礎づくり
- キ 明るく充実した学校生活の展開

- ア 児童生徒の個性の尊重と適切な課外クラブ（部活動）の運営
- イ 児童生徒のバランスのとれた生活の確保
- ウ 地域や保護者に開かれた課外クラブ（部活動）の運営

② 課外クラブ（部活動）の意義とは

文部科学省・スポーツ庁の調査結果によると、課外クラブ（部活動）を通じて、多くの児童生徒や保護者は、スポーツ・文化的な活動の楽しさに加え、体力の向上や人間的な成長、友達づくり、生活の充実などを図ることができるかと答えています。また、課外クラブ（部活動）は、現在及び将来の生活に役立つとしています。

こうした実態から、課外クラブ（部活動）の意義を次のようにとらえることができます。

- ア 興味・関心の追求による個性の発見と伸長（喜びと生きがい）**
- イ 教師や異学年の児童生徒等の交流による仲間づくりと豊かな人間性の育成**
- ウ 自主的・実践的な態度の育成及び集団活動における社会性の育成**
- エ 体力の向上と健康の増進、豊かな情操の育成**
- オ 公正心、責任感、規範意識、マナー等、秩序ある態度の育成**
- カ 生涯にわたってスポーツ・文化活動に親しむための基礎づくり**
- キ 明るく充実した学校生活の展開**

③ 課外クラブ振興会の機能・役割

中学生の健全育成とスポーツの振興を願い、昭和22年に長崎市中学校体育連盟が発足し、その翌年、昭和23年に「第1回長崎市中学校体育大会」が開催されました。

その後、勤務時間等の問題で昭和45年から48年の4年間は大会が実施されませんでした。その間にも、中学校に入学した多くの生徒が、課外クラブ活動に大きな関心を寄せ、多様で旺盛な若いエネルギーをスポーツの中で発散していました。

課外クラブ活動は、身体と精神の健全な育成や望ましい人間関係や社会性の育成など、大きな教育効果があり、児童生徒の生活指導面においても、なくてはならない活動として学校教育において課外クラブ活動の果たしてきた意義は大きなものでありました。

このような、「意義ある課外クラブ活動（昭和54年から部活動）の競技会である大会を、このまま消滅させてはいけない」、「何とか生徒のためにも大会を復興させたい」との願いから、関係機関に働きかけ、（財）長崎市体育協会、長崎市課外クラブ振興会連合会、長崎市中学校長会、長崎市教育委員会の四者共催で、昭和49年に4年ぶりに大会を開催することができました。

昭和49年から55年の7年間は、四者がそれぞれの立場で大会運営にあたり、名称も昭和49年度大会から「長崎市中学校総合体育大会」と改め、今日に至っています。

一方、課外クラブ振興会連合会は、昭和49年7月に発足し、市内各中学校に課外クラブ振興会が組織されました。それ以来、課外クラブ振興会が部の運営面を、学校が指導と管理面を担うことで、両者が両輪として課外クラブ（部活動）を支えてきました。同時期、小学校においても、顧問の先生方を中心に、クラブ活動を行っている現状を踏まえ、課外クラブ指導員を配置しました。

平成17年には、「課外クラブ検討委員会」を設置し、検討を重ね、平成18年に、様々な提言がなされました。提言を受け、指導の手引きやリーフレットの作成・文化部活動の振興として長崎市文化連盟の発足・指導者講習会の義務化などを実施し、学校の教育活動の一環として活動している課外クラブを支えています。

また、課外クラブ振興会は、課外クラブ（部活動）の振興と児童生徒の体力向上に寄与するとともに、健全育成を図ることを目的に大きな役割を果たしています。課外クラブ（部活動）への加入手続きや指導者の申請、補助金の交付、派遣費の補助等、会の運営はもとより、日々の活動から長期休業中における活動の支援や大会においては、児童生徒や大会役員へのお世話等、物心両面にわたり支えています。

現在、様々な諸問題を抱えている課外クラブ（部活動）を、学校と連携を図りながら「望ましい課外クラブ（部活動）」の円滑な運営に欠かせない機能と役割を担っているのが課外クラブ振興会であり、その連合体が課外クラブ振興会連合会です。

（２）これからの課外クラブ（部活動）

課外クラブ（部活動）は、児童生徒が自発的・自主的に活動を組織し、展開することによって一つの本質を有しており、課外クラブ（部活動）の顧問教師・民間指導者は、児童生徒の個性を把握したり理解したりして、その願いに応えられるよう努めていくことが求められています。課外クラブ（部活動）の運営において顧問教師・民間指導者が、安全や活動時間の確保など適切な支援を行いつつ、可能な限り児童生徒に任せていくことは、児童生徒の「生きる力」の育成につながっていくものと考えられます。

指導者のこれまでの経験則での指導法や勝利至上主義的で結果優先的な考え方から、休日もほとんどなく、長時間にわたる活動を児童生徒に強要するような課外クラブ（部活動）が存在するとすれば、早急に改善を図っていく必要があります。

しかし、個々の児童生徒が今以上の技能や記録に挑戦することは自然なことであり、それを学校が支援すること自体が問題とされるものではありません。問題とされるのは、大会で勝つことのみ、コンクールで優秀な成績を収めることのみを重視して、過重な練習を強いたり、長時間の練習から児童生徒のバランスのとれた生活や成長に支障をきたしている場合です。

① 課外クラブ（部活動）の現状と課題

長崎市としての実態を踏まえながら、現在の各学校が抱える課題を次のようにまとめました。

ア 少子化に伴う休部や廃部、指導者の不足

少子化・学校の小規模化に伴う部員・教職員数の減少により、チーム編成ができずに、活動が停滞したり休部や廃部に至ったりする例も見られます。また、顧問教師も不足している状況が生じてきています。

イ 民間指導者との協力体制

教職員の実技指導力を補うために、民間指導者の協力を得ています。

しかし、学校と民間指導者との間で、指導の在り方や運営面で共通理解が図られていない場面が見受けられます。

ウ スポーツ障害、バーンアウト症候群、ドロップアウト、生活上の問題行動

指導者の経験則での指導法及び勝利至上主義的で結果優先的な考え方から、活動が過熱化し、児童生徒のスポーツ障害（※1）を誘発したり、また、バーンアウト症候群（※2）などにより、部員がドロップアウト（※3）する例もあります。

※1：成長期にある児童生徒が同じ動作を繰り返すことにより、肘や膝の軟骨が崩壊されたり、靭帯付着部分の骨が剥がれるなどの骨折等が起こること。

（疲労骨折、野球肘、オスグッドシュラッテル病、腰椎椎間板ヘルニア等）

※2：別名は「燃え尽き症候群」。小・中学校でスポーツに打ち込んでいたものが、中学校や高校に進むとやる気を見せなくなったり、スポーツから離れてしまう現象。

※3：課外クラブ（部活動）を続けていくことができず、途中で辞めてしまうこと。

エ 課外クラブ（部活動）運営のための連携

課外クラブ（部活動）の活性化と円滑な運営を進めるために、小・中学校及び小・中学校課外クラブ振興会の連携を図る必要があります。

② 課外クラブ（部活動）指導の見直しの観点

ア 児童生徒の思いや願いを大切にしているか。

イ 小・中学校教育活動の一環としての課外クラブ（部活動）が、学校と課外クラブ振興会・学校と民間指導者との間で、指導のあり方や運営面で共通理解が図られているか。

○ 年間計画・月計画のもと、医・科学的に基づいた活動となっているか。

○ 勝利至上主義的・結果優先主義的な指導に陥っていないか。

○ 児童生徒の生活や成長のバランスを崩していないか。

○ 保護者に経済的負担をかけていないか。

ウ 保護者や地域の人々に理解と協力が得られているか。また、地域の人材を積極的に活用しようとしているか。

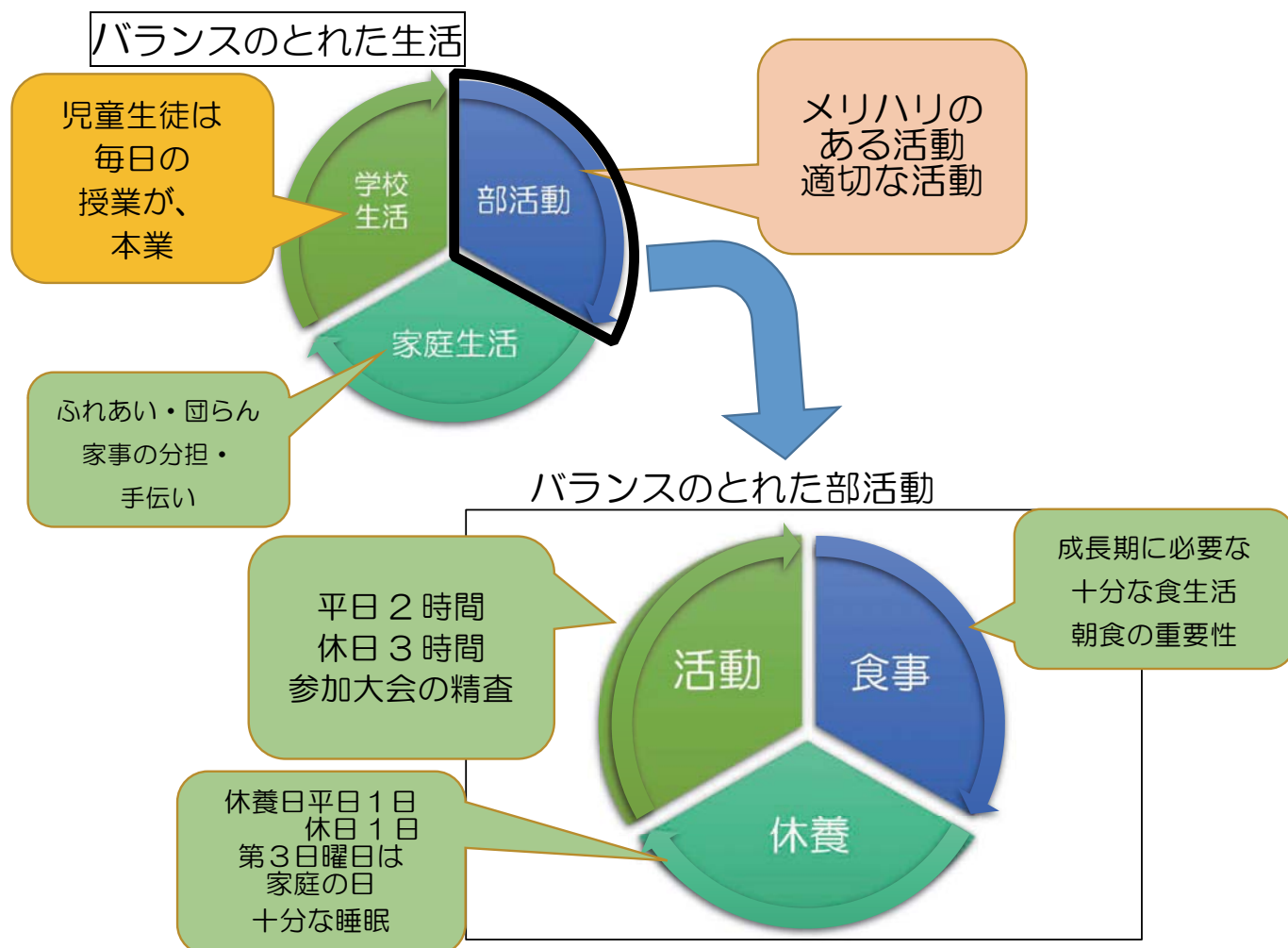
エ 研修会に参加し新しい情報を取り入れているか。

児童生徒を支える指導者・保護者が新しい医・科学的に基づいた正しい知識を得られるよう常に学ぶ指導者でなければなりません。

オ 「社会に開かれた教育課程」が必要とされている今日、課外クラブ（部活動）においても学校内外に自らを開かれたものとし、児童生徒の目指す姿について、保護者、そして地域の人々と率直に語り合い、その意見を十分に共有する努力が望まれています。あわせて、課外クラブ（部活動）の指導に際し、地域の人々の豊かな教育力の活用を図ったり、家庭や地域社会の積極的な支援が望まれています。

カ 働き方改革の観点から、教職員の長時間労働につながるような活動になってないか。

教職員の授業研究等の時間確保や私生活とのワークライフバランスを考慮し、無理のない活動をすることで笑顔溢れる教育活動が行えます。



2 適切な課外クラブ（部活動）の設置と運営

(1) 設 置

- ① 課外クラブ（部活動）の意義を踏まえ、自主的で計画的な活動の見通しがあり、なおかつ今後も計画的な充実した活動が継続されると判断できる場合は、課外クラブの設置を検討することができる。
- ② 課外クラブ（部活動）の設置については、他の課外クラブ（部活動）との休・廃部のバランスを考慮する。

【設置にあたっての配慮事項】

- ① 保護者及び児童生徒が開設を強く希望していること。
- ② 活動に必要な人数が集まること。
- ③ 顧問教師及び民間指導者（以下指導者という。）の確保がなされていること。

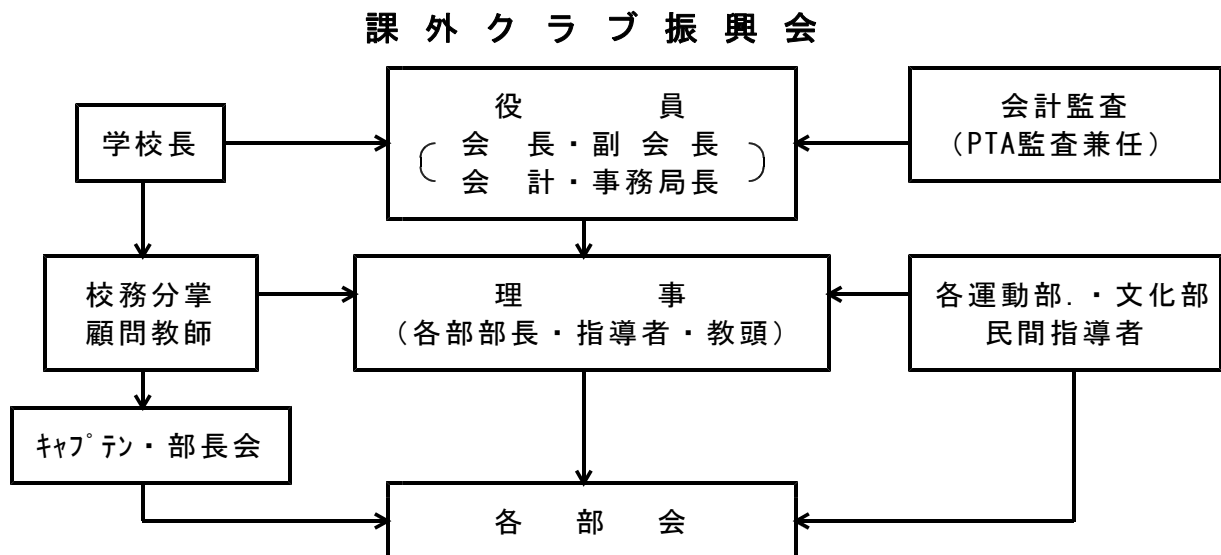
(2) 組 織

生きがいと輝きを求める課外クラブ（部活動）にするためには、学校経営方針を受けて全教職員の共通理解のもとに、課外クラブ（部活動）が組織的に運営されることが大切です。

課外クラブ（部活動）は教育課程外の活動であります。学校において計画する教育活動です。

したがって、各小・中学校では、以下のように校務分掌の中に位置づけられていることが必要です。長崎市においては学校だけではなく、PTA、保護者の協力を得て、課外クラブのあるすべての小・中学校で課外クラブ振興会を立ち上げ課外クラブ（部活動）の運営にあたっています。

〈組織の例〉



(3) 顧問教師

① 魅力いっぱいの指導者

課外クラブ活動は、学級や学年の枠にとらわれず、児童生徒と密接に交流できる重要な場です。各部の顧問教師は、日々の課外クラブ（部活動）において児童生徒と一緒に汗を流し、話し合い、励まし合い、高め合っていくことで、ひと味違った心の交流を図ることができます。そのため、授業中とは異なる人間関係を築いたり、児童生徒の新たな個性を発見して、よりいっそう理解を深めたりすることができます。

② 情報共有の必要性

学校において、全ての教職員で全ての子どもを育てることを基本として、学校教育活動の一環として位置づけられているのが課外クラブ（部活動）です。

課外クラブ（部活動）は、技術等の向上のみならず、子どもの生きる力の育成や豊かな学校生活の実現を目指して行わなければなりません。そのためには、顧問と担任や学校と民間指導者等の情報共有は不可欠です。部活動指導上の情報だけでなく、課外クラブ（部活動）内での児童生徒間のトラブル等の生徒指導上の問題について、管理職・担任等の関係者で積極的に情報を共有し、共通理解を図ることが必要です。

③ 指導体制

ア 課外クラブ（部活動）の指導には、全職員で役割を分担してあたることが望ましいといえます。

イ 各部には、1名以上の顧問教師を置き、その管理・指導のもとに活動を展開する必要があります。

ウ 指導者は、児童生徒の発達段階を考慮しながら、年間・月間の活動計画を作成し、活動を展開する必要があります。

エ 健康管理、安全管理、指導の手順を確認し、事故防止に努める必要があります。

オ 顧問教諭か民間指導者または、保護者が不在の場合は活動はできません。

カ 必要に応じて民間指導者を導入する必要があります。

④ 民間指導者を導入するにあたって3つのメリット

ア 児童生徒の多様な要望にあった実技指導の充実を図ることができます。

イ 児童生徒が学校の教職員以外の人と触れ合う機会となり、社会性を養うことができます。

ウ 顧問教師の技術指導の力量向上につながります。

(4) 入退部

① 入 部

- 課外クラブ（部活動）入部届(会費)を本人・保護者の連名で申し込む必要があります。
- 新入生については、全員に参加の呼びかけや働きかけを行ったうえで、児童生徒一人一人の考えや希望を大切にする必要があります。
- 多くの児童生徒が参加でき、継続できるような体制づくりに努める必要があります。

② 退 部

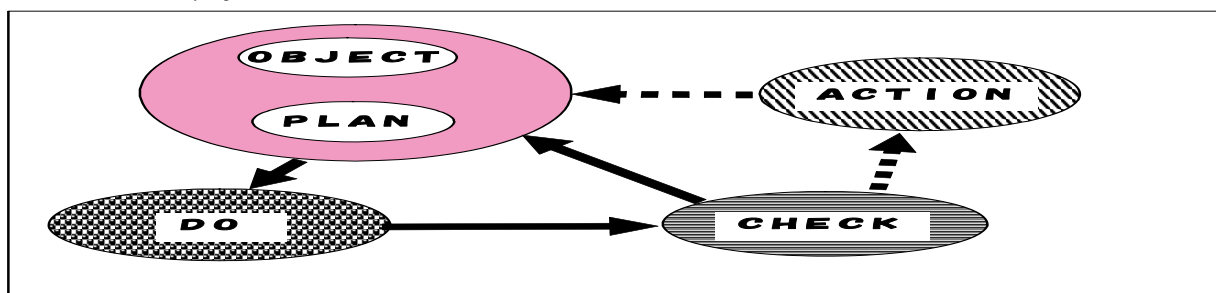
- 児童生徒の意思を尊重することが大切ですが、顧問教師だけで判断せず、担任や民間指導者、保護者などよく協議し、決定することが望ましいといえます。

(5) 効果的で効率的な運営と指導

① プロセス(過程)を生かした運営

一般的な仕事や継続的な活動は、計画(Plan)－実行(Do)－評価(Check)－修正活動(Action)のプロセスを経て営まれています。各段階の確実な実務と、それぞれの段階の有機的なつながりが、そこでの大きな成果をもたらします。

課外クラブ(部活動)においても、それらのサイクルを確実にして、合理的な運営を行うことが望まれます。一般的には、PDCAのサイクルが基本となりますが、活動の特質や状況によっては、目標(Object)を加えたり、評価後の実務を強化するための修正活動(Action)を付け加えたりして、より適切に運営することが好ましいといえます。



② 児童生徒の自主性、主体性の育成と活用

課外クラブ(部活動)の運営は、児童生徒の意見を十分に反映させることが重要です。具体的には、部の方針に関わる意思決定、計画及び活動内容の決定を児童生徒にどこまで委ねるかという問題を含んでいます。

児童生徒一人一人が主体的に運動に取り組めるよう、児童生徒の意見を尊重することが重要です。課外クラブ(部活動)の指導者には、実技指導とともに児童生徒の個性や集団の特性を考慮し、活動の支援をするという立場から、効果的にマネジメントする能力が求められます。

③ 児童生徒の心理面を考慮した肯定的な指導

指導者は、児童生徒自らが意欲をもって取り組む姿勢が身に付くように、雰囲気づくりや心理面での工夫が必要です。

児童生徒のよいところを見つけて伸ばしていく肯定的な指導や叱ること等を場面に応じて適切に行っていくことが大切です。

顧問及び指導者の感情により指導方法や内容が左右されないように注意が必要です。また、それぞれの目標等に向けて様々な努力を行っている児童生徒に対して、評価や励ましの観点から積極的に声をかけていくことでより効果があがります。

④ 児童生徒の状況の細かい把握、適切なフォローを加えた指導

活動の目標によっては、肉体的な負荷を課したり、精神的負荷を与えた条件下で練習したりすることも想定されますが、指導者は、個々の児童生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声をかけて児童生徒の反応を見たり、疲労状況や精神状況を把握したりしながら指導することが大切です。

また、キャプテンを担う児童生徒は、心身両面で他の児童生徒よりも負担がかかる場合があるため、適切な助言や精神面の支援に留意することが大切です。

指導者が試合や練習中に激励等として厳しい言葉や内容を児童生徒に発することもあり得ますが、競技や練習継続の意欲を失わせるようなものは不適切です。児童生徒の心理についての科学的な知見や、言葉の効果と影響を十分に理解し、厳しい言動をとった後には児童生徒へのフォローアップについて留意することが望まれます。

⑤ 指導者と児童生徒の信頼関係づくり

課外クラブ（部活動）は自主的、自発的な活動であるため、指導者が児童生徒に対して、指導の目的や児童生徒の心身の成長のために適切な指導の内容や方法であることを明確に伝え、理解させた上で取り組ませるなど、両者の信頼関係づくりが活動の前提となります。

ただし、「信頼関係があれば指導に当たって体罰を行っても許される」との認識は誤りであり、決して許されません。

⑥ 上級生と下級生、生徒の間の人間関係形成、リーダー育成等の集団づくり

課外クラブ（部活動）は、複数の学年の児童生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の児童生徒が参加すること、参加する目的や技能等が様々であること等の特色をもち、学級担任としての学級経営とは異なる指導が求められます。

指導者は、児童生徒のリーダー的な資質能力の育成とともに、協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、児童生徒への目配り等により、上級生による暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要です。

(6) 年間活動計画作成上の留意点

課外クラブ（部活動）の年間活動計画を立案する際には、以下のことがらに留意して12ページを参考に「年間指導計画例」を参考に作成願います。

- 児童生徒の個人差、発達段階や特性を考慮し、興味や関心を生かす必要があります。
- 児童生徒の個人差、性差を考慮し、部員の協力や分担によって個々の能力や適性を伸ばす必要があります。
- 児童生徒自らが、Plan—Do—Check—Action の実践ができるようにする必要があります。
- 教科の単なる延長や、一部の児童生徒を対象とした活動にならないようにする必要があります。
- 部の成果の発表会や対外試合などの回数や時期は、ガイドラインに則り教育活動全体や学校行事と地域行事と関連づけて計画し、児童生徒の過度の負担にならないようにする必要があります。
- 活動に大きく影響を与える施設・用具、季節、天候などを十分考慮する必要があります。
- 活動が目標との関連でどのように進められていくかを、できるだけわかりやすく一覧表にまとめ、それを保護者に知らせ、家庭や地域の理解を得る必要があります。
- 指導者のアドバイスにより、キャプテンと部長を中心に児童生徒とともに作成する必要があります。

(7) 課外クラブ（部活動）への参加

課外クラブ（部活動）を行うにあたって、以下の事項を周知徹底させておくことが大切です。

① 基本方針

- 学校教育活動の一環として行います。
- 課外クラブ（部活動）は希望制とします。
（参加については保護者の同意が必要であり、入部手続きの届けは児童生徒が担任、顧問教師に提出します。）
- 児童生徒は、部の選択の自由や入部の自由があります。
- 各部の活動、指導方針に同意して入部するものとします。
- 新入生については、全員に参加の呼びかけや働きかけをすることは良いが、児童生徒一人一人の考えや希望を大切にし、くれぐれも強制とならないよう配慮します。
- できるだけ多くの児童生徒が参加できるような体制づくりに努めます。
- 活動は継続することが望ましいが、入部後、何らかの理由で続けることが困難になった場合、顧問教師や民間指導者などと、十分な話し合いをもち解決のための努力をしますが、やむを得ず転部・退部することもあり得ます。
（転部・退部手続きは入部の際と同様に、保護者の同意が必要であり、児童生徒が顧問教師に提出します。）

② 心構え

- 活動を欠席する場合は、その理由を顧問教師などに必ず報告させます。
- 決められた場所・時刻に集合し、一斉に活動を始めさせます。
- 決められた服装を正しく着用し、活動をさせます。
- 活動中の事故防止、安全意識の高揚のためにも、児童生徒自らが健康観察・準備運動や施設・用具の点検等、安全確認をしてから、活動を始める習慣を身につけさせます。
- 部室や活動場所等は、常に清潔を心がけて各校が定める「使用規定」に基づいて使用させます。
- 活動は、計画に基づいて、自主的・合理的で礼儀を含めたマナーを守って行わせます。
- 校外での活動は、各校の決められた手順に従って、安全に留意して行わせませす。

3 適切な活動

(1) 休養日の設定

課外クラブ（部活動）は、あくまでもそこで活動する児童生徒が主役となります。運営や指導においては、児童生徒の生活のバランスや将来的な成長を見据えた次のような教育的な配慮が求められます。

- ① 児童生徒にとって過重負担となる活動は、課外クラブ（部活動）の本来的な成果が期待できなくなるだけでなく、悪影響をもたらすことも考えなければなりません。
- ② バランスのとれた生活（学習活動に支障がない、家庭での役割分担）と活動、休養、食事をひとまとまりの「練習」としてとらえ、バランスのとれた、ゆとりのある活動計画を立てることを心がけなければなりません。
- ③ スポーツ医・科学の観点からジュニア期におけるスポーツ活動に関する研究および働き方改革等をふまえて活動しなければなりません。

そこで、以下の事項に留意することが大切です。

【活動日】原則として次のとおりとします。

- 学期中は、週当たり2日以上（小学校は3日以上）の休養日（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。週末に大会等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- 毎月第3日曜日（家庭の日）を休養日とします。
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた活動で行います。また、児童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）を設定します。
- 中学校においては中間テスト、期末テスト、実力テスト等のテスト前及び期間中は活動を休止する必要があります。
- 学校閉庁日は、部活動を休止する必要があります。

【活動時間】

- 1日の活動時間は、長くとも平日は2時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動とします。（朝練習を含む）
- 日没時刻を考慮し、下校させることが重要です。（各学校で定められた完全下校時刻を守る）
- 土曜日・日祝祭日・学校の休業日の活動は、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・効果的な活動とします。
- 始業前の活動が必要な場合には、校長の許可（早朝練習届）を得て実施します。活動は、1時間以内とし、始業10分前には教室に入ることとします。ただし、1日の活動時間が過度に負担のかかることがないようにすること。特に駅伝練習など、練習に参加している児童生徒の運動時間や活動内容が過度にならないようにすること。（指導者間で調整すること。）さらに、児童生徒の自主的な選択による参加とし、学習の妨げにならないようにする必要があります。

〈長崎市の日没時刻〉 * 参考

4月	6 : 5 0	10月	5 : 4 2
5月	7 : 1 2	11月	5 : 2 0
6月	7 : 3 1	12月	5 : 1 6
7月	7 : 3 0	1月	5 : 3 7
8月	7 : 0 6	2月	6 : 0 5
9月	6 : 2 8	3月	6 : 2 8

※ 注 意

- 年間活動計画の作成にあたっては、児童生徒の実情に応じ、年間を見通して計画する必要があります。
- 練習を開始する際、必ず健康観察を行うようにし、児童生徒の健康状態を事前に把握する必要があります。
- 練習中は、休憩時間を設定し、児童生徒の水分補給に留意する必要があります。
また、気象庁の高温注意情報が発せられるなど生徒の熱中症事故防止等に特段の配慮が必要な場合は、学校に設置してある熱中症計を活用して状況を把握し、躊躇せず活動内容の変更、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動の中止など、万全の対策を行う必要があります。(熱中症予防)
- 一人一人の個人差・能力差に配慮した練習計画を立てる必要があります。
- 練習試合の計画にあたっては、児童生徒の健康面を十分に踏まえ、適切な回数で計画する必要があります。
- 練習計画等については保護者の理解を得るよう努める必要があります。
- 体育施設を定期的に点検し、安全管理に万全を期す必要があります。
- 児童生徒の人権を尊重し、自発的・自主的に活動できるよう工夫する必要があります。

なお、課外クラブ(部活動)の量的かつ質的な見直しと関連して、オフシーズンを設け、スポーツ障害や燃え尽き(バーンアウト)を予防したり、シーズン中では体験できない多様なスポーツや文化的な活動を通して、幅広い成長の機会を提供することも必要です。

□部活動 年間指導計画例()

学校 部活動名

部活動の年間目標

① 市ガイドライン・学校の活動方針を踏まえて、各部の年間・月間活動目標の記載。試合期・休養期・鍛錬期等メリハリをつけて練習に取り組むことができるよう計画する。

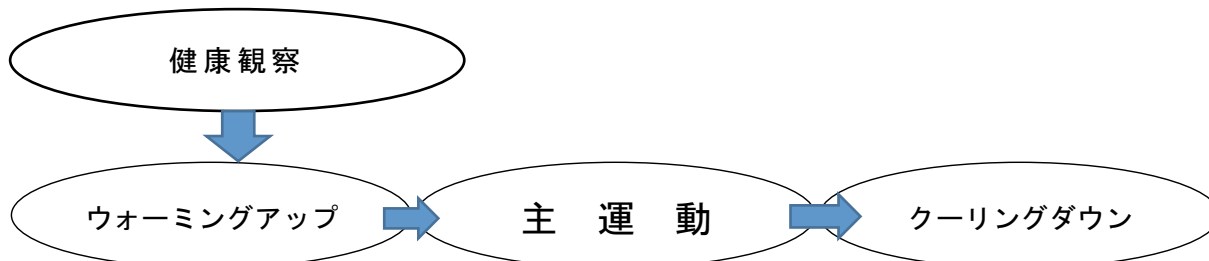
月間目標	1												2			3								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
学年	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
平日	月				休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	火				休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	水				休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
	木	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
休日	金	1.5					休	休					休											
	土	3																						
日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	
定期試験・大会等				〇〇大会		〇〇杯大会				市中総体	期末テスト			県中総体		全中大会		〇〇杯大会		市新人大会		〇〇大会		県新人大会
																								協会長杯

③ 休養日を記載。原則平日1休日1、大会等ある場合翌週に恒常的に振替が起

② 各種大会を、優先順位の高い大会から記載する。

(2) 1回の活動の原則

- ① 活動は短時間で行い、長い期間継続することが最善です。活動時間は、平日は、2時間程度、休日は3時間程度が適当です。長時間の活動は、活動の効果が期待できないばかりか、マイナスの要因につながることもあります。活動の順序は、以下のように進めることが望まれます。



- ② 活動をする前に、必ず健康観察を行います。朝食抜き、睡眠不足、体調不良の場合は、活動させてはいけません。
(※熱中症・傷害・スポーツ障害の原因となる。)
- ③ ウォーミングアップは筋肉だけでなく、心肺機能（呼吸循環器系）を運動に対応できるよう準備することが重要です。準備運動やストレッチの前に、軽いジョギングなどの有酸素運動を行うようにします。
いきなり主運動を行うようなことは、心肺停止などの突然死を引き起こす最も危険な行為です。
- ④ クーリングダウンは筋疲労を軽減させるだけでなく、血圧や脈拍数を徐々に落としていくことが目的で、まず軽いジョギングなどの有酸素運動を行い、その後ストレッチを行うようにします。クーリングダウンの時間を削るようなことは、スポーツ傷害を誘発する原因になります。



(3) 学校単位で参加する大会回数の基準

次のように、学校単位で参加する大会回数の基準を示しました。参加については、各小中学校の教育活動の全体を通して、学校行事等と関連づけて計画的に参加することが望ましいといえます。(大会があるから参加するのではなく、目的を持って計画的に参加する＝精選するということ)

【運動部基準】

◎参加する大会の回数基準〈中学校〉

- 中学校体育連盟が主催・共催する大会への参加を基準とすること。計2回
 - ・中学校体育連盟主催大会(市・県・九州・全国)1回※1
 - ・中学校体育連盟主催新人大会(市・県)1回
- その他の大会については、年間7回程度※2を上限とし、参加する大会を精査※3すること。
 - ※1 上位大会がある場合は、まとまりを1大会とする。リーグ戦も同じとする。
 - ※2 「程度」とは、地域によって開催される、マラソン大会、ペーロン大会など地域行事への参加を考慮したもの。
 - ※3 「精査」とは、大会開催が精査されるのではなく、各部で必要な基準回数程度で出場するという考え方。練習試合や合宿は、その他の大会に含まれないが、生徒、顧問、保護者の負担にならないような計画をたてること。

◎参加する大会の回数基準〈小学校〉

- 小学校各クラブでメインとなる大会 計2回※1
- その他の大会については、年間7回程度※2を上限とし、参加する大会を精査※3すること。
 - ※1 上位大会がある場合は、まとまりを1大会とする。リーグ戦も同じとする。
 - ※2 「程度」とは、地域によって開催される、マラソン大会、ペーロン大会など地域行事への参加を考慮したもの。
 - ※3 「精査」とは、大会開催が精査されるのではなく、各部で必要な基準回数程度で出場するという考え方。練習試合は、その他の大会に含まれないが児童、顧問、保護者の負担にならないような計画をたてること。

【文化部基準】

◎参加する大会の回数基準〈小・中学校〉

- 中学校文化連盟が主催する大会等への参加を基準とすること。
 - ・中学校文化連盟大会2回※1(県中学校総合文化祭等)
- 小学校各クラブでメインとする大会 計2回※1
- その他の大会等や地域行事、催し等への参加については、異なる大会等や地域行事、催し等への参加が原則連続週にわたることがないように精査※2すること。
 - ※1 上位大会がある場合は、まとまりを1大会とする。
 - ※2 「精査」とは、大会開催が精査されるのではなく、各部で必要な基準回数程度で出場するという考え方。合同練習や合宿は、その他の大会に含まれないが、生徒、顧問、保護者の負担にならないような計画をたてること。

(4) 対外大会、練習試合（合同練習）への参加

練習試合（合同練習）にあたっては、以下のことに留意して恒常的に過が重ならないように計画的に実施することが望まれます。

練習試合（合同練習）を行うにあたって

- 事前に校長の許可を得ます。
- 教育活動全般を考慮し、時間的・体力的・経済的に過重負担にならないようにします。
- 事前に保護者に練習試合の日程等の詳細をお知らせし、共通理解をしておきます。
- 出場機会の少ない児童生徒も活動できる機会を保障し、全員が練習（試合）に参加できるように工夫するとともに、運営・審判等も自主的・自発的できるよう配慮する必要があります。
- 学校間の児童生徒が十分に交流できるよう指導者間の連携を密に行い、指導の共通理解を図ることが大切です。

練習試合における安全管理

- 原則として、公共の交通機関を利用します。
- 参加人数の確認をします。
- 集団行動のきまりを徹底します。
（交通安全・会場・車内でのマナーなど）
- ※ 事故等が起こった場合は、管理職へ速やかに報告を行います。

(5) 練習中に突発的な事故が起きたとき

- 1 事故者に対して意識の有無と心肺の動きの確認。
※声をかける。手を握る。「声が聞こえたら、手に力を入れて！」等
- 2 同時に部員（複数人）を至急職員室へ行かせ、応援の先生を呼ぶことと救急車の手配を指示。
「〇〇さん、〇〇さん、急いで職員室から先生を呼んできて」
「それから、先生に救急車の手配も頼んで！」
「AEDを持ってきて」
- 3 頭部の打撲の有無の確認。なければ日かげに運ぶ。熱中症か日射病の疑いがあるので衣服をゆるめ、涼しいところに移動させる。
「〇〇さんたち、移動させるので手伝って」「水を汲んできて」
- 4 事故者の救急車による搬送先（病院）の確認。（救急車出発前）
※学校の教職員、事故者の保護者との連携を図る。必ず、大人が同乗する。
- 5 部員の動揺を防ぐ。帰宅途中における安全について話す。
※二次被害防止

長崎市運動部活動の在り方に関する
ガイドライン概要版



平成 30 年 12 月
長崎市教育委員会

目 次

■ はじめに	… 17
1 本ガイドライン概要版策定の趣旨等	… 17
2 適切な運営のための体制整備	… 18
(1) 運動部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	… 19
(1) 適切な指導の実施	
(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用	
4 適切な休養日及び活動時間等の設定	… 20
(1) 休養日	
(2) 活動時間	
(3) 支援・指導、実施の徹底等	
5 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	… 21
(1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置	
(2) 地域との連携等	
6 学校単位で参加する大会等の見直し	… 22
■ 終わりに	… 22
【参考資料1】 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ついて（文献研究）	… 23
【参考資料2】 長崎県アスレティックトレーナー連絡協議会事務局 からの資料をもとにした考察	… 24

■はじめに

- 運動部活動は、学校教育活動の一環として行われ、生涯にわたってスポーツに親しみ能力や態度を育て、体力の向上や健康の増進を図るだけでなく、児童生徒の自主性や協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、部員同士が同じ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ができ、大変有意義な教育活動である。
- しかしながら、近年、少子化による部員数の減少、専門的な指導力をもった指導者の減少、児童生徒のニーズや保護者の要望への対応など新たな課題も出てきている。また指導者は、肉体的・精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別し、幅広い知識や技能を継続的に習得して指導力を向上させていくことが求められている。
- 国が平成30年3月19日に示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下、「国のガイドライン」という。）を受け、「児童生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」、「スポーツ障害の予防」、「教職員の超過勤務の是正や負担軽減」等の観点から、学校全体で運営の在り方や指導方針を検討する必要がある。
- また、市教育委員会、学校及び課外クラブ振興会連合会、関係団体等が協力して、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤として、運動部活動を持続可能なものとするために、児童生徒のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるよう検討するなど、抜本的な改革に取り組む必要がある。
- このようなことから、市教育委員会では、持続可能な運動部活動が児童生徒の発達段階に応じて適切に実施されるよう、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」を策定し、特に、運動部に関する記載に特化した本概要版を策定した。

1 本ガイドライン概要版策定の趣旨等

- (1) 本ガイドライン概要版は、市立小・中学校（以下「学校」という。）の運動部活動を対象とし、児童生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、運動部活動が以下の点を重視して、市内の地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。（なお、長崎商業高等学校においては、県版運動部活動ガイドラインに準拠することとする。）
 - ア 「児童生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」「スポーツ障害の予防」のほか、スポーツ医・科学的な必要性や、児童生徒の発育・発達の過程で高いパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上のためにも、競技や種目の特性を踏まえつつ、運動部活動において適切な休養日及び活動時間を設定すること。
 - イ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、児童生徒がスポーツを楽しむことで運動習慣の確立等を図り、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成を図るとともに、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にすること。
 - ウ 児童生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこととし、各学校においては、児童生徒の自主性・自発性を尊重し、部活動への参加を義務づけたり、活動を強制したりすることがないよう、留意すること。
 - エ 学校全体として運動部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。
- (2) 学校は、長崎市課外クラブ（部活動）ガイドラインに則り、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組むこと。
 - (3) 市教育委員会は、国・県の「運動部活動の在り方に関するガイドライン」に則るとともに、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」を参考として、持続可能な運動部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組むこと。
 - (4) 市教育委員会は、学校に対して、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に基づく運動部活動改革の取組状況について、指導・助言を行う。

2 適切な運営のための体制整備

課外クラブ（部活動）ガイドライン P5~10

- (1) 運動部活動の方針の策定等
- ア 校長は、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に則り、毎年度、各学校の「部活動の活動方針」を策定すること。
- イ 各運動部の責任者（以下「運動部顧問」という。）は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出すること。
- エ 校長は、上記アの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表すること。
- ウ 市教育委員会は、上記アに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。
- (2) 指導・運営に係る体制の構築
- ア 校長は、児童生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、児童生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に持続可能な運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置すること。
- イ 市教育委員会は、各学校の児童生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用と学校への配置について積極的に検討する。
- なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、児童生徒の発達段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、児童生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、職務（校長の監督を受けることや児童生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修を行う。

ウ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教師の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図ること。

その際、学校全体でスポーツ医・科学的な根拠に基づく指導方針に則って運動部活動運営が行えるよう、運動部活動に関する研修を学校代表者が受講して校内で情報を共有するなど、運動部顧問が適切な運動部活動運営に関する知識や方法の習得ができるよう配慮すること。

エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、児童生徒が安全にスポーツ活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行うこと。

オ 県教育委員会、市教育委員会は、運動部活動の指導者（顧問、部活動指導員や外部指導者）を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上、並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

カ 県教育委員会、市教育委員会及び校長は、教師の運動部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成29年12月26日 文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成30年2月9日付け29文科初第1437号、平成30年4月16日付け30教高第20号、平成30年5月29日付け30教義第122号）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

課外クラブ（部活動）ガイドライン P4～13

(1) 適切な指導の実施

ア 校長及び運動部活動の指導者は、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、児童生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底すること。市教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 校長及び運動部活動の指導者は、気象庁の高温注意情報が発せられるなど児童生徒の熱中症事故防止等に特段の配慮が必要な場合は、学校に設置してある熱中症計を活用して状況を把握し、躊躇せず活動内容の変更、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動を中止とするなど、万全の対策を行うこと。

ウ 県教育委員会、市教育委員会及び校長は、高温や多湿時において、主催する学校体育大会が予定されている場合については、大会の延期や見直し等、柔軟な対応を行う。また、主催する広域的な大会等でやむを得ない事情により開催する場合には、関係団体と連携し、参加児童生徒の適切な選別、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観戦者の軽装や着帽等、児童生徒の健康管理を徹底すること。なお、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、適切な対応を徹底する。（課外クラブ（部活動）ガイドライン資料編 9 ページ）

エ 運動部活動の指導者は、スポーツ医・科学の見地から、トレーニング効果を得るために休養を適切に取ることやウォームアップやクールダウンを確実に行うこと、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。加えて、児童生徒の体力の向上や、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、児童生徒とコミュニケーションを十分に図り、児童生徒がハートアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるように、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うこと。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や成長期（特に女子）における体と心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。

(2) 運動部活動用指導の手引の普及・活用

運動部活動の指導者は、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」および本概要版に則り、中央競技団体が作成・公開する「指導の手引」とともに、平成 26 年 1 月に県教育委員会が作成した「運動部活動指導の手引」、を活用し、3（1）に基づき指導を行うこと。

4 適切な休養日及び活動時間等の設定

課外クラブ（部活動）ガイドライン P11

¹運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある児童生徒が、教育課程内の活動、学校外の活動、部活動、食事、休養及び睡眠等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。

(1) 休養日

ア 学校においては、学期中は、週当たり2日以上の休養日を設けること。その場合、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日以上とし、家庭の日（毎月第3日曜日）は部活動を実施しない日（²ノー部活動デー）と位置付けること。その際、週末や家庭の日に大会参加等で活動した運動部は、翌月曜日や連休最終日を休養日とするなど、休養日を他の日に振り替え、適切に休養日を設定すること。

イ 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、児童生徒が十分な休養を取ることができることともに、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）を設けること。

(2) 活動時間

ア 学校においては、1日の活動時間を、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、合理的かつ効率的・効果的な活動を行うこと。

イ 学校や地域、運動部の実情、大会参加等によって活動時間が長くなるような場合は、翌週に休養日を加えるなど、恒常化しないよう見直しを持って活動計画を立て、児童生徒が休養を十分にとることができるようにすること。

¹「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ついて」（平成29年12月18日公益財団法人日本体育協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「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」ことが示されている。
（平成29年12月18日 運動部活動指導の在り方に関する総合的なガイドライン 第5回作成検討会議 参考資料1参照）

²ノー部活動デーとは、学校で「全ての部活動が一斉に活動しない日」、休養日とは、各部が「活動をしない日」として設定した日という。

(3) 支援・指導、実施の徹底等

ア 市教育委員会は、2(1)アに掲げる各学校の「部活動の活動方針」の策定に当たって、国、県のガイドラインに則り、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に休養日及び活動時間等を設定し、明記すること。また、下記イに関し、適宜、支援及び指導・是正を行うこと。

イ 校長は、2(1)アに掲げる「部活動の活動方針」の策定に当たっては、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表すること。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底すること。

ウ なお、休養日及び活動時間等の設定については、児童生徒の運動部活動に対する意欲の向上にも配慮し、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間のほか、運動部共通、学校全体、市共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めるなど、メリハリを付けること。

5 児童生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

課外クラブ（部活動）ガイドライン P3~4

(1) 児童生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

ア 校長は、国の調査において児童生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に、中学生女子の約2割が60分未満であること、また、児童生徒の運動・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等多様である中で、現在の運動部活動が、障害のある児童生徒等も含めて児童生徒の多様で潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、学校や地域の実態、児童生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部設置も検討すること。

【例】児童生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるもの

- ・より多くの児童生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動
- ・競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動
- ・体力づくりを目的とした活動等

イ 市教育委員会は、少子化に伴い、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、児童生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないよう、複数校の児童生徒が拠点校の運動部活動に参加する等、合同部活動等の取組を検討する。

(2) 地域との連携等

ア 県教育委員会、市教育委員会及び校長は、児童生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるといふ観点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備を進める。

イ 市教育委員会は、学校管理下ではない社会教育に位置付けられる活動については、各種保険への加入や、学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、児童生徒がスポーツに親しめる場所が確保できるよう、学校体育施設開放事業を推進する。

ウ 県教育委員会、市教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者が共に子どもの健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

6 学校単位で参加する大会等の見直し

課外クラブ（部活動）ガイドライン P14～15

ア 市教育委員会は、公益財団法人日本中学校校体育連盟や公益財団法人全国高等学校体育連盟、公益財団法人日本高等学校野球連盟による大会参加等の在り方の見直しを受け、主催する学校体育大会について、5を踏まえ、関係団体と連携し、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの大会等への参加、学校と連携した地域スポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、また、参加児童生徒のスポーツ障害・外傷の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方に関する見直しを検討する。

イ 市教育委員会は、関係団体と連携して、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、児童生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等を定める。

ウ 校長は、上記イの目安等を踏まえ、児童生徒の教育上の意義や、児童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こと。

■ 終わりに

課外クラブ（部活動）指導ガイドライン資料編 P1～4

- 運動部活動の指導に当たっては、「肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別すること」について再認識し、学校に通知した『「スポーツにおける体罰根絶宣言』について』（平成26年1月17日付け25教体第304号）の内容を遵守すること。
- 県体育協会及び市スポーツ協会、競技団体及びその他のスポーツ団体においては、競技の普及の観点からも、長崎市課外クラブ（部活動）ガイドラインを踏まえ、運動部活動やジュニア期におけるスポーツ活動が適切に行われるよう協力をお願いしたい。
- 長崎市課外クラブ（部活動）ガイドラインでは、児童生徒の「スポーツ障害の予防」や「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を第一に目指し、スポーツ医・科学的な見地から休養日や活動時間の基準を設定した。この基準を踏まえた活動は、児童生徒の発育・発達のプロセスで最高のパフォーマンスの発揮や本人のやる気・意欲の向上にも結びつき、競技力向上にもつながるものと考えられる。市教育委員会は、各学校における運動部活動が、地域や学校の実情、競技特性や競技レベル、強化指定の有無等に応じた多様な形で最適な活動となるよう、長崎市課外クラブ（部活動）ガイドラインの着実な実施を図る。

【参考資料 1】

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ついて
(文献研究)

公益財団法人 日本体育協会
平成 29 年 12 月 18 日

<研究 1 >

研究結果 スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、週 16 時間以上でより高くなるということが示された。
論文名 Sociodemographic Predictors of Sport Injury in Adolescents
著者 Rose 他
学会誌 Med Sci Sports Exerc(2008 年掲載)

<研究 2 >

研究結果 週 16 時間以上の活動をしている女子は、週 16 時間未満の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約 2 倍であった。
論文名 Correlates of Stress Fractures Among Preadolescent and Adolescent Girls
著者 Loud 他
学会誌 Pediatrics(2005 年掲載)

<研究 3 >

研究結果 1 週間あたりのスポーツ活動時間が、“年齢×1 時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。
論文名 Sports-Specialized Intensive Training and the Risk of Injury in Young Athletes
著者 Jayanthi 他
学会誌 Am J Sports Med(2015 年掲載)

<研究 4 >

研究結果 疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が週 6 日以上スポーツ活動を行っていた。
論文名 Characteristics of stress fractures in young athletes under 20 years
著者 Ohta-Fukushima 他
学会誌 J Sports Med Phy Fitness(2002 年度掲載)

※ 以上の研究はいずれも、一定以上の競技レベルのジュニアアスリートに限った調査結果ではない。

<提言 1 > エリートのジュニアアスリートに対する声明

提言内容 ジュニアアスリートの育成に関して、保護者やコーチ等の関係者は、適切な栄養、十分な睡眠、学業、心身の健康と社会活動への参加等を含めた、バランスの良いライフサイクルで過ごすことができるようにすること、練習量を制限し、楽しく満足して活動ができるようにすること等。

提言者 国際オリンピック委員会
掲載誌 Clin J Sport Med(2008 年掲載)

<提言 2 > 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

提言内容 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。

提言者 米国小児科学会
掲載誌 Pediatrics(2007 年掲載)

<提言 3 > ジュニア期のスポーツ障害予防に関する声明

提言内容 少なくとも週に 1、2 日は休養日を設けること等。
提言者 全米アスレティックトレーナーズ協会
掲載誌 J Athl Train(2011 年掲載)

<提言 4 > 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

提言内容 週 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ことに留意すべきであること等。
提言者 アメリカ臨床スポーツ医学会
掲載誌 Clin J Sport Med (2014 年掲載)

行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、休養日を少なくとも 1 週間に 1～2 日設けること、さらに、週あ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いうことが示されている。

【参考資料 2】

長崎県アスレティックトレーナー連絡協議会事務局からの資料をもとにした考察（長崎県教育庁体育保健課）

■ 高等学校段階では、各学校において、生徒の発達の段階の段階を踏まえ、中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意。

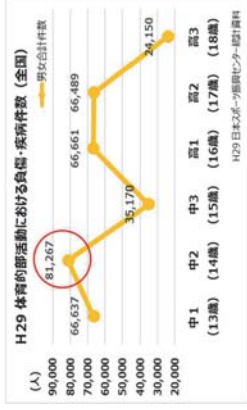
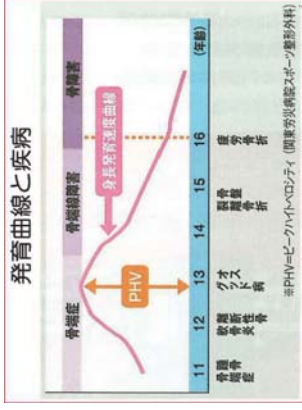
○ 中学生の時期は、特に骨の成長期（PHV）にあたり、この時期の過度の練習はスポーツ外傷や傷害を引き起こす要因となる。日本スポーツ振興センターの統計を見ても、全国はもとより長崎県において、中学校 2 年生の負傷・疾病件数が一番多くなっている。この時期の外傷や傷害は、その後の選手としての活躍をあきらめることにもつながってしまうことも多々ある。

○ 一方、高校生は、個人差があるものの成長期がほぼ終わるとともに、中学校での活動をおいて、一定、体もできあがっている時期であることから、中学校以上の負荷がかかるトレーニング等にも対応できる。

○ 2018 年に文部科学省主導により、日本版 NCAA を組織することが考えられている。アメリカの NCAA（大学生）では、シーズン中においては、1 週間に練習ができる時間の上限を 20 時間、週に 1 日は休養日とするルールが決まっている。

【考察】

中学生、高校生、大学生の発達の段階の違いから、1 週間に練習ができる時間の上限を大学生 20 時間、高校生・中学生 16 時間以内と考え、休養日を大学生・高校生は週 1 日、中学生は週 2 日の設定とした。



長崎市文化部活動の在り方に関する
ガイドライン概要版



令和2年3月
長崎市教育委員会

目 次

■はじめに	… 2 5
1 本ガイドライン概要版策定の趣旨	… 2 5
2 適切な運営のための体制整備	… 2 6
(1) 文化部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	… 2 7
(1) 適切な指導の実施	
(2) 文化部活動用指導手引の普及・活用	
4 適切な休養日及び活動時間等の設定	… 2 8
(1) 休養日	
(2) 活動時間	
(3) 支援・指導、実施の徹底等	
5 児童生徒のニーズを踏まえた環境の整備	… 2 9
(1) 児童生徒のニーズを踏まえた文化部の設置	
(2) 地域との連携等	
6 学校単位で参加する大会等の見直し	… 3 0
■終わりに	… 3 0

■はじめに

○ 文化部活動は、学校教育活動の一環として行われ、生涯にわたって芸術文化等の活動に親しむ基礎を形成するだけでなく、異年齢との交流の中で、児童生徒同士や児童生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図ったり、児童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、児童生徒の多様な学びの場として、また、部活動の様子の観察を通じて児童生徒の状況理解等ができる大変有意義な教育活動である。

○ しかしながら、いかなる部活動においても、長時間の活動は精神的・体力的な負担を伴い、また望ましい生活習慣の確立の観点からも課題があるものであり、児童生徒の自主的、自発的な参加となるよう児童生徒が参加しやすいよう実施形態などを工夫するとともに、児童生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど、児童生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮し、一定の休息をとりながら進めることが求められている。

○ これまで文化部活動は、平成30年3月、スポーツ庁による「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(以下、「国の運動部ガイドライン」という。)が、また、10月には県教育委員会による「長崎県運動部活動の在り方に関するガイドライン」(以下、「県の運動部ガイドライン」という。)に沿って令和元年5月に策定した、「長崎市課外クラブ(部活動)ガイドライン」に準じた取扱いを依頼していたところである。平成30年12月には、文化庁による「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(以下、「国の文化部ガイドライン」という。)が策定され、令和元年8月「県の文化部ガイドライン」が策定された。

○ 児童生徒にとって望ましい文化部活動の実施環境を構築するという観点に立ち、文化部活動が児童生徒の自主的、自発的な参加により行われ、地域や学校、分野、活動目的等の実態に応じて、多様な形で最適に実施されるよう、県教育委員会、市教育委員会、学校及び課外クラブ振興会連合会、関係団体等が連携しながら抜本的な改革に取り組む必要がある

○ このようなことから、市教育委員会では、持続可能な文化部活動が児童生徒の発達段階に応じて適切に実施されるよう、「長崎市課外クラブ(部活動)ガイドライン」を策定し、特に、文化部に関する記載に特化した本概要版を策定した。

¹ いわゆる文化部活動については、芸術文化を目的とするもの以外にも、生活文化、自然科学、社会科学、ボランティア、趣味等の活動(以下、「芸術文化等の活動」という。)を行うものなども幅広く含まれるものと一緒に捉えられており、また、本ガイドラインに先行して「県の運動部ガイドライン」が策定されていることから、本ガイドラインの対象とする部活動を「運動部以外の部活動」とし、以下、「文化部活動」と表記する。

1 本ガイドライン概要版策定の趣旨等

(1) 本ガイドライン概要版は、市立小・中学校(以下「学校」という)の文化部活動を対象とし、児童生徒にとって望ましい部活動の実施環境を構築するという観点に立ち、文化部活動が以下の点を重視して、市内の地域、学校、分野、活動目的等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指す。(なお、長崎商業高等学校においては、県版文化部活動ガイドラインに準拠することとする。)

ア 「児童生徒のバランスのとれた生活と成長の確保」「障害・外傷の予防」のほか、生涯にわたって芸術文化等の活動に親しむ基礎を形成するためにも、分野や活動目的等の特性を踏まえつつ、文化部活動において適切な休養日及び活動時間を設定すること。

イ 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育む、「日本型学校教育」の意義を踏まえ、生涯にわたって学び、芸術文化等の活動に親しみ、多様な表現や鑑賞の活動を通して、豊かな心や創造性の涵養を目指した教育の充実に努めるとともに、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すること。

ウ 児童生徒の自主的、自発的な参加により行われ、学校教育の一環として教育課程との関連を図り、合理的でかつ効率的・効果的に取り組むこととし、各学校においては、児童生徒の自主性・自発性を尊重し、部活動への参加を義務づけたり、活動を強制したりすることがないよう、留意すること。

エ 学校全体として文化部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

オ 文化部活動の多様性に留意し、可能な限り、児童生徒の多様なニーズに合った活動が行われるよう、実施形態などの工夫を図ること。

(2) 学校は、長崎市課外クラブ(部活動)ガイドラインに則り、持続可能な文化部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組むこと。

(3) 市教育委員会は、国、県の「文化部活動の在り方に関するガイドライン」に則るとともに、「長崎市課外クラブ(部活動)ガイドライン」を参考として、持続可能な文化部活動の在り方について検討し、速やかに改革に取り組むこと。

(4) 市教育委員会は、学校に対して、「長崎市課外クラブ(部活動)ガイドライン」に基づく文化部活動改革の取組状況について、指導・助言を行う。

2 適切な運営のための体制整備

課外クラブ（部活動）ガイドライン P5～10

- (1) 文化部活動の方針の策定等
- ア 校長は、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に則り、毎年度、各学校の「部活動の活動方針」を策定すること。
- 各文化部の責任者（以下「文化部顧問」という。）は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出すること。
- イ 校長は、上記アの活動方針及び活動計画等を学校のホームページへの掲載等により公表すること。
- ウ 市教育委員会は、上記アに関し、各学校において文化部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行う。
- (2) 指導・運営に係る体制の構築
- ア 校長は、児童生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、児童生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に持続可能な文化部活動を実施できるよう、適正な数の文化部を設置すること。
- イ 市教育委員会は、各学校の児童生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員の任用と学校への配置について積極的に検討する。
- なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置づけ、教育的意義、児童生徒の発達段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、児童生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されな

いこと、服務（校長の監督を受けることや児童生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修を行う。

ウ 校長は、文化部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教師の他の校務分掌や、部活動指導員の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図ること。

その際、学校全体で文化部活動運営が行えるよう、文化部活動に関する研修を学校代表者が受講して校内で情報を共有するなど、文化部顧問が適切な文化部活動運営に関する知識や方法の習得ができるよう配慮すること。

エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各文化部の活動内容を把握し、児童生徒が安全に芸術文化等の活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行うこと。

オ 県教育委員会、市教育委員会は、文化部活動の指導者（顧問、部活動指導員や外部指導者等）を対象とする指導に係る知識及び実技の質の向上並びに学校の管理職を対象とする文化部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行う。

カ 県教育委員会、市教育委員会及び校長は、教師の文化部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成29年12月26日 文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成30年2月9日付け29文科初第1437号、平成30年4月16日付け30教高第20号、平成30年5月29日付け30教義第122号）」を踏まえ、法令に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

² これらの方針については、負担軽減の観点から、既に作成している「運動部ガイドラインに基づく方針」と合わせて、学校部活動全体に係るものとして作成することも可能である。

3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

課外クラブ（部活動）ガイドラインP4～13

(1) 適切な指導の実施

ア 校長及び文化部活動の指導者は、文化部活動の実施に当たっては、児童生徒の心身の健康管理（障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底すること。

市教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、適宜、支援及び指導・是正を行う。

イ 校長及び文化部活動の指導者は、気象庁の高温注意情報が発せられるなど児童生徒の熱中症事故防止等に特段の配慮が必要な場合は、学校に設置してある熱中症計を活用して状況を把握し、躊躇せず活動内容の変更、活動時間の短縮や時間帯の変更、活動を中止とするなど、万全の対策を行うこと。

ウ 県教育委員会、市教育委員会及び校長は、高温や多湿時において、文化部が参加する大会等や地域の行事、催し等が予定されている場合には、大会等の延期や見直し等、柔軟な対応を行う。また、主催する広域的な大会等でやむを得ない事情により開催する場合には、関係団体と連携し、参加児童生徒の適切な選別、こまめな水分・塩分の補給や休憩の取得、観賞者の軽装や着帽等、児童生徒の健康管理を徹底すること。なお、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期の水分・塩分の補給や体温の冷却、病院への搬送等、適切な対応を徹底する。（課外クラブ（部活動）ガイドライン資料編9ページ）

エ 文化部活動の指導者は、児童生徒のバランスのとれた健全な成長の確保の観点から休養を適切に取ることが必要であること、また、過度の練習が児童生徒の心身に負担を与え、文化部活動以外の様々な活動に参加する機会を奪うこと等を正しく理解するとともに、児童生徒の芸術文化等の能力向上や生涯を通じて芸術文化等に親しむ基礎を培うことができるよう、児童生徒とコミュニケーションを十分に図り、児童生徒がバーンアウトすることなく、技

能等の向上や大会等での好成績などそれぞれの目標を達成できるよう、分野の特性等を踏まえただ合理的でかつ効率的・効果的なトレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行うこと。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の個人差や成長期における体と心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。

(2) 文化部活動用指導手引の普及・活用

文化部活動の指導者は、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」および本概要版に則り、文化部活動に関わる各分野の関係団体が作成・公開する「指導の手引」とともに、³平成26年1月に県教育委員会が作成した「運動部活動指導の手引」を準用し、3（1）に基づく指導を行うこと。

³ 「運動部活動の手引」は、部活動の位置づけと意識、部活動の運営、体罰・暴力の根絶、事故の防止と安全面への配慮など、文化部活動においても共通する内容となっている。

4 適切な休養日及び活動時間等の設定

課外クラブ（部活動）ガイドラインP11

⁴文化部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある児童生徒が、教育課程内の活動、学校外の活動、部活動、食事、休養及び睡眠等のバランスのとれた生活を送ることができるよう、以下を基準とする。

(1) 休養日

ア 学校においては、学期中は、週当たり2日以上の休養日を設けること。その場合、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日以上とし、家庭の日（毎月第3日曜日）は部活動を実施しない日（一部活動デー）と位置づけること。その際、週末や家庭の日に大会参加等で活動した文化部は、翌月曜日や連休最終日を休養日とするなど、休養日を他の日に振り替え、適切に休養日を設定すること。

イ 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、児童生徒が十分な休養を取ることができるとともに、文化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）を設けること。

(2) 活動時間

ア 学校においては、1日の活動時間を、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こと。

イ 学校や地域、文化部の実情、大会参加等によって活動時間が長くなるような場合は、翌週に休養日を加えるなど、恒常化しないよう見直しを持って活動計画を立て、児童生徒が休養を十分にとることができるようにすること。

⁴ スポーツ庁「平成29年度運動部活動等に関する実態調査」によれば、中学校の文化部活動の1週間の活動時間が「14時間を超える」と回答した児童生徒の割合は全体の42.0%、「21時間を超える」と回答した児童生徒の割合は全体の21.7%であり、学校の教育活動の中心である教育課程内の活動と比して、部活動の時間がそれに匹敵する程度に長時間になってしまっていることは、児童生徒の負担等から適切ではないと考えられる。こうしたことを踏まえて、「国の文化部ガイドライン」では、1週間当たり長くとも11時間程度となる文化部活動の活動時間の基準を定めている。

⁵ ノー部活動デーとは、学校で「全ての部活動が一声に活動しない日」、休養日とは、各々が「活動をしない日」として設定した日という。

(3) 支援・指導、実施の徹底等

ア 市教育委員会は、2(1)アに掲げる各学校の「部活動の活動方針」の策定に当たって、国、県のガイドラインに則り、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に休養日及び活動時間等を設定し、明記すること。また、下記イに関し、適宜、支援及び指導・是正を行うこと。

イ 校長は、2(1)アに掲げる「部活動の活動方針」の策定に当たっては、「長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン」に則り、各文化部の休養日及び活動時間等を設定し、公表すること。また、各文化部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底すること。

ウ なお、休養日及び活動時間等の設定については、児童生徒の文化部活動に対する意欲の向上にも配慮し、地域や学校の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間のほか、文化部共通、学校全体、市共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めるなど、メリハリを付けること。

5 児童生徒のニーズを踏まえた環境の整備

課外クラブ（部活動）ガイドラインP3～4

(1) 児童生徒のニーズを踏まえた文化部の設置

ア 校長は、部活動が児童生徒の自主的、自発的な参加に基づくものであり、現在在の文化部活動が、性別や障害の有無を問わず、児童生徒の多様な潜在的なニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、技能等の向上や大会等での好成績以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等、児童生徒が参加しやすいような多様なレベルや児童生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる文化部設置も検討すること。

【例】児童生徒が楽しく芸術文化等の活動に親しむ動機づけとなるもの

- ・ より多くの児童生徒の芸術文化等の活動機会の創出が図られるよう、季節ごとくに異なる活動を行う部
- ・ 大会志向でなくレクリエーション志向で行う活動

イ 市教育委員会は、少子化に伴い、単一の学校では特定の分野の文化部活動を設けることができない場合には、児童生徒の部活動参加の機会が損なわれることがないよう、複数校の児童生徒が拠点校の部活動に参加する等、合同部活動等の取組を検討する。

また、持続可能な活動を確保するため、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も視野に入れた体制の構築が求められる。このため、市教育委員会は、本ガイドライン概要版を踏まえた文化部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の文化部活動に代わりうる児童生徒の芸術文化等の活動の機会の確保・充実方策を検討する。

(2) 地域との連携等

- ア 市教育委員会、市教育委員会及び校長は、家庭の経済状況にかかわらず、児童生徒が芸術文化等の活動に親しむ機会を充実する観点から、学校や地域の実態に応じて、地域の人人々の協力や体育館や公民館、美術館・博物館などの社会教育施設、劇場、音楽堂等の文化施設の活用や芸術文化関係団体・社会教育関係団体等の各種団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域における持続可能な芸術文化等の活動のための環境整備を進める。
- イ 市教育委員会は、学校管理下ではない社会教育に位置づけられる活動については、各種保険への加入や学校の負担が増加しないこと等に留意しつつ、児童生徒が芸術文化等の活動に親しめる場所が確保できるよう、学校施設の開放を推進する。
- ウ 市教育委員会、市教育委員会及び校長は、学校と地域・保護者が共に子供への健全な成長のための教育、芸術文化等の活動に親しむ機会の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者の理解と協力を促す。

6 学校単位で参加する大会等の見直し

課外クラブ（部活動）ガイドラインP14～15

ア 市教育委員会は、全国中学校文化連盟や文化部活動に関わる全国組織による大会参加等の在り方の見直しを受け、主催する文化部活動や大会等について、5を踏まえ、単一の学校からの複数グループの参加や複数校合同グループの参加、学校と連携した地域の団体等の参加、本ガイドライン概要版の遵守を条件とした参加資格等の在り方や、大会等の規模もしくは日程等の在り方、部活動指導員による単独引率や外部人材の活用などの運営の在り方に関する見直し及び関連規定の整備を検討する。

イ 市教育委員会は、関係団体と連携して、学校の文化部が参加する大会等や地域からの要請により参加する地域の行事、催し等の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会等や地域の行事、催し等に参加することが、児童生徒や文化部活動の指導者の過度な負担とならないよう、大会等や地域の行事、催し等の統廃合等や簡素化等を主催者に要請するとともに、各学校の文化部が参加する大会教や地域の行事、催し等の数の上限の目安等を定める。

ウ 校長は、上記イの目安等を踏まえ、児童生徒の教育上の意義や、児童生徒や文化部活動の指導者の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等や地域の行事、催し等を精査すること。

■終わりに

○ 文化部活動の指導に当たっては、「肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別すること」について再認識し、平成25年5月、長崎県教育委員会が策定したガイドライン「体罰の根絶に向けて―指導力のさらなる向上を図るために―」の内容を遵守すること。

○ 芸術文化等の各分野の関係団体等は、各分野の普及の観点からも、本ガイドライン概要版を踏まえ、文化部活動や地域における芸術文化等の活動が適切に行われるよう協力をお願いしたい。

○ 長崎市課外クラブ（部活動）ガイドラインでは、子供たちが生涯にわたって芸術文化等の活動に親しむことを第一に目指し、望ましい生活習慣の確立の観点から休養日や活動時間の基準を設定した。この基準を踏まえた活動は、児童生徒のバランスのとれた生活や成長にも結びつき、芸術文化等の活動の活性化にもつながるものと考ええる。市教育委員会は、各学校における文化部活動が、地域や学校の実情、分野や活動目的、児童生徒のニーズに応じた多様な形で最適な活動となるよう、長崎市課外クラブ（部活動）ガイドラインの着実な実施を図る。

課外クラブ(部活動)ガイドライン

～ ねばり強く たくましい

心豊かな長崎っ子を育む

望ましい部活動をめざして～

体 育 資 料 編

「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ついて（文献研究）」

公益財団法人日本体育協会
平成29年12月18日



1. オーバートレーニングに関する国際的な研究結果
2. スポーツ医・科学関係機関の提言
3. まとめ

1. オーバートレーニングに関する国際的な研究結果

＜研究1＞ Rose 他（2008年）
スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高
く、特に、16時間/週以上でより高くなるということが示
された。

＜研究2＞ Loud 他（2005年）
16時間/週以上の活動をしている女子は、16時間/週未満
の女子に比べて疲労骨折の罹患率が約2倍であった。

1. オーバートレーニングに関する国際的な研究結果

〈研究3〉 Jayanthi 他 (2015年)

1 週間あたりのスポーツ活動時間が、“年齢×1 時間”より多い場合には、スポーツ外傷・障害、特に重いスポーツ障害が発生する可能性が高かった。

〈研究4〉 Ohta-Fukushima 他 (2002年)

疲労骨折で来院したアスリートのうち、71.3%が、週6日以上スポーツ活動を行っていた。

2. スポーツ医・科学関係機関の提言

〈提言2〉

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』

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。

2. スポーツ医・科学関係機関の提言

〈提言1〉

国際オリンピック委員会 (2008年)

『エリートのアスリートに対する声明』

ジュニアアスリートの育成に関して、保護者やコーチ等の関係者は、適切な栄養、十分な睡眠、学業、心身の健康と社会活動への参加等を含めた、バランスの良いライフサイクルで過ごすことができるようにすること、練習量を制限し、楽しく満足して活動ができるよう提言している。

2. スポーツ医・科学関係機関の提言

〈提言3〉

全米アスレティックトレーナーズ協会 (2011年)

『ジュニア期のスポーツ障害予防に関する声明』

少なくとも週に1、2日は休養日を設けること等を提言している。

2. スポーツ医・科学関係機関の提言

<提言4>

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』

16時間/週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ことに留意すべきであること等を提言している。

3. まとめ

行き過ぎたスポーツ活動を行うことは、スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり、体力・運動能力の向上につながらず、具体的には、休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週あ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いうことが示されている。

初の中学野球の実態調査からわかった

野球障害を防ぐための

10の提言!

子どもから大人までみなが大好きな野球。とくに春夏の甲子園大会はさまざまなドラマがあり感動します。それは、選手たちが懸命に練習に取り組んできたからこそ。しかしその明れの舞台の裏でケガや故障によって試合に出られなくなったり、あるいは野球をやめざるを得なくなった選手もいます。運動器の10年・日本協会では、少年野球におけるケガや故障を防ぐために整形外科医と連携し、3年前の平成26年から少年野球の実態調査を行っています。最初の2年間は小学生の野球、昨年は中学生の野球のアンケート調査を行い、ケガや故障の重症を分析しました。今回は、その分析結果として「中学生野球選手を障害・外傷から守る10の提言」をご紹介します。



これまでにない大規模な少年野球の実態調査

日本に野球が伝わったのは明治5年（1872年）といわれています。この144年という間に、学生野球をはじめ、社会人野球、プロ野球、軟式野球、少年野球など「する人、観る人」の人口は増え続け、国民的スポーツになりました。しかし、長い日本野球史の中で、さまざまなトラブルがあったのも事実です。そのひとつが、成長期の子どもたちの野球によるケガや故障です。「野球にはケガや故障はつきもの」と、先人脈を帯びている人も少なくありません。これは本当でしょうか。実は、これを減らせる明らかなデータは、これまでにありませんでした。そこで3年前から少年野球実態調査（※）に本格的に取り組ん

たのです。この調査をとりまとめた高岸憲二先生に話を伺いました。「我々、整形外科医は、野球をやっている成長期の子どもたちの障害や外傷について特徴的な疾患があることを経験的に知っています。それは、野球特有の打球による負荷が原因であると考えられますが、一体どのような負荷によって起こるものかは具体的に断言できませんでした。この日本初となる大規模な少年野球実態調査によって、その負荷が多少なりとも数字的に明らかになったことで、より多くの少年の野球障害・外傷を具体的に防ぐことができようになると考えています」

※1：全日本野球協会、日本整形外科医会、運動器の10年・日本委員会同調査



お話を伺った方



高岸憲二さん
たかぎしけんじ 運動器の10年・日本協会の成長期のスポーツ外傷予防常務委員
会・担当理事、医療法人社団 山崎会サンビエール病院 院長

中学生野球選手を障害・外傷から守る10の提言

- 1 練習での全力投球数は、野手も含めて1日70球以内、週に300球以内とする。
- 2 練習は、1週間に6日以内、1日3時間を超えない。
- 3 1人の選手が試合に出場するのは月に10試合以内、投手はその半数（5試合以内）とするのが望ましい。
- 4 試合をしないシーズンオフを少なくとも3カ月も上げる。
- 5 練習前後のウォーミングアップ、クーリングダウンは少なくともそれぞれ20分以上行う。
- 6 毎週月曜日に身体の痛みや肘の曲げ伸ばしをセルフチェックする。
- 7 自宅では毎日ストレッチングを行い、過剰な筋力トレーニングは行わない。
- 8 正しい投球方法を指導し、特定の選手に過重な負担がかからないように配慮する。
- 9 休養で痛みが軽減しても、少しでも痛みが残る時は整形外科受診が望ましい。
- 10 スポーツ障害予防のため整形外科専門医の定期的な検診をすすめる。



取材：文芸春秋「イラステイション」のよこ

小学生・中学生の「痛みを感じる」特徴的な部位は?

では、過去3年間の小・中学生の調査結果からわかったこととは？
「まず、痛みの経験についての結果で、小学生は全体で約4割、中学生は約5割もいるということです。つまり、中学生になると増える傾向にあるということです。その理由は急激な成長期であること、練習環境の変化に起因しているだろうということです。また痛みを感じる部位は、小・中学生とも同じで、肘がダントツに多く、次に肩。とくに投球機会が多い投手・捕手の選手に多いので、これは想像どおり、投げすぎが原因だといえるでしょう。そして小学生は1日50球以上、中学生は70球以上を投げるとそのリスクが大

きくなることがわかりました。今回の調査では、投球数以外にも練習や試合、オフシーズンなどに関して練習リスクが大きくなる具体的な数字が明らかになっています。データは運動器の10年・日本協会のホームページで閲覧できますので、ぜひ参考にしてみてください。



▶ 部位別痛みの発生率

【小学生】

1位 肘 35.9%

2位	肩	21.2%
3位	足・足首	12%
4位	かかと	10.8%
5位	膝	9.7%

【中学生】

1位 肘 28.3%

2位	肩	17.8%
3位	膝	15.2%
4位	腰	12.9%
5位	足・足首	12%

心停止に対する応急手当

突然死に至る顕著な兆候である心停止状態は、学校においては運動時、校内活動時等に突発するが、この状態にある者の応急手当は、初めの2～3分間にとられる行動がその者の救命を決定するの
で、落着いて応急手当の手順を速やかに開始する。

！迅速な通報と心停止の認識

初めの2～3分間取る行動が、その者の救命を決定する！

傷病者発見

★**反応あり**

反応の有無を確認

反応なし、
判断に迷う(わからない)

★ 大きな声で呼びかけをする。
★ 肩を軽く叩く。

何らかの反応があるか？



● 応援を要請し、119番通報する！
● AEDを依頼する！

★**呼吸あり**

呼吸の有無を確認

呼吸なし・わからない

★ 正常な呼吸をしているか。
★ 腹部や胸部の動きを観察。
★ **10秒以内で観察。**

★ 「反応あり」の場合は、倒れた人の側を離れず、全身の状態を観察する。
★ 「呼吸あり」の場合は、気道の確保を行い、応援・救急隊を待つ。

● ただちに心肺蘇生を開始する

！迅速な心肺蘇生とAEDによる電気ショック

胸骨圧迫 → 気道確保 → 人工呼吸 の手順で！

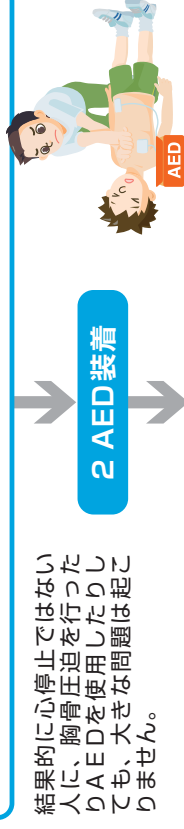
※水の事故（溺水）では、気道確保と人工呼吸を優先してください。

● 強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！ ● すぐにAEDを装着しよう！

1 心肺蘇生

● ただちに胸骨圧迫を開始する

- 強く（成人は少なくとも5cm、小児は胸の厚さの約1/3）速く（少なくとも100回/分）絶え間なく（中断を最少にする）
- 人工呼吸ができない場合は30：2で胸骨圧迫に人工呼吸を加える
人工呼吸ができないか、ためらわれないか、胸骨圧迫のみを行う



2 AED装着

結果的に心停止ではない人に、胸骨圧迫を行ったAEDを使用したりしても、大きな問題は起こりません。

3 心電図解析

電気ショックは必要か？

必要あり

必要なし

4 ショック1回

ショック後ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開*

5 ただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開*

※ 強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を！

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に呼吸や目的のある仕草が認められるまで心肺蘇生を続ける。

日本蘇生協議会（JRC）と日本救急医療財団で構成するガイドライン制作合同委員会が作成した救急蘇生のためのガイドライン2010、さいたま市教育委員会作成平成24年度版体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKAモデル～を参考にしました。

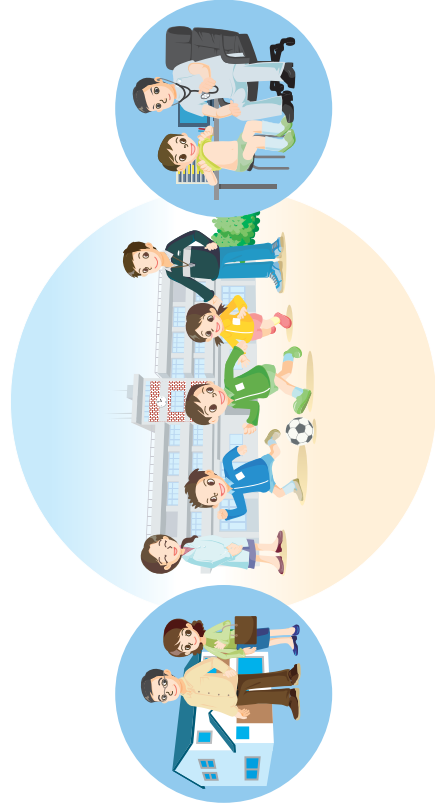
突然死を防ぐための10カ条

ある日突然、元気に楽しく過ごしていた子どもが倒れ、死亡する不幸な事例は、毎年、相当数発生している。しかも、その中には、日常の健康観察において、何も異常が発見されていないにもかかわらず、死に至るものもある。

突然死には、基礎にその可能性がある事が予想されているが避けられず発生してしまつた場合と、可能性も明らかな前兆も不明であつたものがあるが、原因の多くは心臓系の疾患と中枢神経系と呼ばれる脳の疾患による。

突然死の可能性がある基礎疾患が判っているものについては、学校で子ども健康診断の結果を把握し、家庭や主治医等と連絡をとり合つて体調についての情報を十分に得ることや、日常生活における健康観察についても徹底を図る必要がある。

特に、心臓系疾患などの健康上の異常が発見された子どもについては、主治医及び学校医と連携をとり、学校生活の適切な管理及び指導に当たらなければならない。また、子どもが健康で安全な学校生活を送るためには、幼稚園、保育所、小学校、中学校及び高等学校等の校種間の連携も重要である。



突然死を防ぐための10カ条

! 基本的な注意事項

- 1 学校心臓検診（健康診断）と事後措置を確実にを行う
- 2 健康観察、健康相談を十分に行う
- 3 健康教育を充実し、体調が悪いときには、無理をしない、させない
- 4 運動時には、準備運動・整理運動を十分に行う

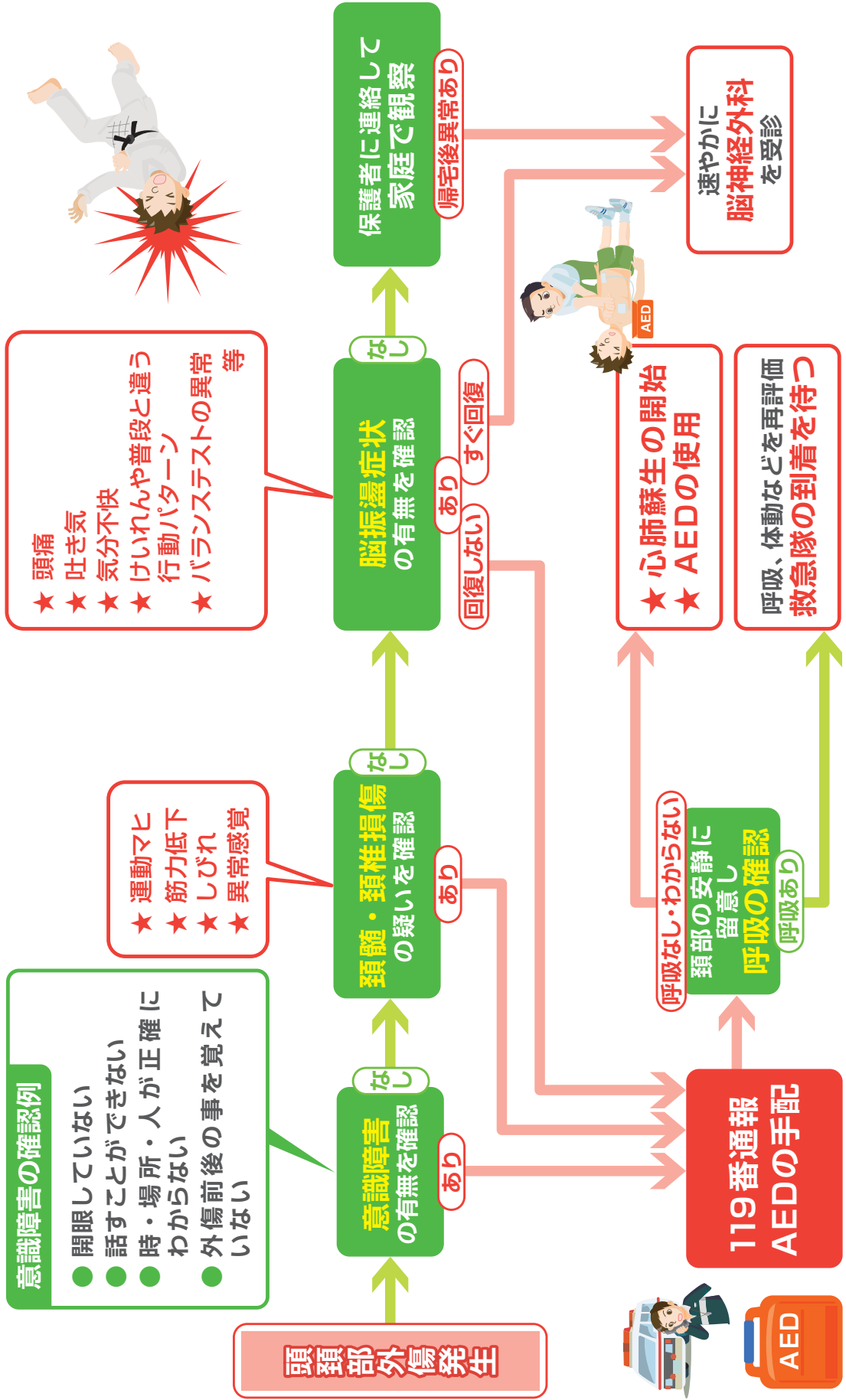
! 疾患のある(疑いのある)子どもに対する注意事項

- 5 必要に応じた検査の受診、正しい治療、生活管理、経過観察を行う
- 6 学校生活管理指導表の指導区分を遵守し、それを守る
- 7 自己の病態を正しく理解する、理解させる
- 8 学校、家庭、主治医間で健康状態の情報を交換する

! その他、日頃からの心がけ

- 9 救急に対する体制を整備し、充実する
- 10 AEDの使用法を含む心肺蘇生法を教職員と生徒全員が習得する

頭頸部外傷事故発生時の 対応フローチャート



頭頸部外傷対応の10か条

頭頸部外傷防止に向けた体育活動の安全教育には、「安全指導」の側面があり、相互の連携を図りながら計画的、継続的に行うこと。また、活動場面や運動種目の特性により安全対策を講じることが必要である。

これらを効果的に進めるには、教職員の研修、児童生徒を含めた校内の協力体制や家庭および地域社会との連携を深め、組織活動を円滑に進めることが重要である。



教師のための頭頸部外傷対応の10か条

！体育活動における基本的注意事項

- ① 児童生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、指導計画や活動計画を定める。
- ② 体調が悪いときには、無理をしない、させない。
- ③ 健康観察を十分に行う。
- ④ 施設・設備・用具等について継続的・計画的に安全点検を行い、正しく使用する。

！頭頸部外傷を受けた(疑いのある)児童生徒に 対する注意事項

- ⑤ 意識障害は脳損傷の程度を示す重要な症状であり、意識状態を見極めて、対応することが重要である。^{※1 ※2 ※3}
- ⑥ 頭部を打っていないからといって安心はできない。意識が回復したからといって安心はできない。^{※4 ※5}
- ⑦ 頸髄・頸椎損傷が疑われた場合は動かさないで速やかに救急車を要請する。
- ⑧ 練習、試合への復帰は慎重に。^{※6}

！その他、日頃からの心がけ

- ⑨ 救急に対する体制を整備し、充実する
- ⑩ 安全教育や組織活動を充実し教職員や生徒が事故の発生要因や発生メカニズムなどを正確に把握し、適切に対応できるようにする。

※1 まったく応答がないときも、話し方や動作、表情が普段と違うときも、意識の障害である。

※2 意識障害が続く場合はもちろん、意識を一時失ったり、外傷前後の記憶がはっきりしない、頭痛、はきけ、嘔吐、めまい、手足のしびれや力が入らないなどの症状があれば、脳神経外科専門医の診察を受ける必要がある。

※3 頭の怪我は、時間が経つと症状が変化し、目を離しているうちに重症となることかある。外傷後、少なくとも24時間は観察し、患者を1人きりにしてはならない。

※4 脳の損傷は、頭が揺さぶられるだけで発生することがある。

※5 意識が回復したあと、出血などの重大な損傷が起きている場合もある。

※6 繰り返して頭部に衝撃を受けると、重大な脳損傷が起こることがある。スポーツへの復帰は慎重にし、必要に応じて脳神経外科専門医の判断を仰ぐ。

熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がもつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然座り込む・立ち上がれない 等

質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？

熱中症を疑う症状

意識障害を確認

あり

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等

- ★ 涼しい場所へ避難
- ★ 衣服をゆるめて寝かせる

119番通報 応急手当

水分塩分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
- 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する

症状改善した

症状改善しない

水分摂取 ができるか確認

できる

できない

脱衣と冷却

※迅速に体温を下げることで、救命率は上がる。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。

One Point

氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！

経過観察

病院へ！



体を冷やししながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する。

熱中症予防の原則

1 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

暑い時期の運動はなるべく涼しい時間帯にするようにし、休憩を頻繁に入れ、こまめに水分を補給する。WBGT等により環境温度の測定を行い、下記の「熱中症予防運動指針」を参考に運動を行う。汗には塩分も含まれているので水分補給は0.1～0.2%程度の食塩水がよい。運動前後の体重を測定すると水分補給が適切であるかわかる。体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれており、運動前後の体重減少が2%以内におさまるように水分補給を行うのがよい。激しい運動では休憩は30分に1回をとることが望ましい。

2 暑さに徐々に慣らしていくこと

熱中症は梅雨明けなど急に暑くなった時に多く発生する傾向がある。また、夏以外でも急に暑くなると熱中症が発生する。これは体が暑さに慣れていないためで、急に暑くなった時は運動を軽くして、1週間程度で徐々に慣らしていく必要がある。週間予報等の気象情報を利用して気温の変化を考慮した1週間の活動計画等を作成することも大事である。

3 個人の条件を考慮すること

肥満傾向の者、体力の低い者、暑さに慣れていない者は運動を軽減する。特に肥満傾向の者は熱中症になりやすいので、トレーニングの軽減、水分補給、休憩など十分な予防措置をとる必要がある。また、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察を行い、下痢、発熱、疲労など体調の悪い者は暑い中で無理に運動をしない、させない。

4 服装に気をつけること

服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にする。直射日光は帽子で防ぐようにする。

5 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

WBGT【湿球黒球温度】とは

○ 温度環境を評価する指標

WBGTは暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた指標

(計算方法)

■ 屋外で日射のある場合

$$WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

※現在、WBGTを簡便に測定できる指標計があります。

■ 室内で日射のない場合

$$WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

熱中症予防運動指針

WBGT℃	湿球温度℃	乾球温度℃	運動は
31-27	27-35	35	原則中止 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。
28-24	24-31	31	厳重警戒 (激しい運動は中止) 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など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
25-21	21-28	28	警戒 (積極的に休息) WBGT25℃以上では、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	18-24	24	注意 (積極的に水分補給) 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。
			ほぼ安全 (適宜水分補給) 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。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が望ましい。

2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク低い条件の運動指針を適用する。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会)平成25年4月改訂」

歯・口のけがを防ぐために

！応急処置のポイント

1 抜けたり、破折した時は、その歯を捜して乾燥させないように歯の保存液に浸す。

注意！

歯の保存液は、歯や歯根膜の乾燥を防ぎ、再植に必要な歯根膜細胞を守るために使用します。
歯が抜けた時、歯の保存液がなかったら、歯根膜細胞が浸透圧で変性しないように冷たい牛乳でも代用は可能です。しかし、学校では歯の保存液を保健室などに常備しておくことをお勧めします。



2 口をぬるま湯で軽くすすぎ、汚れや血を流す。

3 『歯の保存液につけた歯』を持って歯科医院へ！

注意！

けがをした直後は何ともなくても、歯髄内の出血や血液の循環障害で歯髄が壊死して歯が変色し、黒ずんでくる場合があります。最初何でもないと感じても、歯の変色に気づいたら早め早めに受診をしてください。



歯・口のけがを防ぐための10か条

！日頃からの管理と指導

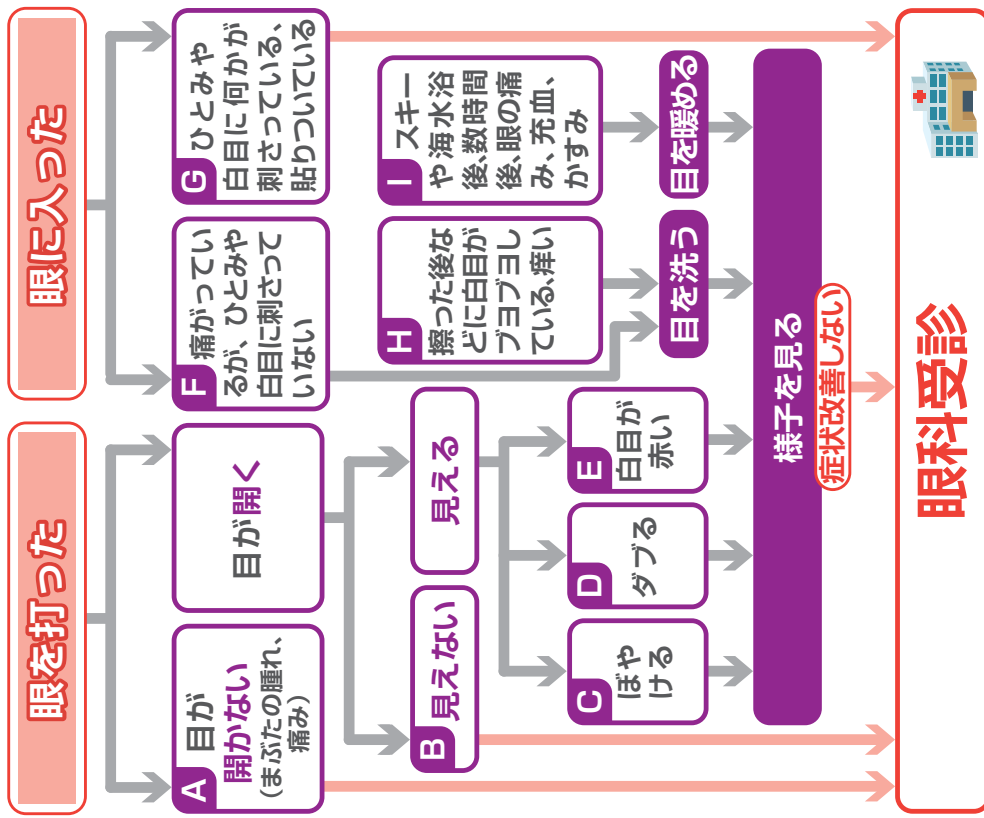
- 1 朝、授業や活動の途中・前後に、健康観察をしましょう
- 2 食事、運動、休養・睡眠の調和の取れた生活と敏捷性や調整能力などの基礎的な体力づくりに努めましょう
- 3 施設・設備や用具、教室や運動場などの安全点検を行い、環境を安全に整えましょう
- 4 活動場所や内容、運動種目などに応じた安全対策をしましょう
- 5 危険な行動を見つけたら、改善のための指導をしましょう
- 6 安全な活動や用具等の使用に関するルールを決め、お互いに守るようにならせます

！危険を予測・回避するために

- 7 事故の事例や「ひやり・はっと」した場面などを題材に、危険予測・回避の学習をしましょう
 - 8 体の接触、ボールやバット・ラケット等に当たることが多い運動では、マウスガードの着用も検討しましょう
- ！けがをしてしまったら
- 9 けがをしたところを清潔にし、応急手当をしましょう
 - 10 抜けた（欠けた）歯を拾って、速やかに歯科医を受診しましょう

眼の外傷対応フローと解説

スポーツ眼外傷は眼の打撲と異物が最も多い。ボール、シャトル、肘や手の接触あるいは転んで眼を打った時に何と言っても重要なのは、**目が開くか？見えるか？**である。



！左ページの解説

- A** **目が開かない場合はまぶたの眼瞼裂傷や皮下出血、顔面骨折などが考えられるが、眼球の状態が把握できないため重大かもしれないと判断すべきである。もし眼球裂傷があると眼内組織が脱出する可能性があるため、無理に目を開かせず救急搬送する。鼻を強くかんだり、力むとまぶたの腫れが更にひどくなる可能性がある。**
- B** **目が開くが見えないときは重大と判断する。眼球裂傷、眼内出血、虹彩炎、黄斑円孔、視神経骨折などが考えられ、数時間放置すると失明する可能性が高くなるので急いで救急搬送すべきである。それ以外の、“とりあえず目が開いて見えている”状態ならば慌てなくてよい。**
- C** **ぼやけることは角膜の傷、軽い虹彩炎などで起こりうる。元に戻るかどうか数分様子を見てよい。**
- D** **見えているがダブる状況は眼窩壁骨折部に周辺部組織がはまり込み起こる可能性があるが、治療は一刻を争うものではないため、翌日眼科受診でもよい。一時的な調節不全などでぼやける、ダブることもあり、しばらく様子を見て元に戻るならプレー続行可能である。ただ、気分不快や吐き気などがあれば急激な眼圧上昇、頭部打撲を伴っていることがあるので、急いで救急搬送するべきである。**
- E** **白目に血の色が拡がる球結膜出血は表面の血管が一部切れたためであり、打撲では比較的ありふれている。わずかな異物感のみならプレー続行可能であるが広範囲だったり痛みが強ければ眼科受診を指導する。**
- F** **痛がついている眼に入ったゴミは涙で流れることもあるが、取れなければ水で(無ければ飲む液体で)洗い流す。擦ると眼にはまり込むことがあるので、擦らないように指導する。消毒液などが入った場合は急いで水で良く洗う。**
- G** **明らかにひとみや白目に刺さったり貼りついている場合は裂傷の疑いもあり、無理に引き抜くと眼球内容が脱出する可能性があるため、そのまま救急搬送する。刺さったと恐われるものの残りがあれば持参する。**
- H** **痒みがあり擦った後白目が腫れてゼリーのようにプヨプヨする状況は急性のアレルギー反応である。抗原を洗い流すため眼の周りを含めて洗い、冷やせば軽快する。**
- I** **紫外線が強い場所(スキー場、海水浴場、高山など)でプレー後数時間して急激に充血や痛み、かすみが起こる場合は電気性眼炎、俗に“ゆきめ”である。目を閉じて暖めると痛みが減る。通常一晩で治るので慌てなくてよい。ここに述べない症状も含め、いずれの状況であってももしばらく様子を見て改善が無いならば速やかな眼科受診が望ましい。**

部活動に関する規約、規則等について（資料Ⅲ）

（１）長崎市課外クラブ振興会連合会規約

昭和49年7月

- 第1条（名称） 本会は長崎市課外クラブ振興会連合会と称する。
- 第2条（組織） 本会は長崎市小学校・中学校課外クラブ振興会をもって組織する。
- 第3条（事務局） 本会の事務を処理するため事務局を市教育委員会健康教育課内におく。
- 第4条（目的） 本会は各単位振興会相互の連絡を密にして、本会の課外クラブ振興と児童生徒の体力向上・健康の増進・豊かな情操を育むことに寄与するとともに、児童生徒の健全なる育成をはかることを目的とする。
- 第5条（事業） 本会は前条の目的を遂行するため、次の事業を行う。
1 各単位クラブ振興会の連絡と融和をはかる。
2 課外クラブに関する研究と調査を実施し、その振興をはかる。
3 児童生徒の福祉と健康の増進をはかる。
4 その他、課外クラブ振興に関する必要な事項。
- 第6条（役員） 本会に次の役員をおく。
会長（1） 副会長（2） 事務局長（1）
常任理事（若干名） 理事 監査（2）
- 第7条（任務） 役員の仕事は、次のとおりとする。
会長 本会を代表し、会務を総括する。
副会長 会長を補佐し、会長に事故ある時は、その職務を代行する。
事務局長 会長、副会長を補佐し、会務に参画し協議する。
常任理事 常時、会務に参画し協議する。
理事 会務を協議し、これを処理する。
監査 会費、補助金の監査にあたり理事会（総会）で報告する。
- 第8条（任期） 役員の仕事は1年とし、補欠役員は前任者の残任期間とする。
- 第9条（選出） 役員の仕事は次の方法による。
会長、副会長、監査は常任理事会において会長の意見を聴し、理事の中より選出し、理事会において決定する。
1 事務局長は、会長が委嘱する。
2 理事は、各小学校・中学校課外クラブ振興会の会長をもってあてる。
3 常任理事は、長崎市PTA連合会東西南北ブロックごとに理事の中より選出する。
- 第10条（会議） 総会は理事会をもってかえ、会長が招集する。
常任理事会は、会長が必要と認めたとき又は、理事の3分の1以上の要求があったとき開く。
- 第11条（採択） 議事は出席者の過半数をもって決定し、可・否、同数の時は議長が決める。
- 第12条（経理） 本会の経理は、会費及び補助金をもってあてる。
- 第13条（会費） 各単位振興会は会費を負担する。ただしその額は理事会において決める。
- 第14条（会計年度） 本会の会計年度は4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。
- 第15条（変更） 本規約は理事会で3分の2以上の同意があれば変更することができる。
- 附 則
1 この規約は、平成2年4月1日一部改正する。
2 この規約は、平成14年4月1日一部改正する。
3 この規約は、平成18年2月27日一部改正する。

長崎市課外クラブ（部活動）ガイドライン策定委員

◎ 課外クラブ振興会連合会会長

課外クラブ振興会副会長

長崎県体育協会スポーツドクター協議会委員

市小学校長会会長

市中学校長会会長

市中学校体育連盟会長

市中学校体育連盟副会長

県中学校体育連盟会長

市中学校文化連盟会長

県中学校文化連盟会長

県吹奏楽連盟中学校部会部会長

◎委員長

令和2年3月改訂