

伊丹市中学校部活動に関する方針
(改定版)

令和2年(2020年)2月
伊丹市教育委員会

目 次

前 文（方針の策定に当たって）	… 1
(1) 部活動の意義	
(2) 部活動の特色と課題	
本方針の趣旨等	… 2
(1) 本方針の対象範囲	
(2) 本方針の趣旨	
1 適切な運営のための体制整備	… 3
(1) 部活動の方針の策定等	
(2) 指導・運営に係る体制の構築	
2 適切な指導の実施	… 4
3 熱中症対策について	… 6
4 適切な休養日等の設定	… 7
5 「学校」「家庭」「地域」の連携	… 8
6 学校単位で参加する大会等の見直し	… 8
終わりに	… 9
○ 参考資料	…10
○ 参考文献	
文部科学省「運動部活動での指導のガイドライン」（平成25年5月）	
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」（平成30年3月）	
兵庫県教育委員会「いきいき運動部活動（4訂版）」（平成30年9月）	
文化庁「文化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12月）	

前 文（方針の策定に当たって）

（１）部活動の意義

- 運動部及び文化部活動（以下「部活動」という。）は、現行の学習指導要領においてその意義や留意点が明記され、新しい中学校学習指導要領（令和３年４月施行）においても、「学校教育の一環として」行われるものであり、「生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等、学校教育が目指す資質・能力の育成に資するもの」と明記されている。
- 部活動は、スポーツや芸術文化等に興味・関心のある同好の生徒が参加し、各部活動の責任者（以下「部活動顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われており、各種活動に取り組む契機や各分野の人材育成の場として、我が国のスポーツや文化芸術等の振興を大きく支えてきた。
- 部活動は、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図るとともに、生徒自身が活動を通して学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資する等、生徒の多様な学びの場として、また、部活動の様子を観察を通じた生徒の状況理解等、その教育的意義は高いものである。

（２）部活動の特色と課題

- 近年、社会・経済の変化等により、教育に関わる課題が複雑化・多様化し、学校や教師だけでは解決することができない課題が増えている。とりわけ、少子化が進展する中、部活動においては、従前と同様の運営体制では維持が難しくなっている。
- 運動部においては、生徒が生涯にわたっ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意義を有するものであるが、スポーツ医・科学の見地からは、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から、トレーニング効果を得るために休養を適切にとることや科学的トレーニングを積極的に導入すること等が必要である。
- 文化部においては、生徒が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意義を有するものであるが、年間を通して積極的に活動を行い、練習時間や拘束時間が長時間に及ぶ部もあれば、大会等に向けて特定の時期に集中的に活動する部もあり、週１～２日短時間の活動をするだけの部もある等、分野や活動目的、生徒のニーズ、指導者や顧問の関わり方、活動頻度や活動時間等、極めて多様である。
- いかなる部活動についても、長時間の活動は精神的・肉体的な負担を伴い、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、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られるべきものである。

- 学齢期の子どもたちについては、幅広い体験の機会が充実することや、家族や友人等との関わりの中で「生きる力」を培うことが望まれる。このことから、部活動への過度な傾注はこのような体験の妨げになりうることも考えられる。
- 部活動による過度の負担は、教育課程の実施上の悪影響も想定されるところ、授業及びその準備のための時間や生活時間全体とのバランスを見ながら、部活動の活動時間は設定されるべきものと考えられる。
- 将来においても、部活動を持続可能なものとするためには、各自のニーズに応じたスポーツや芸術文化等の活動を行うことができるよう、部活動の運営等について見直しを図る必要がある。

本方針策定の趣旨等

(1) 本方針の対象範囲

- 本方針は、伊丹市立中学校の部活動（運動部及び文化部）を対象とする。
- 高等学校においては、学校の種類や学校の設置者の違いに関わらず、国公立全ての設置形態の学校に適用するものであり、発達段階に応じた共通の基準に基づく対応が望ましいことから、本方針を参考に、県が策定する方針に基づく対応とする。
- 小学校段階においても、学校教育の一環として行われるものについては、学校において、児童の発達の段階や教師の負担軽減の観点を中心に十分を考慮し、休養日や活動時間を適切に設定する必要があるため、本方針に準ずる対応とする。

(2) 本方針の趣旨

本方針は、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、部活動が以下の点を重視して、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。

- ・ 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、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。
- ・ 運動部においては、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・能力の育成を図ること。
- ・ 文化部においては、生徒が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を図ること。
- ・ 部活動が生徒の自主的、自発的な参加により行われるとともに、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。
- ・ 「学校における働き方改革基本方針」（平成30年8月伊丹市教育委員会）の視点から、学校全体として持続可能な部活動の指導・運営に係る体制を構築すること。

1 適切な運営のための体制整備

(1) 部活動の方針の策定等

- ア 校長は、「伊丹市中学校部活動に関する方針」に則り、「学校の部活動に係る活動方針」を策定するとともに、年間の活動計画(参加予定の大会及びコンクール、コンテスト、発表会等(以下、「大会等」という)の日程等)を作成する。
- イ 部活動顧問は、毎月の活動計画及び活動報告(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。
- ウ 校長は、上記アの活動方針及び年間の活動計画を学校のホームページへの掲載等により公表する。
- エ 市教育委員会は、上記イに関し、各学校において部活動の活動方針・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を行う。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

- ア 校長は、生徒や教師の数、部活動指導員等の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、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、運動部については複数の顧問を配置する等、円滑に持続可能な部活動を実施できるよう、適正な数の部を設置する。
- イ 校長は、部活動顧問の決定に当たっては、部活動指導員及び外部指導者の配置状況を勘案した上で行う等、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。
- ウ 校長は、毎月の活動計画及び活動報告の確認等により、各部活動の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツや芸術文化等の活動を行い、部活動顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
- エ 市教育委員会は、各学校の生徒や教師の数、部活動指導員の配置状況や校務分掌の実態等を踏まえ、部活動指導員の配置を推進し、学校に配置する。
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、以下の内容等について研修を行う。
 - ・部活動の位置付け、教育的意義
 - ・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
 - ・生徒の人格を傷つける言動や、体罰の禁止
 - ・服務(校長の監督を受けることや、生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等)の遵守
- オ 市教育委員会は、「伊丹市中学校部活動推進委員会」を設置し、部活動に関する諸問題を調査研究し、部活動の振興、充実を図る。

2 適切な指導の実施

ア 校長及び部活動顧問は、部活動の実施に当たっては、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。

イ 市教育委員会は、上記アの学校における取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、研修会を実施する等、適宜、支援及び指導・是正を行う。

ウ 部活動顧問は、生徒とコミュニケーションを十分に図り、生徒がバーンアウトすることなく、技能等の向上や大会などでの好成績等、それぞれの目標を達成できるよう、分野の特性を踏まえた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。

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。

- ・ 運動部顧問は、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とることが必要であることや、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し、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。
- ・ 文化部顧問は、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とることが必要であることや、過度の練習が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し、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。

エ 部活動顧問は、練習及び大会等の活動の前後に、個々の生徒の健康観察を行うとともに、活動中も生徒の動きや顔色等により健康状態を把握し、状況に応じて活動内容の変更や大会等への出場を見合わせ、休養を取らせる等、柔軟な指導を行う。

オ 部活動顧問は、予想される危険性の事前確認や用具・活動場所等の安全点検を徹底し、特に新入生については、経験が少なく器具等の扱いや活動内容についても不慣れなことから、安全に十分配慮した指導を行う。

カ 市教育委員会は、伊丹市中学校体育連盟等が主催する大会等の開催に際して、運営面の連携、安全配慮及び事故防止等について必要な支援を行う。

【参考】 ※教職員・研修資料(4訂版)「いきいき運動部活動」(兵庫県教育委員会)

〔指導方法の基本〕

- ①説明(言葉で教示)
- ②手本(動きを観察させてイメージ化)
- ③試行(繰り返して練習)
- ④評価(「もう少しこうすればさらに良くなる」(肯定的評価))

〔求められている指導〕

- 生徒の自主性、個性を尊重した指導

- ・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(新しい発見)
- ・できる喜びを体験させる(成就感)

- 対話を重視した指導

- ・ポイント(動きのコツ)を的確に言葉で教える
- ・激励や称賛を欠かさない

〔体罰が発生しやすい状況〕

- このような時に

- ①試合に負けた時
- ②指示したプレーができなかった時
- ③生徒のプレーがダラダラしていると感じた時
- ④普段の生活指導で部員が従わない時

指導者が感情的になった時

- このような指導者に

- ①体罰による強制と服従で優れた競技者が育成できると信じている
- ②指導には体罰が必要と考えている
- ③指導での「愛の鞭」は許されると考えている
- ④士気を高め、良いプレーを引き出し、強い精神力を身に付けるには、体罰が必要であると考えている

体罰が必要だと誤認している指導者

【参考】 ※教職員研修資料(改定版)「No!体罰」(兵庫県教育委員会)

〔体罰に至らないための対処法〕

- ・高ぶった感情に流されて体罰に至らぬよう、ひと呼吸おいて先の行動を予見し、自己の感情をコントロールする。
- ・一人で抱え込むのではなく、複数の教職員で対応する。
- ・結果や現象面だけを見て判断・指導するのではなく、生活背景や実態の把握、問題行動に至る原因を考察し、生徒の内面に響く指導を心がける。

3 熱中症対策について

「環境省熱中症予防情報サイト」 (<http://www.wbgt.env.go.jp/>) を参考に、部活動実施の有無について検討するとともに、実施する場合においては下記事項を遵守し、部活動中の熱中症事故防止の徹底に努める。

- ・環境省が示す「熱中症予防運動指数（WBGT）」を参考にする。
- ・活動する環境条件に応じて練習時間や内容の見直しを行う。
- ・「強制的な水分補給」と「個人の判断による水分補給」を併用し、適宜、水分補給を行わせる。（併せて適切な塩分補給に留意すること）
- ・こまめに休憩時間を設ける。
- ・原則として、顧問等が不在の場合は、練習を行わない。
- ・部活動の前後に健康観察を行い、下痢や発熱、疲労等体調の悪い者は無理に活動させない。
- ・活動中は、足のふらつきや筋肉痛、全身の倦怠感、めまい、吐き気、頭痛といった症状のサインに細心の注意をはらう。
- ・体調が悪くなった場合は、我慢をせず部活動顧問等に申し出させる。
- ・安全を最優先し、絶対に無理をさせない。
- ・「睡眠をしっかりとること」や「朝食を摂ること」等の指導を徹底する。

【参考】 ※「環境省熱中症予防情報サイト」より抜粋

○日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活態度の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険は少ないが、激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※ (28～31℃) 及び (25～28℃) については、それぞれ 28℃以上 31℃未満、25℃以上 28℃未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013) より

○運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活態度の目安	注意事項
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合は注意すべき。
31～35℃	28～31℃	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、頻りに休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険性が増すので、積極的に休息をとり、適宜水分・塩分を補給する。
24～28℃	21～25℃	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。
24℃未満	21℃未満	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。

(公財) 日本体育協会「スポーツ活動時の熱中症予防ガイドブック」(2013) より

4 適切な休養日等の設定

ア 部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、教育課程内の活動、部活動、学校外の活動、その他の食事、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。

※運動部については、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※1)も踏まえた基準とする。

- 学期中は、週当たり2日以上休養日^{※2)}を設ける。
(平日は少なくとも1日、土曜日、日曜日及び祝祭日(以下「休日」という。)は少なくとも1日以上を休養日とする。)
※休日に大会等※2)への参加で休養日を設けられなかった場合は、休養日を他の日(平日も可)に振り替える。※3)
- 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、お盆や年末・年始等を利用し、その期間に加えて、その前後の期間に休養日を設定する等して、生徒・部活動顧問の健康管理と地域・家庭とのコミュニケーションを図れるよう、ある程度連続した休養期間を設ける。
- 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日(学期中の休日を含む)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。
※大会等※2)や練習試合については、上記の限りではない。
- 大会等の1週間前の活動時間については、平日30分程度までの延長を認める。

イ 部活動顧問は、上記の基準を踏まえるとともに、本方針に則り、休養日及び活動時間等を設定する。また、校長は各部活動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。

※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(団体名称を平成30年4月1日に「公益財団法人日本スポーツ協会」に変更)]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、さらに、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。

※2)運動部における「大会等」とは、中学校体育連盟、体育協会及び各種目の協会が主催する大会等とし、参加校のみで独自に企画された練習試合等は含まない。
また、文化部における「大会等」とは、吹奏楽連盟等が主催する大会や、コンクール、コンテスト、発表会等とする。

※3)休日に、地域等からの要請により参加する行事や催し等については、活動時間に含まないこととする。

5 「学校」「家庭」「地域」の連携

- ア 少子化の進展に伴い、単一の学校では特定の分野の部活動を設けることができない場合には、生徒のスポーツや芸術文化等に親しむ機会が損なわれることがないよう、複数の学校による合同部活動の実施や、活動環境の整備、地域の指導者の育成等を図る。
- イ 「より高い水準の技能や記録に挑みたい」、「学校の部活動にはない競技を行いたい」、「友達と楽しみながら芸術文化等の活動に親しみたい」等、生徒の多様なニーズを把握し、スポーツや芸術文化等の活動機会を確保できるよう、地域の人々の協力やスポーツ指導者の活用、学校外の関係団体等との連携を図る等、持続可能なスポーツや芸術文化等の活動のための環境整備を進める。
- ウ 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、スポーツや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の下で、学校・家庭・地域が連携した取組を推進することについて保護者や地域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

- ア 校長は、学校単位で参加する大会や合宿等について、生徒の教育上の意義や、生徒や部活動顧問の負担とならないことを考慮し、参加する大会等を精査する。また、教職員全体で共通理解を図る。
- イ 市教育委員会は、学校の部活動が参加する大会等や地域からの要請により参加する行事・催し等の全体像を把握するとともに、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、生徒や部活動顧問の過度な負担とならないよう、主催者に対して、本方針についての理解と協力を求めるとともに、大会等や地域の行事・催し等の統廃合や簡素化等を要請する。

終わりに

- 本方針は、生徒の視点に立った、学校の部活動の見直しに向けた具体的な取組について示すものである。中学生の時期は、生徒自身の興味・関心に応じて教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動等、生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にある。
- 少子化や核家族化が進む中であって、学校外の様々な活動に参加することは、実生活や実社会に生きた文脈の中で様々な価値や自己の生き方について考えることができる貴重な経験となり、幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待される。また、生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味や関心を深く追及する機会等の充実につながるものでもある。
- ジュニア期におけるスポーツ環境の整備については、長期的には、従来の学校単位での活動と併せて、一定規模の複数校合同での活動等、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。
- 平成29年6月に「文化芸術振興基本法」が改正され、新たに「文化芸術基本法」が成立し、我が国において「文化芸術立国」を目指すための様々な取組が進められる中、平成30年10月に「文部科学省設置法」が改正され、「学校における芸術に関する教育」に関する事務が文部科学省から文化庁に移管され、文化庁において学校教育における人材育成からトップレベルの芸術家の育成まで一体的に行うこととなった。
- このため、市教育委員会及び校長は、本方針を踏まえた部活動に関する見直しを進めるとともに、学校の実情に応じて、学校・家庭・地域が一体となり生徒のスポーツや芸術文化等の活動の機会の確保・充実が図られるよう、適宜、本方針の改訂を行いながら、方策を検討する必要がある。

參考資料

○ 中学校学習指導要領 平成29年3月（抜粋）

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。

2 (略)

○ 中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成29年7月（抜粋）

第3章 指導計画の作成と内容の取扱い

3 部活動の意義と留意点等

部活動の指導及び運営等に当たっては、第1章総則第5の1ウに示された部活動の意義と留意点等を踏まえて行うことが重要である。

中学生の時期は、生徒自身の興味・関心に応じて、教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動など、生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にある。少子化や核家族化が進む中であって、中学生が学校外の様々な活動に参加することは、ともすれば学校生活にとどまりがちな生徒の生活の場を地域社会に広げ、幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待される。このような教育課程外の様々な教育活動を教育課程と関連付けることは、生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味・関心を深く追究する機会などの充実につながる。

特に、学校教育の一環として行われる部活動は、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、その教育的意義が高いことも指摘されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく、例えば、運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り、競技を「すること」のみならず、「みる、支える、知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら、自己の適性等に応じて、生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど、教育課程外で行われる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で、その教育効果が発揮されることが重要である。

このため、本項では生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動について、

- ① スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義があること、
- ② 部活動は、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから、第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ、生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど、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、
- ③ 一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから、設置者等と連携しながら、学校や地域の実態に応じ、教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ、部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力、体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった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うこと、

をそれぞれ規定している。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項を踏まえ、生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫するとともに、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生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。(後略)

○ 安全確保のための取組に関する参考資料掲載ウェブサイト

(文部科学省)

- ▶ 学校における体育活動中の事故防止について（報告書） 平成24年7月
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm

(独立行政法人日本スポーツ振興センター)

- ▶ 学校の管理下における事故の事例や統計情報等
 - ・学校の管理下の死亡・障害事例と事故防止の留意点
 - ・学校の管理下の災害—基本統計—
<http://jpnспорт.go.jp/anzen/home/tabid/284/Default.aspx>
- ▶ 学校における突然死予防必携
http://jpnспорт.go.jp/anzen/anzen_school/anzenjouhou/taisaku/sudden/tabid/228/Default.aspx
- ▶ 熱中症を予防しよう —知って防ごう熱中症—
http://jpnспорт.go.jp/anzen/anzen_school/anzenjouhou/taisaku/nettyuusyo//tabid/848/Default.aspx

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
学校災害防止調査研究委員会

●熱中症は予防できる！ —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がわかる。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回は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、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

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を軽減する。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

★以上のポイントに注意して、体調が悪くなったらすぐに運動を中止し、適切な応急手当など必要な措置をとりましょう！また、一時的に息切れなどと判断して放置せず、冷静に症状を観察・判断し、迅速に対応しましょう！

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

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

！トピックス 体温調節について

深部の体温は、環境温度が変化しても一定に保たれるようになっています。これは、体内での熱産生と体表面からの熱放散が体温調節中枢によって平衡を保っているからです。暑いとき、熱放散は主に汗の蒸発によって行われていますが、湿度が高いと制限されてしまい、うつ熱（*）が起きやすくなります。運動時には、筋で大量の熱が発生するため、熱の放散が問題になります。激しい運動では、安静時の10~15倍の熱が発生しますが、これは、20~30分で体温を4℃上昇させる熱に相当し、熱放散が制限される条件下では、うつ熱が発生しやすくなるのです。高温環境下の運動は、大量の発汗が生じるため、水分を補給しないと脱水になってしまいます。脱水になると、循環が悪くなるため、熱放散の効率が低下し、さらにうつ熱が生じやすくなってしまいます。
*うつ熱：体内に熱が溜まること

熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は原則中止	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。
31	27	35	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ため、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。
28	24	31	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。
25	21	28	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。
21	18	24	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ランク激し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」

背景

- 運動部活動については、顧問のうち、保健体育以外の教員で担当している部活動の競技経験がない者が中学校で約46%、高等学校で約41%となっている。^{※1}
- 日本の中学校教員の勤務時間は参加国・地域中、最長となっている。^{※2}

※1 (公財)日本体育協会「学校運動部活動指導者の実態に関する調査(平成26年)」 ※2 OECD「国際教員指導環境調査(ITALIS2013)」

外部指導者の活用

外部指導者は、顧問の教諭等と連携・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。



部活動指導員の制度化(H29.4.1施行)

中学校、高等学校等において、校長の監督を受け、部活動の技術指導や大会への引率等を行うことを職務とする「部活動指導員」を学校教育法施行規則に新たに規定。

<職務>

実技指導、安全・障害予防に関する知識・技能の指導、学校外での活動(大会・練習試合等)の引率^{※3}、用具・施設の点検・管理、部活動の管理運営(会計管理等)、保護者等への連絡、年間・月間指導計画の作成、生徒指導に係る対応、事故が発生した場合の現場対応 等

※3 大会の主催者である中体連や高体連、高野連等において、関係規定の改正等を行う必要がある。

規則等の策定

学校設置者は、身分、任用、職務、災害補償、服務等に関する事項等必要な事項を定めた部活動指導員に関する規則等を策定。

体制の整備

学校設置者及び学校は、部活動指導員に対し、部活動の位置付けと教育的意義等について、事前に研修を行うほか、その後も定期的に研修を行う。

研修の実施

部活動指導員の任用

部活動指導員は、部活動の顧問として技術的な指導を行うとともに、担当教諭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 (部活動指導員が顧問)



ケース2 (部活動指導員及び教諭が顧問)



外部指導者の活用 (従来通り)

外部指導者は、顧問の教諭と連携・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。



