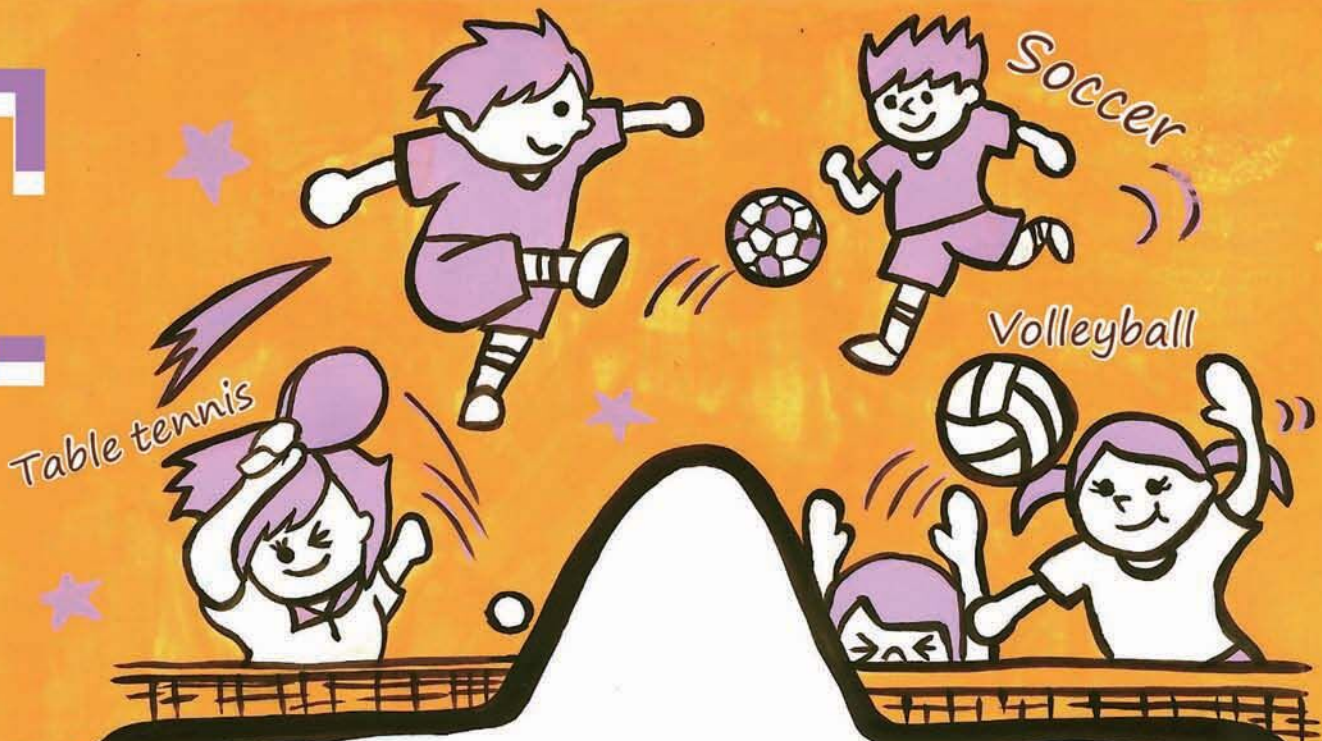


Enjoy club activities!



Soccer

Volleyball

Table tennis

# 運動部活動運営ガイド

-改訂版-

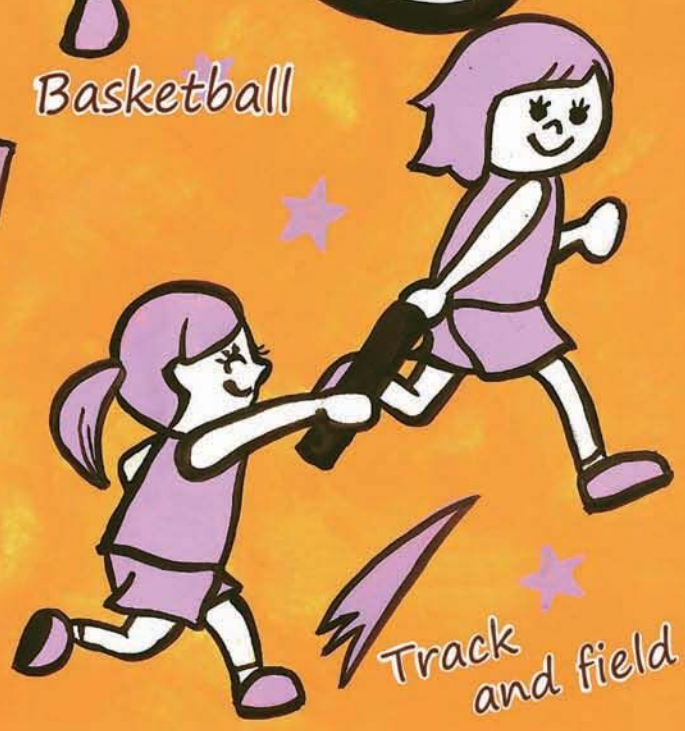


Kendo

Basketball



Tennis



Track and field

## はじめに

スポーツは、障害の有無や年齢、男女の違いを超えて、人々が運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、絆を深めることができます。

また、学校における運動部活動は、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、自発的な参加により、顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に運動やスポーツを行うものであります。

本県においては、平成26年度、中学生の70.7%（市町立中学校及び県立中等教育学校前期課程）、高校生の56.8%（県立高等学校及び中等教育学校後期課程）に及ぶ多くの生徒が運動部活動に取り組んでおります。そして、運動部活動は、心身の成長過程にある生徒にとって、体力を向上させるとともに、他者を尊重し他者と協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を養うなど、生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む有意義な教育活動となっています。

県教育委員会が実施した運動部活動に関する調査では、運動部員の約9割が、「部活動はつらいこともあるが、目標に向かって努力し楽しく活動できている」と回答しており、多くの顧問教員をはじめとした指導者の皆さんが、生徒それぞれの目標やニーズに応じた指導を行っていることをうかがうことができ、改めて日頃の御尽力に敬意を表し、感謝いたします。

さて、平成23年3月に、「みやすく」、「わかりやすく」、「つかいやすく」をコンセプトに発行した「運動部活動運営ガイド」は、経験の浅い指導者の指導手引として、また経験豊富な指導者には運動部活動の教育効果などが再確認できるものとして、適切な指導や運営等のために、活用していただいております。しかしながら、ガイドを発行して4年が経過し、この間に心肺蘇生の手順をはじめとしたデータ更新の必要性が生じたことや、平成24年12月には、顧問教員の体罰を背景として高校生が自ら命を絶つという痛ましい事案が発生したことなどから、「運動部活動等推進委員会」において、ガイドの改訂版を作成することとしました。

指導者の皆様には、このガイドの改訂を機に、具体的な指導の在り方、内容や方法について更なる創意工夫、改善、研究等を進めていただき、各学校の特色を生かした適切で効果的な運動部活動が一層充実されることを願っています。

終わりに、本冊子の作成に当たり、メッセージを寄稿していただいたトップアスリートの皆様をはじめ、御指導と御協力をいただきました方々に、心から感謝申し上げます。

平成27年3月

愛媛県教育委員会教育長 仙波 隆三

## サッカー 福西崇史さん



### プロフィール

#### 所属

株式会社サムデイ

#### 出身中学

新居浜市立川東中学校

#### 出身高校

新居浜工業高等学校

### サッカー歴

1995年～2007年 ジュビロ磐田

2007年～2008年 FC東京

2008年～2009年 東京ヴェルディ

### 日本代表歴

1999年～2006年

1999年 コパ・アメリカ

パラグアイ大会

2002年 日韓・ワールドカップ

出場

2003年 東アジア選手権 日本大会

2004年 AFCアジアカップ 中国大会

2005年 コンフェデレーションズカップ ドイツ大会

2006年 ドイツ・ワールドカップ出場（オーストラリア戦・クロアチア戦）

### 個人成績

通算成績：Jリーグ・カップ戦（432試合・70点）

日本代表：64試合7得点

1999年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

2001年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

2002年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

2003年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

### 書籍

2013年 6月 「ボランチ専門講座」（東邦出版）

2014年 4月 「こう観ればサッカーは0-0でも面白い」（PHP新書）



## 感謝の気持ちを持って

福西崇史

中学校、高校とサッカー部に所属し、仲間たちと一緒に汗を流しました。その6年間を振り返ると、当時はあまり意識しなかったけれど、幾つもの出会いや偶然とも思えるきっかけが、僕を育ててくれたということに改めて気付かされます。

例えば、サッカーに出会うきっかけを作ってくれたのは、友達からの誘いでした。

そのサッカーに取り組み、心身ともに成長できたのも、指導者や一緒にボールを蹴ったチームメイトがいたからです。

僕がプロ選手になるきっかけは、インターハイの愛媛県予選でした。自分が注目されていたわけではなく、相手チームの注目選手を見に来ていたプロチームのスカウトの方が、声をかけてくれたんです。

ここでは全ての方の名前を挙げることはできませんが、たくさんの方たちに出会い、支えられながら、プロサッカー選手への階段を少しずつ登っていききました。

そんな中でも、特に両親には感謝しています。中学生でサッカーの愛媛県選抜チームに選ばれたときには、愛媛県だけでなく四国全県、いつも送り迎えなどをしてもらっていました。そんなサッカーに集中できる環境を作ってくれた両親のおかげで、プロ選手になりたい！と夢を持ち、叶えられたのだと思います。

たくさんのお出会いや、支えてくれた方たちのことを思うとき、今度は自分が、日々の出会いの中でそんなきっかけを作れるような人間になりたいと思っています。

皆さんも、自分のために一生懸命取り組んでいくのはもちろんなのですが、お世話になっている人たちのために、感謝の気持ちを持って取り組んでもらいたいと思います。

Fuku

柔道73kg級 中矢 力選手



プロフィール

所属 ALSOK

出身中学 松山市立西中学校

出身高校 新田高等学校

出身大学 東海大学

主な戦績：

2011年	グランドスラム・パリ	優勝
2011年	グランドスラム・リオデジャネイロ	優勝
2011年	世界柔道選手権パリ大会	優勝
2012年	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2012年	ロンドンオリンピック	銀メダル
2013年	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2013年	グランドスラム・東京	優勝
2014年	全日本選抜柔道体重別選手権大会	準優勝
2014年	世界柔道選手権チェリャビンスク大会	優勝



## 柔道を通して学んだこと

ALSOK 中矢 力

私が柔道を始めるとききっかけになったのは、幼稚園の頃、3歳年上の兄の影響でした。もし兄が柔道をやっていなければ、今の私もなかったかもしれません。畳の上で躍動する兄の姿を見て、幼ながらに「自分もああなりたい」と思ったのがきっかけでした。

柔道始めて、最初に指導していただいたのは、礼儀作法です。道場の出入りや相手と稽古をするときは、必ず礼をするなど、柔道家としての基礎・基本を学ぶことができました。

更に今振り返ってみると、私が柔道を通じて学ぶことができたのは「負けず嫌いな心」と「素直な心」だと思っています。

柔道始めたばかりの頃は、なかなか試合で勝つことができず、悔し涙を流すことが多くありました。皆さんも経験があると思いますが、その涙は決して恥ずかしいことではありません。負けたくないと思うから、その感情が生まれるのです。その感情を受け入れ、経験を糧に、人は泣いて（悔しさを知って）、初めて強くなれると思います。一流のスポーツ選手の共通点は「負けず嫌い」です。皆さんも決して諦めることなく、その心を持ち続けてください。

「素直な心」というのは、教えられたことをしっかりと聞き、実行に移すということです。柔道のみならず、スポーツは、ただがむしゃらにやっているだけでは限界があります。ましてや一人で戦っていけるほど、生易しい世界ではありません。チャンピオンを目指すのであればなおさらです。周囲の声に耳を傾け、素直に聞き入れるということは、成長過程の皆さんにとって、とても大切なことです。是非心掛けてください。

私は幼い頃から柔道を通じて、このようなことを学べたおかげで、今、世界の舞台で戦っていけるのだと思います。皆さんも自分を支えてくださる方々に、常に感謝の気持ちを忘れず、大きな夢に向かって、日々の練習に取り組んでほしいと思います。頑張ってください。

埼玉西武ライオンズ 熊代聖人選手（背番号 58）



©SEIBU Lions

プロフィール  
所属  
埼玉西武ライオンズ  
出身中学  
久万高原町立久万中学校  
出身高校  
今治西高等学校



©SEIBU Lions

- 2006年 第88回全国高等学校野球選手権大会出場
- 2007年 第79回選抜高等学校野球大会出場
- 2007年 第89回全国高等学校野球選手権大会  
ベスト8
- 2007年 第62回国民体育大会優勝
- 2008年 第79回都市対抗野球出場（日産自動車）
- 2009年 第80回都市対抗野球出場（同上）
- 2010年 第81回都市対抗野球出場（王子製紙）
- 2011年 埼玉西武ライオンズ入団  
通算340試合出場（1軍）



## 野球を通じて学んだこと

埼玉西武ライオンズ 熊代聖人

僕が学生時代、野球を通じて学んだことは『挨拶』と『仲間の大切さ』です。

「おはようございます」の一言でも相手に伝わらなければ意味がない。大きな声で挨拶をすると、相手の方が元気になると教わりました。僕は今でもこの教えを守り、大きな声で挨拶をしています。

団体競技は一人では勝てない。全員が同じ方向、同じ目的、仲間を信頼していないと、ドラマは起きないし、起こせる訳がないと信じています。

学生時代の僕は『自分一人でやっている』といった感じが強かったように思います。

甲子園出場が決まったとき、僕には3年間一緒に喜びや悔しさを分かち合った仲間がいました。本当にみんながいてくれて良かった、仲間の大切さが初めて分かったときだったと思います。

喜びを得るために悔しい思いや苦しい思いをたくさんしてきました。でも、それを乗り越えられたのは仲間たちがいてくれたからです。

皆さんも限られた学生生活の中で、いい仲間を見付け、作ってください。

応援しています！





大相撲 片男波良二親方（元関脇 玉春日関）



プロフィール

しこ名 玉春日（たまかすが）

本名 松本 良二

出身中学 旧野村町立惣川中学校

出身高校 野村高等学校

出身大学 中央大学法学部

最高位 西関脇

生涯戦歴 603勝636敗39休（89場所）

幕内戦歴 444勝537敗24休（67場所）

優勝 十両優勝 1回

賞 殊勲賞 1回、敢闘賞 2回、技能賞 3回



## 努力は人を裏切らない

片男波良二

私は、小学校、中学校、高校、大学と相撲部員として部活動を経験し、大相撲というプロの道へと進みました。

当時を振り返ってみると厳しい毎日で、苦しかったことを思い出します。

しかし厳しい部活動だったからこそ、挨拶をすること（おはようございます）、（ありがとうございます）が自然にできるようになりました。

そして我慢すること、努力することの大切さ、人を思いやる気持ち、自分自身に勝つ事の大切さを学ぶことができました。

勝負というのは、相手と対戦する前に、自分との戦いに勝たなければなりません。

また厳しいことを経験したからこそ、仲間で助け合う、協力しようと思う意識が生まれてきます。

良い成績を残すには、自分一人では何もできません。最も大事なものは「心の支え」です。

家族や仲間の支えがあってこそ、そして全てのものが一つになり初めて勝ちにつながるのです。

勝てば周りの人のおかげで、負ければ自分自身の責任なのです。

勝っても負けても納得ができる結果にする、すなわち結果を全て受け入れることが大切です。

そのためには、一生懸命努力し、全力を尽くして勝負する、そして応援してもらった人達（家族、仲間）に感謝することです。

「成功」に近道などありません。楽なことをしていたのでは何も生まれてきません。

厳しいことを経験してこそ、その先には必ず「光」が差しこんできます。

また厳しさの中で一生懸命努力するからこそ、人としての「魅力」が生まれてくるのです。

部活動を通して一番大切なのは、挨拶ができる、一生懸命努力する、人に感謝できることだと思います。

時間というのは「あっ」という間に過ぎていってしまいます。

今できることを一生懸命最後まであきらめずに頑張ってください。

努力は人を裏切らない。

片男波  
前へ  
前へ  
2010.12.10

ビーチバレー 佐伯美香選手



プロフィール

出身中学 松山市立

南第二中学校

出身高校 京都成安女子高校

- 1990年 ユニチカ・バレー部に入部
- 1996年 アトランタ五輪出場
- 1997年 ビーチバレーに転向  
日本初のプロビーチバレーチーム・ダイキヒメッツに入団
- 1998年 アジア大会（バンコク）銀メダル
- 1999年 世界選手権フランス大会 5位
- 2000年 シドニー五輪 4位  
ワールドツアー・日本大会 準優勝  
ワールドツアー・ドイツ、ブラジル大会 3位  
結婚のため引退、出産後、2002年カムバック
- 2005年 BSジャパンマーメイドカップ 優勝
- 2008年 北京五輪出場



## 部活動で学んだこと

佐伯美香

私は、小学校5年のときにバレーボールと出会い、それから26年。バレー、ビーチバレーという競技を通じて、たくさんの人と出会い、多くのことを学び、一人の人間として大きく成長することができました。

特に中学校、高校での部活動では、バレーの技術はもちろんのこと、それ以外の礼儀、挨拶、言葉遣い、感謝の気持ちをもつことの大切さなど、人間としての基礎的なことを部活動を通じて学ぶことができました。

今振り返ると部活動を通じて学んだ一人の人間としての成長は、オリンピックに出たことやメダルよりも重みと輝きのある大切な私の財産となりました。

そして夢をもつこと、目標をもつことで人は輝けるということを知りました。目標をもてばそれを達成するために、努力し、もがき苦しまなければなりません。絶対達成するぞという強い気持ちを持ち続け、自分自身を信じて、仲間を信じて、笑顔で一步一步踏み出していくということが大切だということです。

スポーツには、たくさんの可能性があります。

部活動を通じて、仲間と共に、自分の可能性を大きく広げ、一人の人間として大きく成長してください。

愛媛県民の皆さんがスポーツを通じて、心も体も健康で、輝かしい人生を送られることを願っていますし、わたしも応援していきたいと思えます。

## ボート 武田大作選手



### プロフィール

所属       ダイキボート部

出身中学   伊予市立港南中学校

出身高校   愛媛大学農学部附属農業高等学校

出身大学   愛媛大学農学部・同大学院農学研究科修了

1991年     インターハイ、国体で入賞

1993年     東四国国体シングルスカル優勝

1996年     アトランタ五輪シングルスカル出場

1997年     全日本選手権男子シングルスカル優勝（2010年まで7年連続優勝を含む12回優勝）

2000年     世界選手権軽量級クオドルプル（4人乗り）優勝

シドニー五輪軽量級ダブルスカル   6位

2001年     世界選手権軽量級ダブルスカル   5位

2002年     アジア競技大会軽量級ダブルスカル優勝

2004年     アテネ五輪軽量級ダブルスカル   6位

2005年     世界選手権軽量級ダブルスカル   8位

2006年     アジア競技大会軽量級シングルスカル   2位、世界選手権軽量級ダブルスカル   7位

2007年     世界選手権軽量級ダブルスカル   6位

2008年     北京五輪4度目の五輪出場

2009年     世界選手権軽量級シングルスカル   4位

2010年     世界選手権軽量級シングルスカル   5位、アジア競技大会軽量級シングルスカル   2位

2012年     ロンドン五輪5度目の五輪出場



## 部活動を通して

ダイキボート部 武田大作

中学校・高校の部活動を通して私自身がいろいろなことを学びました。中学では陸上部に所属していました。高校では現在活動しているスポーツであるボート競技に出会いました。

当時の競技成績は特に秀でたものではありませんでしたが、一度始めた部活動を最後まで続けることに取り組みました。途中で嫌になったことも、やめようと考えたこともありましたが、それでも「最後までやり遂げよう」と強く思うことで、続けられたのだと思います。

部活動を全うしたことは生活や実社会において味わう挫折に耐えることへのきっかけと自信につながります。

また、部員一人としての活動だけではなく、集団の中での役割分担もさまざまにあり、部活動において小さな社会生活が経験できると思います。一方、競技者として自分自身とも向き合うことで自己認識を身に付けることもできます。

一口に部活動といっても、いろいろな側面をもっており、その中での経験が現在の競技者としても、また、生活者としても役立っているといえます。併せて生涯を通してスポーツに親しむ入り口の一つとして、楽しく活動できるものと考えます。

DAIKI

武田大作

JAPAN ROWING



陸上競技（マラソン） 土佐礼子選手



プロフィール

所属 三井住友海上  
陸上競技部  
プレイングアドバイザー  
出身中学 旧北条市立  
北条南中学校  
出身高校 松山商業高等学校  
出身大学 松山大学

マラソン全成績

1998年 愛媛マラソン 優勝（2時間54分47秒）  
2000年 名古屋国際 2位（2時間24分36秒）  
2000年 東京国際 2位（2時間24分47秒）  
2001年 世界陸上エドモントン大会 2位（2時間26分06秒）  
2002年 ロンドンマラソン 4位（2時間22分46秒）  
2004年 名古屋国際 優勝（2時間23分57秒）  
アテネ五輪 5位（2時間28分44秒）  
2006年 ボストンマラソン 3位（2時間24分11秒）  
東京国際 優勝（2時間26分15秒）  
2007年 世界陸上大阪大会 3位（2時間30分55秒）  
2008年 北京五輪 （途中棄権）  
2009年 東京マラソン 3位（2時間29分19秒）



## 素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち

三井住友海上陸上競技部 土佐礼子

私が走り始めて18年が経とうとしています。その間、ずっと恩師である高校の陸上部の先生が言われていた「『素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち』を忘れずに競技に取り組みなさい。」ということを中心に刻み行動してきました。マラソン競技はスタートラインに立つまでに、その何十倍もの距離を走る練習を行います。それと同時に心をしっかり鍛えておかなければ勝負になりません。心を鍛えるためには、「素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち」が何より大切だと実感しています。

指導者からの教を素直に聞くことにより、信頼関係を築くことができます。信頼関係なくして結果はついてきません。また結果が出ても、常に謙虚な気持ちをもっていれば周りが見えてきて自分を見失うことはありません。そして、感謝の気持ちをもつことを絶対に忘れてはいけません。親や先生、チームメイト、そして支えてくれている全ての人に感謝することで、自分も頑張ることができ、さらに応援をしてもらえるのです。

私はマラソンを通じ、出会い、喜び、感動、悲しみ、悔しさなどさまざまな経験をさせてもらいました。ずっと「素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち」をもち続けることで、それらの経験がすべていい方向に向かっていったと思います。

本当にスポーツは楽しいですね。みなさんもこれからいろいろな経験を楽しんでください。

力の限り!!

とすあきこ



陸上競技（やり投げ） 村上幸史選手



プロフィール

所属 スズキ浜松  
アスリートクラブ  
出身中学 旧生名村立生名中学校  
出身高校 今治明德高等学校  
出身大学 日本大学文理学部

1997年 第7回アジアジュニア陸上競技選手権大会 2位  
1998年 第7回世界ジュニア陸上競技選手権大会 3位  
2000年 日本選手権やり投げで初優勝  
(以降2011年まで大会12連覇中)  
2002年 アジア競技大会 2位  
2004年 アテネ五輪出場  
2005年 世界陸上競技選手権大会出場  
2006年 アジア競技大会 2位  
2007年 世界陸上競技選手権大会出場  
2008年 北京五輪出場  
2009年 世界陸上競技選手権大会 3位  
2010年 アジア競技大会 優勝  
2011年 世界陸上競技選手権大会出場  
2012年 ロンドン五輪出場  
2013年 日本選手権で13度目の優勝  
2013年 世界陸上競技選手権大会出場



## 出会いを大切に

スズキ浜松アスリートクラブ 村上幸史

私にとって部活動との出会いは、中学生のときでした。野球が好きだからという理由で野球部に所属し、仲間と共に練習に励む日々の中で、まず最初に学んだことは人とのつながりの大切さです。

野球はチームプレーなので、仲間との信頼関係は絶対です。仲間や先生、自分を支えてくださる周りの方々を思いやる気持ち、感謝することの大切さ、この2つは特に大切だと私は思います。この2つのことができなければ、仲間と良い信頼関係を築くこともできません。

高校に入学し、陸上部に入部して、本格的に部活動に取り組み、積み重ねることの大切さを学びました。自分ができる、最大限の努力を毎日コツコツと積み重ねれば、必ず結果は出ます。継続は力なり、この言葉は、恩師からよく聞かされ、まさにそのとおりでと思う言葉の一つです。

野球とは違い、個人競技の陸上は、試合中は自分との戦いです。しかし、練習中や試合の後、励まし合ったり、喜び合ったりする仲間はチームプレーと同様で大切です。部活動で得た仲間は、一生大切な仲間と言っても過言ではありません。

私は部活動を通して沢山のひとと出会いました。この人たちに支えられ、今も陸上競技を続けることができています。

毎日部活動に励んでいる皆さんも、人との出会いを大切にし、感謝と努力と思いやりの心を忘れずに頑張ってください。必ず皆さんの人生において、大切なものを得ることができるはずです。

Yukihiro  
Three

柔道 浅見八瑠奈選手



プロフィール

- 所属 山梨学院大学 → 小松製作所
- 出身中学 伊予市立港南中学校
- 出身高校 新田高等学校
- 2003年 全国中学校柔道大会 2位
- 2005年 全国高等学校柔道選手権大会 2位  
全国高等学校総合体育大会 3位
- 2007年 全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 優勝  
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝
- 2008年 全日本学生柔道体重別選手権大会 優勝
- 2009年 ユニバーシアード競技大会個人戦、団体戦 とともに優勝  
東アジア大会 優勝
- 2010年 ワールドマスターズ 優勝  
世界柔道選手権 優勝  
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝
- 2011年 ワールドマスターズ 優勝  
世界柔道選手権 優勝
- 2012年 ワールドマスターズ 2位  
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝
- 2013年 世界柔道選手権 2位
- 2014年 講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝



## 部活動を通して得たもの

山梨学院大学 浅見八瑠奈

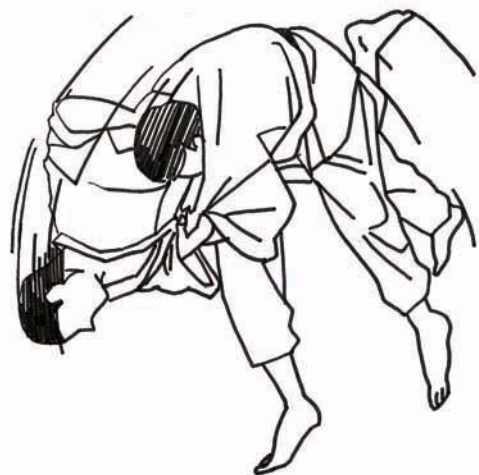
私は中学・高校と柔道部に所属していました。その部活動では多くのことを学び、今でも私の大切な財産となっています。

部活動は厳しい稽古の毎日で、決して楽しいことばかりではありませんでしたが、どんなときでも周りにはいつも味方でいてくれる家族、毎日熱心に時には優しく、時には厳しく指導してくださる先生、そして厳しい練習を共に乗り越え、お互いに励まし合い、競い合える仲間がいてくれました。柔道は決して一人ではできない競技です。練習をしてくれる相手がいてはじめて成り立つ競技なので特に相手がいてくれることの大切さを感じます。

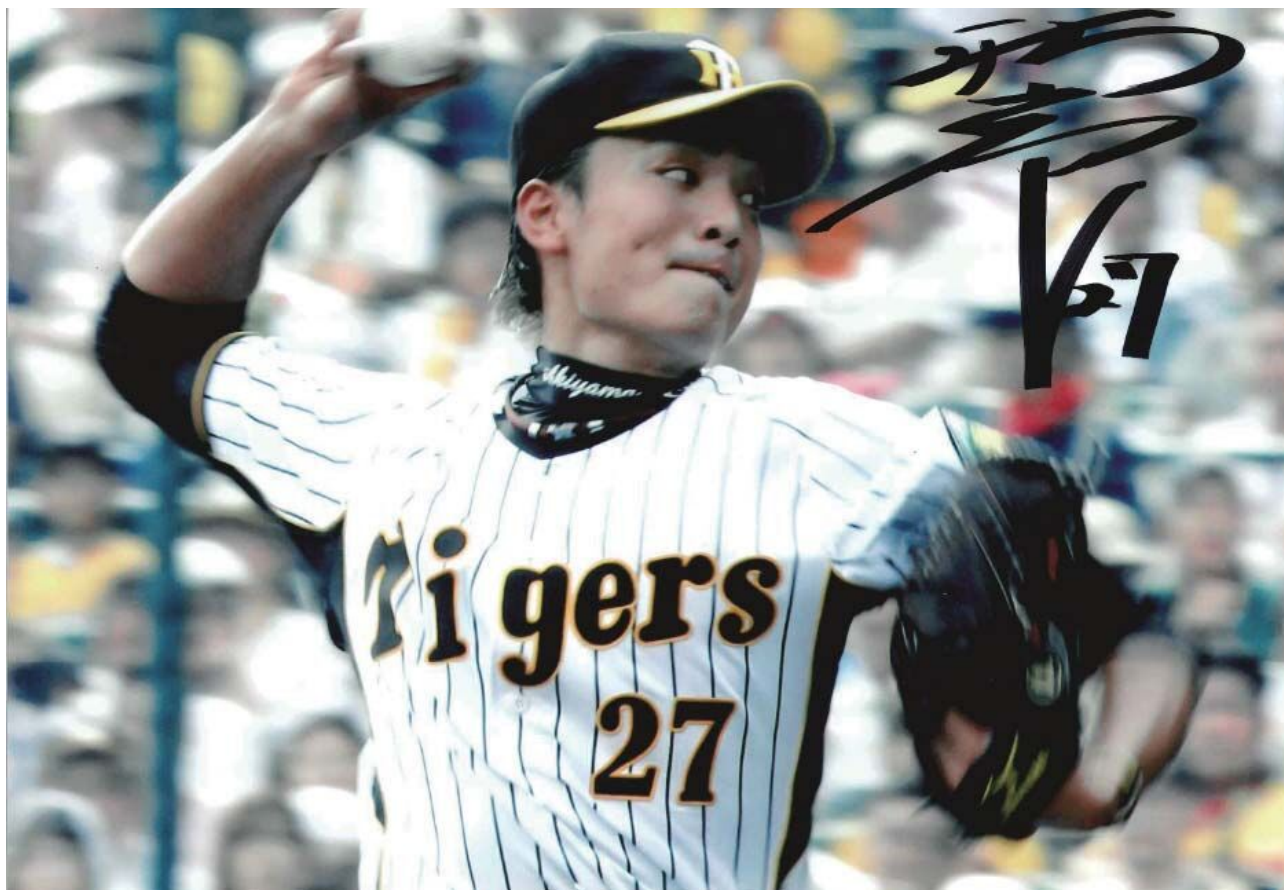
また、良いときも悪いときも周りには仲間がいて、一緒に喜んだり、泣いたりしてくれました。これは厳しい練習を一緒に乗り越えてきたからこそ流せる涙だと思い、私にはこんな仲間がいてくれるんだと思うと、とても幸せだと感じました。今でもとても大切な仲間です。

今の私があるのも、たくさんの方に支えられたお陰です。感謝の気持ちが自然に湧いてくるのも、部活動から得たものだと感じています。

みなさんも決して一人ではないという気持ちと、感謝の気持ちをもって頑張ってください。



野球 秋山拓巳選手



プロフィール

所属 阪神タイガース  
出身中学 西条市立西条南中学校  
出身高校 西条高等学校

2006年 「西条リトルシニア」に所属し、シニア日本代表として世界大会出場

2008年 秋季四国地区高等学校野球大会優勝  
明治神宮野球大会ベスト4

2009年 第81回選抜高等学校野球大会出場  
第91回全国高等学校野球選手権大会出場  
阪神タイガース入団

2010年 8月21日 対読売ジャイアンツ戦（東京ドーム）でプロ初登板・初先発  
8月27日 対東京ヤクルトスワローズ戦（明治神宮野球場）5回1失点で阪神の高卒ルーキーとして24年ぶりのプロ初勝利  
9月12日 対ヤクルト戦（阪神甲子園球場）では初の無四球完封勝利。セ・リーグの高卒ルーキーとして1989年の川崎憲次郎以来21年ぶりの完封勝利。さらに、高卒ルーキーの無四球完封は1988年の野村弘（大洋）以来22年ぶりで、セ・リーグでは7人目の快挙

2010年度シーズン 4勝3敗



## チームメートの大切さ

阪神タイガース 秋山拓巳

私が、3年生の春・夏と甲子園出場を果たすことができたのは、それまでの二度のサヨナラ負けのおかげです。一度目は、1年生の秋の大会での宇和島東高校戦、二度目は平成20年7月19日、2年生の夏の大会での八幡浜高校戦です。

特に二度目のサヨナラ負けは、甲子園に出場したことよりも私の心に強く刻まれており、試合終了後、ベンチの隅で立ち上がることもできず、3年生の近くにいることができなかつたことは、今でも鮮明によみがえります。

3年生が引退し、新チーム結成後も、この敗戦のショックから立ち直ることができず、心では「やらないと。」と、自分に言い聞かせるのですが、やる気が出ませんでした。

そんなとき、チームメイトからさまざまな厳しくも温かい言葉をもらいました。自分もチームの一員として認めてもらっている、エースとして頼りにされている、そして、自分がやらないとチームは勝てないということに気付かせてくれ、胸が熱くなりました。

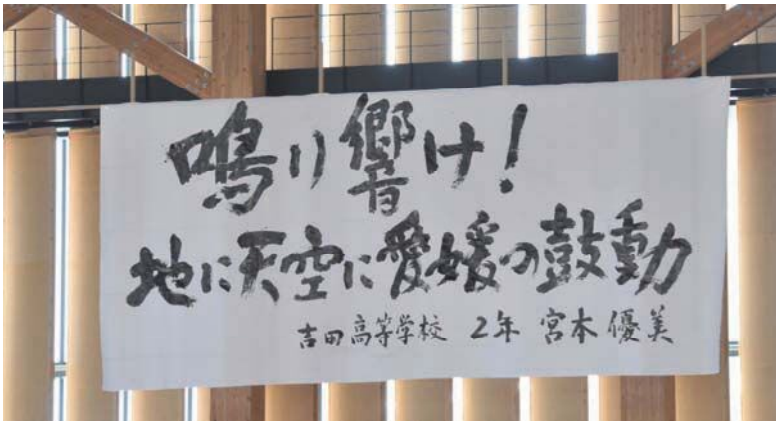
それからは、「悔しさを胸に」を合言葉に、チームが一丸となって練習に明け暮れました。

2年生の秋、四国大会で優勝し、春の甲子園出場を果たせたときの喜びは、一生忘れられない思い出です。

今、阪神タイガースのユニフォームを着ることができるのも、高校時代の二度のサヨナラ負けという悔しい思いと、厳しい言葉で自分を変えてくれた仲間があったからだと思っています。



【平成26年度愛媛県高等学校総合体育大会】



大会スローガン

「鳴り響け! 地に天空に 愛媛の鼓動」

作者 愛媛県立吉田高等学校  
2年 宮本 優美さん

揮ごう

愛媛県立三島高等学校書道部



公開演技

「フレッシュ、川之江、100%!!」  
愛媛県立川之江高等学校  
吹奏楽部・バトン部

(写真提供：写真まっばら)

【平成26年度全国高等学校総合体育大会】

愛媛県選手の入賞件数 団体12件、個人21件 計33件(過去最多)

主な上位入賞の紹介(3位以上)

		競 技		学 校 名	成 績	
団 体		ボート	女	ダブルスカル	宇和島東	3位
		剣道	女	団体	帝京第五	3位
		バスケットボール	女		聖カタリナ	3位
個 人		陸上競技	男	やり投	今治明德	1位
		なぎなた	女	演技	北条	1位
		アーチェリー	女	個人	松山東雲	2位
		レスリング	男	96kg級	八幡浜工業	2位
		柔道	女	63kg級	新田	2位
		なぎなた	女	個人	今治東中等	3位
		レスリング	男	74kg級	八幡浜工業	3位
		柔道	女	78kg超級	新田	3位
		自転車競技	男	ポイントレース	松山工業	3位

【平成26年度全国中学校体育大会】

上記大会が「若人よ 青き四国で 熱くなれ！」をスローガンに、四国ブロックで開催され、全16競技のうち、ハンドボール、体操競技、バドミントン、ソフトボール、柔道の5競技が本県で開催されました。

愛媛県選手の入賞件数 団体12件、個人10件 計22件 (過去最多)

主な上位入賞の紹介 (3位以上)

競 技			学 校 名	成 績
団 体	剣道	女 団体	愛南町立城辺中	2位
	ソフトボール	男	東温市立重信中	2位
			松前町立松前中	3位
相撲	男 団体	愛南町立御荘中	3位	
個 人	柔道	男 81kg級	松山市立西中	2位
	陸上競技	男 800m	松山市立南中	3位

本県の全国中学校体育大会出場チーム数の変遷

年 度	H22	H23	H24	H25	H26
団 体 出 場 チ ャ ム 数	19	17	15	19	29

競技：バドミントン 開会式(西条市総合文化会館)

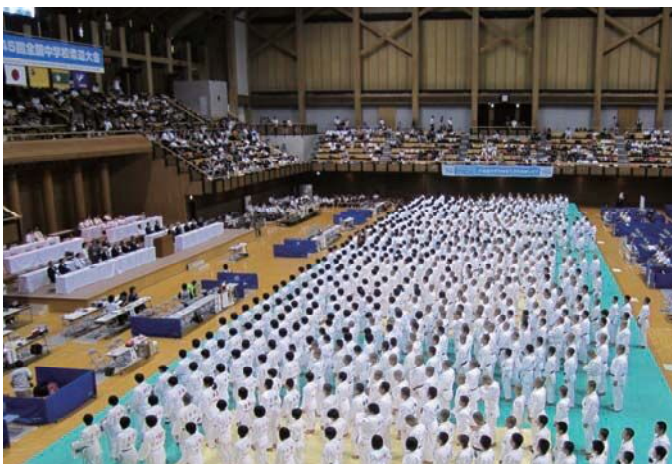


競技：ハンドボール  
会場：愛媛県武道館  
期間：26年8月17日～20日

競技：体操競技  
会場：愛媛県総合運動公園体育館  
期間：26年8月23日～25日

競技：バドミントン  
会場：西条市総合体育館  
期間：26年8月19日～22日

競技：柔道 開会式(愛媛県武道館)



競技：ソフトボール  
会場：マドンナスタジアムほか  
期間：26年8月18日～21日

競技：柔道  
会場：愛媛県武道館  
期間：26年8月22日～25日

(写真提供：愛媛県中学校体育連盟)



## 改訂版作成による更新部分及び追加資料等



### 【序章】

- はじめに（教育長挨拶）
- 福西崇史さん、中矢 力さん、熊代聖人さんのメッセージ等
- 県高等学校体育連盟、県中学校体育連盟関係行事等
- 改訂版作成による更新部分及び追加資料等

### 【目次】

- 【生徒の思い出】・【実践事例】・【参考資料】掲載ページ

### 【第4章】みんなで支える開かれた運動部活動

- 教職員年齢構成表 P. 68
- 外部指導者へのメッセージ  
大西 貴さん（元プロサッカー選手、H26年度 松山北高校サッカー部指導者） P. 74
- 部活動通信 松山北高校サッカー部 P. 75
- 外部指導者の活用に関する調査結果 P. 87～90

### 【第5章】安全管理・安全指導・事故防止

- 熱中症の予防 P. 99～100 及びP. 102
- 応急手当 P. 104～113

### 【第6章】不祥事を防止するために

- 体罰について訴訟となった事案  
事案1 大阪市立桜宮高校の体罰事案及び体罰関連文部科学省通知等 P. 127
- コラム  
シンクロナイズドスイミング日本代表コーチ 井村雅代さん 毎日新聞記事より P. 139
- 部活動通信 松山北高校サッカー部 P. 140

### 【改訂版 追加参考資料】

- スポーツ栄養 松山大学女子駅伝部を支える栄養  
松山大学女子駅伝部栄養コーチ 大田美香さん P. 141～145
- オリンピックムーブメントとドーピング P. 146～147
- 部活動の思い出 P. 148～153
  - ・「顔晴る」を心に 新居浜市立東中学校女子駅伝チーム主将 小野真琴(平成24年度)
  - ・目指せオリンピック 今治明德高校陸上競技部 森 秀(平成26年度)
  - ・自分たちの目標「全国制覇」 東温市立重信中学校ソフトボール部 西村知晃(平成24年度)
  - ・インターハイの優勝を目指して 北条高校なぎなた部 高松千滉、大内梨紗(平成26年度)
  - ・3年間で学んだこと 愛南町立城辺中学校剣道部 二神明日美(平成26年度)
  - ・敗戦から学んだこと 松山工業高校ソフトボール部 土居優人(平成25年度)

## 目 次



### 第1章 運動部活動の意義と今後の在り方

1 運動部活動の意義	1
2 運動部活動の課題	3
3 これからの運動部活動	5



### 第2章 運動部活動の顧問の姿勢

1 運動部活動における顧問の姿勢	8
2 運動部活動を指導する魅力	8
顧問としてのあるべき姿 8つのポイント	
3 運動部活動の顧問へのお願い	10
できることからはじめてみる 8つのポイント	
好ましくない指導 8つのポイント	
4 先輩教員へのお願い	11
先輩教員に学ぶ1 平成21年度松山北高等学校 平岡 長治先生	12
先輩教員に学ぶ2 平成20年度今治市立亀岡小学校 佐々木 直先生	13
先輩教員に学ぶ3 平成21年度松山市立北中学校 原田 秀樹先生	22



### 第3章 運動部活動の顧問の役割と充実した指導を行うために

1 顧問の役割	23
2 指導方法や練習内容の充実のための工夫	42
3 部活動を通じた生活指導	53
4 対外的な活動のための留意事項	61



### 第4章 みんなで支える開かれた運動部活動

1 みんなで支える開かれた運動部活動とは	68
2 外部指導者の活用について	68
先輩教員に学ぶ4 平成21年度松山市立北中学校 原田 秀樹先生	70
3 保護者との連携	84
4 誰でも入・退部できる	86



### 第5章 安全管理・安全指導・事故防止

1 運動部活動における安全管理と事故防止	93
2 熱中症の予防	99
3 応急手当	104
(1) 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）	
(2) 救命処置の手順（心肺蘇生とAEDの使用手順）	
【参考】こんな場合は？	
4 局地的荒天を対象とした防災気象情報の利用	114
5 事故事例から学ぶ	116
損害賠償責任の解説	
事案1～事案5	



### 第6章 不祥事を防止するために

1 許されない指導	124
校内体制の再確認	

2	運動部活動の顧問による体罰の防止……………	1 2 5
3	運動部活動の顧問による体罰の事例から学ぶ…………… 部活動中の体罰の事例の問題点 体罰について訴訟となった事案	1 2 6
4	運動部活動の顧問によるセクシュアル・ハラスメントの防止…………… 【スクール・セクシュアル・ハラスメント一問一答】	1 2 9
5	適切な会計処理のための留意事項……………	1 3 2
	不祥事防止のためのチェックリスト……………	1 3 3
	★コラム：シンクロナイズドスイミング日本代表コーチ 井村雅代さん	



## 改訂版 追加参考資料

1	スポーツ栄養…………… 松山大学女子駅伝部を支える栄養	1 4 1
2	オリンピックムーブメントとドーピング…………… ジャック・ロゲ 第8代I O C会長のメッセージ TOPICS「金メダルよりも重要なものがある」 —室伏広治選手の金メダル	1 4 6
3	部活動の思い出…………… 「顔晴る」を心に 目指せオリンピック 自分たちの目標「全国制覇」 インターハイの優勝を目指して 3年間で学んだこと 敗戦から学んだこと	1 4 8

参考・引用文献

## 「質問」&「ヒント」

### 第2章 運動部活動の顧問の姿勢

#### 3 運動部活動の顧問へのお願い

【質問 1】	運動部の顧問としてどのような指導理念をもてばよいですか？ また具体的にはどのようなことが挙げられますか？……………	1 4
【質問 2】	具体的な指導方針としてどのようなことが挙げられますか？……………	1 8
【質問 3】	運動部の顧問としてどのようなことに留意して指導すればよいですか？……………	2 1

### 第3章 運動部活動の顧問の役割と充実した指導を行うために

#### 1 顧問の役割

【質問 4】	運動部を指導する場合、どのような流れで活動を組み立てたらいいですか？……………	2 5
【質問 5】	運動部の顧問が年度初めにしておくことは何ですか？……………	2 6
【質問 6】	活動目標を作成する際には、どのようなことに留意する必要がありますか？……………	2 7

【質問 7】	何のために部活動をするのか、何を目指すのかなど、生徒に部活動の目的を理解させ、徹底させるにはどうすればよいですか？……	2 7
【質問 8】	年間活動計画を作成する際のポイントとして、どのようなことに留意する必要がありますか？……	3 2
【質問 9】	一定期間、1ヶ月、1週間の活動計画を作成する際のポイントとして、どのようなことに留意する必要がありますか？……	3 3
【質問 10】	部活動日誌の必要性和種類にはどのようなものがありますか？ また、どのようなことを記録できるように作ればよいですか？……	3 8
【質問 11】	運動部の顧問を初めて担当した場合、どのような情報を収集したらよいですか？……	4 1

## 2 指導方法や練習内容の充実のための工夫

【質問 12】	部員の「やる気」を引き出すためには、どのような方法がありますか？……	4 2
【質問 13】	技術を向上させるためにはどのようにしたらよいですか？……	4 3
【質問 14】	部員に継続的な練習の必要性を理解させるには、どのような手立てがありますか？……	4 4
【質問 15】	1年間にわたる運動部活動において、それぞれの時期に適切な指導をするためには、どのようなことに留意して指導をすればよいですか？……	4 5
【質問 16】	新入生（初心者）の年度当初の練習では、どのようなことに配慮すべきですか？……	4 8
【質問 17】	部員の体力や技能に差があるとき、どのようなことに配慮したらよいですか？……	4 9
【質問 18】	運動部活動の技術指導で行き詰まったとき、どのように解決したらよいですか？……	4 9
【質問 19】	朝の練習はどのようなことに配慮して実施すればよいですか？……	5 0
【質問 20】	専門的な知識や技能がない場合の指導は、どのようにしたらよいですか？……	5 2

## 3 部活動を通じた生活指導

【質問 21】	部活動において、部員の基本的な生活習慣を確立させるためには、どのようなことに留意したらよいですか？……	5 3
【質問 22】	部員同士の望ましい人間関係を確立していくためには、どのようなことに配慮したらよいですか？……	5 6

【質問23】 練習を休みがちな部員や退部を考えている部員への指導は、どのよう  
にしたらよいですか？…………… 57

【質問24】 部活動と家庭学習とのかかわりをどのように調整し、保護者の理解  
を得るにはどうしたらよいですか？…………… 58

#### 4 対外的な活動のための留意事項

【質問25】 練習試合をする場合の配慮事項はどのようなことがありますか？… 61

【質問26】 合宿の計画、実施とその指導は、どのようにしたらよいですか？… 62

【質問27】 他校に運動部活動の指導や引率を依頼するにはどのようにすればよ  
いですか？…………… 63

【質問28】 高等学校の入学前に中学校の卒業生が出身中学校や入学予定の高等  
学校の運動部の練習に参加するにはどのようなことに留意し、手続  
をすればよいですか？…………… 65

【質問29】 学校に希望する運動部が設置されていないが、生徒が得意な競技で  
中学校体育連盟・高等学校体育連盟主催大会に学校管理下で参加さ  
せるにはどのようにすればよいですか？…………… 67

### 第4章 みんなで支える開かれた運動部活動

#### 2 外部指導者の活用について

【質問30】 地域の外部指導者を活用することにより、どのようなメリットがあ  
りますか？…………… 69

【質問31】 運動部の外部指導者には、どのような資質が必要ですか？………… 71

【質問32】 外部指導者を、どのように探し出せばよいですか？…………… 71

【質問33】 学校で外部指導者を活用する前に、どのようなことを話し合い、確  
認しておくといよいですか？…………… 73

【質問34】 外部指導者を活用するときの手順はどのようにすればよいですか？ 77

【質問35】 外部指導者の活用が決定した後、外部指導者とは具体的にどのよう  
に意思疎通を図ればよいですか？…………… 79

【質問36】 指導するに当たり、顧問と外部指導者はどのように役割分担をすれ  
ばよいですか？…………… 81

【質問37】 顧問と外部指導者との関係において、どのようなことが問題にな  
ると考えられますか？  
また、どのようにすれば問題の発生を防止できますか？…………… 83

### 3 保護者との連携

- 【質問38】 運動部活動を保護者に十分理解してもらうためには、どのようなことに留意する必要がありますか？…………… 84
- 【質問39】 顧問・部員・保護者が信頼関係を確立するための具体的な方法としてどのようなことがありますか。…………… 85

## 第5章 安全管理・安全指導・事故防止

### 1 運動部活動における安全管理と事故防止

- 【質問40】 日頃から運動部活動における事故を未然に防ぐためには、どのようなことに配慮しておく必要がありますか？…………… 93
- 【質問41】 職員会議・出張等で直接指導ができない場合、特に事故防止にはどのようなことに配慮したらよいですか？…………… 95
- 【質問42】 事故が発生したときに迅速に対応するには、日頃からどのようなことをしておく必要がありますか？…………… 96  
緊急時の対応マニュアル例

### 2 熱中症の予防

- 【質問43】 熱中症を予防するためには、どのようなことに留意する必要がありますか？…………… 100
- 【質問44】 生徒が熱中症で体調不良になった場合は、どのような応急手当をすればよいですか？…………… 102

### 4 局地的荒天を対象とした防災気象情報の利用

- 【質問45】 活動予定日時に荒天が予想される場合、気象情報の種類はどのようなものがありますか？…………… 114
- 【質問46】 防災気象情報において、屋外で行動する場合を例にすると、局地的大雨の可能性に対してそれぞれの段階で確認すべきことはどのようなことがありますか？…………… 115

## 第6章 不祥事を防止するために

### 2 運動部活動の顧問による体罰の防止

- 【質問47】 運動部活動で体罰を防止するためにどのようなことに留意したらよいですか？…………… 125

### 4 運動部活動の顧問によるセクシュアル・ハラスメントの防止

- 【質問48】 運動部活動において、セクシュアル・ハラスメントを防止するためにどのようなことに留意したらよいですか？…………… 129

### 5 適切な会計処理のための留意事項

- 【質問49】 運動部活動に必要な経費を徴収するとき、どんなことについて留意すればよいですか？…………… 132

## 【生徒の思い出】・【実践事例】・【参考資料】掲載ページ

### 【生徒の思い出】

○3年生最後の夏	平成22年度	重信中学校3年	野中友貴	P. 7
○サッカー部の活動を振り返って	平成14年度	拓南中学校3年	白石拓巳	P. 14
○勝利の感動	平成20年度	県中学総体優勝当時主将	今治南中学校 渡辺真子	P. 16
○サッカー部の活動を振り返って	平成14年度	拓南中学校3年	上田祐也	P. 26
○感謝 ～城中剣道部の一員として～	平成22年度	城中中学校	松田華苗	P. 37
○新人戦優勝	平成20年度	東温高校2年	吉井るりこ	P. 41
○サッカー部の活動を振り返って	平成14年度	拓南中学校3年	菊池旭紘	P. 52
○三度の飯よりソフトテニス!! (平成17年度県中体連誌)	平成17年度	西条南中学校	日野孔太	P. 60
○インターハイ	平成21年度	東温高校3年	豊竹祥太	P. 67
○FIGHTING CHANCE	平成13年度	三瓶高校3年	西村知晃	P. 86
○インターハイ入賞への道	平成15年度	三瓶高校3年	山下郁代	P. 92
○九年の伝統を引き継いで	平成22年度	大生院中学校バドミントン部	平成22年度提供	P. 122
○勝利の喜び	平成22年度	一本松中学校3年	岩村泰成	P. 138

### 【実践事例】

○指導者としての指導理念、指導の心得の紹介	平成22年度	八幡浜高校陸上競技部顧問	倉田 茂	P. 15
○2010伊予市立港南中学校野球部指導計画	平成22年度	港南中学校野球部顧問	松浦裕司	P. 17
○自分を知る・相手を知る	平成15年度	拓南中学校サッカー部顧問	村上 典	P. 19
○指導者としての心得	平成22年度	新田高校柔道部顧問	浅見三喜夫	P. 21
○明日のために	平成22年度	今治南中学校バレーボール部顧問	青井久美子	P. 28
○港南中学校野球部心得	平成22年度	港南中学校野球部顧問	松浦裕司	P. 30
○基本方針(柔道修業目的)	平成22年度	新田高校柔道部顧問	浅見三喜夫	P. 31
○短距離練習メニューほか	平成20年度	北郷中学校陸上競技部顧問	矢野弘之	P. 34
○中予総体優勝へのプロセス	平成19年度	松山南高校バレーボール部顧問	辻岡英幸	P. 35
○2009年今治北高校ボート部年間計画	平成21年度	今治北高校ボート部顧問	竹内 忍	P. 36
○卓球ノートの取り方	平成22年度	中萩中学校卓球部顧問	佐々木 洋	P. 39
○過渡期の過ごし方について	平成22年度	今治北高校陸上競技部顧問	竹本英利	P. 46
○ジュニア期の筋力トレーニングの実施方法	平成22年度	今治明德高校陸上競技部顧問	濱元一馬	P. 47
○新入部員へのアドバイス	平成22年度	今治北高校陸上競技部顧問	竹本英利	P. 48
○朝練習について	平成22年度	三瓶高校陸上競技部顧問当時	倉田 茂	P. 51
○部活動心得	平成22年度	八幡浜高校陸上競技部顧問	倉田 茂	P. 55
○今こそ朝トレの頑張りを発揮しよう!!	平成21年度	新居浜北中学校駅伝部	井上 博、矢野有香	P. 59
○競技について専門的な知識がない顧問が外部指導者の方とともに生徒を成長させるためにできること	平成22年度	三島東中学校卓球部顧問	河上 歩	P. 80
○夏の疲労を取るために	平成22年度	今治北高校陸上競技部顧問	竹本英利	P. 103
○成長期の身体とスポーツ障害	平成15年度	拓南中学校サッカー部顧問	村上 典	P. 120
○一球入魂	平成22年度	重信中学校ソフトボール部顧問	松田大輔	P. 123

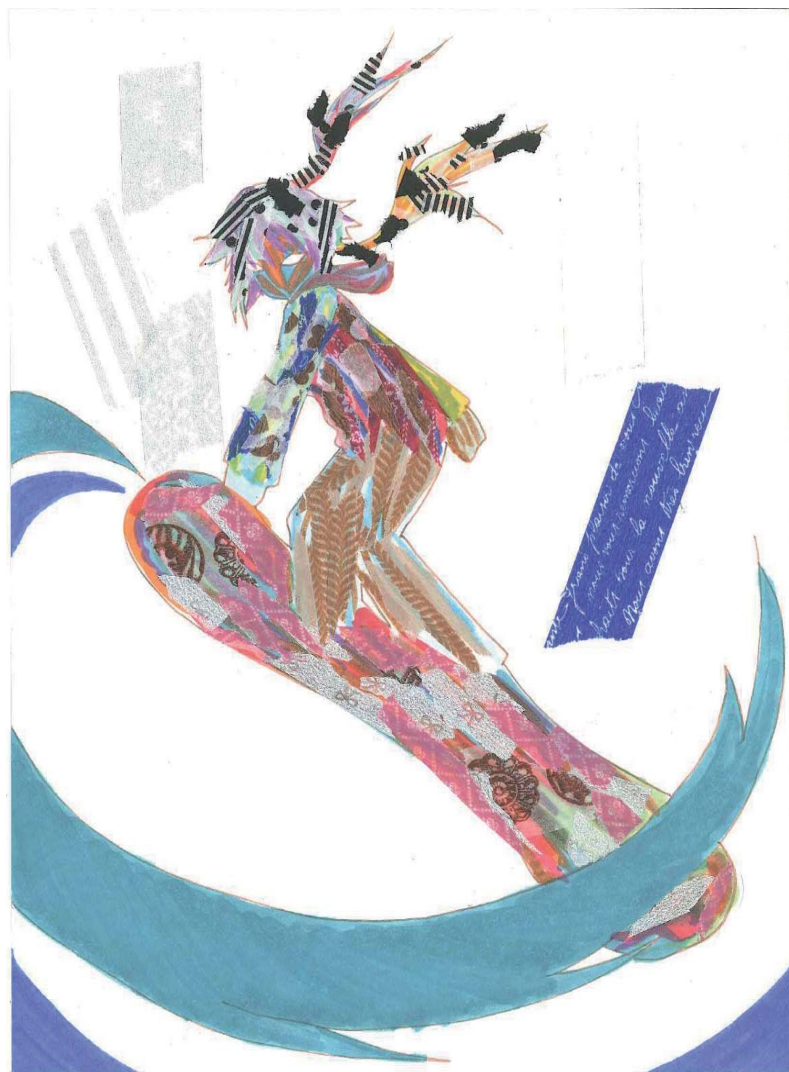
### 【参考資料】

○中学校、高等学校、特別支援学校 学習指導要領の総則(抜粋)	文部科学省	P. 2
○運動部における休養日等の設定例	平成9年12月 文部科学省	P. 33
○スポーツ立国戦略(抜粋)	平成22年8月 文部科学省	P. 69
○えひめマナビイ人材データベースの検索手順		P. 72
○運動部活動の外部指導者活用指針		P. 76
○愛媛県県立学校運動部員健康管理要領(昭和50年3月教育委員会訓令第1号)		P. 96
○学校教育法第11条(体罰に関する内容)		P. 125
○長野県高等学校体育連盟 「運動部活動の顧問として」平成18年4月		P. 130
スクール・セクシュアル・ハラスメント一問一答より		P. 130

【注】今治市立南中学校は今治南中学校、新居浜市立北中学校は新居浜北中学校と表記しています。

# 第1章

## 運動部活動の意義と今後の在り方





## 1 運動部活動の意義

運動部活動は、学校教育活動の一環として行われており、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒によって自主的に組織され、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

また、運動部活動は、学級や学年を離れた集団の中で、生徒たちの自発的・自主的な活動を基盤に、共通の目標に向かって互いに認め合い、励まし合い、協力し合い、高め合いながら、生徒の自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、仲間や顧問等との密接な触れ合いの場として大きな意義を有するものである。

なお、学習指導要領では、運動部活動について次のように記載されている。（次頁参照）

### 運動部活動の意義

#### 1 豊かな人間性や社会性の育成

問題を解決する能力や自らを律しつつ、他人を認め協調する心を養う。

友情、連帯感、スポーツマンシップ、思いやり、集団生活のルールを身に付ける。

#### 2 明るく充実した学校生活の展開

自己の存在意義や成長を確認できる場の提供により、学校を明るく活性化させ、母校・郷土愛をはぐくみ、学校全体の一体感を高める。

生徒や保護者の学校への信頼感を高める。

顧問と生徒、生徒同士の触れ合いの中から、授業とは異なる生徒理解や人間関係を深める。

#### 3 体力の向上と健康の保持増進

#### 4 生涯スポーツに親しむための得意なスポーツの基礎づくり

#### 5 競技力の向上、スポーツの普及・発展

#### 6 心身のリフレッシュ及び喜びや生きがいの場

## 参考資料

- ◇平成20年3月告示の中学校学習指導要領の総則
- ◇平成21年3月告示の高等学校学習指導要領の総則
- ◇平成21年3月告示の特別支援学校学習指導要領の総則

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、地域や学校の実態に応じ、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うようにすること。

学習指導要領の総則に「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。」と規定されたことは、運動部の活動が主として保健体育科の目標を踏まえた活動であり、生徒の「生きる力」の育成につながる活動であることを示している。



## 2 運動部活動の課題

個々の生徒が今以上の技能を高め、記録に挑戦しようとすることは自然なことであり、そのことを学校は支援しなければならないが、問題となるのは、指導者が大会で勝つことのみを重視し過重な練習を強いたり、生徒のバランスのとれた生活や成長に支障を来している場合である。

また、生徒、保護者、地域、競技団体などの意識や価値観も多様化してきており、運動部活動を取り巻く環境にもさまざまな問題が存在している。

### 運動部活動の課題

#### 1 勝利至上主義に偏った指導

バランスのとれた生活への支障やスポーツ障害を引き起こすほどの過度な練習量（時間）

体罰やセクハラ等につながる誤った指導

#### 2 顧問の種目に対する専門的知識、指導技術の不足

指導指針、活動目標、活動計画が不明確

安全管理と事故防止に対する対策や知識の不足

#### 3 生徒のニーズに応えきれない活動や指導

「競技志向」と「楽しみ志向」の生徒への指導

経験者と未経験者の技術の差がある指導方法

#### 4 外部指導者の活用による問題

学校内での位置付けが不明確

外部指導者と顧問の指導方針や指導方法の違いによる問題

#### 5 保護者や地域の期待の多様性に応えられていない活動

活動内容の情報発信不足による閉鎖性

#### 6 運動部活動への参加生徒数減少

運動部で活動する魅力や意義の理解不足による生徒の活動意欲の低下

## 指導の 金言

ある人に  
魚を一匹与えれば、  
その人は一食を得る。  
魚の捕り方を教えれば、  
その人は生涯食える

管仲（中国）

管仲は春秋時代、斉の宰相。この金言は、管仲の思想をまとめたといわれる『管子』に収められた一言。『管子』の中にはこの他にも「一つの手間で、一の利益を得るなら穀物を植える、十の利益を得るには木を育てる、百の利益を得るには人を育てる事だ」と、人材養成の重要性を説くものが多い。

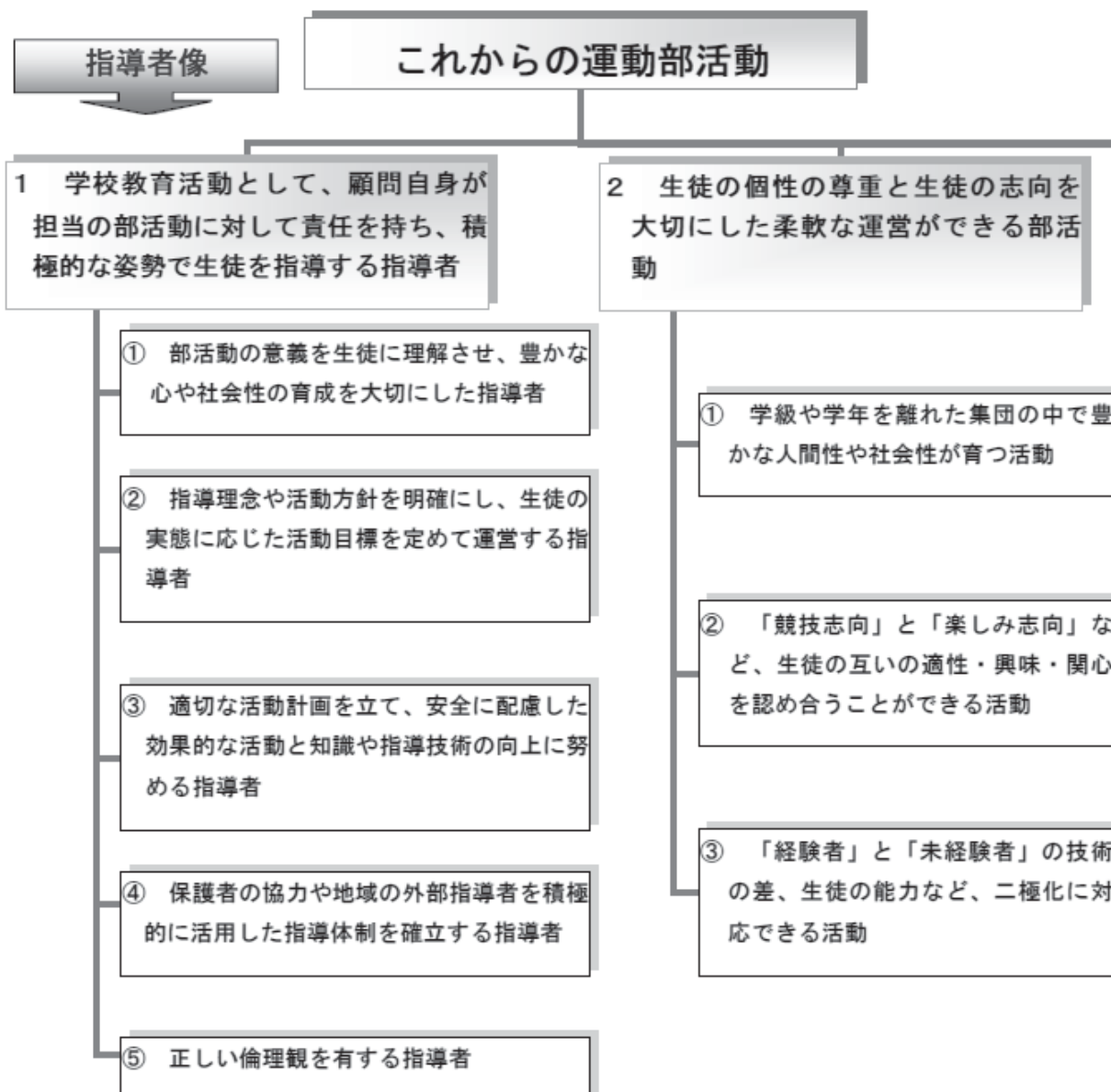
スポーツは競技（コンペティション）である以上、指導者が勝利を目指した指導を行うことは当然。ただ勝利を求めるあまり指導を急ぎ、答えを与えてしまったとしたら、結局は競技者が生涯食える（＝スポーツに親しむ）指導にはならないだろう。

管仲がスポーツ競技者の育成を念頭に置いていたはずはもちろん無いが、この言葉がスポーツ指導者に示唆するものは重い。管仲が仕えた斉の桓公は凡庸といわれながら、春秋時代最初の覇者となった。今も昔も指導者の重要性は変わらないのである。

### 3 これからの運動部活動

生徒の自主性を尊重する必要があるが、生徒に任せすぎたり、勝つことのみを目指したりした活動にならないよう留意する必要もある。

このため、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、休養日や練習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・安全に留意し適切な活動が行われるよう配慮して指導することが必要である。





## あるべき部活動の「かたち」

### 3 生徒の生活とバランスの取れた部活動

① 休養日や練習時間を適切に設定し、スポーツ障害の予防等に配慮した活動

② 勉強と部活動の両立ができる活動

③ 事故の防止に努め、生徒の安全が確保された活動

### 4 みんなで支える開かれた部活動

① 保護者や地域の人々に活動内容等の情報発信をする活動

② 外部指導者の活用など、保護者や地域社会の支援、協力を受ける活動



3年生最後の夏



平成22年度 重信中学校3年 野中友貴

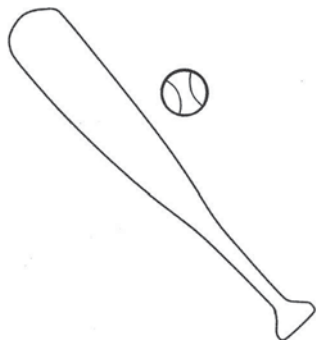
3年生最後の夏、それは全国中学校ソフトボール大会でした。僕は、重信中学校ソフトボール部主将としてこの1年頑張ってきました。

全国大会までの道のりは、とても厳しいものでしたが、何とかたどり着きました。この、全国大会の目標は悔いの残らないように全力を尽くして戦うことでした。1試合目の対戦相手は、去年の準優勝チームの群馬県新島学園でした。去年の全国大会のメンバーの中には、1、2年生が14人も入っていて、かなりの強豪チームでした。試合が始まると、チーム一丸となって戦いました。最終回裏の重中の攻撃の時、3点の差で負けていましたが、相手ピッチャーの疲れや守備でのミスが重なり2点を奪い、満塁のチャンスで1本が出て逆転サヨナラで勝つことができました。そのときには、とてもうれしくて、みんなで思いっきり喜びました。

2試合目の対戦相手は、郡山市立郡山第六中学校でした。この試合では、新島学園戦の勢いを保ったまま臨むことができました。その結果もあり、連打が続き8点奪いましたが、2点奪われたあと1点でコールドゲームでしたが奪えず、結局8対2で勝つことができました。去年もここまで来て決勝までいけなかったのが、今年こそは決勝にいかうとみんなで意気込んでいました。

準決勝の対戦相手は、大阪府東大阪市立花園中学校でした。とうとうここまで来たので何が何でも勝とうと全力を尽くしました。1回表の重中の攻撃で1点奪えたのでこのままいくぞと思ったけど、その裏に連打を浴びて五点奪われ、次の回も五点奪われ、終わってみると1対11の五回コールド負けに終わりました。これで、全国3位になりました。銅メダルをもらった時は、うれしかったけど、やっぱり全国の壁は厚いなと実感しました。

最後の夏を最高のメンバーとともに戦ってきて、銅メダルをもらえたことは、とても誇りに思います。3年生最後の夏がこんなにもいい終わり方だったので悔いはありません。来年のメンバーには、僕たちがいけなかった決勝の舞台へいってもらいたいと思います。顧問の先生、そして保護者の方、3年間ありがとうございました。



## 第2章

### 運動部活動の顧問の姿勢





この章以下では、運動部活動の指導場面における疑問や問題点の解決に向かうヒントとして活用できるよう、「質問」と「ヒント」の形式で示している。

よりよい部活動の運営を目指すために行うべきことが確認できるように「確認チェック」を設けているので、現在の活動状況や指導状況を整理して、運動部活動を見直しながら今後の指導に生かすことが重要である。

## 1 運動部活動における顧問の姿勢

運動部活動は、顧問の指導の下で、運動部活動の意義が十分発揮されるように学校において計画する教育活動として適切に行われなければならない。

部活動を活性化させ、生徒が充実した部活動の時間を過ごすことができるようにするには、専門的な知識や指導技術等いろいろなことが挙げられるが、行き着くところの答えは「指導者」次第、つまり「人」次第であることを忘れてはいけない。

教員として、生徒に「教えない」、「間違いを教える」、「考えさせないで答えだけを教える」ことは、生徒が好きなスポーツや得意なスポーツで向上したいという芽を摘むことにもつながることを自覚しなければならない。

初めて顧問になった場合、担当する種目が専門外で指導経験がない場合、さらには学生時代に運動部活動の経験がない場合などにうまく指導できるだろうかという不安を抱くこともあるが、部活動の顧問の役割は、ただ技術指導や戦績を挙げることだけではない。

そこで「顧問としてあるべき姿 8つのポイント」として示したので参考にさせていただきたい。

## 2 運動部活動を指導する魅力

部活動は、学級や学年を離れ、生徒と密接に交流できる重要な場である。

日々の部活動において、生徒とともに決めた共通の目標に向かって努力する過程を生徒と一緒に汗を流し、話し合い、励まし合い、高め合っていく活動を通して、担任や保護者とは違う面での触れ合いができるなど、授業とは異なる人間関係や生徒理解を深めることができる。

また、卒業生が何年たっても顧問を慕って交流を続けているという例は、指導者にとって何物にも代えがたい指導者としての最高の喜びである。

さらに、運動部活動の指導では、生徒の心を動かすことができ、保護者や周囲の関係者の心までも動かすことができる。そのため、学校や地域に強い一体感が生まれ、みんなで夢や希望を追いかけることができる。



## 顧問としてのあるべき姿 8つのポイント

- 1 明確な指導理念をもつ。**
  - ・生徒に何を身に付けさせたいかはっきりさせる。
  - ・指導の柱となる考え方や指導方針を明確にもつ。
  - ・生徒に任せ過ぎない。（教えるべきことは、徹底して指導する。）  
生徒の自主性 ≠ 放任
- 2 常に安全に配慮し、安心して活動できる環境を整える姿勢をもつ。**
  - ・生徒の安全を最優先した活動計画を立て、練習環境を整備する。
  - ・生徒の健康状態に応じた適切な指導をする。
- 3 生徒と共に学び、汗を流す姿勢をもつ。**
  - ・活動場所に一日に一度は行き、声をかける。
  - ・生徒から学ぶ気持ちを大切にす。
- 4 生徒の個性と自主性を尊重し、柔軟に対応する姿勢をもつ。**
  - ・生徒を理解し、生徒の期待に応えられるよう顧問も指導技術を磨く。
  - ・指導者の価値観だけを生徒に押し付けない。
  - ・練習試合などにおいて、「できなかったこと」＝「悪いこと」のように評価し、生徒の人格までも否定するような指導をしない。
  - ・男女別の性差による個性や特長を把握して、個に応じて指導する。
- 5 生徒の心身の発達を大切にしながら、豊かな人間形成を図る姿勢をもつ。**
  - ・極端に勝利至上主義に偏らない指導をする。
- 6 学校生活を大切にする姿勢をもつ。**
  - ・勉強と部活動の両立ができる活動計画を立てる。
- 7 先輩教師・同僚教師から学ぶ真摯な姿勢をもつ。**
  - ・指導していく上で分からないことがあれば、その都度身近にいる同じ学校の教員に相談する。
- 8 結果が出てから手遅れの指導をしない。（生徒の責任にしない。）**
  - ・結果が出るまでに精一杯の指導をする。



### 名言1

平凡な教師は言っただけで聞かせる。よい教師は説明する。

優秀な教師はやってみせる。

しかし最高の教師は子どもの心に火をつける。

アメリカの教育学者・作家・牧師・教師 ウィリアム・ウォード

### 3 運動部活動の顧問へのお願い

運動部活動の顧問の役割は、実技指導だけでなく部活動の運営や生徒指導まで多岐にわたっている。

始めから部活動全般を総合的に指導することは困難かもしれないが、顧問を任された教員は、生徒に「〇〇部に入部してよかった」、顧問自身も「〇〇部の顧問になってよかった」、お互いが「出会えてよかった」という充実感が得られるために部活動の改善を図り、運動部活動の顧問としての指導力の向上に努めることが大切である。

そこで、顧問として、「できることからはじめてみる 8つのポイント」と「好ましくない指導 8つのポイント」を次にまとめているので参考にさせていただきたい。

#### できることからはじめてみる 8つのポイント

- 1 忙しくても5分でも10分でも活動場所に行く。
  - ・積極的に部活動の指導にかかわる。
  - ・練習前、後のミーティングに参加し、生徒の言葉に耳を傾ける。
- 2 出席状況の確認や健康観察をする。
- 3 生徒が元気になる「励ましの声」をかけ、生徒を理解する。
  - ・信頼関係を築くことから始める。
  - ・「だめだ」、「なっていない」などの否定的な表現から「よくなった」、「・・・ならできる」などの表現で声をかける。
- 4 好ましい人間関係の形成や心の教育を指導する。
  - ・友情、連帯感、責任感、努力、忍耐力、協調性、友情の大切さなど精神的な成長を促す指導をする。
- 5 部活動の意義を理解する。
  - ・部活動で生徒が何を学び、何を身に付けているのかを常に探る。
- 6 種目のルールや用語を理解する。
  - ・生徒とのスムーズな会話や生徒の活動中の動きを指示できるよう、担当種目について、専門書やインターネットなどで勉強する。
- 7 活動場所にいる一人として何ができるのか考え、一生懸命な姿を見せる。
  - ・球拾い、練習の補助、体調の悪い生徒に目を配るなど、自分にできることを見付けてやってみる。
  - ・できないこともあるが、できることを少しずつ増やしていく。
- 8 生徒を引率した機会を利用して他校の活動を見て、先輩教員から学ぶ。
  - ・他校の顧問や競技団体の関係者などと積極的に交流して指導力を高めていく。

「笑顔」・「元気に挨拶」・「声かけ」

## 好ましくない指導 8つのポイント

- 1 **すぐ怒る＝褒めない。**
  - ・生徒の良いところを見付けることができない。
- 2 **暴言を吐く。**
  - ・大きな声で恫喝する指導に頼り過ぎて、論理的な指導がなく、生徒のやる気を引き出せない。
- 3 **勝ち負けだけの結果だけで、他のチームと比較して否定する。**
  - ・具体的な理由や改善点を説明するなど、生徒が納得できる指導ができない。
- 4 **暗い。**
  - ・生徒が萎縮又はだらだらするなど明るい雰囲気での練習環境を作ることができない。
- 5 **えこひいきする。**
  - ・生徒の表面のみを見て、平等な接し方ができない。
  - ・公平な評価ができない。
- 6 **経験論・精神論ばかりで科学的・客観的な指導がない。**
  - ・「昔からこうだった」、「みんなこうして育ってきた」など自分の経験に偏った指導をする。
- 7 **いつもと同じことをクドクドとしつこく言う。**
  - ・表現方法が乏しい。
  - ・ミーティングは時間をかければいいというものではない。場に応じた適切な指導ができない。
- 8 **毎日、同じ練習パターンを繰り返す。**
  - ・課題を解決するための新しい練習方法を研究しない。

## 4 先輩教員へのお願い

現在、素晴らしい指導者としてその手腕を発揮している先輩教員には、はじめから全てが分かる指導者ではなかったことを自ら問い直し、思い出し、本ガイドを活用してもらいながら、先輩教員として次代を担う指導者（教育のプロ意識）を育てていただきたい。

愛媛県教育委員会ホームページ 教育広報えひめNo.1 7 7

「私の教育実践」 平成21年12月より

### 部活動指導で学んだこと

愛媛県立松山北高等学校長 平岡 長治

学校での指導経験に乏しい私は、直接生徒を指導する教員としての成熟度は低く、ご披露して役立つような実践例はあまりありませんが、自分が部活動指導を通して学んだことを、少し書かせていただきます。

私は新規採用の時、幸いにも母校である野村高校に勤務することになり、部活動は自分の希望どおり、大学時代に経験のある柔道部担当となりました。補習やクラスの生徒の面接などに忙しく、生徒と汗を流す時間は十分取れませんでした。生徒と組み合っても、大学時代の力がまだ残っており、生徒に投げられるようなことはありませんでした。自分でも、生徒に負けないだけの力は保っておきたいとの気持ちもありましたので、結局母校にいた9年間、一度も生徒に投げられたことはありませんでした。しかし、定年退職を前にして今考えてみますと、一度も投げられなかったことは、私が良い指導者でなかったことの証のように思えます。おそらく良い指導者であれば、時には力を抜いて、しかしそのことを悟られないようにして、投げ飛ばされてやったことでしょう。そして、「やられた。だいぶ強くなったな」とか「今の技はよく効いた。だいぶ練習したな」とか言って、生徒を褒めてやるに違いありません。自分にはそのような度量や配慮がありませんでした。厳しさや強さを見せるだけでなく、時には弱さやかっこう悪さを見せるほうが、教育として大きな力を持つことを、ほろ苦く反省している次第です。

次に転勤した八幡浜高校では、一転してまったく経験のない女子バレーボール部の顧問となりました。柔道部には、すでに専門の先輩教員がおられたからです。「女子バレーボール部の指導者が転勤し、人がいないので、君はそれをやってほしい。」「私はルールも知りませんが、かまいませんか。」「いいから、やってくれ。」そんなことで、女子バレーボール部担当となり、その足でグラウンドのバレーボールコートに行きました。当時でも土のコートは珍しかったのですが、体育館は活躍していたバスケットボール部が使うことになっていました。私がバレーボールコートに行くと、走り寄ってきた部員が半円形に私を囲み、声をそろえて「お願いします。」と言うので、自分はルールも知らないが、一生懸命やるのでよろしくと答えました。正直、何をやっていいのかまったくわからず、不安でしたが、とにかく自分は一時的つなぎだろう、自分のできる範囲のことを、わずかでも一生懸命やるしかないと考えました。ところが、やってみると、まったく素人である私にできることがいっぱいあるのです。練習に出てじっと見ていること、気合が入っていない部員に気合を入れろと言うこと、体調が悪そうな部員に目を配ること、ボール拾いをする、指導書を読んで勉強すること、練習試合をお願いし、引率すること、そして「プレーのこつをあの先生に教えてもらえ。」と指示することなど。実際には自分にできないことなどほんの少しであるのに対して、できることは手に負えないほど多くあることに気付きました。あれもできる、これもできる、しかし、時間がなくて、あるいは自分の努力不足でできない、というのが現実でした。たしかに、長いプレー経験の中で会得した技術向上のこつを教えることや、試合中に相手の作戦や弱点をすばやく察知し、早めに的確な指示を与えることなどはできず、生徒たちは「専門の先生が来てくれれば、自分たちはもっと勝てるのになあ。」と残念に思っていたでしょうが、自分にできることをがんばれば、ある程度補いはつくものだとすることを学びました。結局、八幡浜高校に勤務した九年間ずっと女子バレーボール部の顧問を続け、その間二度ばかり四国大会にも出場できましたし、それより何より、当時の部員が今も時々「皆が集まりますが、来ませんか。」と声をかけてくれることを、たいへんありがたく思っています。

私たちは仕事の上で、困難に遭遇し、不安に駆られることが時々ありますが、まずは自分のできることを一生懸命行うことで、だんだんと解決の道が開けてくるように思います。できないこともあるが、できることもたくさんあること、そして、それに積極的に取り組むことの大切さを、私は部活動の指導を通して学んだように思います。

－「教えて教わる」－

今治市立亀岡小学校教諭 佐々木 直

採用されて3年目の春、ミニバスケットボール部の監督を命ぜられた。スポーツ、特にボールと名のつくものすべてが苦手な私にとって、バスケットボールは未知の世界であった。指導はおろか、ルールさえろくに知らない。それでも教えなければならない。私は、中・高とバスケットボール部に所属していた運動が得意な同期生に教を請うた。教わったことを帰って早速実行するが、子どもたちは私の思うようには動かない。それはそうだろう。知識ばかりが先走って子どもの立場で全く考えていないのだ。それでも試合の日はやってきた。勝てない。そんな試合で私は何をしていたか。ひたすら怒鳴った。動いていないことを選手のせいにして。チームは連戦連敗。私は怒り続けた。

そんなある試合が終わったとき、体育館の入り口で帰り支度をする私に、一人の保護者の方が静かに近づいてきた。「先生、あんなに怒鳴ったらいかんわい。」決して私を非難するでなく、しかし、厳しさのこもる口調で諭された。私は目が覚めた。それまで、必死で大声を出すことが一生懸命指導していることだと思っていた。しかしそれは、未熟で自信のない指導の裏返しと幼稚な人間性の表れであった。

それから、私は変わった。子どもの力を見極め、子どもの特性に合った作戦を取り入れた。そして、いいプレーは褒める。失敗したら励ました。今思えば、当然のことなのに、そんなことさえできていなかったことを恥ずかしく思う。が、結局、その年は1勝もできなかった。6年生は悔しい思いを抱いたまま卒業していき、申し訳ない思いだけが残った。

次の年、また監督を命じられた。私は、先輩教員の助言も受け、子どもに合った練習方法と作戦を探った。そうすると、子どもたちがよく見えるようになった。針の穴をも通すパスでゲームを組み立てる司令塔、速攻に掛ける駿足、ボールを持てば即得点のジャンプシュートの達人、狙撃手のごときロングシュートの名手、はえ叩きと呼ばれた豪腕のシュートブロック。個性豊かな子どもたちは実にいきいきと動いた。そして、私は褒め続けた。チームは連戦連勝。シーズンを終えてみれば、市内2大会で優勝、練習試合も含め負けたのは1試合だけという強豪チームになっていた。

私は、この2年間で教員として大きなことを学んだ。

保護者の一言。指導とは、子どもを理解することから始まる。いくら自分がよい指導方法だと思っても、一斉に一方向的に教え込むだけでは意味がないのだ。目の前にいる子どものよさを引き出すものでなければ。個性を伸ばす、個に応じた指導の大切さである。このときの6年生は、新採から3、4年と担任した学年で、前年の部活動を合わせると4年目のつきあいとなり、お互いによく理解し合うことの大切さを一層感じさせてくれた。

子どもたちの姿。褒めてもらいたいと思っている場面で褒めると、子どもたちは本来の力を発揮する。また、強いチームになったのは練習方法の改善だけではない。実は、子どもたちは、休日や長期休業中に、校庭でボールを使ってずっと遊んでいたのだ。ボールを扱う感覚をその中で養ってきていた。つまり、授業以外の場面でも学習に対する意識を継続させることができれば、自ずと力はあるっていくのだ。私は、教えながら教わっていた。

さて、この時の子どもたちも今は27歳。毎年、盆暮れには一緒に酒を酌み交わすようになった。記憶に残っていることは何かと尋ねると、「先生、いつも私らを怒鳴りつけよったよね～」あれ？君たちのことは褒め続けていたはずなんですけど…。「先生もお子ちゃまやったよね～」あれ？幼稚な人間性もお見通しだったのですね…。教師である前に、人として学ぶべき事は多い。

またひとつ教わった。教師修行は人間修行であるのだ。

## 【質問1】

運動部の顧問としてどのような指導理念をもてばよいですか？  
また具体的にはどのようなことが挙げられますか？

## 【ヒント】

部活動を指導することにより、生徒にどのような人間に成長してほしいか、何を身に付けてほしいかなど、顧問自身の指導に対する考え方を具体的にもつことが大切です。そして、そのことを生徒に明確に示す必要があります。

顧問としての指導理念をもつに当たり、下記のことや先輩教員等の実践事例を参考にしてください。

### 【指導理念】

- 1 生徒の精神的な成長や人間形成の育成を図るための心の発達を促す
  - ・「感謝の心」「謙虚な心」「素直な心」「感動する心」「仲間を大切にできる心」等を育成する。
  - ・「負けた」「失敗した」結果から、「悔しさ」「今度こそは」と感じる気持ちになるよう諭す。
  - ・具体的な目標設定なくして成長はない。できることから取り組み積み上げる大切さを指導する。
  - ・小さなことをおろそかにしないで、毎日の何でもない練習の繰り返しに「ベストを尽くす」ことの大切さを指導する。
- 2 規範意識やマナーなどの社会的態度や社会生活の道徳性を身に付けさせる
  - ・マナーや礼儀、挨拶、習慣など生活面での様々な総括の土台を基礎として、初めて競技力の向上につながることを指導する。
  - ・個性を活かし、自分たちで解決しながら、他の学校生活で生かすことができるように指導する。

## 生徒の思い出

松山市立拓南中学校サッカー部 部活動通信の一部抜粋  
(平成14年度)



## 1 サッカー部の活動を振り返って 3年生の反省から ジュニアユース選手権を終えて、1～3年生にそれぞれの感想や反省を書いてもらいました。3年生の書いたものを一部紹介します。

【白石 拓巳】 いつも優勝まであと少しのところまでくるのに、何回も逃してしまいました。優勝することの大変さを知りました。決勝戦で、久米に市総体のリベンジをとという意気込みがみんなにあったと思います。しかし、2-3で負けて悔しかったです。チャンスを生かせなかったことが残念です。練習でもっと集中しておれば、総体やジュニアユース選手権で優勝できていたかも知れません。冬場に部活動停止という時もあり、大変チームに迷惑をかけました。とても悪いことをしたなと思います。高校でもサッカーをしたいです。先生に教えてもらったことを高校でも使っていきたいから、もっともっと体を大きくしたいです。背を伸ばすために牛乳を飲み、体を大きくするためにたくさん食べて、体力をつけるためにたまには走ったりもしたいです。でも、高校でサッカーをしたいのだから、行きたい高校に行けるよう勉強していきます。お忙しい中協力して下さった保護者のみなさんありがとうございました。ジュニアユースの結果は保護者のみなさんのおかげでもあります。ありがとうございました。

## 実践事例

<平成22年度 八幡浜高等学校陸上競技部顧問 倉田 茂先生>

### 指導者としての指導理念、指導の心得の紹介

- 1 教師との出会い、陸上競技との出会いを決して後悔させないこと  
＝部員は指導者を選べない。指導者が常に努力する気持ちを忘れないこと＝
- 2 走る楽しさを決して失わせないこと  
＝勝利も記録も順位も目標であり目的ではない  
最も大切なことは、「走ることの楽しさ」を失わせないことである＝
- 3 生徒が求める指導者は過去に何をしたかではなく、自分に何をしてくれたかである
- 4 部を強くできないことを部員や環境（学校）のせいにする指導者はどこに行っても強い部は作れない
- 5 苦しい練習に楽しく取り組ませる工夫と配慮  
＝強くなる過程は単調で苦しいものである  
それをいかに楽しく、また興味を持って取り組ませるかが指導力である＝
- 6 身体を動かせる指導ではなく、心を動かす指導を心がけよ  
＝心が動かなければ身体は動かず、練習効果はみられない。心が動かない練習は成果が残らず疲労が残る＝
- 7 最大の練習意欲は、進歩、向上していることに気付かせることである
- 8 強くなるために大切なことは、トレーニングではなく「生活」である。身体能力ではなく「性格」である。素質ではなく「努力」である
- 9 生徒の能力、適性の発見  
＝多くの能力を持った生徒が3年間でいかに能力を発揮し、大きく伸びるかは指導者の種目選択能力にある＝
- 10 練習の雰囲気大切に  
＝日本一の選手は、日本一の素質を持っている選手ではない。日本一の雰囲気から生まれるものである＝
- 11 自己に対する期待感を大切にさせる  
＝自己に対する期待感に加えて、指導者も常に部員への期待感を大切にすること＝
- 12 陸上競技の人生への位置付けを常に確認すること  
＝部活動は娯楽でも放課後の暇つぶしでもない。人生をいかに生きるかを学ぶ大切な場所である＝
- 13 どんな練習をしたかではなく、どういう気持ちでしたか  
＝「トレーニングの原則」の中の「意識性」を大切にさせる。＝
- 14 常に生徒のところへ歩み寄る姿勢を  
＝どんなすばらしい指導者も昔は未熟な競技者だったことを忘れてはならない  
過去の栄光で指導はできない＝
- 15 目標の設定  
＝生徒だけの目標ではなく、指導者が生徒の可能性を見付け出して与える目標が大切である＝
- 16 義務・責任・他人のために走らせるな  
＝競技結果により義務や責任を果たせたり、他人を感動させることがあるかもしれないが、それが目的ではなく真の目的は「自己の向上」にある＝
- 17 トレーニングの長期計画、年間計画、月間計画、日々の練習計画を提示し、練習の目標、流れ、心構えを大切にさせる



- 18 日々の練習を反省させ、明日の活力にさせよ  
 =学習の基本は、「見ること」、「聞くこと」、「読むこと」、「書くこと」、「話すこと」、「感動すること」である。まず、話が聞ける部員にせよ  
 そして、強くなるための書物が読め、日々の生活の反省を書ける部員にせよ  
 練習日記により日々の生活の反省、明日への活力にさせよ=
- 19 結果に対して指導せず、結果が出るまでの過程で精一杯の指導をせよ  
 =指導者は結果に対する手遅れの指導が多い=
- 20 生徒から学ぶ気持ちを大切にすること  
 =指導者が最も大きく学べるのは、自分が指導している部員からである=
- 21 大きな栄光ではなく、小さな喜びを大切にさせよ  
 =日々の小さな喜びがいつか大きな栄光となる  
 強くなる選手は、小さな喜びを大きくすることが上手である=
- 22 信頼できるマネージャーの育成  
 =指導者と競技者の間に素晴らしいマネージャーのいる部は強い=
- 23 部活動が強くなれば学校は良くなり、学校が強くなれば部は強くなる
- 24 「素質」=見付けるもの 「調子」=作るもの 「チャンス」=つかむもの
- 25 「夢」=追いかけるもの 「目的」=達成するもの  
 「目標」=日々の生活を充実させるもの
- 26 努力には夢がある  
 夢に向かって努力することも大切だが、「努力」そのものに「夢」があることを忘れてはいけない

## 生徒の思い出

### 勝利の感動

平成20年度 県中学総体優勝 当時主将今治市立南中学校 渡辺 真子



決勝戦2セット目。いよいよマッチポイント。私は、祈る気持ちでサーバーに駆け寄りました。背中をポンとたたき、「あと一本よ。落ち着いて。」と声をかけました。全員が強い気持ちを込めたプレーでつないだ一球は、まもなく相手コートに落ちました。

試合終了を告げる笛と審判の声が大きく響き、私たちは全員でガッツポーズと共に号泣しました。初めてのうれし涙。これこそ汗と涙の結晶でした。

今治予選直前の練習中、私は思いもよらぬケガをしてしまいました。練習に参加できない日が続く、気分は落ち込み弱気になりました。しかし、チーム全員が気持ちを一つにして目標達成に向けて努力しているのを見て、今自分にできることは何か、何が何でもみんなと一緒にコートに立ってやるんだという、強い気持ちになりました。試合の日には何とか、コートに立たせてもらいプレーしました。今私ができるすべてのプレーを大切に、一球に気持ちを込めて戦い抜きました。みんながバレーをするという喜びを味わい、チームメイトの素晴らしさを体感しました。

私たちは、みんなから応援をいただき愛されるチームであることが何より大切だと思っています。試合中には、応援席からの先生方、1、2年生部員、保護者の方々の声援がコートに伝わります。そのエネルギーが大きな一つの輪となり、みんなのチームワークで優勝という結果を出すことができたと思います。今回の勝利は、常に指導して下さった先生、諸先輩、見守って下さった保護者の方々のおかげです。

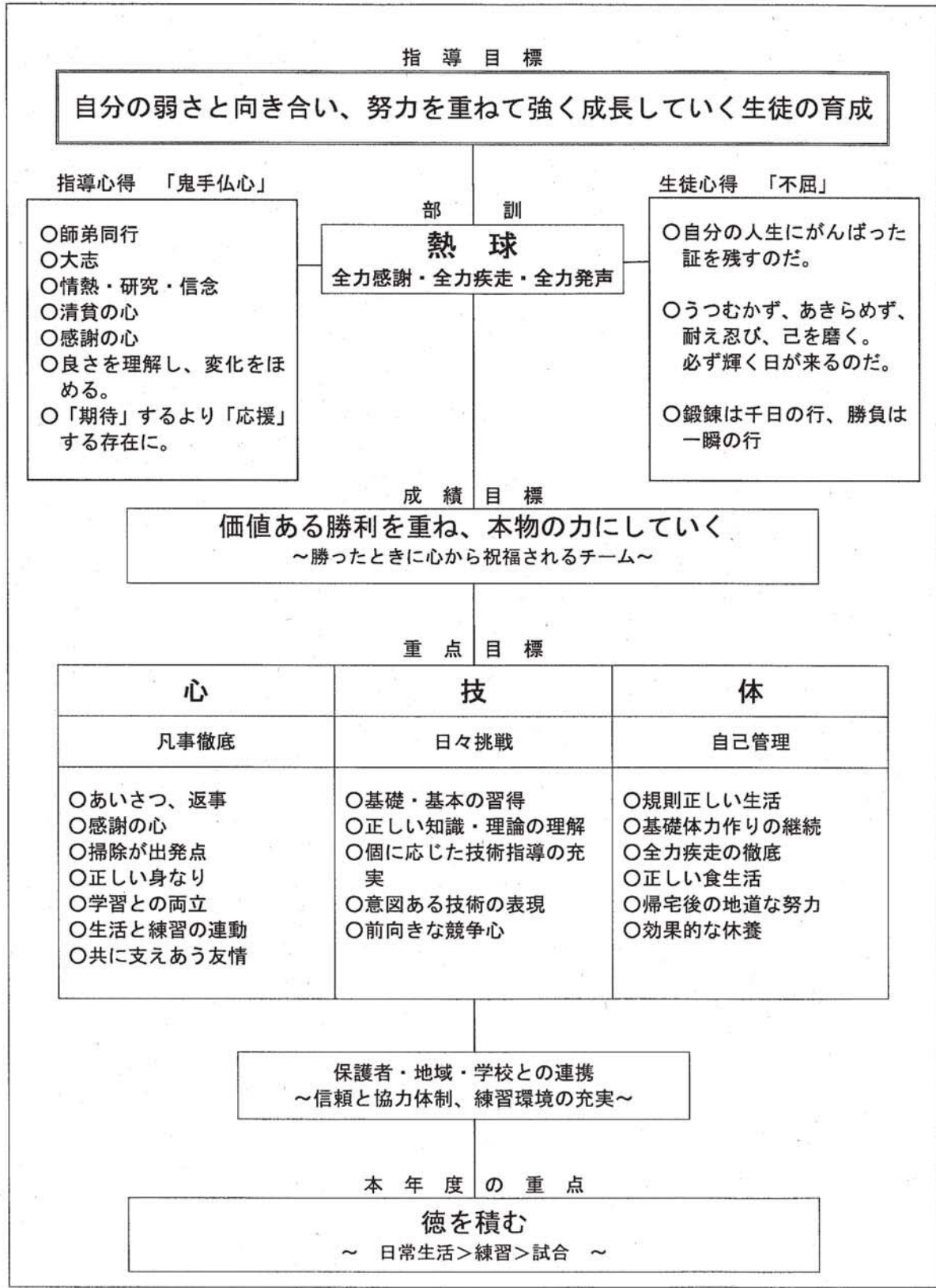
決勝戦直前、「挑戦者として全員で戦いに行こう」と決め、無欲でコートに立ちました。勝ちたい、絶対勝つ。気持ち、気持ち。と思いつつも、今までの県大会では何度も悔し涙を流してきました。また、その負けを忘れることなく、練習に練習を重ね、汗を流しました。努力すれば必ず、それだけの結果が出ることを信じて……。バレーの神様はいると信じ、迷った時にはあえてボールに触らず、部員一人一人の生活態度の見直しに力を入れ、十分話し合いをもちました。

今までの練習で流した涙、自分たちの行動を見つめるためにボールを遠ざけたこと、毎朝の走り込み……。すべてこの一瞬の喜びのためであったのだと私は感じます。毎朝の走り込みからスタートし、おもしろみのない基礎練習の積み重ね、練習中の課題は練習で厳しく言い合い、汗や涙はすべて体育館に流しました。この仲間、先生。この出会いと絆は、一生の宝物です。チームワークの大切さはメンバー一人一人の胸に強く刻まれています。全国大会出場という目標は達成できなかったけれど、県大会で優勝した喜びをかみしめ、バレーボールを通して学んできたことをこれからの人生に生かしてより大きく飛躍させていきたいと思っています。

# 実践事例

<平成22年度 伊予市立港南中学校野球部顧問 松浦 裕司先生>

## 2010伊予市立港南中学校野球部 指導計画



運動部活動の顧問の姿勢

## 【質問2】

具体的な指導方針としてどのようなことが挙げられますか？

## 【ヒント】

部活動の指導において、顧問自身の指導に対する方針を具体的にもつことが大切です。そして、そのことを生徒に明確に示す必要があります。

顧問としての指導方針をもつに当たり、下記のことや先輩教員等の実践事例を参考にしてください。

### 1 顧問自身の指導方針を明確にし整理して、生徒に明確に示す

- ・「何をやったかではなく、何のために（どんな気持ちで）やったか」「どうなったかではなく、どうなりたいか」を考えさせて理解させることから始める。
- ・技術的なチェックポイントを指し示し、気持ちよく失敗させ、的確に褒めるが、「分かったふり」をした生徒を見逃さない指導をする。
- ・やるべきことをやったら、あとは最小限のことをしながら見守る。生徒の伸びしろや潜在能力を「信じる」だけである。

### 2 技術的な特徴を明確にしたチームや選手像のイメージを示す

- ・「・・・」の技術だけは、他のどのチームにも負けないという自信をもたせる。そのために「・・・」の技術練習には最も力を入れて取り組ませる。

### 3 試合では、どのようなスタイルで戦うのかなど戦術面において、目指すチームスタイルや選手像を明確に示す

- ・「攻撃的な・・・」「・・・な守備ができる」「高さを利用した・・・」「俊足を生かしたスピードのある・・・」など特徴あるチーム作りを目指す。



## 名言2



一方はこれで十分だと考えるが、もう一方はまだ足りないかもしれないと考える。  
そうしたいわば紙一枚の差が、大きな成果の違いを生む。

パナソニック創業者 松下幸之助

WE LOVE SOCCER!!!

What is SOCCER?

<拓南中サッカー部情報>2003⑩

平成15年6月10日(火)

拓南中学校サッカー部

【大人も子供もサッカーを学ぼう! ④】

## 総体優勝をめざして 自分を知る・相手を知る

今回は、総体での戦い方の確認、また、対戦チームの試合を観る(みる:「見る」ではない)ときのポイントをまとめました。ミーティングでも活用しますし、11日には、2回戦で対戦する相手(1回戦:権一道後)のゲーム分析も行います。

### 1 総体を勝ち抜くために 拓南の特色を最大限に生かせ!!

#### (1) コンパクトサッカー

- ① 厳しいプレス=これが拓南
- ② チャレンジとカバー、そしてサンドイッチの連続  
そのためには、第1DFの判断とアプローチがもっとも重要。
- ③ 相手の攻撃能力(「パワー」と呼んでいる)のあるなしでポジションが決まる。  
パワーがあるときは、マークの原則(特にウラをとられない)を必ず守る。

#### (2) ゴールをめざせ

- ① 必ず決定機がくる。…味方を信じる。
- ② パスの優先順位…1:最優先はシュート、2:DFのウラ、3:バイタルエリア  
だからこそ、MFやSB(サイドバック)のスペースへの飛び出し、ゴール前のつめが重要。
- ③ 迷ったら相手ゴール方向へ…迷いが敵!

#### (3) Be Alert! (ビー、アラート=集中せよ)

- ① コミュニケーション(「関わる」「伝える」)
- ② 視野の確保→次の予測…ボールウォッチャーにならない。
- ③ リスタート…集中力が切れやすい場面。チャンスにし、絶対ピンチにしない。  
CK、FK、スローイン、PK、キックオフで流れが変わる

指示の声の力で仲間の  
集中力を切らない。

#### (4) 勝利への強い意志がすべて

- ① 自分をこわせ。…これまでの自分をこえるチャンス。
- ② 失敗を恐れるな。→ミスしたら切り替え。失敗にうつむいたりへこんだりする時間なし。
- ③ 前向きの人(いきおいのある人)を使え。…夏は試合ごとにヒーローが変わる。

「自分はこのくらい」と思っ  
たところで勝負がつく。

#### (5) チームのねうち

- ① 中心選手が役割・責任を自覚せよ。→チームがうまくいかない時こそねうちがわかる。  
ゲームの流れ、味方の状態を読み、声をかけ、励まし、ゲームを動かす。
- ② フェアプレー…相手、審判、仲間、応援・協力者にさわやかな感動を。
- ③ 勝ち方・負け方がチームのねうちを決める。チーム全員が挑戦せよ。

今の拓南では誰?

### 2 ゲーム分析の方法 相手を知る (自チームを分析するときも同じですが)

#### (1) サッカーの局面

サッカーの局面は3つしかありません。それは、

- ① 自分のチームがボールを保持しているとき
- ② 相手チームがボールを保持しているとき
- ③ ボール保持が切り替わるとき(攻守の切り替えの場面)

です。選手やチームの質が高いかどうかは、この場面を観察すればわかるのです。

- (2) 試合で何を見るか 「親ようとしないと何も観ることができない」  
 中田選手のように、すぐれた選手は、試合の中でも、競技場の真上から試合を見ているかのようなプレーをしていると言われています。拓南には…？見るポイントは、以下のとおりです。

システム・スタイル・攻守の中心・攻撃のパターン・守備のパターン・得失点パターン  
 ・選手個人の能力・リスタート・基本からのチェック・その他

① システムは

ア 4-4-2、3-5-2等      イ トップの配置 (1トップ、2トップ、役割等)  
 ウ 最終ライン (ゾーン、マンツーマン、リベロ)      エ ボランチ (1人、2人)

② スタイルは

ア ポゼッションプレー=チームでボールをキープし、簡単に奪われない。  
 イ ダイレクトプレー=あまり手数をかけず、積極的にしかけてゴールを奪おうとする。  
 ウ カウンター=攻められても分厚く守り、奪った瞬間に少ない人数で速攻をかける。

③ 攻守の中心選手は

ア ゲームメーカー、ゴールゲッター、センターバック  
 イ ホットライン (攻撃時のパス交換の特徴: ゲームメーカーが最初に狙う選手)

④ 攻撃パターン

ア ビルドアップ (組み立て方…どこで数的優位を作るか等)      イ カウンターのパターン  
 ウ スペースを作り出すパターン      エ FWの動き (スペースの作り方・入り方)  
 オ 突破のコンビネーション (誰が起点となり、どのエリアを利用するか)  
 カ サイドアタックとクロスへの傾向 (アーリークロス、ハイクロス等)

⑤ 守備のパターン

ア ラインのとおり方 (深さ、オフサイドトラップ等)      イ マークの受け渡し  
 ウ フォアチェック (=前線から積極的に守る) かリトリート (=後退して守る) か  
 エ 高さへの対応 (誰がせるか、役割分担は)      オ プレスのかけ方 (エリア、追い込み方)  
 カ GKとの連携      キ 弱点 (スペース、マークの受け渡し、プレスのかげ方、ボールウォッチング)

⑥ 得点、失点パターン 誰からのパスか、ホットライン等

⑦ 選手個人の能力

体格、利き足 (どの程度利き足に頼るか)、スピード (ボールを持った時、持たない時)、  
 テクニック、インテリジェンス (視野、創造性)、ファーストタッチ (その際にスペースが見える選手)、身体能力 (強さ、高さ)、メンタリティ (精神面…中学生は、これが大きく影響)

⑧ リスタート (CK、FK、スローイン、PK、キックオフ)

ア 攻撃

キッカー (蹴り足)  
 球質 (スピード、スワープ等)  
 トリックプレー (相手をだます、おとり)  
 中への入り方  
 ロングスロー

イ 守備

ポジション  
 GKの守備範囲  
 壁の作り方  
 カウンターの狙い方

⑨ 基本からのチェック

ア 個人の技術・技術

イ 個人の戦術

守備の原則、攻撃の優先順位 (ボールを持ったとき、持たないとき)、  
 ファーストタッチ、視野、身体の動き、チャレンジとカバーの連続性

「アナを見つける」とは、これ (特に基本戦術) の身についていない選手を探すことである。

⑩ その他

ア チーム全体の体力面、精神面の持続性      集中の切れやすい選手がいれば、そこから崩れやすい。それが中心選手であればなおさらである。  
 イ 選手のコンディション (けがの有無、イエローカードの枚数)      ウ 選手交代の方法  
 エ チーム全体の雰囲気 (レフェリーへの対応、監督と選手の関係)      オ ベンチの指示

保護者のみなさま、卒業生の保護者や素鷲少年団の方々をはじめ、多くの人々の後押しを受けて、チームの勢いは増しています。本番が楽しみです。

## 【質問3】

運動部の顧問としてどのようなことに留意して指導すればよいですか？

## 【ヒント】

運動部活動を適正かつ安全に指導するために、次の項目をチェックしてみましょう。

- 1 健全な心身の育成や望ましい人間関係を醸成するなど、部活動の意義や目的を理解する。
- 2 スポーツ障害を防ぐための発達の段階に応じた指導や事故防止など安全への配慮、緊急時の即座の対応の仕方などを理解する。
- 3 勝利至上主義に陥ることなく部活動の楽しさを味わわせるように心掛ける。
- 4 担当する種目のもつ特性（その種目の魅力や良さ）を十分に理解する。
- 5 レギュラーだけでなく、部員一人ひとりとのコミュニケーションを大事にするとともに、それぞれの個性に応じた指導を心掛ける。
- 6 常に向上心をもち、経験だけに頼らず、専門書やインターネットなどを利用して、科学的理論に基づいた効果的・効率的な指導に心掛ける。
- 7 保護者や学級担任との連携を密にし、生徒がバランスのとれた生活ができるように学業・生活面の指導にも十分に配慮する。

先輩教員の実践事例等を参考にしてください。

## 実践事例

<平成22年度 新田高等学校柔道部顧問 浅見 三喜夫先生>

## 【指導者としての心得】

- 1 全ての部員に平等に接し、平等にチャンスを与える。
- 2 どんな時でもごまかさず、本音で接する。（迫る）
- 3 どんな時でも諦めず満足せず、諦めささず満足させない。
- 4 いつも一緒に行動し、常に全員に目を配る。
- 5 各人の個性を尊重し、型にはめず長所を伸ばす。
- 6 常に（生徒以上の）高い目標を持ち、目標達成可能な稽古を与える。
- 7 発想は、常に良い方向に転換する。（プラス思考）
- 8 高校時代は通過点に過ぎず、次のステップ段階と考える。
- 9 在校部員・卒業部員にかかわらず意欲ある者には、全力で協力する。

<平成21年度 松山市立松山北中学校長 原田 秀樹先生>

### 部活動について・・・

部活動が、教育課程に準ずる活動として取り上げられた。それについての善し悪しはともかく、生徒の生活を彩るものとして、あるいはそれ以上の教育的意義をもつ活動として、中学・高校に欠かせないものの一つとなっていることを、文部科学省もやっと認識したようである。

部活動の指導にあたっては、次のことをおさえておく必要がある。

第1に、集団としての最低限の規律を徹底して守らせる。

第2に、達成感・成就感を味わわせる。

第3に、生徒の自主的、自治的態度を育成する。

では、最低限の規律とは・・・、「時を守り、礼を正し、場を清める」ということに尽きる。

開始時間を守らせることは、個人の気ままな心を摘み取る有効な方法であり、その徹底が集団として一体感を育んでいく。また、挨拶に代表される「礼」は、社会的存在としての自分を自覚させることになる。もちろん、我儘(わがまま)をおさえることにもなる。清掃や整理整頓は言うまでもないことである。

部活動における達成感・成就感は、授業のそれを上回る強さで生徒の心にくい込むことがある。この感覚は、技術的な壁を越えることができたときや、仲間とともに活動に熱中できたとき、試合やコンクールなどでいい成績を収めたときなどに生まれる。そのためには、周到な計画と評価が必要である。

練習メニューの作成にあたっては、技術面だけでなく意欲や態度についても具体的な到達目標を明らかにすべきである。初めて担当する種目なら、とりあえず生徒に計画を立てさせ、納得いくまで質問もして、生徒の自覚を高めることが大切ではないだろうか。(知ったか振りや直ぐに見抜かれトラブルの原因となる)そして、初期の段階では教師(指導者)は、生徒の意欲や態度に注目し、それに的を絞った評価をすれば良いと考える。ダラダラした練習など、何の教育的効果もない。教職の専門性とは、種目の専門性を超えて、目標に向けて生徒をまとめ上げていくということにあるはずである。・・・とは言っても、日々の練習のあり方については、初めて担当する教師には分かりにくいものである。次の段階では、数多くの試合を見たり、専門とする指導者に聴いたりして、ポイントとなる基本プレーを見抜き、練習に組み込むことを考えることが大切になってくる。絶えず、「この練習は、試合のどの場面で生きてくるか」継続は力なりを生徒とともに確認すべきである。絶対に練習のための練習であってはならない。

種目にもよるが、フォームなど最も基本となる技術の指導は難しいものである。一部を矯正すると、全体が崩れてしまうことがよくある。上手な指導者は、全体のバランスをよく見て、根本的な問題点に絞って最小限の助言をする。くれぐれも「教え魔」にならないように気をつけたいものである。

部活動は、生徒の自主性や自治的態度を育成する場でもある。しかし、自主性を伸ばすという美名のもとに放任すれば、生徒はどんどん気ままになっていく。部活動における自主性や自治的態度は、前述したような基礎、すなわち活動の望ましい状態を体験していること、方法を知っていること、目標をもっていることなどの前提があって、初めて育っていくものと考えられる。

教師が忙しくて練習に出られない日々が続いたとき、いくら練習のレベルが低下するのは止むを得ないことである。しかし、ほとんど壊滅状態になるようであれば、それまでの毎日の活動は教師にとって何であったのか・・・「悲哀なことである」。自己反省(評価)が大いに要求される。また、部活動は、教師にとっては集団の行動にかかわる心理や、集団を掌握する方法を学ぶ絶好の機会であるとも言える。厳しいかもしれないが、部活動という同好の集団すらコントロールできないということであれば、授業のコーディネーターなどできるはずもないだろうし、ましてや、保護者との信頼関係を築くことなどは程遠いことである。

蛇足ではあるが学校が荒れているとき、部活動が効果を発揮することもある。顧問と生徒との信頼関係が築かれ、達成感や所属感を味わわせることができるからだと考えられる。また、保護者も生徒の成長や教師の努力に感銘し自ずと協力体制が構築されることが多い。しかし、いつまでも部活動に頼るのでなく、部活動はどう考えても対症療法であり、教師は大変ではあるが、根治療法としての教科指導を一刻も早く軌道にのせることが大切である。

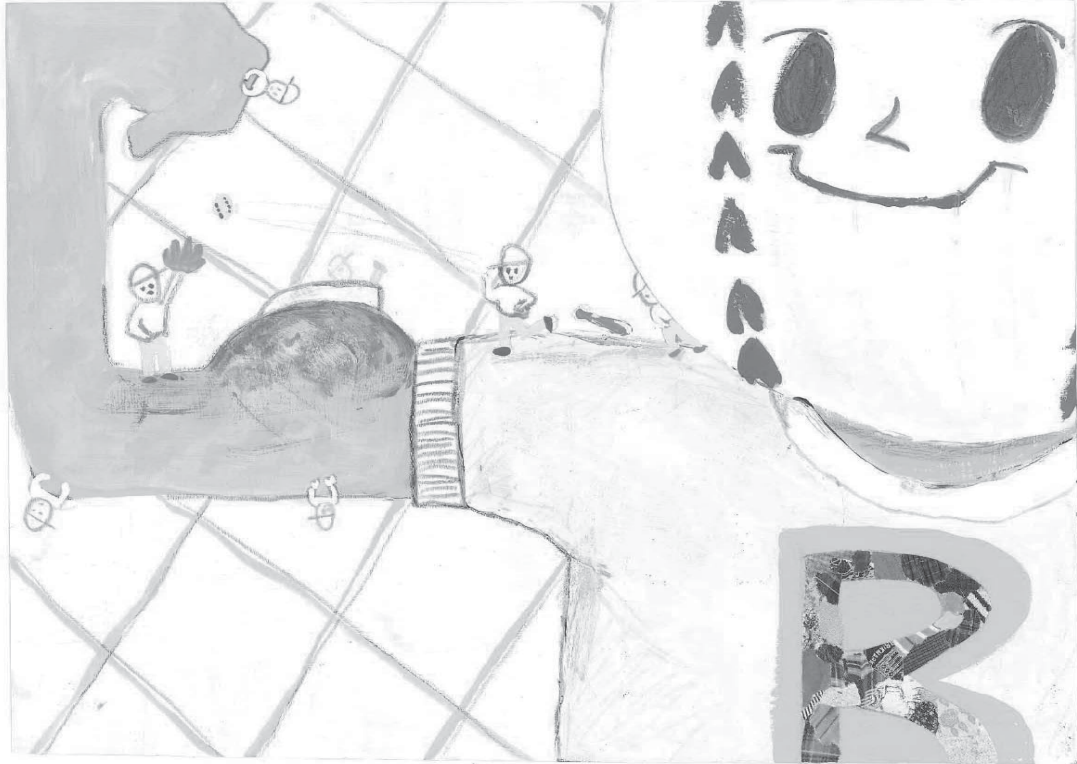
最近、練習試合などにおいて、できないことがさも悪いことのように非難し人間的要素まで否定したり、我子に対する保護者の愛情の意味合いも理解できていないような、他校の教師を見かけることがある。本来、教師とは、できないことをできるように導き、保護者の良き相談相手となるべき立場ではないだろうか。



名古屋城

## 第3章

# 運動部活動の顧問の役割と 充実した指導を行うために





## 1 顧問の役割

顧問の役割は、「部の管理」をするための仕事と活動の現場で生徒に対して「直接指導」する二つの側面に分けられる。副顧問等が配置されている場合は、よく相談して役割を分担するとよい。そして、これらを適切な時期に確実に処理することや効果的に処理することが求められる。

一般的に言われている顧問の役割は次のとおりである。

御覧になって分かるように、その役割は実技指導だけでなく多岐にわたっており、はじめから部活動全般を総合的に指導することは困難かもしれないが、それぞれの役割を確認していただきたい。

### ○管理の側面

- 年間、期間、月、週、1日の活動計画の作成
- 施設・用具の管理と安全配慮（施設、用具の整備、補充、修繕）
- 部員の健康状態の把握
- 保健室や病院との連携
- 部予算の確保と管理
- 部員名簿（緊急連絡網）の作成
- 顧問会議への出席
- 管理職への報告・連絡・相談
- 広報活動（部活動通信等）
- 保護者会等の開催・運営
- 関係機関等との連携（保護者、競技団体、地域団体）
- 中体連・高体連・高野連等との連絡、調整
- 大会や対外試合の引率関係の事務手続き
- 合宿の開催に関する企画、事務手続き

### ○指導の側面

- 生徒の活動観察（生徒の健康状態の把握観察、励まし、動機付けなど）
- 実技指導（専門的な知識や技術に関する指導、助言）
- 施設・用具の管理と指導（片付けの場所、保管方法、使用方法の指導）
- 部員の事故防止と安全指導
- 部員の健康管理と健康指導
- 部活動日誌等の活用と整理（顧問のコメント記入）
- 大会、対外試合、合宿の引率、指導

また、具体的に1年間の主な仕事内容は次のとおりである。確認していただきたい。

## 1 活動計画の作成

- 最高学年のチームの公式戦が終了するまでの活動と新チーム結成後の活動に応じた計画
- 1ヶ月の活動計画
- 1週間の活動計画
- 1日の活動計画

## 2 技術指導

- 基礎、基本
- 戦術（レギュラー選手、先発メンバーの決定）
- 作戦
- ルール等

## 3 生活指導

- マナー（礼法指導等）
- 基本的な生活習慣

## 4 練習前や後のミーティング

- 練習のねらいやメニューの確認
- 反省、振り返り など

## 5 健康管理・指導

- 保護者・養護教諭と連携

## 6 安全管理・指導

- 施設、備品、用具の点検、整備、補充
- 部室の管理

## 7 連携・調整

- 保護者
- 部員の担任、学年主任
- 外部指導者
- 生徒指導担当教諭、特別活動担当教諭、他の部活動顧問
- 他校の部活動顧問
- 中体連、高体連、高野連、競技団体、地域団体 など

## 8 引率計画の作成と引率

- 強化合宿、講習会、練習試合、大会 など

## 9 庶務関係

- 大会への参加申込み
- 部活動通信の発行 など

部活動日誌  
個人日誌等を  
活用した指導、助言

運動部活動の顧問の役割が明確に定められていないのは言うまでもない。第3章では、顧問の役割として考えられるものを提示したので、参考にしていきたい。

**【質問4】**

運動部を指導する場合、どのような流れで活動を組み立てたらよいですか？

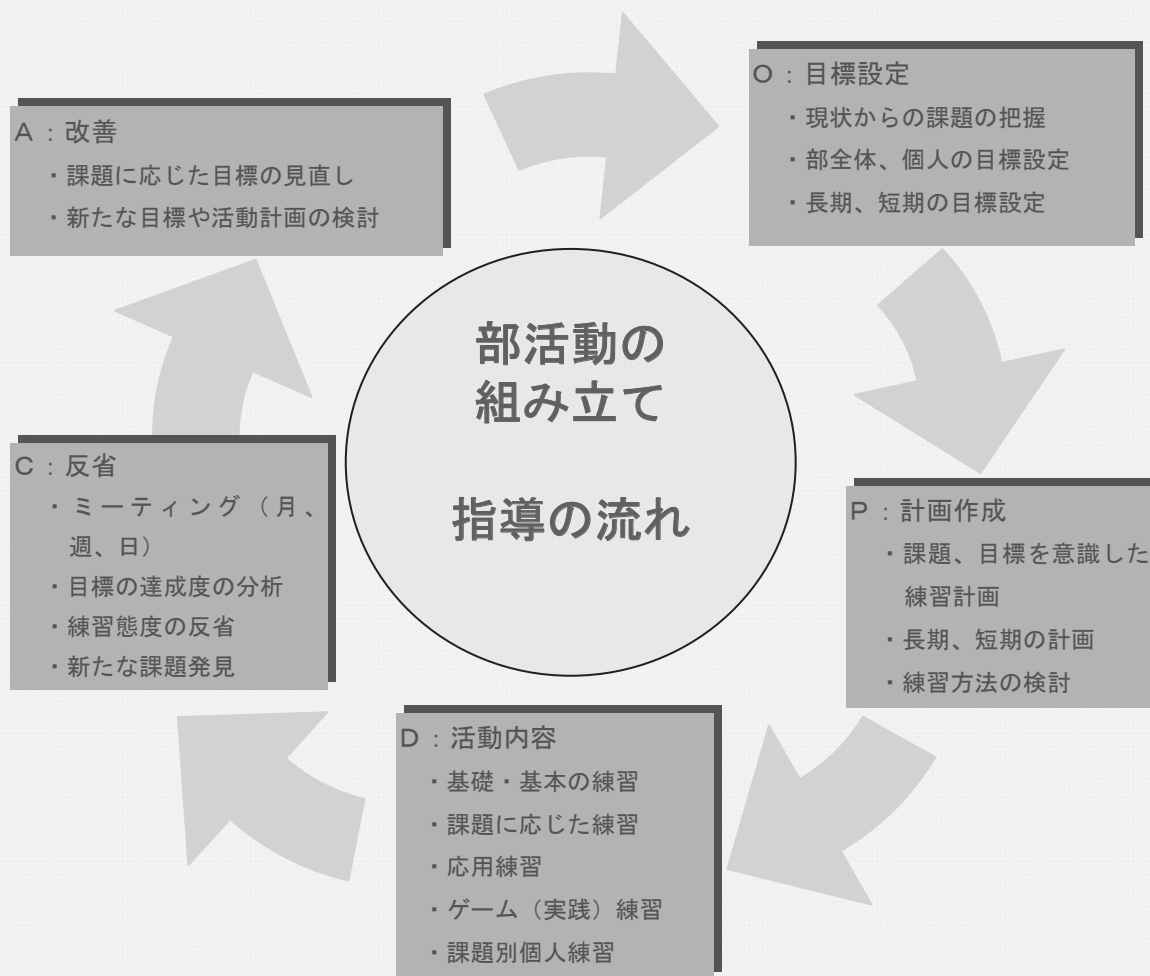
**【ヒント】**

夢をもつこと、すなわち目標（Object）をもつことは部員にとって大きな力となります。その夢を実現するには、はじめに現状把握（Research）を行い、計画（Plan）⇒実践（Do）⇒評価（Check）⇒改善（Action）のサイクルで活動を組み立てる必要があります。さらにP-D-C-Aに（O）を結び付けてO⇒P⇒D⇒C⇒Aのサイクルとして実践することで生徒の活動意欲を高めることにもつながります。

また、「R：現状の把握」は、サイクルの活動の中で必要に応じて行い、活動の改善を図る材料としてください。

月、週、1日など一定期間の活動について、下記の図を参考に部活動の指導の流れを組み立ててみてください。

はじめに「R：現状の把握」・生徒の実態・保護者や地域の期待・学校の方針等



## 【質問5】

運動部の顧問が年度初めにしておくことは何ですか？

## 【ヒント】

年度当初にやることはたくさんあります。そのことは年間の活動にも影響します。

下記に年度当初にしておくことの例を挙げました。

また、これらのことは、最高学年のチームが最後の公式戦等に出場した後に、新チームに移行する場合にもあてはまります。

チェックしてみましょう。

- 1 基本方針の決定 ⇒ ・指導方針、部の心得（約束事） など
- 2 活動目標の作成 ⇒ ・全体目標、個人目標  
・期間を区切った目標  
(例) 年間、シーズン、月間、週間、1日
- 3 活動計画の作成 ⇒ ・年間活動計画の作成  
・公式戦等の対外試合の参加計画
- 4 活動組織の構成 ⇒ ・主将、副主将、チーム内の役割分担
- 5 入部に関する手続き（年度当初は部紹介等の企画）
- 6 競技団体等への登録手続き
- 7 個人情報の管理 ⇒ ・名簿の作成  
・緊急連絡網の作成
- 8 保護者会等の開催

## 生徒の思い出

松山市立拓南中学校サッカー部 部活動通信の一部抜粋  
(平成14年度)



## 1 サッカー部の活動を振り返って 3年生の反省から

ジュニアユース選手権を終えて、1～3年生にそれぞれの感想や反省を書いてもらいました。3年生の書いたものを一部紹介します。

【上田 祐也】 中学校での最後の公式大会で20名のメンバーに入ることができました。そして、1回戦では後半途中に出場することができました。とてもうれしかったです。部活動では、苦しいこともたくさんありましたが、とても楽しかったです。特に、試合に出場した後に仲間が「良かったぞ」とほめてくれた時がとてもうれしかったです。他の3年生が試合に出ている時の、線審やスコアブック書きや水分の用意などをしている時はとても辛く、自分が情けなく見えました。でも、サッカー部を辞めずに最後までみんなとサッカーができてよかったです。もし辞めていれば、みんなと一緒に喜んだり悲しんだりすることができなかつたし、後で後悔していただろうと思うのです。最後までみんなとプレーできてうれしかったです。サッカーを通じ、チームプレーや努力の大切さを学びましたが、何より、保護者の方々や試合に出場していない選手、指導者の村上先生など多くの人たちによって支えられているということを実感できたことがすばらしいと思います。お父さんお母さん、今までサッカーに付き合ってくれてありがとうございました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

【質問6】

活動目標を作成する際には、どのようなことに留意する必要がありますか？

【ヒント】

「目標は大きく、課題は具体的に」示すことが重要です。常に目的意識を明確にして、活動目標を作成しましょう。

目標の立案に当たっては、次の点に留意するといいいでしょう。

チェックしてみましょう。

- 1 学校の教育目標、部の運営方針に沿っている。
  - 学校の教育目標
  - 部の運営方針
- 2 次の要素を十分考慮し、具体的な内容を示している。
  - 顧問の指導理念
  - 目指すチームスタイルや選手像をイメージ
  - 生徒の実態（競技面、技術面、生活面、体力面、精神面）
  - 保護者の願い
  - 地域の期待
- 3 全体目標と個人目標を設定する。
  - 全体目標
  - 個人目標
- 4 期間を区切って設定する。
  - 年間目標
  - シーズン、学期、大会別 など
  - 月間、週間目標
  - 1日の目標
- 5 部活動の運営のために必要なルールや社会的態度を育成する内容を入れた目標を設定する。
  - 欠席の報告方法
  - 練習態度に関すること
  - 挨拶、言葉遣い、時間厳守、マナーなどの基本的生活習慣に関すること
  - 準備や片付けに関すること
  - 部室に関すること
- 6 目標を固定しないで、部全体や個人の成長や活動状況を観察しながら、評価し、修正できる柔軟性をもつ。

【質問7】

何のために部活動をするのか、何をを目指すのかなど、生徒に部活動の目的を理解させ、徹底させるにはどうすればよいですか？

【ヒント】

顧問が部活動の意義を理解し、部活動を通じて生徒が目指すことは何か、顧問が生徒に求めるものは何か、など具体的に表現したものを作成して部員や保護者に配布するといいいでしょう。

先輩教員等が作成し指導している次頁の実践事例を参考に、独自のものを作成してみましょう。

# 明日のために

今治市立南中学校女子バレーボール部

～目標を高く持つこと、そして努力は小さな小さな地道な一歩から～

- ・ **人は自分の力だけでは【大化け】しない。**  
人はどこで、いつ、誰に助けられるかわからない。  
頂点に立つためには心のゆとりや、おおらかな気持ちを持っていないとつぶれてしまう。人間の器と可能性を広げるためには、物の見方、考え方からはじめなければならない。
- ・ **強くなっていく選手の眼には輝きがある。**  
【よ～しやってやるぞ】という目を輝かせる闘志と、顔にいい表情がでてくるようになるといいし、いいゲームをするためには、そういう表情にならないといけない。試合の直前になって焦っても仕方がない。一夜漬けの勉強で、答案用紙をもらったら頭の中がボーっとして、何を書いているのかわからなくなるのと同じで、ふだんが大事である。人間は自信がつくと変わってくるものである。
- ・ **食事の時から体をつくる（血をよくする）**  
血液の値をよくするためには、なんといっても食事と栄養が肝心である。（好き嫌いのある子はダメ）タンパク質には、植物性タンパク質と動物性タンパク質がある。植物性タンパク質の宝庫である大豆をはじめとした豆類や、良質の動物性タンパク質でありビタミンの多い豚肉やウナギ、脂肪の少ない鳥肉などがよい。とにかく良質のタンパク質をとれるような食事を意識する。その他、魚や卵、鉄分を多く含んだヒジキとか、体にいいものをきちっとする習慣を付けること。
- ・ **勝つためになすべきこと**  
人間の身体というものは、暑いところでトレーニングを積み、暑い中で走れるようになる。暑かったら暑いような対策をしておけば慣れてくるものである。苦しい、つらい練習は精神力を鍛え、試合の中でどんなピンチに立っても自分たちのプレーができるようになる。だからこそ、練習において、常に試合や大会のつもりで1点に集中した必死の練習が必要になってくる。（声を出せ、集中しろ、早く動け、すべては1点につながる）練習できていないものは、試合でもできない。練習で100%できるようになって、はじめて試合で80%ぐらいが成功する。
- ・ **ピンチに追い込まれたときこそ、大きな声を出し、笑顔でプレー**  
本来スポーツは楽しみながらやるものである。スポーツは人のためにやるものではない。あくまでも自分のためにやるものである。練習は苦しいが、試合は楽しみながらやってほしい。（監督はいつも怒っているが・・・。）  
君たちがお母さんになったときに『お母さんはこんなに頑張れたんだよ』と子供に自慢できるようなお母さんになってほしい。  
友達に誘われたからとか家の人に言われたからバレー部に入ったと理由付けをしていたら、苦しいとき、いやなときに自分を失ってしまう。入部した以上、自分のためと思ったら突破できる。だから、いやな顔をしてやらないで、どうせやるなら、時間を費やすならいい顔をして前向きに頑張ろう。
- ・ **強さの秘密は素直さ**  
たとえ素質のある選手であっても、注意してくれたり、指導してくれても素直に聞けない選手は伸びない。時として、選手の性格が本人の成長を妨げるときがある。よくこんなチームを見かける。監督が話をしているのに、背中を向けて聞いたり、反発の表情をして返事もしないような態度を見せる。ここからは何も生まれてこない、むなし時間だけが過ぎて行くのみ。強くなる選手は、実に素直な性格をしている。

- ・ **練習はまず朝の元気なあいさつから**  
 たった一言、大きな声で『おはよう』とあいさつを交わしあうだけで、気持ちが晴れやかになるし、また、精神状態、健康状態がわかる。たった一言に過ぎないが、声を発することによって、気持ちが外側に向かって広がっていくものである。選手同士の連帯感ができる。元気なあいさつこそが、充実した1日の、効果が期待できる練習の、いいスタートである。
- ・ **徹底的な練習が自信を与える**  
 自信を持つことは大事なことである。その自信の裏付けとなるのは、スポーツの場合はしっかりした練習のほかにはない。自分でしっかり練習していれば、怖いものはなくなる。試合会場であがってしまう選手がいるが、それは自信がないからだ。  
 『もうこれ以上練習ができません』という限界ぎりぎりのところまで練習し、『最高の練習ができた』と満足できるようであれば、どんなチームであろうとも怖くはない。  
 徹底的な練習は自信を与えてくれる。本当にバレーボールが好きな選手は、練習中に苦しい顔はするものの、決していやな顔はしないものだ。練習中に最初から最後まで決して手を抜くようなことはせず、常に全力投球することによって、練習の中身が濃くなる。常に自分の限界に挑戦し、克服することで自信をつけると、本番では大きな推進力を与えてくれる。
- ・ **自分の信念を貫き通す頑固さ**  
 高い望みを持ち、いつでも頭の中で思い描いていると、いつか現実となる。夢を現実にするためには、ずっとその願望を持ち続けていなければならない。自分で何か一つのことをやり遂げようとしたら、ある程度信念を持って貫かなければ成功しない。  
 勝つためには、頑固さも必要。(勉強についても同じ)
- ・ **強運も努力があっってはじめて生きる**  
 ひたむきな努力をしたり、我慢することによって運が良くなる。努力を積み重ねることによって、もともと持っていた運が少しずつ形になって現れてくる。
- ・ **なぜ『一番』をめざすのか**  
 『一番でなければならない』という言葉には、最後の最後まで自分を奮い立たせ、人生を前向きに生きるように、という意味が含まれている。  
 自分の人生のすべてをかけても悔いが残らないものがあると、人間はそれで人生を楽しむことができる。
- ・ **チームは一つ**  
 どんなに苦しい練習でもチームが一つであれば耐えることができる。しかし、チーム内の人間関係が崩れると耐えることができない。チームは一つ。



### 名言3

小さいところから始めることだ。そして基礎を固めて成長し続ける。  
 これがピラミッドが作られた方式である。  
 これがトップに到達する方式でもある。

アメリカ 思想家・作家 ロバート・シュラー

## 実践事例

<平成22年度 伊予市立港南中学校野球部顧問 松浦 裕司先生>

### 伊予市立港南中学校野球部心得

- 1 全国制覇。日本一になろう。日本一になろうと思わないものはなれない。日本一にふさわしい中学生、野球部員であれ。できることから積み重ねていこう。
- 2 感謝の気持ちを持って。自分ひとりで野球をやっていると思うな。両親など、いろいろな人のおかげで好きな野球をやらせてもらっているのだ。感謝の気持ちは「ありがとう」と言葉にしよう。
- 3 礼儀正しくあれ。一人ひとりの態度や人間性が野球部の評価を決める。あいさつが人との最初の勝負。グラウンドだけでできて意味はない。家で地域であいさつの輪を広げよう。
- 4 スポーツマンらしく、明るくさわやかであれ。うつむくな。しらけるな。「はい」というはっきりとした返事を心がけよう。注意や指導に対してふてくされた態度は絶対に許されない。
- 5 誘惑に負けそうな自分を許すな。だれも見ていないようでも、たった一人、いつも君を見ている人がいる。それは自分自身である。自分の良心をごまかすことはできない。常に港南中野球部員としてのプライドを持って。
- 6 無断欠席、遅刻をしない。人の信頼を得る最大の約束事。
- 7 掃除が真剣にできる人になろう。掃除をさぼる心は、人間の弱さにほかならない。
- 8 「勉強は授業で勝負」の心をつくれ。授業や宿題をおろそかにして「勉強ができない」となげくな。部活のせいにするな。文武両道は不可能なことではない。できないのではなくて、やっていないだけだ。
- 9 目的と理由を理解した大きな声を出せ。自信は声から生まれる。
- 10 「そうしげんしん走姿頭心」全力疾走。与えられた時間は皆同じ。集中、気迫、けじめで他のチームに先んじろ。
- 11 グラウンド、部室、用具は大切にしよう。グラブ、バット、ヘルメットを投げるな。(悪いプレーを道具のせいにするな。道具にあたるな)それが一流と二流との違いなのだ。
- 12 グラウンドでは、上級生、下級生は対等である。しかし、下級生は上級生に敬意を払い、上級生は下級生に教え、指導し、模範となる生活態度を示そう。
- 13 野球をとことん好きになれ。野球に関するあらゆることに興味を持って勉強せよ。正しい理論を語れるようになろう。
- 14 練習とは、創意工夫と繰り返しだ。すぐにあきらめるな。三日坊主は最悪だ。三か月は辛抱して努力を続けよう。「鍛錬は千日の行 勝負は一瞬の行」
- 15 たった1本の素振りでもいい、家で努力できる選手になろう。グラウンドの10本より、家で振る1本が自分を支える力になる。
- 16 闘争心を持って。ただし、汚いやじで相手を攻撃するような情けないことはやめよう。(デッドボールでピッチャーをにらむな)相手の好プレーには拍手を送ろう。
- 17 人間の真価は逆境に立ったときに発揮される。粘りを持って。先行されても逆転勝利を目指せ。雨と風と延長戦には必ず勝とう。
- 18 「負けのみじめさは、敗者にのみ与えられた栄光への糧だ」負けからの出発。悔しさをばねに何度でも立ち上がるのだ。
- 19 心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる。人格が変われば運命が変わる。野球を通して、自分の運命を変えてみないか。
- 20 外見で格好をつける生徒になるな。にせものに惑わされるな。中身で勝負、人間性で勝負せよ。泥まみれになって必死でボールを追いかけることは、格好の悪いことではない。「根性」「努力」「まじめ」といった言葉は決してださい言葉ではない。



## 実践事例

<平成22年度 新田高等学校柔道部顧問 浅見 三喜夫先生>

### 基本方針 (柔道修業目的)

柔道修業究竟の目的は、己を完成し世を補益する（成己益世）ことである。しかし、最初から世を補益する目的で柔道修業する者は皆無といえる。誰しも身体を鍛えたい、強くなりたい、勝ちたいという目前の目標のために修業を始めるのが極自然な姿であるし、その気持ち無き者に自己完成もあり得ない。身近な目標を達成するために仲間と競い合い、己を限界まで追い込む。己を日々鍛錬しながら努力すること、継続することの大切さ、仲間と尊敬しあい協力していく尊さ等々、汗と涙を流しながら成長するものである。

指導の中で最も成長を期待するものは、自分の回りの多くの人々から無限の愛情（支援）を頂戴していることに気が付き、その方々へ感謝する豊かな心が芽生えることである。その中で最も感謝すべきことは、自分がこの場（この世）に存在していることに対してである。存在への感謝は全ての基本であり、喜怒哀楽を体験できるのもこのお陰である。誰のお陰で存在しているか？と考えた時、それは両親であり祖父母であり…というようにご先祖様への感謝につながる。第二に、現在の環境にいることへの感謝である。欲を言えば限が無く、毎日の食事、衣服、住居、高校生活、そして柔道へ打ち込めることへの感謝を決して忘れてはならない。

このように、何事に対しても感謝できる豊かな心を持つことができれば、道に外れた行動など絶対にできるはずがなく、何事に対しても常に誠心誠意打ち込み一秒たりとも無駄にできなくなる。そんな気持ちになれば人は自己完成に近づき、感謝の気持ちを形として表すときそれが世の中の役に立った（補益）こととなる。

社会の役に立つことは、決してむずかしいことではない。極近くに、極簡単にできることはたくさんある。それに気が付く豊かな心を持って素直に行動するだけでよい。

#### ① 人間としての成長

人の道に外れない（理にかなう）

法律上の問題は当然であるが、嘘をつかない、約束を守るといった当たり前のことができる。

心豊かになる

感謝する、思いやる、助け合う、責任を持つ、我慢する、素直になる、元気になる、明るくなる、たくましくなる、優しくなる、人の気持ちがわかる、など。

#### ② 高校生としての成長

高校生としての教養を身につける（学校での教科勉強、社会での一般教養・知識）

将来のための基本的生活習慣の確立（校則の遵守、家庭での生活態度）

将来のための礼儀作法（あいさつ、言葉遣い、態度、服装）

他の実践事例は、資料編第1章「部活動の目標、目的等」に掲載

### 【質問8】

年間活動計画を作成する際のポイントとして、どのようなことに留意する必要がありますか？

### 【ヒント】

各教科等の指導と同じように、年間計画、シーズン（試合期）、月間計画、週間計画、1日の活動計画等に区別して、練習内容の精選と練習方法の工夫を行い、生徒一人ひとりの自己実現が図られるように運動部活動を展開することが大切です。

年間活動計画を作成する際のポイントは、次のとおりです。

チェックしてみましょう。

- 1 学校の教育目標、部活動運営方針に応じたものである。
- 2 部員の実態に応じたものである。
  - ・学年（発育・発達段階）
  - ・運動能力
  - ・競技経験（経験年数による技術の差）
  - ・個性、意欲
  - ・活動目的として「競技志向」、「楽しみ志向」 など
- 3 チームや個人の課題に基づいて、目標達成の具体的内容、方法を示している。
- 4 練習と休養のバランスを考慮してメリハリのあるものとし、公式戦や学校行事の時期に応じた計画を立てる。
  - ・1年間を試合期、長期休業中、シーズンオフ（競技によって）などに分け、期間ごとの目標を達成するためのねらいと内容を明確にする。
  - ・学校行事に参加でき、定期考査の準備ができる計画にする。
  - ・地域の行事や家族の年中行事に配慮した計画にする。
  - ・練習日と休養日を検討し、できれば休養日を明確に示す。
  - ・練習時間と練習場所（屋外競技では雨天時と区別）の予定を示している。
  - ・公式戦、練習試合、強化合宿、遠征等の対外行事の予定を示している。
  - ・節目ごとに活動を振り返るミーティングの予定を示している。
- 5 緊急時の対応が示されている。

先輩教員等の実践事例を参考にして、各学校の実態に応じた練習計画を作成してください。

また、活動計画の様式は、資料編第4章「参考様式」に掲載しています。



### 【質問9】

一定期間、1ヶ月、1週間の活動計画を作成する際のポイントとして、どのようなことに留意する必要がありますか？

### 【ヒント】

毎日が同じ練習の繰り返しではなく、運動負荷に強弱を付けたり、月や週のねらいを明確にするなど、生徒の意欲を引き出す工夫をする必要があります。

活動計画を作成するためのポイントは、次のとおりです。

チェックしてみましょう。

- 1 前期間（月、週）の練習成果や課題を診断・評価し、その伸長や課題解決の方向を確認する。
- 2 練習段階、練習内容、練習時間、練習強度、練習効果及び部員の体調等を考慮して練習プログラムを計画し、その週の具体的練習方法を決定する。
- 3 生徒の疲労状況や発育・発達段階を十分に考慮して、スポーツ障害が生じないように休養日を適切に設定し、心身のリフレッシュを図りながら次の練習効果を高める。
- 4 限られた施設・設備の各部の調整を行い、練習場所の効率的な活用を図り、その週の練習の目的が効率よく達成できるよう工夫する。

休養日の設定について、「文部省 中学生・高校生のスポーツ活動に調査研究協力者会議」が下記のように示しているので参考にしてください。

## 参考資料

休養日の設定については、身体的、精神的疲労を回復させ、練習効果を高める効果があることから、学校の実態や種目の特性に応じて、下記の設定例を参考にスポーツ傷害や活動への意欲の低下が生じないように休養日を適切に設定する。

### 【運動部における休養日等の設定例】

- 中学校の運動部では、学期中は週当たり2日以上休養日を設定。
- 高等学校の運動部では、学期中は週当たり1日以上休養日を設定。
- 練習試合や大会への参加など休業土曜日や日曜日に活動する必要がある場合は、休養日を他の曜日で確保。
- 休業土曜日や日曜日の活動については、子どもの「ゆとり」を確保し、家族や部員以外の友達、地域の人々などにより触れ合えるようにするという学校週5日制の趣旨に適切に配慮。
- 長期休業中の活動については、上記の学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与える。
- なお、効率的な練習を行い、長くても平日は2～3時間程度以内、休業土曜日や日曜日に実施する場合でも3～4時間程度以内で練習を終えることを目安とする。長期休業中の練習についても、これに準ずる。

(文部科学省 中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 平成9年12月)

## 実践事例

<活動計画 (1日) 平成20年度 今治市立北郷中学校陸上競技部顧問 矢野 弘之先生>

7月2日(木)  
9:00~

### 短距離練習メニュー

- 1 W-UP+スピードパイプもも上げ  
(4台<3足長>+4台<4足長>+4台<5足長>+4台<6足長>+<7足長>)×7
  - 2 フロート<シューズ×1 スパイク×2>
  - 3 専門練習
- <幅>
- ① 全走合わせ~跳躍×6<ロイター板なし>
  - ② フロート<スパイク>×2
  - ③ ダウン
- <ハードル>
- ① ハードル体操+基本
  - ② (スタンディング~5台)×5 …… 詩歩は×3後幅へ  
インターバル 男:8,6m 女:7,5m
  - ③ フロート<スパイク×1>
  - ④ ダウン
- <高>
- ① 全助走合わせ~跳躍×30分<ロイター板なし>
  - ② フロート<スパイク>×1
  - ③ ダウン
- <砲丸>
- ① メディシンボール体操+砲丸の体操(前×2 後×2)
  - ③ 立ち投げ②×3
  - ④ グライド投げ②×20分 → 高練習
  - ⑤ ダウン
- <100・200>
- ① ウェーブ走  
(20m加速+30m慣性+30m加速)×5 ×は7分休憩
  - ② ダウン

### 長距離練習メニュー

- 1~2 …… 短距離と同じ フロートは外周フロート×5 ×はJ
  - 3 専門練習
- ① 波方コース LJ
  - ② 外周フロート×3 ×はW

7月3日(金)

### 短距離練習メニュー

- 1 W-UP+走の基本
- 2 フロート<シューズ×1 スパイク×2>
- 3 ダウン

\* Rメンバーは、フロート後、R練習あり

### 長距離練習メニュー

- 1 W-UP+走の基本
- 2 外周フロート×5 ×はJ
- 3 外周600m×1 ×は10分休憩
- 4 ダウン

# 実践事例

<活動計画（中期） 平成19年度 松山南高等学校バレーボール部顧問 辻岡 英幸先生>

中予総体優勝へのプロセス		～どこからでも攻撃が仕掛けられるアグレッシブなバレーを実践する～							
月	日	曜	練習(試合)予定	体育館	メンテテーマ	トレーニング	朝トレ	課題(練習ですること)	評価
3	1	土	卒業式						
	2	日	練習	B	■基礎体力の向上	70%回復			
	3	月		C					
	4	火		ALL	■基礎基本の徹底			OUT	
	5	水	雄新中	使用不可					
	6	木	城西中	使用不可	■サーブ強化	◇全身持久力	IN		
	7	金	武道館	使用不可					
	8	土	練習	午後	■レシーブ強化	◇瞬間的パワー			
	9	日	REST	REST					
	10	月			前半			OUT	
	11	火			使用不可	■基礎体力の向上	100%回復		
	12	水			使用不可	■意識の向上			
	13	木			ALL	■ブロック強化(個人)			IN
	14	金			後半			◇全身持久力	
	15	土	練習	午後		①ゲームの実践から課題をみつける	◇瞬間的パワー		
	16	日	NEWS杯	A		②NEWS杯完全優勝			
	17	月			前半			OUT	
	18	火			ALL	■NEWS杯からの課題修正	レベルアップⅠ		
	19	水			ALL	■ブロック強化(チーム)		IN	
	20	木	練習	B		■サーブ強化		OUT	
	21	金			後半			◇全身持久力	
	22	土	練習	C					
	23	日	練習試合(八幡浜)	午前		目指すバレーの到達度を確認する	◇瞬間的パワー		
	24	月			前半				
	25	火			ALL	■総合練習			
	26	水	武道館(午前)	REST		■スパイク強化			
	27	木			午後				
	28	金	遠征(徳島・那賀高校)	後半		①目指すバレーの到達状況 70%以上	現状維持		
	29	土	遠征(徳島・那賀高校)	A		②チームの調和を高める			
	30	日	k遠征(徳島・那賀高校)	B		③那賀高校に勝つ			
	31	月	遠征(香川・高松南高校)	C					
4	1	火		午前		レベルアップⅡ			
	2	水		REST					
	3	木	練習試合(小田) ※南高で実施	午後			■遠征での課題を意識したゲームを実践		
	4	金			A				
	5	土	練習試合(?)	B		到達度70%			
	6	日	練習試合(?)	C					
	7	月			午前				
	8	火				■基礎体力の向上			
	9	水							
	10	木				■サーブ・サーブレシーブ強化			
	11	金							
	12	土	練習試合(武道館)			到達度80~90%			
	13	日	練習試合(?)						
	14	月							
	15	火				■練習試合の評価と修正	現状維持		
	16	水				■コンビを合わせる			
	17	木				■サーブ・サーブレシーブ強化			
18	金								
19	土	練習試合(?)			到達度100%				
20	日	練習試合(?)							
21	月								
22	火				■練習試合の評価と修正	疲労回復			
23	水								
24	木				■確認				
25	金								
26	土								
27	日		中予総体		中予総体で優勝する				

# 実践事例

<活動計画 年間 平成21年度 今治北高等学校ボート部顧問 竹内 忍先生>

2009年今治北高校ボート部年間計画 氏名( )												
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
考査	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
学校行事	マラソン グループマッチ マラソン グループマッチ 運動会・文化祭 修学旅行											
レース	全国選抜(静岡) 朝日(琵琶湖) Jr予選(熊本) 世界(フランス)・インターハイ(琵琶湖) 国体(新潟) 全日本新人(戸田)											
	東予 県総体 国体県予選 東予新人 選抜予選											
	四国選手権 国体四国											
部行事	冬期合宿 春期合宿・新人歓迎 夏期合宿 エルゴ大会											
トレーニング周期	一般的準備期	専門的準備期	主競技	試合期準備	主競技(試合)	主競技(試合)	試合期準備	主競技(試合)	主競技(試合)	試合期準備	主競技(試合)	一般的準備期
	<input type="checkbox"/> あなたは、今シーズンの終わりに達成したいと思う目標を明確にできますか。 <input type="checkbox"/> 下位目標、すなわち最終目標に達するためのステップになるものや、その間目標は明確にできますか。 <input type="checkbox"/> 毎日、毎週の練習が、どのように最終的な目標につながっているのかイメージすることはできますか。 ☆ 最終目標( ) 最終目標の時期( ) ☆ 下位目標1( ) 下位目標1の時期( ) 下位目標1を達成するための具体的なトレーニング課題 ☆ 下位目標2( ) 下位目標2の時期( ) 下位目標2を達成するための具体的なトレーニング課題											

運動部活動の顧問の役割を充実した指導を行うため

他の実践事例は、資料編第1章「活動計画」に掲載



## 感謝 ～城中剣道部の一員として～

愛南町立城辺中学校 松田 華苗

私たち城辺中学校女子剣道部には、3年生がいません。私が中学校に入学したときから、その状況は変わっておらず、1年生にして「主将」を経験させてもらいました。ただ、男子剣道部には3年生がいたので、剣道部全体はその先輩がまとめ、私はそれを見て学べばよかったのです。しかし、大会となると、郡内では勝っても県では勝てないというもどかしい日々でした。今年度は、新たに1年生女子が5人入部してくれたので、チームとしては充実し、みんなの中に「今年こそ全国へ」というはっきりとした目標が生まれました。

まず、第一歩として、県総体優勝に向けて練習に取り組みました。しかし、気持ちはあっても練習に集中できない、できれば楽をして勝ちたいなど、全国はもちろん県も勝ち抜けるはずがないというのが現状でした。体育館の暑さ、きつい練習、先生の罵声が容赦なく襲ってきました。今まで味わったことのない厳しさでした。自分に甘え、弱音を吐きそうになる私たちを奮い立たせたのは、先生のこの言葉でした。「おれは、おまえらの悲しい顔は見たくない。おまえらが負けて泣く顔を見たくないから、きつい練習をするんだ。練習をがんばるんだ。」私はこのとき、先生も私たちとともにがんばってくださっていることに気付きました。先生の罵声は、私たちへの励ましだったのです。先生だって楽をしようと思えばできるのに、毎日毎日、蒸し風呂のような体育館へ足を運び指導してくださっていたのです。猛暑が続き、私たちの体力・精神力が低下しているときは、軽めの練習に切り替えられたり、試合を集中して組まれたりするなど、先を見通した練習を計画的に行ってくださいました。この日から、私たちの行動は、気持ちと一体になりました。陰で文句を言ったり嫌々練習したりする部員はいなくなりました。私たちの甘い考えに気付かせてくださり、一緒に闘ってくださった先生に感謝の念でいっぱいです。

私たちは、先生の気持ちに応えたいと思うようになりました。また、試合に出る者と出られない者が互いのことを思いやることができるようになりました。そうして迎えた県総体でした。これまで何度も練習試合や大会を経験していましたが、県総体の雰囲気は、そのどれとも違っていました。私は、極度の緊張感から思うように動くことができなくなっていました。その状態から抜け出させてくれたのは、仲間の励ましと先生の「おまえだけが緊張しているわけじゃない。おれも緊張しとる。だから、思いっきりやってこい。」の言葉でした。ずっと気持ちが軽くなり、いつもの動きができるようになりました。だれかの分をみんなで取り返すというように、選手も応援者も先生も、チーム一丸となって試合に臨みました。仲間への感謝の気持ちを強くした大会でした。

私たちが、県総体優勝を果たし、四国大会、そして目標の全国大会へ出場できたのは、指導してくださった先生の熱意と部員みんなの気持ちの変化の結果だと思っています。これから先も、慣れ合いの優しさに甘えず、チームの仲間と切磋琢磨して、城辺中剣道部とともに成長していきたいと思っています。

平成22年度提供

### 【質問10】

部活動日誌の必要性和種類にはどのようなものがありますか？  
また、どのようなことを記録できるように作ればよいですか？

### 【ヒント】

運動部活動を通じて「豊かな人間性」の育成を目指すとき、毎日の生徒の健康状態や活動内容・活動状況を記録し、その反省に基づいて指導に生かしていくことは極めて大切なことです。

部活動日誌には、次のような種類があります。

#### 【指導日誌】

顧問は、練習日時、練習場所、練習内容、部員の出席の状況や健康状態、部員の変容等を記録することにより、効果的な指導に生かすことができます。

毎年の記録の積み重ね、指導内容とその成果を必要に応じて検討することが、指導内容の改善につながり、指導技術の向上につながります。

#### 【部活動日誌】

部員が、交替で記入する部活動日誌は、記入者が部全体をよく観察する機会となり、部の課題が全員に自覚される契機ともなります。

また、この記録が次の年度の練習計画を考える時に大変有効な参考資料になります。

#### 【個人日誌】

部員が自らの活動を記録することにより、自己の課題を明確にすることができます。また、健康状態を記録し把握させることは、試合などに向けたコンディショニングづくりにもつながります。

顧問は、個人日誌の記録の確認後、コメントを書いて返却するとともに、練習で気付かなかった生徒の技術上の悩みを発見するなど、生徒一人ひとりの状況の把握に役立てます。そのためにも、個人日誌は、部員の意見が率直に述べられるような工夫が必要です。

記載する内容の例は次のとおりです。

チェックしてみましょう。

- 1 練習日時、練習内容
- 2 部員の出席状況や健康状態（個人日誌は自分の健康状態）
- 3 目標の達成度や本日の課題（個人の課題とその成果）
- 4 練習の反省と次の練習へ向けた意欲
- 5 顧問のコメント など

先輩教員等の実践事例を参考に、各学校や部活動の実態に応じた日誌を作成し、指導内容や活動内容の改善に役立てましょう。

また、日誌の様式は、資料編第4章「参考様式」に掲載しています。



## 実践事例

<部活動日誌 平成22年度 新居浜市立中萩中学校卓球部顧問 佐々木 洋先生>

### 卓球ノートの取り方

- 自分の参考書になるような書き方を心がける。
- 習ったこと学習したことを書き留める。
- 試合での対戦相手のデータや反省点を書き留め、次の課題とする。
- 練習や友達関係でいきづまったりしたとき、一人で悩まず相談ノートとして活用しよう。

(例) 試合相手の研究(1ページを対戦相手のデータに使うとよい)

佐々木(中萩中)

スタイル:シェイク

※ 図に表してみるとわかりやすい

ラバー:裏ソフト イボ(ツブ高)

<特徴>

サーブ

バックの横切りロング → 3球目ねらってくる

フォアの下切りショートで相手をゆさぶる

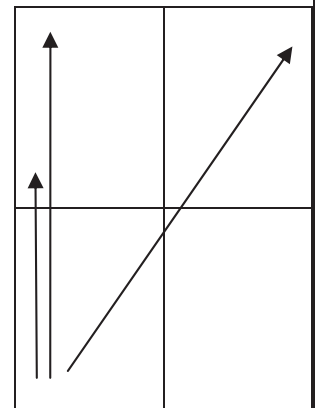
レシーブ

ツツキで返球が多い

フォア側は浮いてくるのでチャンスボール

バックでの攻めはまず打ってこない

ロングサーブをバックに集めると崩れやすい



<改善点及び反省点>

相手の左右のロングサーブに反応できなかった。

終盤8点からサーブミスをしてしまった

<注意するところ及び弱点>

勝負どころで王子サーブあり → 浮いた場合は思い切って、ドライブ

(例) 4月1日(月) 練習

(習ったこと)

ツツキ: バックもフォアも一歩右足を踏みだし、玉の上がり際をとらえる。

ボールがうくときは、ラケットを台と垂直に傾けてみる。(ラケットをたてる)

(反省)

ラリーで相手にしっかり返すことができなかった。

足が動かずフットワークができていない。

目標・課題

サーブのコースをしっかり打ち分ける フットワークを意識して練習する

など

2010.11.06. (木) / ♡ → ♪

- ・バックから、フォアのバックを早くする。
- ・右、左の足がどちらの前にもどるかに注意する。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・返す時に、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックを打つ時に何を打つかわからないようにして、バックする。
- ・バックは、相手のバックを打つ時にバックを強く返す。
- ・バックは、相手のバックを打つ時にバックを強く返す。

バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。

2010.11.08. (土) / ♡

- ・1球1球大事に打つ。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。

2010.11.09. (日) / ♡

- ・バックで打つ時は、バックを早く返す。
- ・バックで打つ時は、バックを早く返す。
- ・バックで打つ時は、バックを早く返す。
- ・バックで打つ時は、バックを早く返す。
- ・バックで打つ時は、バックを早く返す。

バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。

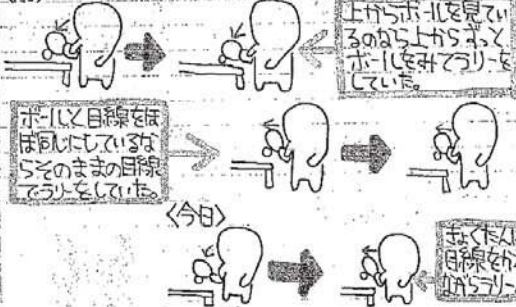
2010.11.10. (月) / ♡

- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。
- ・バックは、相手の体の近くでバックを強く返す。

バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。

9/30 練習

今日は基本練習のときのフォア、バックのときにバックを打つ練習をしました。運動会の練習中にもバックを打つ練習をしましたが、バックを打つ練習は出来ませんでした。バックを打つ練習が出来なかったのは、バックを打つ練習が出来なかったからです。バックを打つ練習が出来なかったのは、バックを打つ練習が出来なかったからです。バックを打つ練習が出来なかったのは、バックを打つ練習が出来なかったからです。



バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。

9/30 練習

今日は先着からでない間の時間にはバックの練習をしました。バックの練習は出来ませんでした。バックの練習が出来なかったのは、バックの練習が出来なかったからです。バックの練習が出来なかったのは、バックの練習が出来なかったからです。バックの練習が出来なかったのは、バックの練習が出来なかったからです。



バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。バックは相手のバックを早くする。

## 【質問11】

運動部の顧問を初めて担当した場合、どのような情報を収集したらよいですか？

## 【ヒント】

担当する部の前任の顧問、担任、隣接する場所で活動している他の部の顧問、養護教諭等の関係教員に次のようなことを聞き、前年度までの活動内容の概要を把握するようにしましょう。

チェックしてみましょう。

- 1 これまでの指導方針
- 2 対外試合等の参加実績や活動状況
- 3 活動場所や部室の状態
- 4 部員の出席状況や練習態度等、活動の様子
- 5 部員の健康状況や配慮事項
- 6 関係団体等の様々な事務的手続き等、部活動全般 など

## 生徒の思い出

### 新人戦優勝



東温高等学校 平成20年度2年 女子ハンドボール部 吉井 るりこ

新チームでの練習は、総体が終わった次の日からスタートしました。初めは、先輩が引退されてから、何をどうしていいかわからず、戸惑いや不安がありながらも、毎日の練習に新鮮さを感じながら練習していました。

そうこうしているうちに、清川先生に伝授していただいた筋トレが始まり、始めたばかりの頃は筋肉もついていなくて、その筋トレメニューをこなすのがとても苦痛でした。

夏は炎天下の下、毎日塩を飲みながら練習しました。まだまだミスが多い私たちは「やり直し」の連続で、体力も集中力もなくなり、またミスが出て「やり直し」ということが多々ありました。人数がとても少なく、一人にかかる負担が大きい分、夏休みは毎日、ほぼ同じメニューの繰り返しで、「何でハンドボールしてるんだらう…。」と思った時もありました。でも、「サボろうと思えばいくらでもサボれるけど、そこまでの人間になってしまう。」と自分に言い聞かせながら、必死になってやりました。

そして、みんなで夏を乗り越えた時の第一達成感は、夏休みが終わった時です。その時は、泣きたいほど嬉しかったのを覚えています。第二達成感は秋がやって来るにつれて感じられ、その頃には筋トレ効果で体も逞しくなり、夏よりも、10キロの筋トレ棒が少し軽く感じました。

しかし、夏が終わって、練習メニューが軽くなったことで気が緩み、新人戦前だというのに、いつの間にか、夏よりも一生懸命さがなくなっていたり、精神的に追い込まれた時期もありました。そんな時に、全員が、私達の合い言葉にしている『やるしかない！』という気持ちを持って試合に臨み、その結果、東温高校創立60周年で初優勝することができました。成績は良かったけれど、内容的には、声が出ていないなど、基本的なことから出来ておらず、自分たちの気持ちの弱さと詰めの甘さを痛感しました。そして今回の試合で、自分の課題とチームの課題を見つけました。

私たちの目標であるインターハイ出場を達成するために、それらの目標を一つ一つ克服しながら、毎日の練習を大切に一生懸命取り組み、人より一分でも一本でも多く努力しようと思います。

そして、毎日時間があればコートに来て、私達を厳しく熱心に御指導して下さる武智先生や、試合の時には必ず駆け付けて、私達を温かく見守って下さる向井先生や、引退してからも時間を作って私たちの練習に付き合ってくれた先輩方、差し入れを持ってきて下さる先輩やOGの方々、体育館を使わせて下さるツインドームの方々など、私達を応援して下さる皆様に感謝して生活したいと思いません。

## 2 指導方法や練習内容の充実のための工夫

運動部活動の顧問が、自分の経験だけに基づく指導に終始することなく、部員である生徒が常に目標や問題意識をもって練習に取り組むような練習内容や指導方法の改善を図っていくことは、生徒の内発的な動機付けを誘発するために大切なことである。

### 【質問12】

部員の「やる気」を引き出すためには、どのような方法がありますか？

### 【ヒント】

常に目標や問題意識をもって日々の練習に取り組むことは大切なことです。しかし、様々な理由で、「やる気」を失ってしまったり、目標もなく、何のために練習をしているのか、分からなくなり、漫然とした気持ちで惰性的な練習を繰り返しているだけ、といった状態に陥ることもあります。

このようなとき、部員との面談を通して「やる気」をなくしている原因について適切に把握し、個々に対応することが大切です。

したがって、部活動がこのような状況に陥った時、次のことについて十分検討し対応する必要があります。

- 1 部員の個人的な問題の解決
  - ・ 家庭、学習、友人関係、体力・技能、健康等に配慮し、担任とも情報交換を密にして連携を図り、生徒の個人的問題の解決に努める。
- 2 部員の目標や技能にあった練習計画や内容の準備
  - ・ 日・週・月ごとの練習に明確な課題を与え、評価や達成度のチェックを確実に行う。
  - ・ 練習試合・ゲーム・記録会等を計画的に設定し、次の練習への目標や意欲を引き出す。
  - ・ 部員一人ひとりが課題に応じて練習できる場所や時間を設定する。
- 3 部員相互の好ましい人間関係の確立
  - ・ 特に、上級生と下級生の関係、体力や技能に差がある部員について十分に配慮し、部員同士の好ましい人間関係の育成に努める。
  - ・ 顧問は、日常の練習の観察や部活動日誌の点検等を通して、部のムードや部員の変化を的確に把握し、部員一人ひとりが意欲をもって練習に取り組めるよう指導・援助することが大切である。



### 名言4

心が変われば、態度が変わる。  
態度が変われば、行動が変わる。  
行動が変われば、習慣が変わる。  
習慣が変われば、人格が変わる。  
人格が変われば、運命が変わる。  
運命が変われば、人生が変わる。

アメリカ 心理学者 ウィリアム・ジェームス

### 【質問13】

技術を向上させるためにはどのようにしたらよいですか？

### 【ヒント】

チーム全員の各種技術を向上させるためには、技術指導の手立てや練習方法の工夫等が考えられます。毎日の継続した指導が大切であり、特に次のようなことに配慮する必要があります。

チェックしてみましょう。

- 1 チーム全体の目標及び個人の目標について、部員と顧問の共通理解を図るとともに、最終目標に対して、期間目標や月間目標等を具体的に立てる。
- 2 高度な技術や応用動作を習得するために、体力・筋力のトレーニングも加味した正しい基礎・基本動作を繰り返し練習する。
- 3 限られた練習時間の中で、練習内容の精選、配列、時間配分等、合理的な練習方法の工夫改善に努める。
- 4 長所や欠点を分析し、課題を発見しながら練習に結び付けていくことが重要であるが、具体的には下記の点に注意する。
  - ・個人やチームの実情を分析するための視聴覚機器（ビデオ等）等の有効活用を努める。
  - ・補強・改善のための具体的な練習方法や内容を決定する。
  - ・部員同士による欠点や問題点等をミーティング等で指摘し合う。
  - ・専門的な技術指導ができる指導者を確保する。
- 5 試合等で練習効果をチェックし、練習方法や指導方法を改善するとともに、惰性的練習にならないように留意する。
- 6 その場や状況に合った的確な指導や称賛の「ことば」がけを工夫する。
- 7 部内で学年の上下関係にとらわれることなく、各個人の最大限の力を発揮して練習に取り組める雰囲気を作る。



#### 【質問14】

部員に継続的な練習の必要性を理解させるには、どのような手立てがありますか？

#### 【ヒント】

生徒は、自分自身で選択した競技種目について「うまくなりたい」「強くなりたい」との気持ちで入部してきます。その気持ちを持続させ、意欲や技能の向上を図るためには、入部の目的意識を具体的にもたせる必要があります。例えば、次のようなことを理解させるといでしょう。

- 1 練習内容や方法については、個々の能力に応じた課題をもたせるとともに、体力や技能の向上は、適切なトレーニングの継続的実践以外にない。
- 2 自己の変容などを記録させることは、トレーニング効果の把握や意欲の向上のために大変有効な方法である。
- 3 部員一人ひとりが目標に向かって練習を続けることは、個々の体力や技能の向上が図れるだけでなく、部内のチームワークやモラール※注)、モチベーションの向上にもつながる。

以上のことを要約すると、次のようになります。

- 1 練習の基礎となるトレーニング理論の知的理解
- 2 練習成果やトレーニング効果の確認
- 3 記録や評価のための個人カードの作成

日々の活動を通して、個々の部員と接する中で、顧問と生徒、生徒同士の信頼関係が深まれば、生徒はさらに積極的に練習に参加するようになります。

顧問は、これらのことに配慮しつつ、部員一人ひとりに目標をもって練習を続けることの意義や必要性を理解させることが大切です。

#### 注) モラール【morale】

モラールは、勤労意欲（労働意欲）、士気と訳される。職場の労働条件や労働環境、人間関係や帰属意識などに影響されて生じる従業員の意識をさす。モラールが、どちらかといえば集団的な感情や意識に対して使われる概念であるのに対し、モチベーションは個々人の意識に関する概念といえる。ちなみにモラール・サーベイとは、組織・職場管理に対する従業員の態度や満足度、問題意識などを調査するための方法をいう。

出典：ナビゲート「ナビゲート ビジネス基本用語集」

#### 名言5



たいして力のない人でも、1つのことに全力でねばり強く取り組めば、大きな成果が得られる。

イギリス 作家 サミュエル・スマイルズ

### 【質問15】

1年間にわたる運動部活動において、それぞれの時期に適切な指導をするためには、どのようなことに留意して指導をすればよいですか？

#### 【ヒント① 試合期の留意事項】

大会前や大会中の練習は、チーム（個人）として最高の状態で、しかも部の総力を結集して臨めるような状態を作り出すことが求められます。そのためには、次のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう

- 1 練習時間・練習内容と休養のバランスに配慮し、ベストコンディションの維持に努める。（過度の練習を避け、疲労を残さないようにする。）
- 2 前大会の分析を十分に行い、その反省に基づいた練習計画を立てる。
- 3 個人の役割（ポジション等）やチームの約束事を確認させ、チームワーク、モラル、モチベーションの高揚を図る。
- 4 チームの特長を生かすことのできる実践練習、試合練習、チームプレーを中心に行う。
- 5 個人競技では、試合期の体力低下に注意しながら、技術的な練習を増やし、試合での安定感を増すよう、技能の向上に努める。
- 6 大会直前には、大会と同様な条件で練習し、集中力を高め、能力を最大限に発揮できるよう調整をする。

特に試合が近づくと、レギュラーとなっている部員にのみ指導が集中しがちになります。レギュラー以外の部員も視野に入れ、一人ひとりがその役割を果たし、部の目標達成に向かって、全力を出し切る体制づくりを目指す必要があります。

#### 【ヒント② 長期休業中の留意事項】

長期休業中は、練習時間の確保がある程度容易なことから、基本技術等にじっくり取り組むことにより、練習課題の克服や成果の定着を図るなど最も練習効果の期待できる期間です。長期休業中の練習では、以下のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう。

- 1 強化合宿・遠征合宿等の日程、宿泊場所、費用等について検討する。
- 2 基本技能の習得と基礎体力の向上を図る。
- 3 練習の成果の確認と試合経験を積ませるために、練習試合（ゲーム）の実施を検討する。
- 4 夏季では、厳しい暑さのため疲労が蓄積し、集中力が欠如し、ケガや病気の原因にならないよう適切な休養日と練習時間内での休憩時間を設けるなど、練習効率の向上と傷病の予防に努める。
- 5 効果を期待するあまり、運動量が過度にならないように心掛ける。
- 6 熱中症の防止については、水分補給・休息には細心の注意を図り、活動する時間帯などの工夫をする。
- 7 落雷事故の防止については、当日の天気予報等において、特に大雨や雷雲の発生について事前に調べ、中止の判断基準と安全な場所の確認をしておく。
- 8 冬季では、寒冷条件による傷病の防止のため、ストレッチや柔軟体操などウォーミングアップを十分に行い、肉離れ、捻挫、足のけいれんには特に注意させる。また、練習後の身体のケアは特に留意して指導する。
- 9 インフルエンザの流行する時期には、手洗い、うがい、咳エチケットを励行させる。

### 【ヒント③ シーズンオフの留意事項】

この時期は、当面の目標となる試合が終わったこともあり、生徒の意欲を高めることが難しい時期です。練習にも工夫が必要です。以下のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう。

#### □1 来シーズンに向けたチームづくりの準備

- ・シーズン中の疲労を回復させる。
- ・指導者と部員が来シーズンに向け、これまでの反省を踏まえて十分に話し合う。
- ・部の目標、一人ひとりの目標を見直し、必要に応じて修正し、そのための練習計画を作成する。

#### □2 基礎体力の向上と個人技能の充実

- ・体力テストを行い、一人ひとりに自分の高めるべき体力を把握させる。
- ・創意工夫させ、自ら練習に取り組む姿勢をもたせる。
- ・他の競技を取り入れるなど、新鮮な気持ちで練習に取り組ませる。
- ・各自に不足している技能を補うための練習計画を立てさせる。

#### □3 冬季に応じた短時間で効果的な練習時間の設定

- ・サーキットトレーニング等、短時間で効果の上がる練習を取り入れる。
- ・手際よく、効率的な練習を習慣付ける。（練習時間を厳守させる。）

効果的な練習方法について、先輩教員等の実践事例を参考にしてください。

## 実践事例

<平成22年度 今治北高等学校陸上競技部顧問 竹本 英利先生>

### 過渡期の過ごし方について

過渡期とは、身体・精神を休める時期であり、専門的なトレーニングから離れて解放的な気分になる時期です。来るべき鍛錬期に意欲的に取り組めるよう、心の準備をしておいて下さい。

それでは過渡期の過ごし方について話を進めていきます。過渡期の期間は大体1ヶ月くらいが適当だと思います(高校生であれば、2学期の期末考査終了までを過渡期と考えればよいでしょう)。大学生などは1ヶ月の間、完全に休んでしまう人たちもいるようですが、身体の発達段階にある高校生の場合は、この期間もやはりトレーニングを継続するべきです。

具体的には、全体に走る量を減らして、陸上競技のフィールド種目に挑戦したり、仲間と球技を楽しんだりしてみてもどうでしょうか。場所がなければ、道具を持って近くの公園や広場まで走っていき、サッカーやソフトボールを楽しむのもいいでしょう。部員が少なければ、卓球やテニスなどでもよいと思います。

私の高校時代も部員が少なく、仲間や顧問の先生と一緒に体育館でよくバドミントンをしたことを覚えています。また、グラウンドが広がったこともあり、棒高跳や走高跳、ハンマー投などを好んで行いました(当時ハンマーの重さは12ポンドでしたが、35mくらいは投げていたと思います)。そういった遊びのなかで、知らず知らずのうちに筋力や調整力を養っていたように思います。

工夫して、楽しくトレーニングを行ってみてください。

竹本英利先生が寄稿した陸上競技マガジンから一部抜粋



## 実践事例

＜平成22年度 今治明德高等学校陸上競技部 濱元 一馬先生＞

濱元一馬先生が寄稿した「ジュニア陸上競技トレーニングマニュアル」から一部抜粋

### ジュニア期の筋力トレーニングの実施方法

ここでは、今治明德高校の冬季練習における1週間のメニューを中心に、ジュニア期の筋力トレーニングの実施方法に関する私見を述べたい。

#### 今治明德高校冬季練習例

月	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×3セット), サーキット (1種目×10回), W.T (80%×5~7回×10セット), タイヤ引き (30×10本), バウンディング (50×5本), C-down
火	W-up体操, 走のドリル, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サーキット (1種目×10回), ハードル補強, ハードル1歩走 (10本), 投げ, C-down
水	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×3セット), サーキット (1種目×10回), W.T (80%×5~7回×10セット), C-down
木	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サーキット (1種目×10回), 専門外の投げ, C-down
金	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サーキット (1種目×10回), W.T (80%×5~7回×10セット), タイヤ引き (30×10本), バウンディング (50×5本), C-down
土	W-up体操, メディシンボール (1種目×10回), 腹筋・背筋 (50回×5セット), サーキット (1種目×10回), ハードル補強, ハードル1歩走 (10本), ハードル走 (5台×10本), 投げ, C-down

このように、今治明德高校では毎日の練習で選手にサーキットトレーニングを課している。近年のジュニア期の選手を見て私が懸念しているのは、その基礎体力が低下していることである。この大きな要因は選手を取り巻く生活環境の変化にある。我々の幼少時は外へ出て遊ぶことによって、自然と基礎体力を身に付けていたのに対して、最近の選手にはこうした経験が不足している。そこで、こうした経験不足を補うためにも多くの種目を取り入れ、全身のバランスを意識しながら基礎体力の向上を図っているのである。

ウェイトトレーニングについては、2日に1回のべ

ースでメニューに組み込んでいる。ジュニア期では、まだ発達段階にある選手の筋肉に過度の疲労を与えないことを意識しなければならない。さらに、種目にかかわらずすべての選手に必要なとされる基本的なウェイトトレーニングを月曜日と金曜日に、それぞれの種目に応じて必要とされる専門のウェイトトレーニングを水曜日に位置付けることで、1週間を通じて特定の部分を鍛えるのではなく、様々な部分を鍛えることができるよう心掛けている。また、ウェイトトレーニングにおいては、選手のMAXの80~85%を基準としてセットを組むことで効率の良いトレーニングを実践することができる。

サーキットトレーニングとウェイトトレーニングのいずれについても指導者が気をつけなければならないのは、選手に目的意識をもって取り組ませることである。いま行っているトレーニングが身体のどの部分を鍛えているのかを、意識するのとしなければ、その効果に大きな差が生じる。あらゆる場面で、選手にいまどこを鍛えているのかを助言し、漠然とトレーニングに取り組むような事態を未然に防ぐことを指導者は心掛けなければならない。

先日、ある選手と話す機会があったのだが、その選手は次のようなことを述べていた。筋力トレーニング、とりわけウェイトトレーニングは、練習をやったという充足感が得やすいので、ついつい多くの時間を費やしてしまう、というのである。私はここに筋力トレーニングの落とし穴があるように感じる。確かにMAXの数値や個々のメニューをこなす回数が増えることは、充足感につながるだろう。しかし忘れてならないのは、我々が目指しているのは、あくまでも記録の向上であるという事実である。いくらMAXの数値が上がろうとも、記録の向上につながっていなければ、そこにトレーニングの価値はないと言っても過言ではないだろう。

私は記録の向上とは、筋力と技術が両輪となって補完的に機能してこそ実現すると考えている。筋力の向上が、思い描いている技術を現実のものとし、より高い技術を追求するならば、さらなる筋力の向上が不可欠となる。だからこそ筋力トレーニングにおいては、常に技術を意識し、決して自己満足のための筋力トレーニングに陥ってしまうことのないように取り組んでもらいたい。技術とバランスの取れた筋力を兼ね備えた日本人選手が、国際舞台を席巻する日が来ることを切に願ってこの項を終えたい。

今治明德高校で行われているサーキットトレーニングの具体的な方法は、資料編第1章「サーキットトレーニングの紹介」で掲載

## 【質問16】

新入生（初心者）の年度当初の練習では、どのようなことに配慮すべきですか？

## 【ヒント】

新入生は、試合に臨む上級生と同様に、新たな体験へ向けて、練習への意欲を強くもっています。

しかし、「球拾い」等に終始したり、人間関係の複雑さ等によって意欲がそがれてしまうことも考えられるので、次のような配慮が必要でしょう。

チェックしてみましょう。

□1 入部の前に見学や仮入部期間を設け、じっくりと体験できるようにする。

□2 体力や適性、練習への意欲など、3年間を見通して選択できるよう顧問が助言する。

□3 上級生との対話の中で、部の一員としての自覚をもたせる。

□4 入部当初は、新入生の体力に合わせて無理のない練習内容とし、上級生より早めに帰宅させる。

□5 競技種目の特性に触れさせ、楽しさを味わわせるよう練習内容を工夫する。

□6 掃除や挨拶などの約束事は、徐々に身に付いていくよう具体的に指導する。

□7 生徒に任せ過ぎて、上級生が新入部員に対して理不尽な指導をすることがないようにする。

夢をもって入部した生徒が部活動に打ち込めるようになるために、授業と部活動、家庭での生活等、それぞれの活動が無理なく進められるよう入部当初の期間の指導には細心の配慮をしなければいけません。

先輩教員等の実践事例を参考にして、新入生を大切に活動を考えましょう。

## 実践事例

<平成22年度 今治北高等学校陸上競技部 竹本 英利先生>

### 新入部員へのアドバイス

◎まずは新しい環境に慣れる、トレーニングは腹八分目に  
新しい環境のもと、新鮮な気持ちでみんな張り切って練習をしたいと思います。「早く先輩たちのようになりたい」とか「速くなってインターハイに行きたい」など、どうしても気持ちがはやるものです。

でも、慣れない環境、慣れない通学などで、知らず知らずのうちに心や身体は多くのストレスを感じているものなのです。そしておとずれる疲労困憊状態。あんなにあったやる気も、1週間から10日ほどでしぼんでしまうといった結果にもなりかねません。

はやる気持ちを抑えて、トレーニングはあくまで、腹八分目を目安に行うことを心がけてほしいと思います。

日々のトレーニングでは、走るだけでなく、故障しない強い身体を作るために補強運動なども必要です。どんな内容があるか、まずは自分たちで考えて行ってみましょう。

また、朝練習も実施しますが、学校生活に慣れることを優先させるために、新入部員は1学期の中間考査終了までは行いません。

竹本英利先生が寄稿した陸上競技マガジンから一部抜粋

### 【質問17】

部員の体力や技能に差があるとき、どのようなことに配慮したらよいですか？

### 【ヒント】

中学生から高校生の時期は、発育発達段階に著しい差が見られるので、画一的な練習内容ではなく、個人差を踏まえた練習計画を作成する必要があります。

個人の特性を伸ばすには、欠点の矯正だけに目を奪われることなく、本人の長所をより伸ばす方向で練習計画や内容を工夫するといいでしょう。

体力や技能に応じた練習では、次の事項に配慮する必要があります。

チェックしてみましょう。

- 1 体力や技能に応じた練習計画を立案し、回数・時間・負荷の大きさ・方法を変える。
- 2 体力や技能の差が大きい場合には、別の練習計画や内容を準備し、同レベルのグループで練習させるなどの工夫をする。
- 3 練習内容、方法及び能力別グループは、固定的に考えるのではなく、体力や技能の向上に合わせて、練習内容やグループを変更できるよう常に融通性をもたせておく必要がある。

時には体力や技能に差がある者が同一場面で練習を行うことで、自分の力の再確認や新たな課題の発見も可能になります。この場合は、特に安全に十分配慮して実施することが大切です。

さらに、部活動における生徒への接し方は、常に平等に指導することを心掛けることが大切です。

### 【質問18】

運動部活動の技術指導で行き詰まったとき、どのように解決したらよいですか？

### 【ヒント】

同じ内容を実施しても部員の実態や練習手順が変わると、結果が全く異なったものになるということがあります。そうした場合、練習内容や練習の在り方を見直すよい機会と捉えてみるといいでしょう。

そこで、技術指導で行き詰まった場合には、次の事項について検討してください。

チェックしてみましょう。

- 1 練習内容や方法の見直し  
部員の実態（目標・体力・技能等）に合っているかを検討する。  
あえて、目的とは異なる練習、専門ではない種目や技術の練習を取り入れて気分転換を図ってみる。
- 2 練習手順の見直し  
練習内容に問題がなくても、実施手順（簡単な練習と難しい練習・全体練習と部分練習・持久性と瞬発性・練習の強弱）などに問題はないか検討する。
- 3 ねらいや課題の見直し  
練習のねらいや課題及び目標が部員に正確に理解されているか検討する。
- 4 顧問の意欲的研修  
積極的に先輩教員や同僚に指導技術の向上に関する教えを請うたり、研修会への参加や専門書等を通して、最新の指導方法に関する知識や情報を収集する。

技術指導に当たっては、基本的な技術論の学習とともに、新しい技術や練習方法等の情報を積極的に収集し、日常の技術指導に生かしていくことが大切です。

【質問19】

朝の練習はどのようなことに配慮して実施すればよいですか？

【ヒント】

朝の練習を実施する場合は、心身の健康や学習活動に対する影響を考慮するとともに、練習の効果を高めることができるように計画し、保護者や生徒の理解を得て行うべきです。

本来、運動部活動は生徒の自発的・自主的活動であることを踏まえ、朝の練習の参加を強制するようなことは絶対に避けなければいけません。

朝の練習については、練習の効果を明確に示し、放課後の練習では利用できない練習施設を有効に活用するなどの工夫をするとともに、次のような配慮が必要です。

チェックしてみましょう。

- 1 各部員の健康状態や生活実態に応じて、無理のない練習計画を立てる。
- 2 止むを得ない理由で参加できなくても参加した生徒に対して引け目を感じさせない。
- 3 遠距離通学の生徒の通学時間などにも考慮して計画し、生徒が睡眠不足にならないようにする。
- 4 エネルギー源が切れている状態で運動することは思考力不足、集中力不足も招いてしまうため、血糖低下を起こさないためにも、練習前に軽く何か食べてから参加する。

また、起床後すぐは、脱水症状にあるのでコップ1杯の水を飲んでおくことも大切である。

朝練習の効果について、次頁の先輩教員等の実践事例を参考にして効果的な取組を研究してください。



<三瓶高等学校陸上競技部顧問当時 倉田 茂先生>

### 朝練習について

「冬は寒い」、「夏は暑い」、「夜は眠い」、「朝は起きたくない」等、誰もが感じることである。しかし我々は、「誰もができないこと」を求めて努力している。多くの人間は楽なことだけを求めたり、楽をするための理由だけを探す日々を過ごしている。最大の敵はライバルではなく自分自身と周りの環境であることを知ることが大切である。

- 1 競技意識の高揚  
常に意識を高く自ら取り組む部活動の姿勢としての朝練習であること。
- 2 練習時間、練習量の確保  
高校生活では大学や実業団の練習に比べ練習時間の確保が困難なため、放課後の練習時間だけでは不十分である。
- 3 練習時間の分散  
長時間の練習は効果的ではない。そのため、練習時間を分散して行うことで練習の質を高めることが効果的である。
- 4 けがの予防  
朝練習は準備運動の効果があり、体育時や放課後の練習中のけがが予防できる。
- 5 機能面の効果  
頭脳や身体が目覚めていない早朝に身体を動かすことは運動機能面の向上に効果がある。
- 6 精神面の効果  
「朝は眠い」、「暗い」、「寒い」といった厳しい練習条件の中で、「それよりも強くなりたい」という心が優先することで強い精神力の向上を図ることができる。
- 7 本練習へのイメージづくり  
本練習の目標と心構えを確認するとともにそのイメージづくりを行う。
- 8 大会当日に合わせたコンディションづくり  
大会は午前中に開始される。(通常9:30~)  
身体や頭脳を目覚めさせるには4時間かかるといわれ5:30起床、7:30にはウォーミング・アップを開始しなければならない。日頃の練習は16:00頃から始まるため、身体は時間適応によりその時間くらいにならないと動かない習慣となっている。大会当日のコンディションづくりのためにも朝練習は大切である。  
＝先んずれば人を制し、遅るれば人の制するところとなる。＝
- 9 身体をデザインする  
脂肪の燃焼をより効果的に行うために早朝のトレーニングが大切である。
- 10 早朝の低気温の活用  
夏の日中の練習は心身ともにダメージが大きく低温である早朝のトレーニングが心身の負担を軽減するとともに練習量が確保できるとともに、けがや疾病の予防につながる。

## 【質問20】

専門的な知識や技能がない場合の指導は、どのようにしたらよいですか？

## 【ヒント】

運動部活動の顧問にとって、実技指導ができることが理想ですが、それ以外に生活面の指導や社会的態度の育成等も大切な指導内容の一つです。顧問はその活動を適正に指導・援助していく立場にあることをまず理解する必要があります。

そこで、次の事項に留意して指導することが大切です。

チェックしてみましょう。

- 1 毎日の活動に努めて立ち会う。
  - ・部員との人間関係や種目への理解を深めることで、部員との信頼感が生まれ、さらに生活面や社会的態度等の指導も円滑にできるようになる。
- 2 必要に応じて、外部指導者や卒業生に実技指導を依頼する。
  - ・条件が整えば、専門的な指導力を持った適切な外部指導者を依頼する。
  - ・部員にとっては緊張感のある練習ができ、また顧問にとっても技術を習得する絶好の機会となる。
- 3 リーダーを育て、顧問自らも学ぶ。
  - ・部のリーダーや技術力の優れた部員を中心にして、部員の自発的・自主的な活動ができるように、組織づくりや練習計画を作成する。
  - ・顧問も他校の練習や試合会場での活動などを引率の機会等を利用して見学し、チームの運営方法、練習方法、指導方法を学ぶ姿勢をもつことが大切である。
- 4 講習会・研修会等へ参加し指導力を高める。

顧問自身が常に学ぶ姿勢をもつことが部員との信頼関係を一層強固なものとするこゝとなり、よりよい部活動の運営につながります。

## 生徒の思い出

松山市立拓南中学校サッカー部 部活動通信の一部抜粋

(平成14年度)



## 1 サッカー部の活動を振り返って 3年生の反省から

ジュニアユース選手権を終えて、1～3年生にそれぞれの感想や反省を書いてもらいました。3年生の書いたものを一部紹介します。

〔菊池 旭紘〕 この大会に負けるともう二度とこのメンバーで試合をすることがなくなるので、みんな「絶対負けたくない」という気持ちでした。終了の笛で「終わったんだ」と思いました。この2年半で、一番心に残るのは、新しい仲間に出会えたことです。小学校のときには知らなかった友達、先生、そして応援してくれた人たち…みんなと出会ったことが一番、きっと忘れることはないでしょう。大会には成績のよいもの悪いものいろいろあるけれど、すべての大会が心に深く残っています。中学校では学んだことが多すぎて書ききれないけれど、勝つだけでなく、チームワークや仲間を大切にすることを一番学べたと思います。村上先生、最後まで四国、全国へ連れて行けず残念です。まだサッカーがしたかったけれど、僕たちはここまででした。この2年半、苦しかったこと、辛かったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、いろいろあったけれど、すべて先生のおかげだったと思います。今までありがとうございました。そして、卒業までよろしくお願いします。保護者のみなさん、最後の最後まで迷惑をかけてすみませんでした。そして、応援ありがとうございました。

### 3 部活動を通じた生活指導

人間が、バランスのとれた発達をするために、集団の中で身に付けるべきことがたくさんある。集団の一員として、自分の存在感や他の部員のよさを認める適応性や協調性、集団を発展・維持させるためのルールを守る規律性と自律性、集団を動かす指導力（リーダー性）などは人間の発達において欠かすことができない要素である。

したがって、異年齢集団の生徒による自主的な活動である部活動において、望ましい人間関係を確立させるための生徒指導は大きな意義がある。

#### 【質問21】

部活動において、部員の基本的な生活習慣を確立させるためには、どのようなことに留意したらよいですか？

#### 【ヒント】

運動部員の規律ある行動や、元気な「挨拶」は学校全体の活性化につながり、特色ある学校づくりに不可欠です。

顧問として、基本的な生活習慣の確立を図るためには、指導者と生徒及び生徒同士の望ましい関係の中で、部員たちが自ら部内の規則を作り、協力して守りぬく自主、自立の精神を育てることが大切である。

そのために、次のことに留意して指導することが大切です。

チェックしてみましょう。

#### □1 時間を守る

- ・放課後や週休日の活動は、週・月・学期・1年間・3年間の活動計画に基づいて行うことが大切である。
- ・毎日の練習においては、開始時刻、休憩時間、終了及び下校時刻等を守り、部員が、時間を守るよう学年行事等に留意した活動計画を作成し、時間厳守の習慣を身に付けさせる。



## □2 礼儀正しく（挨拶の励行）

挨拶は、特色ある学校づくりの基本であり、人間関係を円滑にする第一歩であることを指導する。併せて、言葉遣いや礼儀正しい態度についても指導する必要があるため、顧問自ら率先して挨拶をする。

「人より先に挨拶をする」ことの意味

- ・相手に対する敬意
- ・戦う場合は、機先を制することにつながる。
- ・いつも先に挨拶することは積極性につながる。
- ・集団の中で一番先に挨拶することは勇気に結びつく。

「はい」の返事をはっきり言うことの意味

- ・相手への敬意をもって接することと自分の考えを明確に意志表示する習慣づくりにつながる。

## □3 練習環境の整備

- ・「良い環境が良い選手を作り出す」と言われるように、部員全員による部室の掃除や、活動場所の整備を定期的に計画し、環境を整える態度を育てる。
- ・部員同士が協力して助け合える態度を育成し、さらに学校全体や地域まで目を向け、安全で快適な生活ができるよう指導する。

## □4 仲間（相手）を尊重する態度の育成

- ・真夏の炎天下での練習や、真冬の寒風の中でみんなで励まし合いながら練習し、学級や学年を越えて、あるいは地域の関係者や他校と連携した活動をするのが、より広範囲な集団の中で多彩な社会的経験をすることにつながる。
- ・仲間を尊重することは、社会生活の基本であることを指導することが大切である。

## □5 感謝の気持ち

- ・多くの人々の支えがあるからこそ、運動部で活動できることを指導する。家族や友人・顧問や教職員・審判やコート整備員等の方々へ、常に感謝する気持ちを持ち続ける指導をすることが大切である。

以上の5項目をはじめとして基本的な生活習慣を部活動で身に付け、日常の生活でも生かせるように指導する。

そのためには、顧問と学級担任や全教職員及び地域の方々とも連携し、一人ひとりの部員を大切にしながら継続して指導することが必要である。

したがって、部活動の活動を通して全員が部員として目指すもの、顧問が部員に求めるもの、全員で守るルールなどを具体的に示して指導することが大切です。

具体的な部活動の指針を示した先輩教員の資料を参考にしてください。

⇒質問8と先輩教員等の部活動の目標についての実践事例も参考にしてください。  
他の実践事例は、資料編第1章「部活動の目標、目的等」に掲載しています。

## 名言6



素質も必要でしょう。しかし、それだけでは十分ではないことを自覚し、目的をもって努力しなければ、成功は得られません。

イギリス元首相 マーガレット・サッチャー



## 実践事例

<平成22年度 八幡浜高等学校陸上競技部顧問 倉田 茂先生>

### 部活動心得

- (1) 部活動は、体験学習そして人間形成の場である。  
＝知恵・知識・心・身体作り＝
- (2) 部活動は、自己再発見の場である。  
＝自己を改革したり、新しい自分を発見する場とせよ＝
- (3) 八幡浜高校生徒としての誇りを持ち、先輩が築いた伝統を守りつつ活動すること。  
＝伝統を守りつつ、新たな伝統作りに努力せよ＝
- (4) 結果も大切だが、目標に向かって努力する過程に部活動の意義がある。
- (5) 計画を立て目標を持って練習すること。  
「非凡なる人とは、非凡なることをする人にあらずして、平凡なることを、非凡な努力でする人なり」
- (6) チームワーク・縦横の心のつながりを大切にせよ。  
「和して同ぜず」・・・個性ある者が団結したときに本当のチームワークが生まれる。
- (7) 自己の可能性を信じて努力せよ。＝素質は有限 努力は無限＝
- (8) 練習への信念、勝負への執念をもて。  
＝トレーニングの意味や意義を理解するとともに、闘志を持って取り組み＝
- (9) 節度（節制）ある生活をせよ。良いトレーニング（練習計画）は当然であるが、それ以上に大切なのは生活である。食事・睡眠・けが予防等の健康管理を大切にすること。  
大切なのは練習ではない「生活」である。  
変えるのは身体ではない「性格」である。  
＝自己を制することができない者に、他を制することはできない＝
- (10) 何事に関しても素直に感動、素直に感謝できる人間となれ。  
＝多くの体験、多くの感動が、新たな目標達成のエネルギーとなる＝
- (11) 向上心を持って自主的、積極的に活動せよ。  
＝自ら考え、自ら行動できる人間となれ＝
- (12) 感謝の気持ちを持って活動せよ。  
＝幸せだから感謝するのではなく、感謝しているから幸せなのである＝
- (13) 礼節の実践 礼儀、言葉遣い等も部活動を通して身に付けること。  
＝礼を重んじ、人を敬え＝
- (14) 魅力・迫力・バイタリティのある人間であれ。科学的エネルギーは使うと減るが心のエネルギーは使うと増える。  
＝生きる要領より、生きるエネルギーを身に付けよ＝
- (15) 使用施設を充分管理、整備し、事故・けががおこらないように注意すること。
- (16) 勉学との両立、他の多くのこととの調和に心がけること。  
強くなることは目標のひとつ。将来の目標を見失うことなく、部活動だけで満足せず、勉学を始め多くの活動に励むこと。部活で学んだことを、他の生活で生かしてこそ部活動の意義がある。

＝ 努力によって人生を拓き 汗のなかで人生を考えよ ＝

★ 声を出せ 汗を出せ 知恵を出せ ★

部活が強くなれば 学校は良くなり  
学校が良くなれば 部活がのびる

## 【質問22】

部員同士の望ましい人間関係を確立していくためには、どのようなことに配慮したらよいですか？

## 【ヒント】

運動部活動においては、望ましい人間関係を確立しなければなりません。運動部活動において「下級生は、上級生に絶対服従」という悪しき伝統が残っているところもあります。そこで、顧問は次のようなことに配慮し、望ましい人間関係の育成を図ることが大切です。

### 1 一人ひとりを大切にした部活動の推進

- ・練習を強制された部活動とならないよう、上級生が下級生に無理な指示や練習を強制したり、新入生の技能向上とは関係のない「声出し」や「球拾い」だけの活動は必要以上にさせない。
- ・共に学び、助け合いながら協力して主将を中心に自主的に部活動を運営する。
- ・練習においては、全ての部員がそれぞれの能力に応じて、技術や体力の向上に向けて平等に練習できるような場を工夫し、合理的な活動を推進する。
- ・個人記録ノートや部活動日誌に記録させ、反省や次の日の練習に活用させる。

### 2 リーダーシップの育成と役割分担

下級生が上級生に意見を言うことはなかなかできないものである。

そこで上級生のリーダーシップを育成し、全員の役割分担を明確にして上級生と新入生がともに活動の準備や片付けをする中で、責任感と学年の区別なく協力することの大切さを理解させる。

### 3 連帯感を育てる部活動の推進

- ・試合結果は、部活動の成果として重要なことである。勝敗やより上位の大会に進出することも大切であるが、一部の選手に目を奪われ、チーム全体の和を損なうことがないようにする。
- ・試合に出場できなかった部員の努力を十分に認めるとともに、全部員の協力によって試合に出場できるという感謝の気持ちや謙虚な気持ちをもたせる。
- ・上級生が苦言を言わなければならない場合がある。役割分担を明確にして望ましい人間関係を作るよう日頃からの指導が大切である。



### 【質問23】

練習を休みがちな部員や退部を考えている部員への指導は、どのようにしたらよいですか？

### 【ヒント】

練習を休みがちな部員が意欲的に活動に取り組むようになるには、その原因の除去や部員間の望ましい人間関係の育成、練習の工夫・改善等が必要です。

また、問題傾向をもつ部員がいると、他の部員への影響など、指導面で難しいこともあります。また、問題傾向をもつ部員を切り捨てるのではなく、その部員の考えや悩みを十分に聞いたりするなど現状を把握し、共感的な生徒理解をしながら指導することが大切です。

練習を休みがちな部員等の指導は、次のことに配慮するといいでしょう。

#### 1 原因の把握

意欲を失う原因が、部内にあるか、個人的事由によるものかを、面談・部活動日誌・個人ノート・学級担任・保護者等の情報等から把握し、部員の悩みや不満があれば、これを取り除くようにする。

#### 2 共感的な生徒理解

問題行動傾向をもつ部員の立場に立って悩みを聞くなど、共感的な理解を深め、部活動だけでなく今後の生活や生き方についても、相談相手になることが大切である。

なお、退部や転部に至った場合には、部員・保護者・顧問・学級担任等で部員の立場に立ち、教育的な配慮の下に対処する。

#### 3 家庭との連携

保護者に運動部活動を正しく理解してもらうことも大切なことである。そのためには、部活動の目的や基本方針等について理解を得るなど、家庭との連携を十分に図る。

#### 4 部内の望ましい人間関係の確立

練習を休みがちな部員等の活動意欲を高めるために、技術の向上を図るとともに、部員間の信頼感・連帯感を高めて人間関係を深め、お互いに協力して活動できるよう指導する。

#### 5 学業との両立

学級担任、教科担任等との情報交換や連帯を深め、勉強の大切さを理解させ、学校生活において学業と部活動との両立ができるよう練習時間の調整など個別に対応することが大切である。

#### 6 意欲的な部活動

部員の良い面を見出し、称賛したり、競技の特性に触れることができるよう、練習方法の見直しや指導方法の改善など工夫してみることで、部員の意欲を高める。



### 名言7

努力できることが才能である。

洋画家 碓伊之助

#### 【質問24】

部活動と家庭学習とのかかわりをどのように調整し、保護者の理解を得るにはどうしたらよいですか？

#### 【ヒント】

部活動と学習の両立は、生徒・保護者ともに最も関心の高い問題です。部員の生活の中で部活動が占める時間の割合は大変高く、顧問として生徒の学習時間を確保することが大切です。

長い時間練習しても、集中力を欠いた活動とならないよう指導し、遮二無二やらせる部活動から脱皮して、集中力・意欲を引き出し、効率のよい、質の高い活動を行う指導法等を研究し生徒の実態に応じて「量より質を大切にした部活動」にする必要があります。

そのために、次のことに留意して指導することが大切です。

チェックしてみましょう。

##### 1 計画的な活動

量より質を大切にした部活動の練習計画を立て、生徒の日常生活に配慮した時間を設定する。

##### □・時間の厳守と新入生への配慮

平日の活動時間を2時間として、練習計画を立て、練習時間を延ばすことよりも、練習開始時間を守ったり、集中して取り組むなどの質を高める。

ただし、新入生については1年生用の練習メニューを計画し、入学当初は30分以上終了時刻を早めるなど、学校生活に慣れるよう配慮する。

##### □・シーズンに応じた活動時間

日没時間や気温も考えると、春から秋にかけてのシーズン中は日が暮れるのも遅く、活動時間は多くなるため、暑さで体力の消耗が激しいことを考慮する。反対にシーズンオフ（競技により異なる）の冬は日が短く、活動時間が1時間程短くなるが、効率の良い練習内容で対処することが大切である。

##### 2 担任や保護者との連携を図ること

□・顧問は部員の家庭学習の実態や、保護者の意識・家庭での指導等について十分把握する必要がある。

□・保護者会や見学会等で練習計画を発表し、部員が帰宅する時刻等を確認する。上級生やその保護者の経験談を話してもらうことも新入部員にとって大変参考になる。

□・年度途中であっても部活動通信等をタイミングよく発行し、その都度、練習計画、対外行事、保護者への依頼内容を伝える。

次頁の実践事例等のような部活動通信等を参考にしてください。他の実践事例は、資料編第1章「部活動通信（便り）」に掲載しています。

## 今こそ朝トレの頑張り を発揮しよう！！



新居浜市立北中学校  
駅伝通信(特別号)  
井上博・矢野有香  
平成21年2月24日

さあ、全力でテストに向かおう！

3月2、3、4日に今学年最後となる学年末テストがあります。テスト勉強は大変ですが、根気強くおぼえたことは、ずっと(大人になっても)おぼえているものです。逆に言えば、おぼえる努力をおこたると、ずっとわからないまま生きていくことになります。何年か後に、自分の大脳を誰かの脳と交換することはできません。したがって、生きている間中、自分の頭とつきあっていかなければなりません。だから、その時その時に、おぼえる努力をしていけば、人生が豊かになっていきます。明日から部活動はなく、朝トレも自由参加になり、勉強に集中します。今学年の自分の頑張り確かめる、大切なテストであり、評定もこのテストが大きく影響します。君達は日頃の部活動や朝トレの中で、目標を立て、その達成に向け日々の練習を頑張り、練習試合や大会でその成果を確かめてきました。テストも同じです。テスト範囲を確認し、目標をしっかりと立て、その達成に向け必死で机に向かい、問題をどんどん解いていきましょう。さあ、走った頑張りやテストに全力でぶつけよう！みんなならやれます。先生達はみんなの頑張りを応援しています。

### 中学時代井上先生の勉強法

**国語**・・・範囲の漢字は完璧に書けるまで練習した。広告の裏などを利用し、書いたものを部屋中にはり、目に入るようにした。

**社会**・・・教科書を丸暗記、劇のせりふのつもりで暗唱できるまでおぼえた。テスト期間中は何をやるにも常に持っていた。(風呂場の前、トイレの中まで)漢字と同じようにかべに重要語句を書いた用紙をはった。歴史に出てくる人は、行ったことや政策から、その人の性格を読み、印象づけるようにした。

**数学**・・・数学は得意だったテスト勉強はしなかった。(自慢)数学も暗記科目同様に、公式や解き方を覚えておけば後は数字が変わるだけ。

**理科**・・・問題集を何度も繰り返し解いた。おぼえ方を自分で工夫した。わからないところはどんどん友達に聞いた。

**英語**・・・とにかく英単語・文法を覚えていた。わからないことは休み時間、とにかく先生に聞きに行った。

**授業中**・・・ノートをていねいにとることに心がけた。教師の表情や声の強弱からポイントかどうかを判断しながら授業を受けた。そして、1時間に10個にしぼり、大切な言葉をおぼえた。



### 中学時代矢野先生の勉強法

**国語**・・・漢字は大好きだったので普段人より多く漢字練習をしていたので楽に覚えた。ことわざの本を持ち歩いていた。

**社会**・・・シートを活用し、覚えるまで何度も繰り返し頑張った。年号や歴史上の事象を替え歌にして楽しく覚えた。

**数学**・・・数学は苦手な問題をかしこい兄ちゃんにしつこく聞いて理解した。とにかく問題をたくさん解いていった。

**理科**・・・これは大の苦手・・・自分の好きな分野に懸けた。

**英語**・・・先生のステキな声と字にあこがれ、真似して行くうちに、英語がスキになり、授業で発表したかったので、予習・復習を頑張った。

**授業中**・・・ノートは配色と配置にこだわり、自分オリジナルのノートにした。教科書にも色や重要語句を書き込み、自分オリジナルの教科書にした。





「三度の飯よりソフトテニス！！」（平成17年度県中体連記念誌原稿）

西条市立西条南中学校 ソフトテニス部男子主将 日野孔太

「県総体優勝！」2年前、僕たちが南中学校へ入学したとき、誰が今のこの優勝を予想できただろう。当時の南中ソフトテニス部は、ここ20年間市予選ですら優勝していなかった。しかし今思えば、僕たちの入学と同時に南中に赴任した顧問の河野先生との出会いが僕たちの人生と南中テニス部を変えた。先生は僕たちに「目標は高く、姿勢は低く。普段の生活態度が必ずプレイに出る。」と繰り返し、繰り返し言い続けた。僕たちは1年生の頃はそれが何のことかよく分からなかったが、2年になり、自分たちのチームで大会に出るようになると本当に身にしみてその意味が分かってきた。普段いい加減な生活態度だと試合のしかも一番大事な場面で本当にミスが出た。「先生の言うことは本当だ！」僕たちは優勝するため学校の生活から立て直していった。特に頑張ったのはトイレのスリッパ並べだ。各階のトイレのスリッパの乱れを見つけるたびに部員一人一人がスリッパをそろえていった。だから南中のトイレのスリッパはいつもきれいにそろっている。さらに河野先生からは「誰からも愛されるテニス部になれ！」「勝負は、運も味方してくれなければ勝てない。普段から運を拾って貯めておけ！」とも言われた。掃除は無言で一生懸命集中する、親と約束した家の皿洗いや風呂洗いの手伝いも毎日必ずやり通して頑張ってきた。練習ももちろん頑張った。朝練はもちろん、昼休みも自分たちでコートに集まり時間いっぱいボールを追いかけていた。小学校からの経験者「ジュニア」のいない僕たちが県優勝を為し得たのはこんな努力の積み重ねを、チームみんなで最後までやり通したからだと思う。学校の先生たちからは「お前らは三度の飯よりテニスが好きなんじゃないか」と半ばあきれたように言われたが、本当に僕たちは県で一番テニスが好きだったと思う。

そして、僕たちの3年間の努力の成果が見事に発揮されたのが最後の県総体の戦いだった。この戦いは初戦から決勝まで一つも楽な戦いは無かった。すべて、2対1の接戦であり、しかも内容もファイナルゲームや逆転勝ちの連続だった。また、3回戦と準決勝の合間で1番手の後衛が熱中症で倒れるなど、危機一髪の状態もあった。しかし、その逆境やきわどい試合を何とかもののできたのはまさしく「普段の生活態度」と「運を拾い集めた」お陰だと思う。どんなに追いつめられても、不思議とすごく落ち着いて試合ができた。どの部員たちにも「あれだけ俺たちはやってきたんだから。」という自信がみなぎっていたと思う。選手だけではなく先生も同じだった。終始笑顔で僕たちのプレイを見守ってくれた。そして摩訶不思議なことに決勝で試合中ずっと先生の足にアゲハチヨウが留まっているという、信じられないようなことも起こった。まさに「勝負は運も味方」した嘘のような出来事だった。

こうして優勝旗を手にした今、つくづくこの優勝は自分たちだけで勝ち得たものではないと思う。先生の前任校で新人戦以降県内の全てのタイトルを総なめにしながら、最後の県総体のタイトルを取れなかった西中のOBの方々が「俺たちの忘れ物を取ってきてくれ！」と練習台になってくれたり、南中の先生方や保護者の方々の応援、同級生の励まし等があるからこそこの優勝であったと感謝の気持ちで一杯です。本当に皆さんありがとうございました。

## 4 対外的な活動のための留意事項

練習試合や合宿等の対外的な活動は、日頃の学校での練習の成果を確かめたり、現状の問題点や課題を把握し、その後の練習やチームづくり、戦術の練り上げ等に生かしていくために大切なものである。

実施に当たっては、その意義や目的を明確にして、年間練習計画に位置付け、学校管理下で実施できるよう正しい理解に基づき適切な手続きや必要経費に係る適切な取扱いが厳格に求められる。

### 【質問25】

練習試合をする場合の配慮事項はどのようなことがありますか？

### 【ヒント】

練習試合は、それまでの練習の成果を確かめたり、現状の問題点や課題を把握し、その後の練習やチームづくり、戦術の練り上げ等に生かしていくために大切なものです。

また、部員個々に目標や課題意識をもたせたり、競技の特性に触れさせて部活動への意欲を高める上でも、練習試合に参加させることはとても重要です。

練習試合をする場合は、次のことに配慮する必要があります。

チェックしましょう。

- 1 練習試合は年間計画（学校長の許可の下）に位置付け、練習試合の目的、ねらい等を検討して相手校や期日、時間、会場等を決める。
- 2 できるだけ多くの部員に試合を経験させるよう配慮したり、勝利のみにこだわらないよう指導する。
- 3 部員の体力、技能、健康状態、経験等を十分考慮する。
- 4 ルールやマナーを尊重し、勝敗に対して公正な態度がとれるよう指導するとともに、相手校に対して感謝の気持ちや友好的態度を示し、また相手から学ぶ姿勢も必要なことを指導する。
- 5 試合後には、内容や結果を反省・評価し、新たな目標・課題づくりに生かすようにする。
- 6 家庭や学校との連携を十分にとり、練習試合の目的や相手校までの移動方法、日程、帰宅時刻等についてあらかじめ計画を知らせておく。
- 7 相手校までの往復の交通安全指導を徹底する。
- 8 練習試合を通して安全についての理解を深め、安全の確保のための取組が習慣化されるよう指導する。
- 9 日曜日等休日に試合を実施する場合は、その週のうちに部活動を休む日を設け、休養日とするなど、生徒の体調に応じて疲労が蓄積しないように配慮する。

## 【質問26】

合宿の計画、実施とその指導は、どのようにしたらよいですか？

### 【ヒント】

合宿は、練習時間の確保によりきめ細かい個別指導等の機会となることだけではなく、部員相互の信頼関係や顧問との人間関係を深める上での貴重な機会となります。

反面、生徒は練習時間や練習量の極端な増加や不規則な生活により、疲労から思わぬけがや病気を引き起こすことにもなるため、顧問が適切に指導するためにも必ず寝食をともにして生活全般にわたり指導する必要があります。

したがって、合宿を計画、実施する場合は、運動部活動の年間指導計画（学校長の許可の下）に位置付けるとともに、次の事項に留意して指導するといいでしょう。

チェックしましょう。

#### 1 実施計画作成上の手順

- 目的・基本構想の明確化
- 実施場所、期日、日程及び日課の決定
- 練習内容の決定（雨天対策も作成）
- 引率・練習指導の役割分担
- 活動内容によっては必要に応じて現地調査（地元の病院、消防署、警察との連携等）
- 家庭との連携（目的、費用、健康管理）

#### 2 合宿実施上の留意点

- 合宿の意義や目的の明確化
- 参加承諾書の提出確認
- 合宿参加に当たっての自己課題の設定
- 集団行動や生活態度の指導
- 健康管理や安全管理への指導（事前の健康チェックと疲労状態のチェック） など

いずれにしても、各学校の部活動運営の方針に基づき、事前に綿密な準備を行い、合宿を意義あるものにすることが大切です。



### 名言8

明確な目的があれば、起伏の多い道でも前進できる。

目的がないと、平坦な道でも前進できない。

イギリス 歴史家・評論家 トーマス・カーライル



【質問27】

他校に運動部活動の指導や引率を依頼するにはどのようにすればよいですか？

【ヒント】

自校の顧問が参加できなくて、他校の顧問に運動部の指導や引率を依頼する場合、指導又は引率委任の関係が公文書により明確となっていれば、独立行政法人日本スポーツ振興センター法施行令第5条第2項第2号に定める「学校の教育計画に基づいて行われる課外指導を受けている場合」に該当します。（下記様式1～3（例）を参照に適切に対応する。）

なお、複数校合同チームとして活動する場合にも同様の手続が必要となります。

【質問27】 様式 1～3（例）

【指導委任の様式1～3（例）】

承諾側の学校が、指導の条件を付ける場合は様式2、条件がない場合は様式3

**指導委任（様式1）**

文 書 番 号  
平成〇年〇月〇日

〇〇学校長 様

〇〇学校長 〇〇〇〇 印

〇〇部の本校生徒の指導依頼について

下記のとおり本校生徒の指導を依頼いたしたく存じますので、御高配いただきますようお願い申し上げます。

記

指導依頼者	所 属	〇〇学校 〇〇部顧問
	職 氏 名	教諭 〇〇〇〇
該 当 生 徒	所 属	〇〇学校 〇年
	氏 名	〇〇〇〇
	保護者氏名	〇〇〇〇
	緊急連絡先	（携帯TEL）〇〇
日 時	平成〇年〇月〇日（〇曜）～〇月〇日（〇曜）（〇泊〇日）	
会 場	〇〇学校	
宿 泊 先	〇〇（住所〇〇 電話〇〇）※合宿等宿泊を伴う場合	
委 任 理 由	本校担当教諭は、〇〇競技に対する専門的な知識や技術が未熟であるが、今回の遠征への参加が生徒の競技力向上等に資するから。	
指導の条件	(1) 本校生徒の参加につきましては、本校管理下の活動とし、指導に関する一切は、貴校の計画に一任します。 (2) 保護者との連絡及び了解は、本校が行います。	
連 絡 事 項	(1) 本校生徒の指導依頼を御承諾いただけるかどうか、別紙にて御回答ください。 (2) この件については、本校教諭〇〇〇〇が担当いたします。	

**指導委任（様式2）**

文 書 番 号  
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△△学校長 △△△△ 印

貴校△△部の生徒の指導について

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の指導について下記のとおり承諾いたします。

記

指 導 者	所 属	△△学校 △△部顧問
	職 氏 名	教諭 △△△△
該 当 生 徒	緊急連絡先	（携帯 TEL）△△
	所 属	△△学校 △年
	氏 名	△△△△
日 時	平成△年△月△日（△曜）～△月△日（△曜）（△泊△日）	
会 場	△△学校	
宿 泊 先	△△（住所△△ 電話△△）※合宿等宿泊を伴う場合	
指導の条件	(1) この件について保護者の承諾を得るとともに、保健証を持参してください。 (2) 練習に関する計画、実施については当校に一任してください。 (3) 生徒の保護者等への連絡及び関係事務処理は、貴校で対応してください。	
連 絡 事 項	当日の体調等に問題がある場合は、必ず報告させるとともに無理な参加を辞退するよう事前指導をお願いします。	

**指導委任（様式3）**

文 書 番 号  
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△学校長 △△△△ 印

△△学校△△部の生徒の指導について（回答）

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の指導について、本校△△教諭が指導責任を負うことを承諾いたします。

## 【引率委任の様式1～3（例）】

承諾側の学校が、指導の条件を付ける場合は様式2、条件がない場合は様式3

**引率委任（様式1）**

文書番号  
平成〇年〇月〇日

〇〇学校長 様

〇〇学校長 〇〇〇〇 印

〇〇部の本校生徒の引率依頼について

下記のとおり本校生徒の引率を貴校の生徒引率教員に依頼いたしたく存じますので、御高配いただきますようお願い申し上げます。

記

引率依頼者	所 属	〇〇学校 〇〇部顧問
	職 氏 名	教諭 〇〇〇〇
該 当 生 徒	所 属	〇〇学校 〇年
	氏 名	〇〇〇〇
	保護者氏名	〇〇〇〇
	緊急連絡先	(携帯 TEL) 〇〇
事 業 名	〇〇専門部 県外遠征、〇〇大会 等	
日 時	平成〇年〇月〇日（〇曜）～〇月〇日（〇曜）（〇泊〇日）	
遠 征 会 場	〇〇学校	
宿 泊 先	〇〇（住所〇〇 電話〇〇）	
委 任 理 由	本校担当教諭は、〇〇競技に対する専門的な知識や技術が未熟であるが、今回の遠征への参加が生徒の競技力向上等に資するから。	
指 導 の 条 件	(1) 本校生徒の事業参加につきましては、本校管理下の活動とし、指導に関する一切は、貴校の計画に一任します。 (2) 保護者との連絡及び同意書等の提出手続きは、本校が行います。	
運 送 事 項	(1) 本校生徒の引率依頼を御承諾いただけるかどうか、別紙にて御回答ください。 (2) この件については、本校教諭〇〇〇〇が担当いたします。	

**引率委任（様式2）**

文書番号  
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△学校長 △△△△ 印

貴校△△部の生徒引率について

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の引率について下記のとおり承諾いたします。

記

引 率 者	所 属	△△学校 △△部顧問
	職 氏 名	教諭 △△△△
	緊急連絡先	(携帯 TEL) △△
該 当 生 徒	所 属	△△学校 △年
	氏 名	△△△△
事 業 名	△△専門部 県外遠征、〇〇大会 等	
日 時	平成△年△月△日（△曜）～△月△日（△曜）（△泊△日）	
遠 征 会 場	△△学校	
宿 泊 先	△△（住所△△ 電話△△）	
指 導 の 条 件	(1) この件について保護者から同意書を提出させるとともに、保健証を持参させてください。 (2) 遠征に関する計画、実施については当校に一任してください。 (3) 生徒の保護者等への連絡及び関係事務処理は、貴校で対応してください。	
運 送 事 項	当日の体調等に問題がある場合は、必ず報告させるとともに無理な参加は辞退するよう事前指導をお願いします。	

**引率委任（様式3）**

文書番号  
平成△年△月△日

△△学校長 様

△△学校長 △△△△ 印

△△学校△△部の生徒引率について（回答）

平成△年△月△日付け△△第△△号による貴校生徒の引率について、本校△△教諭が引率責任を負うことを承諾いたします。

運動部活動の顧問の役割と充実した指導を行うために



### 【質問28】

高等学校の入学前に中学校の卒業生が出身中学校や入学予定の高等学校の運動部の練習に参加するにはどのようなことに留意し、手続をすればよいですか？

### 【ヒント】

当該年度の中学校の卒業生が、卒業式後に出身中学校や入学式前の入学予定高校の部活動に参加する場合は、次のような手続が必要です。

- 1 中学校の卒業式後、3月31日までの間に出身中学校の運動部の練習に参加する場合には、卒業式前に当該中学校の校長が承認し、あらかじめ当該校の教育計画（行事予定表又は部の練習計画表など）に卒業生の活動を位置付けて部活動に参加させることが必要である。

この場合は、出身中学校の管理下と認められ、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の適用となる。（卒業生が任意に登校し練習に参加したものは、学校の管理下とは認められない。）

- 2 中学校の卒業式の日から入学式のある日の前日までの間に入学予定高校の運動部の練習に参加する場合において、入学式のある日の前日まで入学予定高校の運動部の練習に参加することは、中学校及び高等学校のどちらの管理下とも認められないので、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の適用にはならない。

□・入学予定者の当該高等学校の練習への参加は、当該生徒及び保護者の希望により行われることを必須条件とし、練習参加同意書（様式1）又は参加願（様式2）を当該高等学校長に提出させ、保護者の責任の下、参加する活動であることを明確にする。

□・不測の場合に備え、任意の賠償つき傷害保険に加入の上、参加させる。

（次頁様式1、2（例）を参照に適切に対応する。）

### （参考）

#### ・新入学予定者の在籍区分について

ア 中学校の指導要録上の卒業日の記載日（県内の市町立中学校は、3月31日となっている。）までは中学校の在籍となる。

※卒業生は指導要録上、中学校に在籍していても上記2の場合は、中学校及び高等学校のどちらの管理下とも認められない。

イ 入学予定高等学校の指導要録上の入学日（県立学校は入学式の日）から高等学校の在籍となる。

## 【質問28】 様式 1, 2 (例)

### 【同意書の様式1 (例)】

様式1

〇〇高等学校長 様

〇〇高等学校〇〇部練習参加同意書

この度、貴校〇〇部の練習に下記のとおり参加したいので提出いたします。  
なお、参加に際しては、傷害保険に加入し、貴校の練習計画に基づき活動します。

参加者氏名 印  
参加期間 〇月〇日 ~ 〇月〇日  
傷害保険名  
保険会社名  
主な補償内容  
補償期間 〇月〇日 ~ 〇月〇日

平成〇年〇月〇日

上記傷害保険に加入した上で貴校〇〇部の練習に参加することに同意します。

保護者氏名 印

### 【参加願の様式2 (例)】

様式2

平成〇年〇月〇日

〇〇高等学校長 様

保護者氏名 印  
(生徒氏名 )  
(卒業校名 )

〇〇部練習参加願

この度、貴校入学予定の(生徒氏名)が〇〇部の練習に参加したいので御許可願います。  
なお、参加について了承いただいた場合は、保護者の責任において、傷害保険に加入するとともに、生徒に事故あるときは、下記の傷害保険で対応いたします。

記

- 1 被保険者
  - (1) 生徒氏名
  - (2) 住所
  - (3) 緊急時連絡先(電話番号)
- 2 傷害保険の種類
  - (1) 傷害保険名
  - (2) 保険会社名
  - (3) 主な補償内容
  - (4) 補償期間 〇月〇日 ~ 〇月〇日
- 3 練習参加期間 〇月〇日 ~ 〇月〇日
- 4 その他必要と認められる事項

## 【質問29】

学校に希望する運動部が設置されていないが、生徒が得意な競技で中学校体育連盟・高等学校体育連盟主催大会に学校管理下で参加させるにはどのようにすればよいですか？

## 【ヒント】

近年、生徒のスポーツニーズの多様化から、学校に希望する運動部がなく、民間や地域のスポーツクラブ等で活動している生徒が増加する傾向にあります。これらの生徒が中学校体育連盟(中体連)や高等学校体育連盟(高体連)主催の大会に出場するには、それらの連盟に学校の部活動として登録し、教員が大会に引率しなければいけません。

これまで、各学校の教育的判断の下にこれらの生徒の大会への出場が取り扱われてきたところですが、今後はいずれの学校においても、学校の運動部として位置付け、教員の引率の下に中体連・高体連主催の大会へ参加させるとともに、生徒旅費等についても学校に設置している他の運動部と同様に扱うことが望まれます。

その際、各学校では次のような対応が必要です。

チェックしてみましょう。

- 1 学校内に「総合運動部」、「総合スポーツ部」等の部を設置し、該当の生徒が部員として校内の部活動に所属し、学校の教育活動として位置付ける。
- 2 原則として当該校の教員が大会に引率する。
- 3 校内の教育活動に位置付けることで、学校長の引率命令の下、学校の教職員によって引率や監督指導が行われる。
- 4 なお、校内に該当の生徒が所属する部の設置及び顧問が存在しない中、保護者や所属クラブのコーチ等が引率し、大会に参加することは学校管理下とは認められないことを理解しておく。

## 生徒の思い出

### インターハイ

東温高等学校 平成21年度3年 卓球部 豊竹 祥太



僕は昨年の夏、県総体個人戦で、筒井君とダブルスを組み、準優勝し、インターハイに出場しました。

インターハイに出場することができたのも、今まで熱心に指導してくれた先生方、忙しい中時間を作ってくれたOBの方、外部指導員の宮内さん、面倒を見てくれ、応援してくれた親などいろいろな人の支えがあったからこそだと思います。

僕が初めて筒井君とダブルスを組んだのは、二年の四国総体が終わってからでした。ダブルスはシングルスと違って勝つためにはかなり技術が必要です。しかし、僕はもともと技術で勝負するタイプではなかったので、ダブルスの練習や試合をしてもなかなかうまくできませんでした。そして中予新人大会の団体戦では、難なく勝てるはずの相手でもダブルスは苦戦しました。その結果、団体は準優勝でやはり敗因はダブルスでした。それからは、普段の練習でも欠点を少しでも無くすため練習内容も考えるようになりました。その結果県新人大会ではベスト4に入ることができました。それからは、インターハイに行くことをとても意識するようになりました。そんな時、顧問の北野先生の転任が決まったのです。

先生は、礼儀や卓球に関してとても厳しく、僕も部活を辞めたくなることが多々ありました。しかし、辞めることはできませんでした。それは、やはり卓球が好きだからです。いや、それ以上に先生の大変さを知っているから辞めることができませんでした。先生は三年生の担任かつ進路課の先生で、とても忙しいはずなのに毎日練習メニューを作ってくれ、毎日部活に来てくれました。県外遠征にもいろいろな強い高校へ連れて行ってもらいました。ある県外の先生が「ここまで部活を見てくれる先生は滅多にいない。ここまで尽くしてもらえる君達は幸せだ。だから、いい結果を出しなさい。それが一番の恩返しだ。」と言われました。それからは先生を全国に連れて行くことが目標でした。転任の話聞いた時はとてもショックでした。しかし先生が最後に「絶対インターハイ行けよ」と言ってくれたので逆にもっと頑張ろうと思いました。

そして、総体では中予大会準優勝、県大会準優勝という成績でインターハイに出場することができました。結果は決して満足のいくものではなかったけれど、先生への恩返しは少しできたと思います。

このような経験を得たことは、これから先自分にとって大きな力になります。だからこそ、この経験を与えてくれた東温高校の卒業生であることを、卓球部の一員であったことを、心から誇りに思います。

## 第4章

### みんなで支える 開かれた運動部活動



## 1 みんなで支える開かれた運動部活動とは

運動部活動についても、学校内外にできるだけ開かれたものとするため、全ての生徒、保護者、そして地域の人々や競技団体に運動部活動についての考えや活動状況が見えるように情報発信する。

また、周囲の意見を十分に聞くことなど「風通しのよさ」を確保し、併せて、運動部活動の指導に際しても、保護者や地域の人々の教育力の活用を図り、家庭や地域社会の支援を積極的に受け入れる体制を整備する必要がある。

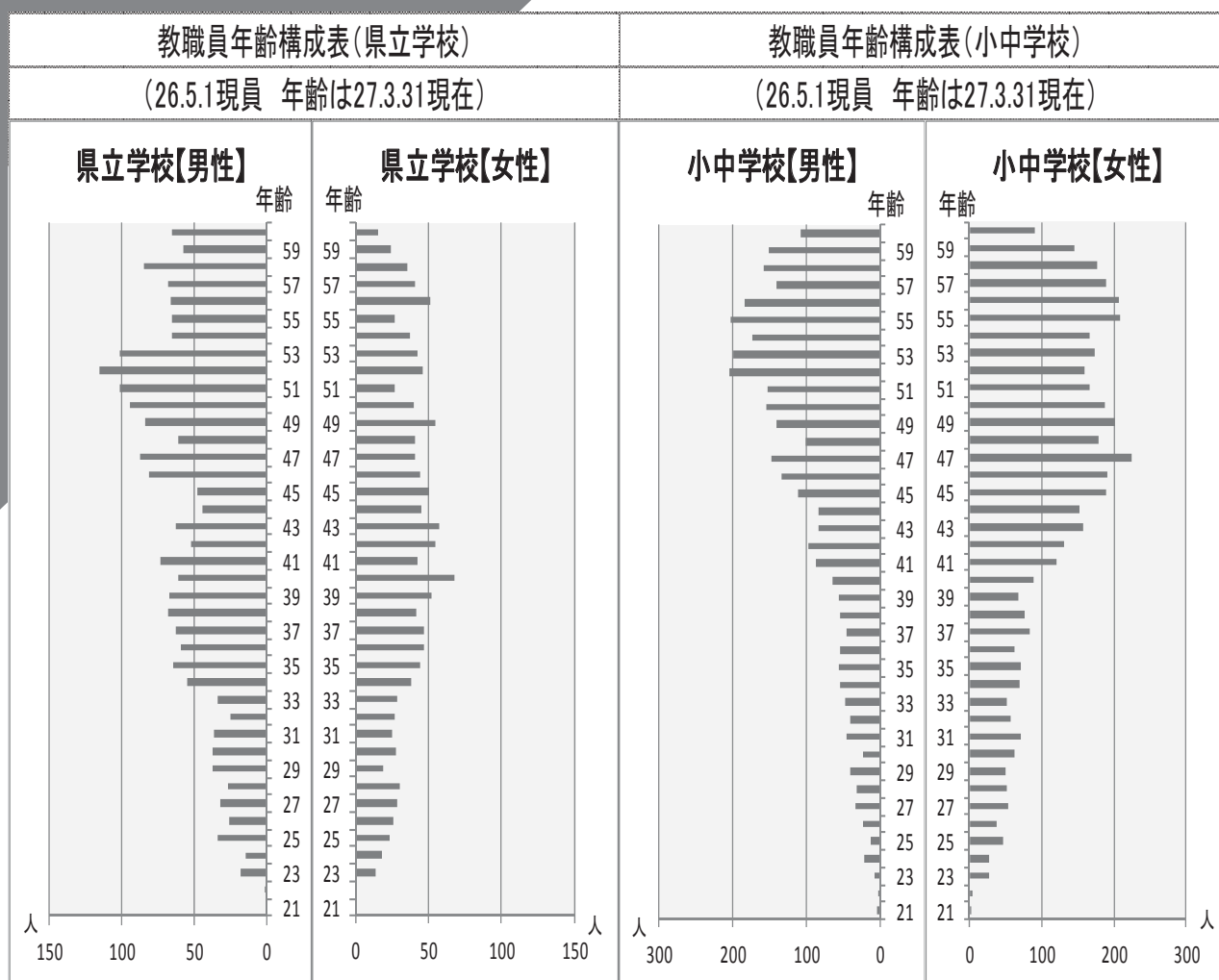
## 2 外部指導者の活用について

下の年齢構成表のグラフが示すとおり、本県の教職員の年齢層は、逆ピラミッド型の傾向にあり、特に小・中学校において顕著である。これまで部活動の指導の中心であった世代は、学校運営の中核を担うようになってきたにもかかわらず、部活動の指導を引き継ぐ若い世代が著しく減少している。教職員の負担軽減のためにも、今後は実技指導の一部を外部指導者に依頼し、生徒の技術の向上や生徒のニーズに応えるなど、柔軟な指導体制の在り方が望まれる。

運動部活動は、学校教育の一環として行われることから、顧問は、学校の教育方針の下、生徒や外部指導者の意見を十分に組み入れながら運営に携わり、外部指導者は実技指導面で顧問を支えることになる。

外部指導者の導入に当たっては、その必要性等を十分検討し、教職員・部員・保護者の共通理解を図ることが大切である。

### 参考資料



### 【質問30】

地域の外部指導者を活用することにより、どのようなメリットがありますか？

### 【ヒント】

地域の外部指導者を活用するメリットとして、次のことが挙げられます。

- 1 部員の多様な要望に合った実技指導の充実を図ることができます。
  - ・ 競技経験によって技術に差がある生徒や「競技志向」と「楽しみ志向」の生徒に対する指導において、顧問との役割を分担することにより、個別指導等より細かな指導ができるようになります。
  - ・ 生徒の要望に応える指導体制を築くことによって、生徒一人ひとりの目標達成や目的に合った活動として部活動を活性化させることができます。
- 2 部員が学校の教職員以外の人と触れ合える機会となります。
  - ・ 学校における生活時間の長い中学生・高校生が、外部指導者と触れ合いながら指導を受けることは、部員の成長にとって大変意義があります。
- 3 顧問の指導力を向上させることができます。
  - ・ 部活動をあずかる顧問として実技指導に不安がある場合、外部指導者に技術指導の実技面を支えてもらい、一緒に指導することで、顧問自らの指導力を向上させることができます。
- 4 安全管理に目が行き届くようになります。
  - ・ 複数の指導者で指導することにより、全体をより細かく見渡すことが可能となり、活動中の安全管理の徹底や事故防止につながります。

外部指導者の活用について、「先輩教員に学ぶ4」も参考にしてください。

また、外部指導者の活用の現状については、「外部指導者の活用に関する調査結果」

P. 87～を参照してください。

## 参考資料

平成22年8月26日に文部科学省が今後の我が国のスポーツ政策の基本的方向性を示すために策定した「スポーツ立国戦略」においても地域のスポーツ人材の活用を推進している。

スポーツ立国戦略（平成22年8月26日文部科学大臣決定）  
スポーツ立国戦略 ―スポーツコミュニティ・ニッポン―（本文）  
基本的な考え方

中略

### 2 連携・協働の推進

- ・ スポーツを普及・定着させ、スポーツを人々にとって身近なものとするためには、地域スポーツクラブ、学校、地方公共団体、スポーツ団体、企業などが組織の違いを超えて連携することにより、トップスポーツと地域スポーツの垣根をなくし、人材の好循環を生み出すことが必要である。
- ・ すなわち、トップアスリートが有する優れた技や人間的な魅力とスポーツを通じて培ったコミュニケーション能力やマネジメント能力を積極的に地域に還元することにより、青少年を含む人々のスポーツへの参加意欲を高め、地域から新たな才能が発掘されることが期待できる。このような人材の好循環を形成することにより、スポーツのすそ野が拡大し、トップの伸長にも寄与するであろう。
- ・ このための具体的な方策として、拠点となる総合型地域スポーツクラブ（「拠点クラブ」）に引退後のトップアスリートを配置し、地域住民に質の高いスポーツサービスを提供したり、学校体育の外部指導者として派遣したりすることなどを積極的に進める。また、競技により培ったトップアスリートの技能が社会に還元されるよう、キャリア形成のための奨学金の給付、企業や総合型地域スポーツクラブ（総合型クラブ）等への紹介・斡旋などを一体的に行う新たなシステムの構築を検討する。



### 部活動について・・・(パート2) <平成21年度 松山市立北中学校長 原田 秀樹先生>

学校の部活動は、生徒数の減少、指導者の高年齢化、若年教師の経験不足など、さまざまな困難に直面し、従来のやり方のままでは活動を維持することが困難になってきているのが現状ではないだろうか。しかし、発想を転換すれば、部活動を再生させることが可能になるばかりか、そのことが教育そのものを改善する力に繋がるかもしれないと密かに考えている…。

部活動についての固定観念には次のようなものがあるような気がする。**まず、学校を単位とする活動であること。次に、指導者イコール教師であること。更には、活動場所は学校であること。**これらが「足かせ」となって、今日の困難な状況を招いているように思われる。このままでは、生徒の選択肢を狭め、個性伸長への道を閉ざすことにもなりかねない…。

教育活動は、あくまで生徒を主体に構成されるべきであり、いつまでも「学校」という枠に囚われすぎるべきでない時代になりつつあるように思う。「学校教育を生涯学習の一環として位置づけるべきだ」と指摘されてから、もう何年経ったのか…。また、「開かれた学校」への社会的要請も急速に強まっている。

このような潮流を踏まえたとき、真っ先に考えられる対応は社会人を活用（失礼な表現だが）することにある。しかし、「適切な指導者がいない」ということをよく耳にする。考えてみれば、それは当たり前で、毎日放課後に学校に来て、むずかしい時期の生徒を、教師のようにバリバリ引っ張ってくれる人などそうそういるものではない。結局、現在の「若くて熱心な」教師指導者のイメージを抱いている限り、指導者は見つからない、ということにいきついてしまうのは仕方のないことである。

まると社会人に任せるという発想ではなく、教師は教育の専門家として、生徒の心理や発達段階をわきまえ、トータルに生徒を掌握し、社会人には技術的な指導をお願いする、という役割分担を考えれば、打開策が見えてくるような気がする。生徒の心に、社会人から謙虚に学ぼうとする姿勢さえ育てておけば、会社を定年でリタイアされた方などをお願いすることも可能になると思う。ただし、学校（教師側）に、生徒を謙虚に育てるだけの指導力があればの話だが…。

学校と塾に隔離され、一般の社会人との関わりが少ない生徒の現状を考えたとき、このようなスタイルの部活動を通して社会人と直接向き合い、つきあっていく体験は、今の生徒にとって貴重なものになるだろう…。また、学校としても、僭越ながら、シルバーパワーの活用という点で地域づくりの一翼を担えるのではないだろうか。もっとも、社会人の役割をそのように技術的なものに限定する必要もないのかもしれない。自主性や自治的な態度が形成されてゆけば、大部分を社会人に任せるとも可能になるような気がする。

次は、隣接の学校と共同で部活動を運営するという方法である。（現在すでに実施されている）〇〇中というゼッケンだけでなく、人間関係も学校という枠を外せばいいだけで、現に生徒は塾などで、教師の知らない人間関係をつくっているのだから…。更に、週末に開催される社会人の教室やクラブなどに参加させることを考えてもいいのではないか。平日の何日かは学校で活動するものの、週末には社会人と混じって、いや社会人として生涯学習に参加する、という考え方もできるのではないだろうか。

これからの学校は、これらの新しいタイプの部活動が、旧来の「学校限定バージョン」と共存する状況になってくるだろう。いや、ならなければ運営が難しくなるのは目に見えている。（現在一部で、すでに実施されている）これらが現実になることにより、生徒は種目のみならず形態についても選択できることになる。

教師は、教職の専門性と社会人や社会教育団体との調整能力を問われることにもなりかねないが、それらを基礎として本務の授業研究を一層深めることができるようになるような気がする。よく、「先生は世間〇〇〇」と言われるが、生徒に人間力を求めるなら、自ら人間力のある教師になりたいものである。

### 【質問31】

運動部の外部指導者には、どのような資質が必要ですか？

#### 【ヒント】

外部指導者も直接、生徒の指導に当たることから、以下のような資質が期待されます。

チェックしてみましょう。

- 1 学校の組織の一人としての自覚と情熱がある。
  - 学校の指導方針を理解し、学校の教職員、他の外部指導者、保護者との連携を図ることができ、顧問と協力しながら熱心に指導ができる。
  - 報告・連絡・相談が確実にできる。
  - 部活動にかかわることによって知り得た子どもに関する情報の守秘義務を守るなど、行動に責任をもつ。
- 2 確かな技術指導を有する。
  - 専門的な指導技術と技能を有しており、教育活動に携わる者としての見識と人柄をもっている。
  - 地域の競技団体から信頼されている。
  - 日本体育協会等の公認指導員の資格や武道団体の高段位を有する。
- 3 教育的配慮の下、発育、発達段階に応じて指導ができる。
  - 勝利至上主義に陥らず、指導者としての使命感や誇りをもち、子どもに対する愛情がある。
  - 子どもを一人の人間として認め、尊重することができる。
  - 礼儀作法をはじめ対人関係能力、コミュニケーション能力などの教育者としての資質を備えている。
- 4 指導者としての責任感が強い。
  - 体罰やセクハラととられかねない言動は慎む。

### 【質問32】

外部指導者をどのように探し出せばよいですか？

#### 【ヒント】

愛媛県教育委員会では、公益財団法人日本体育協会の公認指導者の有資格者等で運動部活動の指導をする意思のある方を愛媛県生涯学習センターの「えひめマナビイ人材データベース」に登録しています。外部指導者をお探しでお困りの学校は、次の検索方法を参考にして地域の優秀なスポーツ人材を活用してください。

また、県内の競技団体ごとに外部指導者に関する相談窓口を設置し、指導者のいない運動部活動に対して、指導者の紹介ができるようにしています。

各学校の運動部活動の現状に応じて、地域のスポーツ人材の活用を積極的に検討し、夢をもって入部した生徒たちが、有意義な部活動を展開できるようにしてください。

検索方法と相談窓口に関する資料は、下記のとおりです。

- ・「えひめマナビイ人材データベース」の検索方法は次頁に示した手順1～4の説明図を参考にしてください。
- ・競技団体の相談窓口については、愛媛県教育委員会保健体育課にお問い合わせください。外部指導者に関する各競技団体の連絡先をお伝えします。

**保健体育課 TEL (089-912-2980)**

## 参考資料

### 「えひめマナビィ人材データバンク」の検索手順

「えひめマナビィ人材データバンク」のアドレスは下記のとおりです。

<http://ilove.manabi-ehime.jp/system/person/index.asp>

また、愛媛県教育委員会保健体育課のホームページからもアクセスできます。

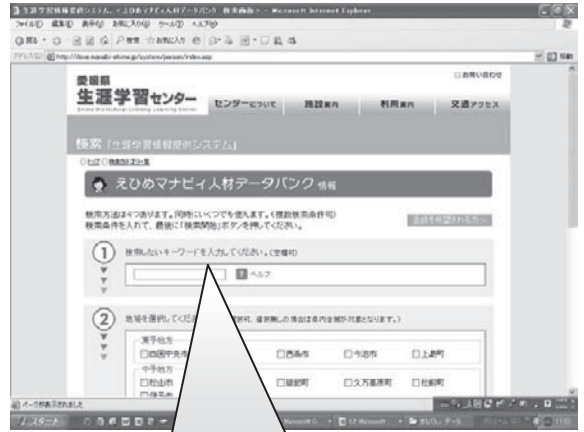
下記に保健体育課からの手順を紹介します。

#### 【手順 1】



保健体育課のホームページ  
地域スポーツ人材バンク情報の  
「生涯学習情報提供システム」を  
クリックしてください。

#### 【手順 2】



検索したいキーワード

- 1 「保健体育課」と入力すると保健体育課が推薦している運動部活動の指導者全員を見ることができます。
- 2 特定の競技の指導者を探したい場合は、例えば、「剣道」と入力してください。

#### 【手順 3】



②、③、④には  
「地域」、「分類」、「講師の年代」  
の項目別にクリックするとさらに特定  
したい指導者を探すことができます。

#### 【手順 4】

えひめマナビィ人材データバンク情報

性別	男
生年月日	昭和〇年
住所	
電話番号	
Eメール	
指導領域	F1: 体育・スポーツ・レクリエーション一般(学校運動部活動) F4: 球技(OO)
要請に応じられない時間	平日は18:00以降 休日は要相談
経歴	〇〇公認指導員 保健体育課スポーツ人材バンク登録(O〇〇〇)

- 1 検索した指導者のページから、次の情報が得られます。ただし、指導者が承諾していない個人情報は出ていません。
- 2 電話番号の個人情報が掲載されていない指導者の場合は、愛媛県生涯学習センター（089-963-2111）を通じて、指導者から連絡先を提供していただくことになります。

### 【質問33】

学校で外部指導者を活用する前に、どのようなことを話し合い、確認しておくといよいですか？

### 【ヒント】

学校の教育目標や部活動の運営方針を明確に伝え、生徒や保護者が求める意見にも耳を傾けながら、外部指導者と顧問の役割分担を整理しておく必要があります。

また、指導目標や指導方針等の食い違いなどにより生徒に混乱が生じないように、下記に示した指導事項についての確認や事前協議を行い、「外部指導者を活用する場合の確認（協議）事項」を作成し、顧問と外部指導者の共通理解を図る必要があります。

チェックしてみましょう。

運動部活動における指導の中心は、あくまでも顧問（教員）であることを外部指導者に伝え、以下のことを確認しましょう。

- 1 外部指導者と顧問との役割分担
- 2 学校教育方針、部の運営方針、目標の設定、練習計画等
- 3 外部指導者に指導を依頼する目的及び具体的な指導内容
- 4 学校の活動時間（年間）、練習施設、設備及び部員数
- 5 学校の校内規定等
- 6 指導の依頼期間
- 7 外部指導者が負担する旅費等の必要経費
- 8 謝金、交通費の有無及びその支給条件
- 9 学校側の都合により活用を中止する場合の条件  
（※中止する場合の条件例）
  - ・心身の故障のため、職務の遂行に堪えられないと認められるとき
  - ・職務上の義務に違反し、又は職務を怠ったとき
  - ・指導者としてふさわしくない行為があったとき

なお、外部指導者として松山北高校サッカー一部を指導されている（H26年度現在）、大西 貴さんのメッセージも参考にしてください。



## 外部指導者へのメッセージ

### 【大西 貴さん プロフィール】

- 愛媛県立南宇和高校3年時：第68回全国高校サッカー選手権(1989年度)優勝  
主将として活躍し、四国勢初となる優勝の栄冠に輝いた。
- 福岡大学卒業後、1994年：サンフレッチェ広島入団、1997年：京都パープルサンガへ移籍。
- プロチーム退団後、愛媛FCで選手兼コーチ、監督等を経て、現在に至る。
- 平成26年度現在、愛媛県立松山北高校サッカー部コーチ、サンフレッチェ広島・愛媛FC等のプロサッカーテレビ中継解説者として活躍中。
- 日本サッカー協会公認A級ライセンス保持。

### — 部活動外部指導者として —

松山北高校サッカー部コーチ 大西 貴

平成17年の1月より、松山北サッカー部の外部コーチとして選手育成に協力させていただいています。

私自身が外部指導者として心掛けていることは二つあります。

一番大切にしていることは監督との関係です。監督との良好な関係がなければ、外部指導者として選手たちの技術の向上や、彼らとのコミュニケーションも難しいと考えています。

選手たちの毎日の学校生活を一番近くに感じているのは監督の先生です。チームの中での自分の立ち位置を常に理解するとともに、今自分は監督に「何を求められているのか」を正確に理解することが、最も必要な外部指導者としての資質だと思います。

監督の先生をリスペクトし、コミュニケーションを図ることで、はじめて健全な選手たちの育成ができると思います。

次に選手たちへの指導方法です。これは監督と常にコミュニケーションをとり、どういった方法で選手個々に技術・戦術をレクチャーしていくかを大切にしています。

私はサッカーという部活動をうまく活用することにより、学校生活や人間性を向上させることができていると思っています。現在の松山北高校サッカー部では、個人が目標を設定し、目標を達成するためのプロセス（何をいつまでにどういった方法でする）まで考えて行動している選手もいます。こういった思考は、今後サッカー以外でも、選手が自分自身の力でいろいろな目標を達成するためのヒントになると私は考えています。私のコーチとしての役割は、そういった選手にその都度アドバイスをするという仕事がメインとなっています。

最後に私自身、選手たちに指導者として関わる中で、最も意識していることは「伝える指導と伝わる指導」は全く違う指導だということです。日々のトレーニングの中で、選手に対し一生懸命、技術や戦術を伝えたとところで、実際に選手が理解できているかは別問題です。

私自身、指導者として大切なことは、選手に伝わる指導が大切だと考えています。選手自身が自ら考えて行動できるかどうかは、指導者の伝え方で大きく変化すると思います。指導者として、自らの経験だけの指導をしていると選手たちは変わりません。指導者として、専門的なアドバイスを理論的に説明するためには、勉強するしかありません。

私自身も部活動外部指導者として、日々勉強し選手たちから色々なことを学び、一緒に成長できる部活動外部指導者になれるよう、今後も学校関係者と協力しながら、良きコーチとして頑張りたいと思います。

## 参考資料

顧問の渡部教諭と外部指導者の大西氏が連携を深めて指導し、平成26年度全国高等学校総合体育大会出場、平成26年度全国高校サッカー選手権大会出場へ導いた。

下のサッカー部通信は、毎回、生徒自身が作成し、サッカー部スタッフや部員に配布している。

# 松山北高校サッカー部

## 晃久一期生通信 NO.13



### ～2014年度の締めくくり・新たなスタート～

とうとう2014年のカウントダウンが始まると同時に選手権へのカウントダウン、そしてセンター試験へのカウントダウンが始まりました。2015年まであと6日。選手権初戦まであと5日。センター試験まであと22日。えー、今年も色々なことがありました。話し出すと止まりません(笑)

2014年はみなさんにとってどんな年だったのでしょうか？勉強の合間にふと思い出すのもいいかもしれません^^そして1月1日からは2015年が始まります。なにかうまくいってないことがある人、勉強で行き詰っている人はここがいい節目になるのでは!?笑 「1月1日」もう一度、気持ちを新たにリフレッシュして2015年をスタートさせましょう!!

さあ、しかし2014年最後のビックイベントがまだ待っている・・・。年越し特訓か？紅白か？それとも今年のカウントダウンか？いやいや、「選手権」や!!!もう、これしかない!!!センター前、みんなの年越し特訓に対するモチベは上がってきとると思う。でも、やっぱりちょっとは選手権気になってるんちゃうかな?笑 総体が終わり、ほとんどの三年生が勉強に切り替えた。それでも、三年生の力が新しい松北を支えてくれて、もう一度全国の舞台への挑戦権を得ることができたと思う。だから、もう一度、その力を貸してくれ!!!

みんなの応援が遠い愛媛からフクアリまで届くと信じています。

松北サッカー部は応援してくれている全ての人々に対して感謝の心をもって、勝利という形で恩返しできるように最高の準備をして、会場に乗り込みます!!

ある日岩本は言いました。「俺は、勉強で全国の人たちと戦う」と・・・。その日まであと少し。

ここまで俺たち松北サッカー部が結果を残せたのも「いい準備」が出来たから。勉強も同じやと思う!

最高の準備ができるように、この冬休みもうひと頑張りしていい準備ができるようにしよう!!

そして、全国へ行った時の三年は勉強も凄かったってところを見せてやろうぜ!!

『どこまでも行こうぜ 勝利を信じ〜 熱き友の想い 胸に宿して〜 行こう 勝利へ〜 共に戦え ララララララ 歌声響かせろ 愛媛! 遠く愛媛まで 愛媛! さぁみんなで帰ろう 愛媛に帰ろう 勝利の手に〜』  
離れていても、気持ちはひとつや!!!

～渡部先生から～

『腹をくくる』

いよいよセンター試験までのカウントダウンが始まったな。今更何をやっても焦りしか出てこない時期だが、一つだけみんなに渡部なりのアドバイスしておきたい。まず思い悩んだら、勉強時間を少し削り、散髪に行くこと。そして部屋を掃除すること。さらには身だしなみをいつも確認すること。腹をくくるという言葉があるが、この語源は『たるんだ和服の帯を締め直す。また衣服を整え、姿勢を正す。』という説がある。センター試験への覚悟を決めて、自分の身の回りをもう一度見直してほしい。先生も選手権前に散髪に行き、試合前には服装を確認して、腹をくくって試合会場に入ります。みんなも北高生らしい端正な身だしなみで試験会場に入り、いつも通りの力が出せるよう健闘を祈ります!

## 運動部活動の外部指導者活用指針

### 1 趣旨

この指針は、愛媛県教育委員会が人材リストに登録した運動部活動の外部指導者を活用しようとする学校が配慮すべき事項を定めるものとする。

### 2 外部指導者の活用に当たっての留意事項

- (1) 学校は、次の事項を外部指導者に対し明確に示さなければならない。
  - ア 外部指導者に指導を依頼する目的及び具体的な指導内容
  - イ 学校の活動時間（年間）、練習施設、設備及び部員数
  - ウ 指導の依頼期間
  - エ 外部指導者が負担する旅費等の必要経費
  - オ 謝金の有無及びその支給条件
  - カ 学校側の都合により活用を中止する場合の条件
- (2) 運動部活動の顧問教員は、月単位で外部指導者の指導予定日を把握するとともに、変更が生じた場合の連絡方法を確認すること。特に、休日の練習における部員への連絡体制を整備すること。
- (3) 施設使用上の遵守すべき内容を示した校内の規程などを外部指導者に周知、徹底すること。
- (4) 部員の指導のために、必要な情報を外部指導者に伝えること。また、指導上知り得た秘密を他に漏らさないよう外部指導者に徹底すること。
- (5) 学校行事等の月間（週間）予定表等を利用し対外的な練習計画に役立てること。
- (6) 目標設定については、学校及び部員等の実態に応じたものとする。
- (7) 外部指導者を部員のみならず教職員、生徒、保護者に周知すること。
- (8) 外部指導者の指導中の傷害保険に加入すること。
- (9) 外部指導者の指導状況を把握するため、期日、時間、指導内容等を記録する指導実績簿を作成すること。
- (10) 顧問と外部指導者の良好な人間関係を構築し、指導の効果を高めること。

### 3 その他

この指針は、学校の運動部活動及び外部指導者の実態等を踏まえ、必要に応じて見直すものとする。

(平成20年度 愛媛県教育委員会作成)

【質問34】

外部指導者を活用するときの手順はどのようにすればよいですか？

【ヒント】

部活動は学校教育活動の一環として行われるため、外部指導者の活用に当たっては、下記の手順を踏み、その身分の位置付けを明確にしておく必要があります。手順を怠った場合、トラブルの原因にもなる場合もあります。十分留意して行うようにしましょう。

<重要>

独立行政法人日本スポーツ振興センター「災害共済 給付の手引き」の「8学校管理下」の範囲  
○学校の教育計画に基づいて行われる課外指導を受けている場合（施行令第5条第2項第2号）

（説明）

中略

4 学校の教育計画に基づいて行われる次のような場合は、課外活動と考える。

中略

(2) 学校の設置者等に委嘱された外部指導者の適切な指導の下に行われる課外の運動部活動  
(授業終了後、休業日等に行われる運動部活動)に参加した場合

※注書きの一部抜粋

学校の設置者等が委嘱した外部指導者の指導による運動部活動を学校の管理下の範囲に含めるものである。(学校の教育活動に基づくものとは解されない外部指導者の恣意的な計画等による活動を除く。)

次のような手順で、行うといいでしょう。

チェックしてみましょう。

- 1 学校の部活動の方針、指導内容や役割、活用条件や任命の仕方等を規定した外部指導者活用の規程(注1)を作成し、教職員の共通理解を図る。
- 2 指導可能な地域の指導者候補の中から人選し、管理職の面接、書類審査等により決定する。
  - ・選考に当たり、候補者の指導実績や指導方針については、地域の競技団体等に相談するのも有効である。
  - ・履歴、健康状態等を面接又は書面等で確認する。
- 3 外部指導者として決定又は指導を開始するまでに、「外部指導者を活用する場合の留意(協議)事項」に基づく確認事項を具体的に作成し、関係者で十分に事前協議を行い、同意書(注2)を作成する。
- 4 外部指導者の委嘱は、学校長名で委嘱する。(注3)
- 5 学校側は、外部指導者を適切な場面で正式に紹介し、教職員・部員・保護者の共通理解を図る。
  - ・職員会議、新任式、全校集会 など
  - ・生徒会が発行する新聞、PTA対象の配布物、学校のホームページ など



### 【質問34】の（注1～3）について

#### 【（注1）の参考例】

- 1 導入に当っては、顧問と生徒の意見を尊重し、教育に携わる者としての資質を十分に鑑みて決定する。
- 2 任期は1年とする。ただし、再任は妨げないが、委嘱は各年度ごとに行う。
- 3 委嘱は校長が行い、委嘱状を交付する。
- 4 技術指導を担当し、十分な教育的配慮のもとに指導する。
- 5 顧問との意思疎通を十分に図るため、定期的に連絡会を行う。
- 6 活動目標、指導計画等は、顧問が外部指導者の助言を取り入れながら作成し、計画に基づいて協力して指導に当たる。
- 7 外部指導者にはスポーツ安全保険等に参加してもらう。
- 8 外部指導者を複数の部活動で活用する場合は、顧問、外部指導者による連絡協議会を開催する。

#### 【（注2）の参考例】

「確認（協議）事項」で話し合ったことを具体的に明記する。

#### 「確認（協議）事項」に関する同意書

- 1 . . . . .
- 2 . . . . .
- 3
- 4

私は、学校の組織の一人として教育に携わる者として上記留意事項を理解し、遵守して指導することに同意します。

年 月 日 ○○○○ 印

#### 【（注3）の参考例】

#### 委嘱状

○○○○ 様

貴殿を本校○○部の運動部活動外部指導者に委嘱します。

任期は平成○○年○月○日から平成○○年○月○日までとする。

平成○年○月○日

○○学校長 △△ △△ 公印

### 【質問35】

外部指導者の活用が決定した後、外部指導者とは具体的にどのように意思疎通を図ればよいですか？

### 【ヒント】

顧問は外部指導者との話し合いを適宜行い、常に信頼関係を深めていくことが重要です。

外部指導者を活用する場合は、学校の指導方針など教職員と各部の共通理解を図るため、打ち合わせ等を開催しながら連携を深めることが大切です。

複数の部活動で活用している場合は、各部で認識や理解に温度差がないようにするために合同で「連絡協議会」を設置するのもいいでしょう。

「連絡協議会」の構成員と話し合う内容の例を紹介します。

チェックしてみましょう

#### □構成員

- ・管理職、部活動担当者、顧問、外部指導者など
- ・その他、学校の実態に合わせて選考する。

#### □協議内容

- ・活動報告
- ・外部指導者活用規定について
- ・役割分担や留意事項の確認
- ・活動上の問題点や要望事項について
- ・指導上の問題点や共通理解について
- ・その他必要と思われる協議事項

外部指導者との連携について、次頁以降の先輩教員等の実践事例を参考にしてください。



競技について専門的な知識がない顧問が外部指導者の方とともに生徒を成長させるためにできること

四国中央市立三島東中学校 河上 歩

顧問として選択集団である部活動を経営していくためには、生徒の技術を伸ばしてやることは不可欠なことです。先輩からも、それを抜きにして部活経営は成立しないと教わりました。しかしながら、私には専門的に指導できる競技もなければ、何かの競技を歯をくいしばってがんばりきった経験也没有ありません。現在、卓球部の顧問をさせていただいていますが、競技に関して、私の飲み込みが遅いため、半年たった今でも卓球の「た」の字が見えてきたかどうかというお恥ずかしい状況です。しかし、5年間の教員生活で、お二人の外部指導者の方とご一緒させていただき、技術指導が十分にできない私が生徒の成長のためにできることが何か見出すことができました。今後、学校現場では地域の方とともに部活動を通して生徒を育てていける機会がさらに増えていくだろうと思います。その際、私が心がけていることが少しでもお役に立てればありがたいと思ひ少し述べさせていただきます。

① 「部活」について自分の考えをはっきりと持つ

私は部活動を人格形成の場ととらえています。競技を通して、人として魅力のある選手を育てることが第一だと諸先輩方から学ばせていただきました。

② 外部指導者とのコミュニケーションをしっかりとる

専門的な技術指導はできないにしても、技術的にも人間的にも成長させたいという願いをコーチの方と共有することが第一歩でした。自分の人となりを知ってもらいながら、コーチの考え方や人柄を理解し、感謝の気持ちを持ってやっていくことが大事だと感じています。

③ 生活指導、人間指導の部分では顧問がふんばる

技術指導力はゼロに等しいけれど、生徒の成長のために自分にできることは何か、そのことをずっと考えてきました。そして見えてきたものがあります。それは、人としてあたりまえのことがあたりまえにできる生徒を育てるための関わりです。私は、競技だけしかがんばらない選手に魅力はないと思っています。競技をがんばるのであれば、その前に、まわりに対する感謝の気持ちや、仲間に対する心配り、人を大切に作る心、礼儀、あいさつ、マナーなど、人としてきちんとしなければならないことがきちんとできる選手を育てるのが部活動だと教わりました。その部分で、生徒と勝負するのは顧問の仕事です。ありがたいことに、その部分でコーチの方と考え方が一致していたので、コーチが生徒に伝えてくださることをかみ砕いて伝えたり、自分の考えを加えたりしながら、生徒に伝えるようにしてきました。生徒たちは4月当初にはできていなかったことも、半年たった今少しずつ身になりつつあります。何が失礼で、何がわがままなのか、生徒はわかっているようでわかっていないことが多いです。それを、きちんと伝えてやること、部活をする前に大事なことがあって、それらをさしおいて競技だけをがんばっても意味がないことを繰り返し指導しています。それが伝わるようにするために、ふだんからよく生徒を見て、対話し、生徒の変化に気付けるように心がけています。そして直すべきところ、よいところを、直接あるいは部活便りにして伝えていきます。

おわりに

競技ができないことを、生徒との関わりがうまくいかない言い訳にしていた時期もありました。しかし、外部指導の方が生徒を大切に思い、一生懸命関わってくださる姿を見て、このままではいけないと感じるようになりました。今は、生徒に自分が人として大切だと思うことを伝えながら、生徒とともに、また生徒からその競技を教わり、学んでいます。外部指導の方には、多大なご迷惑をおかけしていますが、これからも感謝の気持ちと学ぶ姿勢を忘れることなく、部活を通して生徒に誠実に関わっていきたく思います。

### 【質問36】

指導するに当たり、顧問と外部指導者はどのように役割分担をすればよいですか？

### 【ヒント】

顧問と外部指導者がそれぞれの役割分担等について確認し、生徒にとって有効な協力体制を整えた上で、外部指導者からの専門的な技術指導を受けることが大切です。

顧問と外部指導者との連携について、4種類のパターンを以下に紹介するので参考にしてください。

また、愛媛県教育委員会の外部指導者を活用した連携については、「外部指導者の活用に関する調査による本県の状況」P.91を参考にしてください。

#### 【パターン1】役割を分担した指導体制の在り方

- ・顧問教諭は部活動運営に係る業務を、外部指導者は実技指導を主に担当するなど、顧問教諭と外部指導者の役割を明確にして指導する。
- ・外部指導者は練習メニューの作成や技術指導を、顧問教諭は練習の補助や基礎練習を担当するなど、指導者の知識や生徒の技能等の状況に応じて指導を分担する。
- ・外部指導者が不在の時は、外部指導者が作成した練習メニューに基づき、顧問教諭が指導する。

#### ◎指導の効果

- 明確な役割分担により、効果的、効率的な指導ができ、生徒の競技力等が向上した。
- 顧問教諭と外部指導者との連携により、生徒理解が深まり、指導の効果が高まった。

#### 【パターン2】安全に配慮した指導体制や指導方法の在り方

- ・外部指導者と打合せ等を定期的に行い、準備運動の徹底、基礎的な技能の確実な習得、安全器具等の設置など、安全を確保するための指導上の留意点について、共通理解を図る。
- ・外部指導者が所属する関係団体の協力を得て、指導やその補助、用具の諸準備等を円滑に行い、事故の未然防止に努める。
- ・外部指導者が専門的な立場から安全面に配慮した練習メニューを作成し、それに基づき顧問教諭が指導する。

#### ◎指導の効果

- 分担して指導することにより、活動中の生徒の安全が確保された。
- 外部指導者の専門性を生かした指導により、運動の特性を踏まえた事故予防等について、生徒の理解が深まった。

### 【パターン3】専門的指導力を高めるための外部指導者との連携の在り方

- ・指導法のほか、監督、コーチとして必要な知識等を外部指導者が顧問教諭に伝授する。
- ・顧問教諭も練習に参加し、指導のポイント等について理解を深める。
- ・顧問教諭同士のネットワークの構築を図るため、外部指導者が調整役となり、他校の顧問教諭とのコミュニケーションの場を積極的に設ける。
- ・部活動の練習として取り上げる内容のねらいと効果について、顧問教諭と外部指導者が十分に話し合いを行う。

#### ◎指導の効果

- 外部指導者が競技の特性を踏まえた指導方針の下、綿密な指導計画を作成して、顧問教諭と連携することで、顧問教諭の日常の指導が容易になった。
- 他校の顧問教諭との交流が増し、練習方法等について情報交換が積極的になされ、活動の活性化につながった。

### 【パターン4】能力差や技能の熟練度に差がある生徒に対する指導体制や指導方法の在り方

- ・顧問教諭が全般的な技術指導を、外部指導者が専門性を生かした高度な技術指導を担当するなど、指導者の知識や技能等の状況に応じて指導を分担する。
- ・顧問教諭が初心者への技術指導を、外部指導者が戦術にかかわる全体練習を担当するなど、競技の特性や生徒の状況に応じて指導を分担する。
- ・基礎的な練習を中心としたグループを顧問教諭、発展的な練習を中心としたグループを外部指導者など、技能等の習得状況に応じたグループ分けを行い、能力差に応じたグループ別練習の実施する。

#### ◎指導の効果

- 生徒の能力に応じた指導を行うことができ、一人ひとりに活動に対する満足感や成就感を味わわせることができた。
- 生徒の技能等の高まりに応じて競技成績が向上し、生徒の活動意欲も高まった。

table tennis



### 【質問37】

顧問と外部指導者との関係において、どのようなことが問題になると考えられますか？  
また、どのようにすれば問題の発生を防止できますか？

### 【ヒント】

指導の効果を上げるために、外部指導者が生徒や保護者から信頼されることはとても大切なことです。下記のような状況は避けなければいけません。

#### 1 背景

外部指導者がその学校で顧問以上に長く指導しているベテランの指導者の場合、若い顧問は指導に口を挟みにくい状況が生まれます。また、技術指導は、生徒が部活動の中で最も期待を寄せる部分であり、部活動指導の中で大きなウエイトを占めるため、外部指導者が大きな発言力をもってしまいます。

#### 2 想定される問題点

顧問と指導者の関係において、次のようなケースが想定されます。

- ・ 外部指導者に任せ過ぎることにより、生徒が顧問の指導に従わなくなり、顧問と生徒との間の信頼関係が損なわれる。
- ・ 外部指導者があらかじめ分担された自らの役割を越えて、行き過ぎた指導を行う可能性が出てくる。

#### 3 避けるべき具体的な事例

外部指導者の役割を超えて、顧問が知らないうちに次のような内容が決められることは避ける必要があります。

- ・ 練習日・練習時間・不適切な練習等を、顧問に相談なく独自の判断で変える。
- ・ 顧問に相談なく、独自の判断で、練習試合を組んだり、大会に参加する。
- ・ 顧問に相談なく、校外の施設での練習を計画し、生徒を校外に連れ出す。
- ・ 部活動以外の時間に生徒を呼び出して、個人的に指導する。
- ・ 生徒の保護者と直接連絡を取る。
- ・ 活動中に生徒に対して、顧問に報告すべき厳しい指導場面があったにもかかわらず、顧問に報告をしない。

#### 4 問題が生じないための予防策

顧問と外部指導者の間で問題が生じないようにするには、連絡を密にする必要があります。次のことを心掛けましょう。

- ・ 外部指導者が指導のために来校する場合は、事前の打ち合わせや活動場所で情報交換を密にして意思疎通を図る。
- ・ 学校と外部指導者との間での確認（協議）事項について、共通理解を図ることを徹底する。
- ・ 部活動の最終責任者は顧問であり、活動計画、主将などの部内組織、対外試合の計画、登録選手やレギュラーの決定などは顧問が行うことを改めて外部指導者や保護者に確認しておく。

また、外部指導者を活用する上で問題が生じないよう協議した内容については、「外部指導者の活用に関する調査による本県の状況」P.91を参考にしてください。

### 3 保護者との連携

保護者の理解と協力は不可欠であるが、保護者による活動や生徒への期待が過熱化し、運動部活動自体に支障が生じることを防ぐため、顧問、保護者という立場から、お互いが共通して話し合う場を大切にすることは、相互の信頼関係を深めていくことにもなる。

また、大会や試合において一緒になって子どもの活躍を応援する機会を設けることによって、一体感や学校への所属意識も生まれ、顧問・生徒・保護者間のつながりをより一層強めることができる。

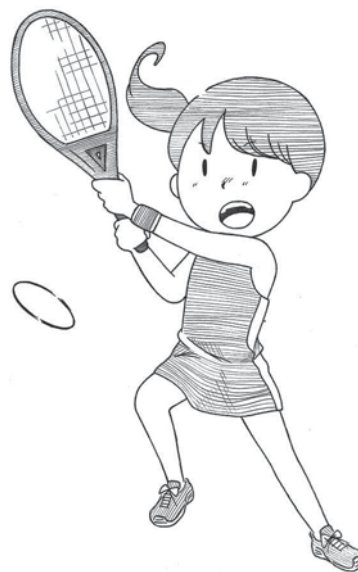
#### 【質問38】

運動部活動を保護者に十分理解してもらうためには、どのようなことに留意する必要がありますか？

#### 【ヒント】

保護者と良好な関係を保つことは、運動部活動を充実させる上でも大切なことです。そのためには、以下のことに留意するといいいでしょう。

- 1 部活動の意義や学校としての方針（考え）、顧問としての指導に関する基本方針等を明確にして伝える。
- 2 練習計画・練習内容・活動時間・休養日を正確に伝える。
- 3 生徒の既往症及び体調の変化や部活動に対する意欲等について、積極的に情報交換を行う。
- 4 生徒にけがや問題が生じた場合は、些細なことであっても顧問が直接保護者に連絡をする。
- 5 保護者から部活動に関する相談や要望があれば、最後まで丁寧に聞くとともに事実確認を行い、適切に誠意をもって対応する。
- 6 保護者からの相談や要望、その他知り得た情報の内容によっては、詳細を関係担当教諭や管理職に報告し、学校全体で対応する。



### 【質問39】

顧問・部員・保護者が信頼関係を確立するための具体的な方法としてどのようなことがありますか？

### 【ヒント】

顧問の側から積極的に情報を提供する機会を設けることが大切です。

その際、次のことに留意する必要があります。

- 1 部活動保護者会（説明会、懇談会）、練習（部活動参観）・試合見学会の開催  
1年生が入部する年度初めの時期、3年生の最後の大会が終わり、2年生以下の新チームに部活動の体制が引き継がれる時期に開催する。
  - 部活動保護者会（説明会、懇談会）
    - ・保護者に部活動の方針等の理解を図る。
    - ・保護者会では、部活動の内容や活動状況を説明する。選手起用に関する顧問の考え方などを理解してもらうだけでなく、一人ひとりの保護者の悩みや要望等を率直に聴く。
  - 練習（部活動参観）・試合見学会
    - ・ただ話し合いだけに終わることなく、保護者が生徒たちの部活動を直接見る機会を設定する。  
(例) 合宿中に保護者会を実施することで、食事・洗濯や厳しい練習を見学し、普段見られない生徒の姿を見てもらう方法もある。
  - 保護者会の組織づくりを行う場合
    - ・一人でも多くの保護者が関心をもてる雰囲気づくりと保護者間の連携を図るために、保護者による役割分担（代表等）は細分化する。
    - ・役割分担については、顧問と保護者代表のリーダーシップの下、保護者一人の負担が軽減されるよう配慮する。
- 2 部活動通信の発行  
「部活動通信（便り）」を定期的に発行し、練習状況や活動状況を伝える。また、学校のホームページの部活動のコーナーを利用して情報発信する方法もあります。  
(例) 掲載内容
  - 日頃の活動状況
    - ・顧問、外部指導者、主将等の紹介
  - 大会・練習試合の予定、結果等
    - ・試合結果だけでなく、感想、反省、今後の目標等
  - 学校側からの連絡、依頼
  - 保護者や生徒への執筆依頼

本紙掲載の先輩教員等の部活動通信及び資料編第1章「部活動通信（便り）」を参考にし、積極的に情報発信の工夫をしてください。



## 4 誰でも入・退部できる

生徒が自発的・自主的にスポーツ活動を組織し、展開することが運動部活動の本質である。したがって、運動部への参加については、生徒一人ひとり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する必要がある。また、同好の集団ということで、強い結束力がややもすると部外者に対して入りにくいという閉鎖的な雰囲気が生じやすい。

「開かれた運動部活動」として、まず学校内に開かれ、誰でもいつでも入部でき、状況によっては転部・退部できるゆるやかな関係を保障することが大切である。一方で、最後までやり遂げる強い心を育てることや安易に入退部を繰り返すことがないように継続する力を指導することも必要である。

また、クラスマッチなどを通して、部員以外の生徒に対して部活動で学んだ技術やルールの指導、審判技術の提供など学校行事の運営に協力する機会も設けることも重要である。

このような活動を通して、部員は様々な力を身に付けるとともに、学校全体から認められ、支援される部活動を目指すことが大切である。

### 生徒の思い出

#### FIGHTING CHANCE



平成13年度3年 三瓶高等学校 西村知晃

私は、ファイティング・チャンスについて今日お話ししたいと思います。ファイティング・チャンスとは「懸命に努力すれば成功するかもしれないという可能性」の事です。中学校のころには考えもしなかった自分の中の可能性というものについて、この三瓶高校に入学することによって考えるようになりました。平成10年、八代中学校3年生の時の学校説明会で、三瓶高校の話をお聞きしました。そのとき私は何となく、三瓶高校に魅力を感じて、受験することを決めました。そのときついでに陸上競技部へ入部しようと思いました。この時既に「倉田マジック」にはまっていたのかも知れませんが、でも、その陸上競技が私のだらしない、情けない性格をここまで変えてくれるとは、この時は思いもしませんでした。800M 2' 36"、1500M 5' 10"。このタイムが陸上部員としてどれだけ遅いものかはわかつて思います。これが私の記録のスタートラインでした。陸上部に入部して練習を始めたときは、毎日の練習が辛くて、3年間続けることができるかどうかとても心配でした。とにかく練習から逃げたくて、やめたいという気持ちになったのも度々でした。ほとんどない体力や精神力、不細工なフォーム、怪我の連続、中学時代、努力もせずにサボっていた付けが、ここで私を苦しめました。練習でもいつもビリです。毎日先頭の選手の背中を見ながら練習していました。今まで努力という言葉は、私とは全く無縁で、努力ほど嫌いなものはありませんでした。しかし倉田先生の臭い話を聞いていた内に、このままではいけない、昔の自分は捨てなければならないと思うようになりました。練習も、今までは「できない」「やりたくない」の失望や拒否から、「できたらいいな」「できるかもしれない」の可能性や希望が変わってきました。練習にもやる気が出てきて、いつの間にか「絶対に強くなってやる」そんな気持ちになっていました。そして、怪我が治ると面白いように記録が上がり、こんな自分でも頑張ればできるという自信になりました。そして昨年の県秋季大会では何と優勝してしまいました。記録が伸びてきて楽しくなると同時に勝負の厳しさも体験しました。特に今年の四国総体でそれを感じました。「絶対にインターハイに行く」そんな気持ちで乗り込んだ高知では、なんと800Mで予選落ちと言う最悪な結果となりました。インターハイ出場のために指導していただいた倉田先生、応援してくれたチームメイト、クラスメイト、担任の先生や両親の期待に応えることができなかった自分自身が不甲斐なくてたまりませんでした。何より、信じていた自分に、自分自身が裏切られたということが悔しくてたまりませんでした。精神的なショックで一時は血尿が出たりもしました。身体的にも、毎日がだるく、ぼーっと過ごす日が続きました。しかしそんな弱い自分を奮い立たせてくれたのも、苦しい練習の日々や、努力していた自分の姿でした。私は17年間生きてきて、これ程一つのことを熱中できたのは初めてです。今では、この熱中できる陸上競技を、苦しいトレーニングをとことん楽しんでやろうとまで思っています。

今も緊張していますが、私がここまで大きく成長できて、皆の前で話すことができるのも、三瓶高校のお陰だと思っています。いろんな人たちに支えられていることに感謝しなければならないと思っています。人それぞれ色々な出会いがありますが、その偶然を大切にしてください。これから先も色々な出会いがあり、偶然があると思います。それを大切にそして生かし、悔いのない人生を送りたいと思っています。ファイティング・チャンス。意味は「懸命に努力すれば成功するかもしれない可能性」のことです。皆は信じますか。私は信じることができるようになりました。私の話を聞いて何も感じない人もいると思いますが何か一つでも心に残るものがあれば嬉しいと思います。

三瓶高校、陸上競技、多くの友達そして両親。本当にありがとうございました。そして私は走り続けます。限りなき夢に向かって……

## 外部指導者の活用に関する調査結果

地域スポーツ人材の活用実践支援事業における、外部指導者に関する活用状況や意識調査の結果である。（平成19年度～26年度保健体育課(保健スポーツ課)調査)

### 平成19年度以降の外部指導者の競技別活用部数の推移

(各年度5月1日現在)

#### 中学校(中等教育学校前期を含む。)

種目・年度	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
剣道	17	34	31	40	33	42	41	48
柔道	23	37	32	41	45	50	42	43
卓球	20	26	35	38	35	34	33	35
ソフトテニス	7	11	10	10	10	17	21	31
バスケットボール	16	15	22	29	31	31	29	30
バレーボール	15	22	15	21	22	25	22	24
サッカー	9	16	14	22	25	36	28	20
軟式野球	9	14	14	26	19	30	19	15
ソフトボール	5	6	6	6	6	8	12	9
バドミントン	4	8	7	10	10	8	5	8
陸上競技	1	2	7	8	12	10	9	7
ラグビー	0	1	1	1	0	0	0	3
ハンドボール	0	1	1	1	3	6	3	2
体操(新体操)	1	6	4	4	5	3	2	2
水泳	1	7	2	1	2	2	5	0
相撲	1	3	1	0	0	0	0	0
弓道	0	0	0	0	0	0	0	0
ダンス	0	0	0	0	0	0	0	0
空手道	1	0	0	0	0	0	0	0
硬式野球	0	0	0	0	0	0	0	0
ボート	0	0	0	0	0	0	0	0
カヌー	0	0	0	0	0	0	0	0
馬術	0	0	0	0	0	0	0	0
少林寺拳法	0	0	0	0	0	0	0	0
フェンシング	0	0	0	0	0	0	0	0
テニス	0	0	0	0	0	0	0	0
ボクシング	0	0	0	0	0	0	0	0
ゴルフ	0	0	0	0	0	0	0	0
ホッケー	0	0	0	0	0	0	0	0
アーチェリー	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	130	209	202	258	258	302	271	277

#### 高等学校(中等教育学校後期を含む。)

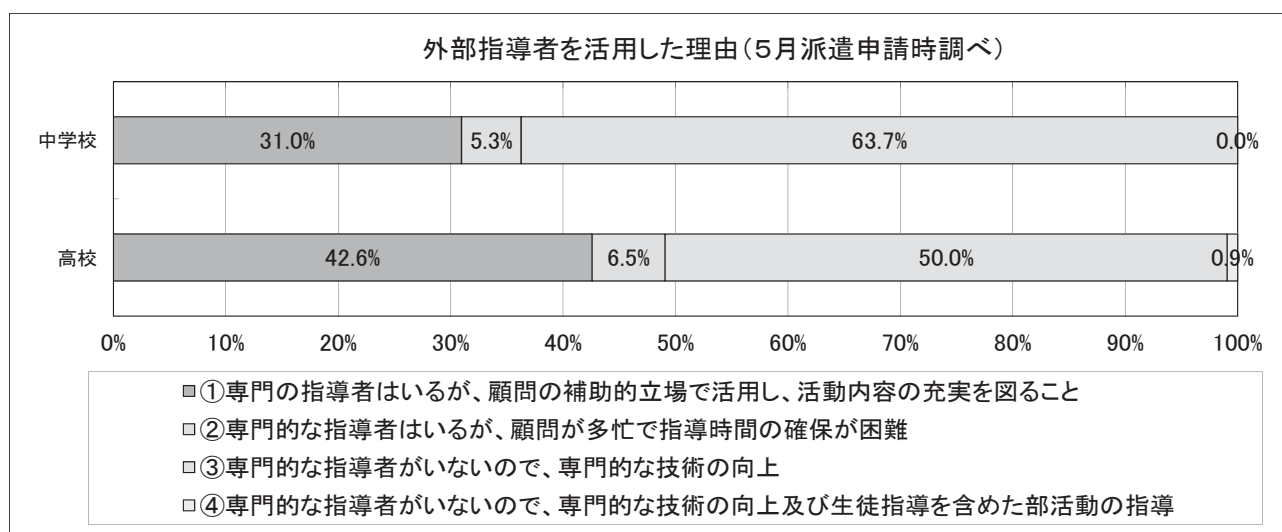
種目・年度	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26
弓道	6	12	12	16	12	17	18	17
柔道	6	14	16	20	16	14	16	14
硬式野球	8	5	11	19	12	14	11	11
卓球	6	6	4	3	6	5	7	9
ラグビー	5	0	0	2	2	4	6	9
ダンス	2	2	2	5	4	6	5	9
バレーボール	10	9	14	8	11	11	10	8
テニス	0	0	2	4	9	7	4	8
水泳	0	6	5	6	8	6	4	8
剣道	2	3	4	10	4	5	2	7
ボート	1	2	1	2	3	4	10	6
バドミントン	1	7	5	6	2	8	8	5
ソフトテニス	3	1	2	5	5	7	7	5
バスケットボール	8	9	10	9	6	4	6	5
サッカー	7	5	11	10	12	4	6	4
ソフトボール	0	2	1	0	2	1	4	4
陸上競技	1	1	1	0	2	3	2	2
アーチェリー	0	0	0	1	1	1	2	2
相撲	0	0	0	1	1	1	1	2
フェンシング	3	2	2	4	0	2	0	2
空手道	0	5	7	8	5	4	3	1
ハンドボール	1	2	4	4	4	6	1	1
少林寺拳法	1	1	2	1	1	1	1	1
ボクシング	0	1	0	0	0	0	0	1
チアリーダー	0	0	0	0	0	0	0	1
ホッケー	0	0	1	1	0	0	0	1
カヌー	1	1	1	1	0	0	1	0
馬術	1	2	2	2	2	2	0	0
軟式野球	1	1	0	2	0	0	0	0
体操(新体操)	0	3	1	1	0	0	0	0
ゴルフ	0	1	0	0	0	0	0	0
合計	74	103	121	151	130	137	135	143

(中学校、高等学校ともに、平成26年度活用部数の多い種目から順に掲載)

## 平成26年度地域スポーツ人材の活用実践支援事業における外部指導者の派遣に係る実態

### 外部指導者を活用した理由 ※派遣希望申請書による(26年5月)

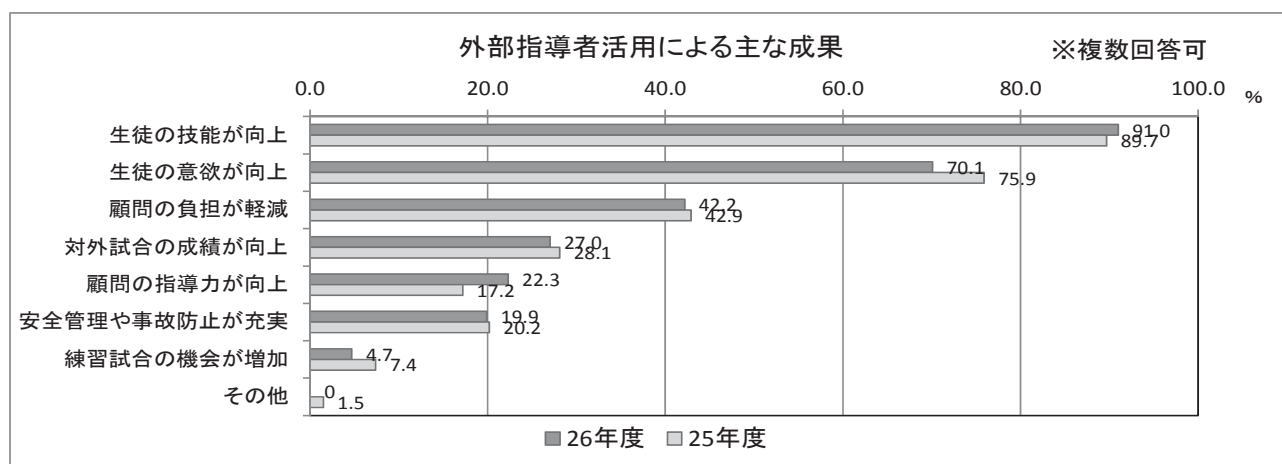
	中学校	高等学校
①専門の指導者はいるが、顧問の補助的立場で活用し、活動内容の充実を図ること	35	46
②専門的な指導者はいるが、顧問が多忙で指導時間の確保が困難	6	7
③専門的な指導者がいないので、専門的な技術の向上	72	54
④専門的な指導者がいないので、専門的な技術の向上及び生徒指導を含めた部活動の指導	0	1
合計	113	108



中学校、高校ともに「専門的な指導者がいないので、専門的な技術の向上」を期待して外部指導者の活用を希望する学校が多く、特に中学校において顕著である。

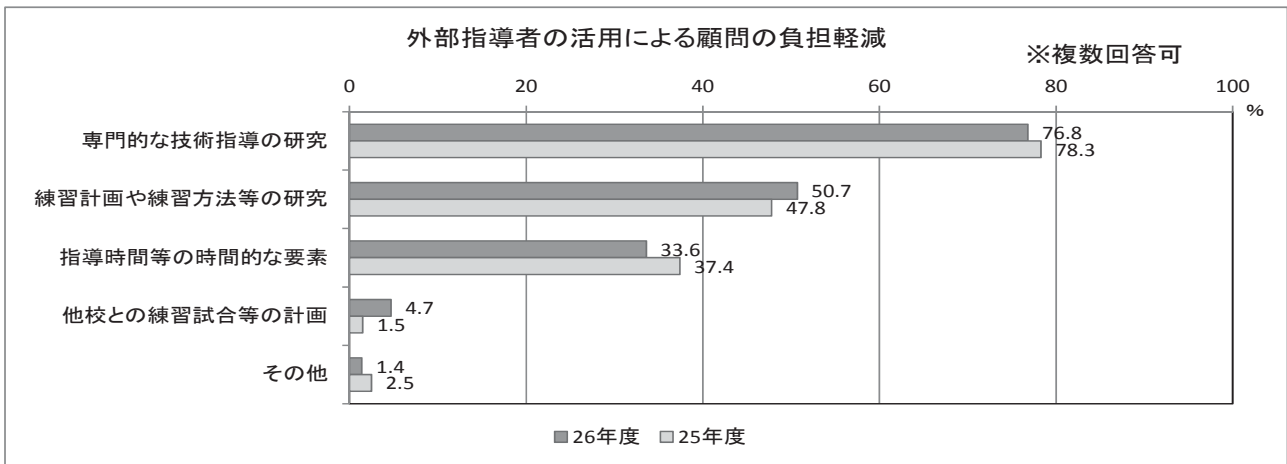
### 上記事業による外部指導者派遣校への実態調査の結果(平成26年12月調査)

調査対象 中学校 65校 109部、高等学校 40校 102部、計105校 211部

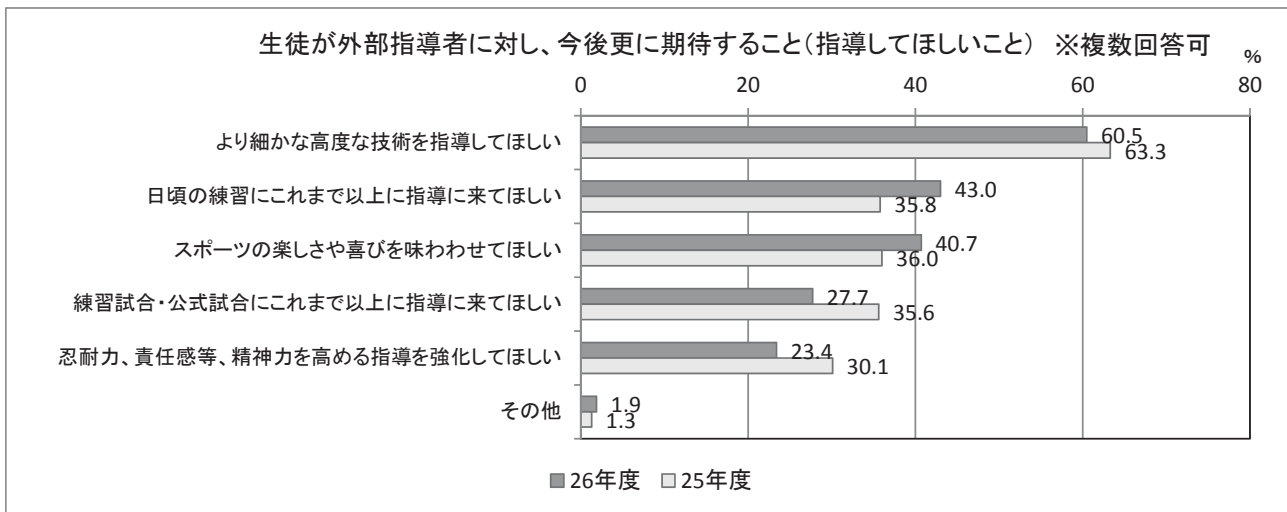


外部指導者を活用することにより、「生徒の技術が向上」、「生徒の意欲が向上」と回答した学校が特に多く、「専門的な指導者がいないので、専門的な技術の向上」を期待して外部指導者を活用した学校が多い中で、その期待に応えられている結果が得られた。

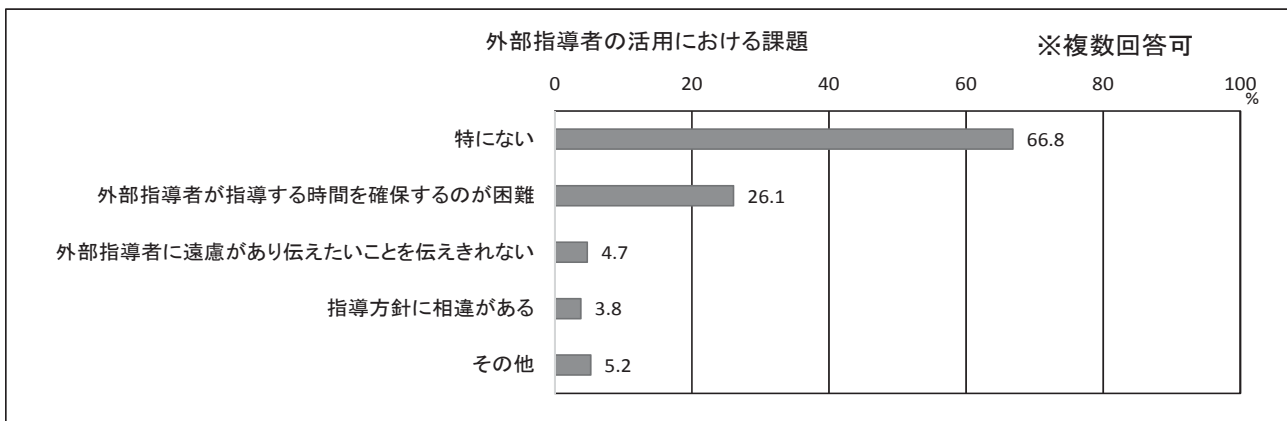
また、4割程度の学校で、顧問の負担軽減にもつながっている。



顧問の負担軽減の内容については、「専門的な技術指導の研究」が特に多く、続いて「練習計画や練習方法等の研究」であった。このことから、専門家でない顧問にとって、負担軽減につながっているケースが多いと推測される。

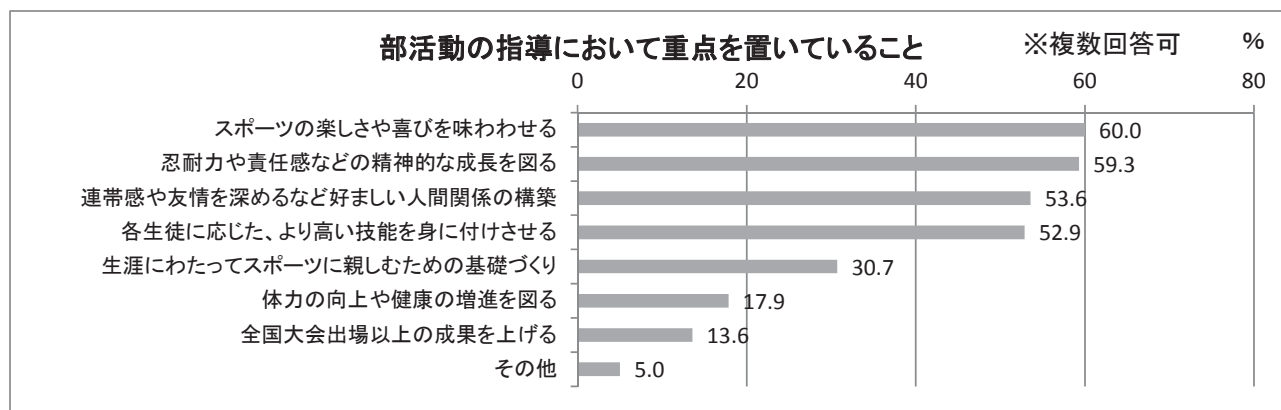


生徒が外部指導者に対し、今後更に期待することについては、「より細かな高度な技術を指導してほしい」が特に多かった。生徒はチーム(団体)目標とともに、個に応じた目標を達成することにより、更に高い目標に向かって継続して努力できることから、この結果を参考に、顧問と外部指導者の連携を一層推進し、生徒の成長に向けて努力する必要がある。



外部指導者の活用による課題は「特になし」と回答した学校が多いものの、少数ではあるが、「外部指導者が指導する時間を確保するのが困難」(外部指導者の仕事等の都合による)や「外部指導者に遠慮があり伝えたいことが伝えきれない」など、今後改善が必要な学校が見られた。

また、平成25年12月に実施した本事業に係る外部指導者本人（回答数140名）への調査において次の結果が得られた。



外部指導者が部活動の指導において重点を置いていることは ①「スポーツの楽しさや喜びを味わわせる」、②「忍耐力や責任感などの精神的な成長を図る」、③「連帯感や友情を深めるなど好ましい人間関係の構築」、④「各生徒に応じた、より高い技能を身に付けさせる」が特に高く、学校教育の一環として、また、生徒のニーズに応じて指導がなされていることが分かった。

なお、外部指導者の学校又は顧問に対する要望や感想等では、

○管理職、顧問の外部指導者への配慮が十分なされており、安心して活動できる。

○勝敗にとらわれず、人づくりを大切にし、学校教育の一環として指導している。

○部活動を通じて生徒とともに成長でき、感謝している。

○顧問のアドバイスにより、自分自身が成長している実感がある。

など、指導体制や指導方法等に満足している記載が多かったものの、少数ではあるが、

●顧問の部活動に取り組む姿勢の改善が必要である。

●顧問との技術指導等における指導方針に相違がある。

●顧問と外部指導者の連携を更に深めることが重要である。

など、今後の改善が望まれる意見も見られた。

外部指導者の協力を得る場合には、事前に学校及び各部の目標や方針、具体的な指導の内容や方法、生徒の状況等について、外部指導者の理解を得るとともに、相互に情報を共有することが重要である。

また、運動部活動は、顧問の教員の積極的な取組に支えられるところが大きいですが、運営、指導が顧問の教員に任せきりとならないよう、校長のリーダーシップの下、学校組織全体で取り組む必要がある。

なお、平成21年度に実施した外部指導者の活用に関する調査のうち、校長又は顧問が外部指導者と協議した内容について、次のページに示しているので参考にとすること。

平成21年度 外部指導者の活用に関する調査による本県の状況

平成21年度地域スポーツ人材の活用実践支援事業において外部指導者の活用に対する意識調査の記述で回答された結果である。

問 指導する上で問題があり、外部指導者と協議したことがあれば具体的に御記入ください。

回答者	具体的内容
校長	<ul style="list-style-type: none"> <li>○指導方法が厳しすぎて、生徒や保護者の信頼が得られにくい状態だったので、顧問と連携して保護者や生徒から信頼される部活運営をするようお願いした。また、礼儀やマナーを身に付ける指導をお願いした。</li> <li>○性格や熱意など、生徒の部活動に対する考え方等とその考え方に基づいた指導方針等</li> <li>○他校の専門的に指導できる教職員との間で、本校の事情を分からないままに勝手にいろいろな話を進めないこと。</li> <li>○部活動は生徒の人的成長を目指して行っているため、教育的配慮が十分にできるひとでなければ外部指導者は務まらない旨のことを本人にはっきりと伝えた。</li> <li>○個々の生徒の特性（発達障害など）について共通理解を図るようにした。</li> </ul>
顧問	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習をさぼりがちな生徒がおり、どのように対処すればよいかについて細かく話し合いをした。</li> <li>○技術的な考え方の違い。基本的なところは同じであるが、突き詰めていくと違いが出てくる。選手の起用についてもポジションなどで協議することが多い。練習方法についても食い違いがある。トップを目指して指導していく場合、主と副の役割をはっきりしないと、生徒が迷ってしまうと感じています。</li> <li>○何のために部活動があり、何を目標として活動するのかを話し合った上で指導をスタートさせた。スポーツ少年団の活動のメリット、デメリットも考慮した上で、将来の人格形成を第一とするが部活動にとって重要であるという点で一致している。</li> <li>○技術の向上よりも高校の部活動としてルールやマナーを尊重したり高校生として学習に手を抜かないことが重要であることを理解してもらった。</li> <li>○生徒指導の面、技術力向上の面等、お互いが共通理解のもと指導できている。</li> <li>○部員の練習態度やチームワークの向上について協議した。</li> <li>○練習に参加できなかった部員に対してどう対応するか。</li> <li>○個人の運動能力の低下が顕著に現れていることや中学校からの入部者も少なく5対5のチーム練習ができていないことから練習内容の検討をした。</li> <li>○学校の行事予定や日程をこまめに連絡し、生徒の練習状況や学校の生活・学習状況などは常に情報交換を行っている。その上で、生徒一人一人の個人の指導を補い合っている。</li> <li>○顧問が望む技術指導の目的と具体的な内容について</li> <li>○部員にけが人が多数出たときに練習内容について協議した。</li> </ul>

みんなで支える開かれた運動部活動

## 生徒の思い出

インターハイ入賞への道

=感謝できることの幸せ=



平成15年度3年 三瓶高等学校 山下郁代

陸上競技を始めて3年が経ち、最後のインターハイを迎えることとなりました。昨年は1500m 4位・3000m 3位と予想以上の成績を収めることができ、それが自信となり充実した1年間を過ごすことができました。記録が向上するほど、多くの合宿や大会に参加でき、多くの競技者との出会いが、より一層の自信となり、自分を強くしていったように思います。

そして迎えたインターハイ。今年も1500m・3000mに出場しました。初日の1500m予選は猛暑の中でしたが、レースの流れに乗ることができ、楽に通過、翌日の決勝に進出しました。今年度は800mの記録も向上し、スピードに自信がついており、3000mより1500mでの優勝を狙って調整をしてきました。しかし練習をしてきたラスト500mでのスパートができず、平凡なレースとなり、また日本人の競技者にもゴール前に抜かれ、県新記録は出せたものの4位にしかありませんでした。

その夜のミーティングで先生から、消極的なレース、留学生への警戒心、留学生に付いて行けば入賞できるという安心感など、この1年間のトレーニングの意味が何だったのかを指摘され、本当に悔しく涙があふれました。そして3000mでは悔い残らぬレースをしようと心に誓いました。

3000mでは、予選から集中でき、思うようなレースで無事通過しました。決勝のW-UPも、動き作りや精神面の高まり、理想のレース展開など、自己のイメージアップができました。コールに行く前に先生にポンと背中をたたかれ、勝つための心作りもできました。スタートラインに立ったときの、大観衆、大声援に包まれ、感動で胸が一杯になりました。1000m、2000mを集団で通過、そこから留学生がスパートし、集団はばらけましたが、1500mのレースの反省もあり、私は留学生3人の先頭集団に付きました。先頭集団は4人で第2グループとはあつという間に差が開きました。急激なペースアップで苦しいレースとなりましたが、1人となるともつと苦しいと思い、必死で付いて行きました。しかしラスト1周、留学生に離され1人となりました。それからの400mは今まで走った距離よりも長く感じました。しかし、愛媛県選手団のスタンドからの「郁代コール」は、くじけそうになった私の心に勇気と力を与えてくれました。ラスト300m、ラスト150mと、必死でスパートしようとしたのですが、ペースは上がりませんでした。ふらふらになり、どうにかゴール。4位。日本人選手1位となることができました。

競技を始めて、初めてのガッツポーズ……。ゴール後チームメイトに声をかけられ初めての涙……。生まれて初めて自己の能力の限界を越えた感動の涙だったように思います。

しかし、留学生とはいえ出場を認められた同じ選手であり負けは負け、今後もっともっと努力して世界で競える選手になりたいと思っています。

この3年間、私のために指導していただいた倉田先生、寺岡コーチ、門石トレーナー、チームメイト、そして健康で、楽しく苦しいことに立ち向かえる自分を育ててくれた家族と私を大きく成長させてくれた「陸上競技」には感謝しています。

そして、「感謝できることの幸せ」をいつまでも大切にしたいと思っています。



## 第5章

### 安全管理 · 安全指導 · 事故防止





## 1 運動部活動における安全管理と事故防止

運動部活動は、学校において行われる教育活動であり、生徒の安全が確保されることが大前提である。そのため、実施については、顧問だけでなく複数の指導者による指導・監督体制を整えるなど、学校として安全管理を徹底する必要がある。

また、次に示すように、日頃から指導者と生徒の事故防止に対する意識を高めるとともに、事故を未然に防ぐための行動が適切にとれるようにしておくことが重要である。

### 【質問40】

日頃から運動部活動における事故を未然に防ぐためには、どのようなことに配慮しておく必要がありますか？

### 【ヒント】

日頃から、運動部活動における事故には細心の注意を払う必要があります。  
下記のことについて配慮して、運動部活動の指導に当たるようにしましょう。

チェックしてみましょう。

#### 1 健康状態の把握

- ・活動中は、生徒に常に声をかけ、その日の健康状態を把握する。
- ・生徒に、日頃から自分の健康管理について関心や意識をもたせ、適度な休養や栄養の補給に留意させる。
- ・活動に際しては、生徒の健康観察を適切に行い、体調が優れない生徒に対しては、無理をさせず、活動内容を制限するか、休ませるかを適切に判断する。
- ・健康診断や心電図検査等で異常が認められた生徒に対しては、医師の指示に従うとともに、養護教諭、学級担任、保護者等との連携を密にし、健康状態について常に把握しておく。

#### 2 個人の能力に応じた指導

- ・学年差や個人差に十分配慮した活動内容と方法を工夫し、段階的、計画的な指導を行う。
- ・新しい内容（技）や難易度の高い技術の練習は、必ず顧問の指導の下で実施するとともに、個人や集団の能力に応じた練習方法で行わせる。
- ・新入生については、特別な時間を別途設けて説明するなど安全に対する意識の向上に努める。

また、1年生用の練習メニューを計画し、入学当初は30分以上終了時刻を早めて学校生活に慣れるようにするなどの配慮をする。

### 3 運動の特性を踏まえた合理的な指導

- ・ 運動の特性を踏まえた準備運動及び基礎的・基本的な技能を大切にした練習（柔道の受け身やバスケットボールのフットワーク等）を行うことで事故を未然に防ぐ。
- ・ 練習の目的及び内容や効果的な練習方法を、生徒に科学的に理解させる。
- ・ 安全上、特に配慮が必要な競技種目及び練習内容については、段階的な指導をより徹底するとともに、必ず顧問の指導の下で実施する。
- ・ 同一場所で複数が活動している場合には、常に周囲の状況を確認し安全確保に努める。

### 4 施設・設備・用具の安全点検と安全指導

- ・ 定期点検日を設けるなど、学校全体で安全意識を高めるとともに、使用前には必ず、練習場所、使用器具の整備・点検を実施し、生徒にも安全確認をする習慣を身に付けさせる。
- ・ サッカーゴールやバッティングマシン等の施設・設備・用具は、使用方法に従って正しく使用するとともに、内在する危険性を生徒に理解させ、事故が起きないように常に注意する。特に、サッカーゴール等の固定については、確実な方法で行うことが大切である。
- ・ 使用後の用具等の保管場所や収納の仕方を決めて整理・整頓に努め、安全管理の徹底を図るよう指導する。

### 5 天候や気象を考慮した指導

- ・ 活動時の気象条件に留意する。特に高温・多湿の状況では、熱中症にならないよう水分や塩分を十分補給し、健康観察を行う。
- ・ 暴風や雷等に対して、練習の中止や中断の判断が的確に行えるよう、情報の収集に努めるとともに、判断基準を明確にしておく。
- ・ 日没時間や気温から考えると、春から秋にかけての季節は、活動時間が多くなり、暑さで体力の消耗が激しいことを考慮する。  
反対に冬は、日が短いことから効率のいい練習内容が必要であるとともに、日没後に帰宅することになるため、下校時の安全確保についても指導する。

【質問41】

職員会議・出張等で直接指導ができない場合、特に事故防止にはどのようなことに配慮したらよいですか？

【ヒント】

学校が計画する教育活動の一つとしての運動部活動は、顧問が練習に立ち会い、指導することが原則になっています。

しかし、どうしても校務等の都合で顧問が練習の場に立ち会えない場合には、他の顧問が立ち会うなどの連携を図り、次の事項に留意する必要があります。

チェックしてみましょう。

□1 他の顧問又は外部指導者との連携

- ・安全に練習を進めさせるためには、活動場所が見える他の部の顧問や外部指導者を活用している場合は、その指導者に監督を依頼する。
- ・事前に練習開始時間・終了時間の連絡や練習内容・練習場所等についても明確にしておく。

□2 練習計画の修正と内容の事前連絡

- ・練習に立ち会えない場合は、事前に練習内容を詳細に指示し、部員同士で安全に練習できるように適切な措置を講じる。
- ・危険な内容の練習はしないことを一人ひとりに周知徹底する。
- ・日常の練習を通して、練習場所や自他の安全に留意して練習ができるように指導することも大切である。

□3 特に、事故発生時の緊急連絡体制は、顧問・外部指導者だけでなく、全教職員及び生徒全員に周知しておく。

以上のように、十分に安全への配慮を行い、他の部の顧問の協力を得て、練習に取り組ませることが大切です。



## 【質問42】

事故が発生したときに迅速に対応するには、日頃からどのようなことをしておく必要がありますか？

## 【ヒント】

万が一、事故が発生した場合には迅速に対応しなければいけません。対応の仕方や心構えについても、あらかじめ準備しておく必要があります。

以下のことに留意しておきましょう。

- 1 事故発生時の対応について、次頁の「緊急時の対応マニュアル例」を参考にして年度当初にマニュアルを作成するとともに、教職員に周知し、緊急連絡体制を確立する。
- 2 生徒にも保健体育科の授業や部活動を通して応急手当に関する指導を行うとともに、事故発生時の行動の仕方についても指導する。

## 参考資料

○愛媛県立学校運動部員健康管理要領（昭和50年3月14日教育委員会訓令第1号）

（趣旨）

第1条 愛媛県教育委員会の所管に属する県立学校の運動部員の健康管理については、この訓令の定めるところによる。

（日常の健康管理）

第2条 運動部員の活動については、健康診断の結果、異常のない者を参加させることとし、日常の健康管理は、次のとおりとする。

- （1）原則として毎週1回体重測定を行うとともに毎月1回健康相談を実施し、常に健康状態をは握すること。
- （2）必要に応じて、血圧、尿、心電図、赤血球沈降速度その他の検査を行い、疾病の早期発見に努めること。
- （3）ツベルクリン反応検査の結果、強陽性と認められた者又は自然陽転と認められた者については、医師の指導に従い適切な措置をとること。
- （4）疾病等により練習を休んでいた運動部員を練習に参加させるときは、医師の診断を受けさせる等の方法により治癒を確認すること。

（競技参加時の措置）

第3条 運動部員を対外運動競技に参加させるときは、十分健康状態をは握し、異常のあると認められた者については、医師の指示により適切な措置をとるものとする。

（競技参加後の措置）

第4条 運動部員を対外運動競技に参加させたときは、競技終了後速やかに健康相談を実施し、異常のある者については、適切な措置をとるものとする。

（安全管理）

第5条 運動部員が使用する練習場、施設、用具等を常に点検整備するとともに、服装、練習方法等にも留意し、事故の防止に努めなければならない。

附 則

この訓令は、昭和50年4月1日から施行する。

附 則（昭和54年7月13日教育委員会訓令第4号）

この訓令は、公布の日から施行する。

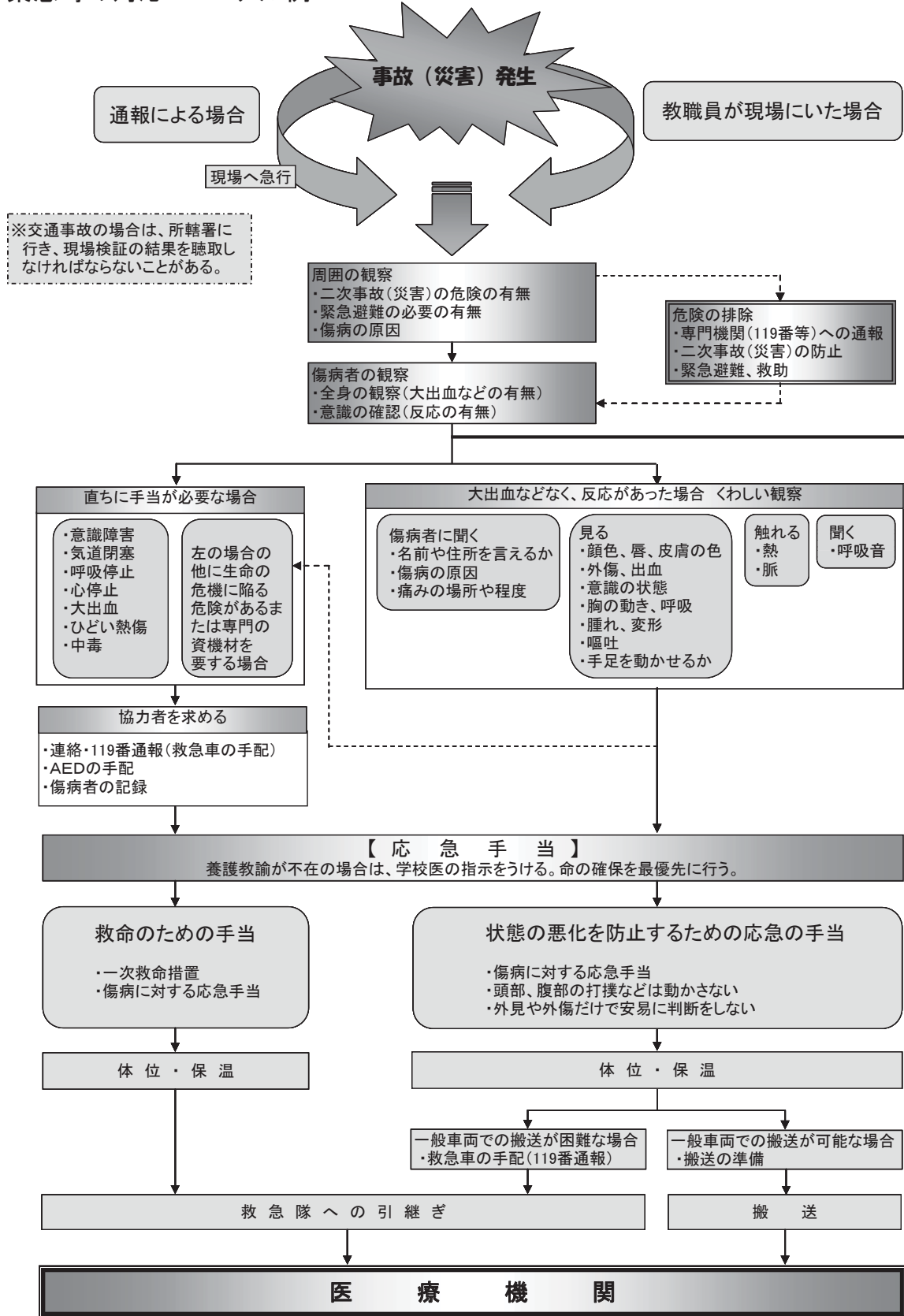
附 則（昭和63年4月1日教育委員会訓令第2号）

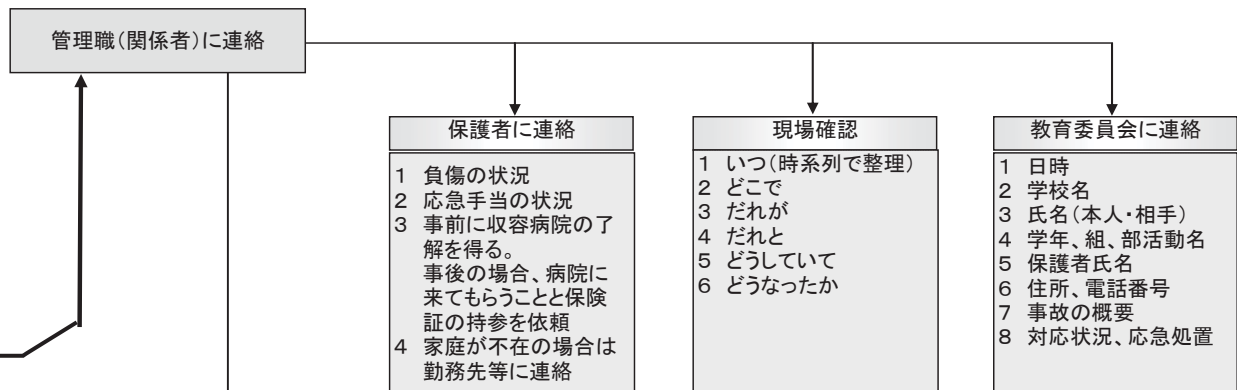
この訓令は、公布の日から施行する。

# 参考資料

## 緊急時の対応マニュアル例

(平成22年度 愛媛県教育委員会作成)





**医 療 機 関**

【診断、治療】

- 診察、治療の直後に保護者とともに医師からの診断結果を聴取し、指示を受ける
- 管理職が立ち会っていない時は治療中に必要に応じて管理職の来院を求める
- 状況によっては、管理職に第1報を入れる

- 学校へ連れて帰る
- 自宅へ送り届ける
- 入院の手続き、準備

※保護者不在の場合は、治療後に管理職から説明し、保護者に了解を得る。

帰宅後又は帰校後、関係者に連絡、報告

全職員に事故発生から現在までの状況説明と対策について周知徹底

- ・緊急時の連絡体制を確認
- ・事故再発防止のための指導の充実
- ・安全点検及び事後措置の徹底
- ・児童生徒と保護者への状況説明と再発防止
- ・加害者への対応。被害者へのメンタルケア及び学校復帰への支援

独立行政法人日本スポーツ振興センターの制度について説明する

- ・「医療等の状況」の用紙を渡す
- ・要保護家庭の場合は、医療券によって治療

事故報告

「事故報告」を作成し、県又は市町村教育委員会へ提出する。

必要な場合(重傷等)は、その後の経過(症状、保護者の様子)等について県又は市町村教育委員会へ連絡する。

独立行政法人日本スポーツ振興センター申請書を作成「災害報告書」

☆重大な事故の場合

- ・事故対応の記録
- ・報道関係との対応(窓口の一本化)

## 2 熱中症の予防

暑い中で無理に運動しても、トレーニングの質が低下する上、消耗が激しく、効果は上がらない。熱中症予防のポイントを正しく理解して活動することは、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも大変重要である。

独立行政法人日本スポーツ振興センターのホームページに掲載されている熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」を参考に熱中症の予防について正しく理解していただきたい。

### ●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。熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である熱射病を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高くなります。

学校の管理下における熱中症死亡事故は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるもので、それほど高い気温(25~30℃)でも湿度が高い場合に発生しています。暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給等を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

正しく理解し、学校の管理下で起こる熱中症事故を予防しましょう！

### ●熱中症はこんな病気です！ ―熱中症で起こるこんな障害―

熱中症とは、暑さの中で起こる障害の総称です。大きく次の4つに分けることができます。

#### 熱失神

炎天下にじっとしていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管の拡張と下肢への血液貯留のために血圧が低下、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神(一過性の意識障害)などの症状がみられます。→足を高くして寝かせると通常はすぐに回復する。

#### 熱けいれん

大量の発汗があり、水のみを補給した場合に血液の塩分濃度が低下して起こるもので、筋の興奮性が亢進して、四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛が起こる。→生理食塩水(0.9%食塩水)など濃いめの食塩水の補給や点滴により通常は回復する。

#### 熱疲労

脱水によるもので、全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などの症状が起こる。体温の上昇は顕著ではない。→0.2%食塩水、スポーツドリンクなどで水分、塩分を補給することにより通常は回復する。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要。

#### 熱射病

体温調節が破綻して起こり、高体温と意識障害が特徴である。意識障害は、周囲の状況が分からなくなる状態から昏睡まで、程度は様々である。脱水が背景にあることが多く。血液凝固障害、脳、肝、腎、心、肺などの全身の多臓器障害を合併し、死亡率が高い。→救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっている。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始する。

★ 反応が鈍い、言動がおかしいなど少しでも意識障害がある場合には、重症の熱射病を疑ってください。

★ 熱中症を4つの病型に分けて、病態と対処法を説明しましたが、実際の例ではこれらの病型に明確に分かれているわけではなく、脱水、塩分の不足、循環不全、体温上昇などがさまざまな程度に組み合わさっていると考えられます。したがって、救急処置は病型によって判断するよりも重症度に応じて対処するのがよいでしょう。特に熱射病が疑われるときは、迅速に対応する必要があります。

### ●こんなときは要注意！ ―熱中症が起こりやすい条件とは？―

☀ 高湿度・急な温度上昇などには要注意!! 日中の暑い時間帯は避けて行動しよう! ―暑熱馴化が必要です―  
気温が高いと熱中症の危険が高まりますが、それほど気温が高くなくても湿度が高い場合は発生します。また、梅雨明けなどに急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときに多く発生します。暑さに慣れるまでの1週間くらいは、短時間で軽めの運動から始め、徐々に慣らしていきましょう。発生時刻では、10時から16時の間に多くみられますが、暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

☀ 肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は要注意! ―7割以上が肥満傾向の人―  
肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいです。特に、学校の管理下の熱中症死亡事故は、7割以上が肥満傾向の人です。

☀ ランニング、ダッシュの繰り返しには気を付けて!  
学校の管理下で起きている熱中症の事故は、運動部の活動中に起きているものがほとんどです。種目は野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道など多岐にわたります。(P6 グラフ参照)。練習内容を見ると、ランニング、ダッシュの繰り返しによるものが多く、特に注意が必要です。

### 【質問43】

熱中症を予防するためには、どのようなことに留意する必要がありますか？

#### 【ヒント】

独立行政法人日本スポーツ振興センターのホームページに掲載されている熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう ―知って防ごう熱中症―」の中にある「熱中症予防の原則―」等を参考に理解を深めておきましょう。

また、水分の補給について次のページの「水分補給のポイント！」を参考にしましょう。

#### 「熱中症予防の原則―」

### ●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活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

★ 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、一方的に怠け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！

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



すいぶんほきゅう

## 水分補給のポイント！

～汗をたくさんかくと、体の中の水分と塩分が失われます。暑いときはこまめに補給しましょう！～

30分前までに

➡

トレーニング中

➡

トレーニング後

**運動前に250ml～500mlを補給する。**

5～15℃の水

補給する水分は

🍷 水1Lに

↓

🍴 塩1～2g

🍴 砂糖3～6g

市販のスポーツドリンクでもOK！

1時間当り500ml～1000mlを2回～5回に分けて補給する。

5～15℃の水

補給する水分は

🍷 水1Lに

↓

🍴 塩1～2g


🍴 砂糖3～6g

市販のスポーツドリンクでもOK！


トレーニング後も水分補給を忘れずに！

こまめに水分を取ろう！

コップ一杯分(約200ml)を、20分ごとに飲むのが目安だよ！



※ 数字の幅は運動強度と環境温度による違いです  
 数値は『食に関する個別指導』～運動部活動などでスポーツをする児童生徒のために～から引用しました。



National Agency for the Advancement of Sports and Health  
独立行政法人日本スポーツ振興センター

独立行政法人日本スポーツ振興センター  
 学校安全・食の安全 教材カード (No. 2平成21年7月)

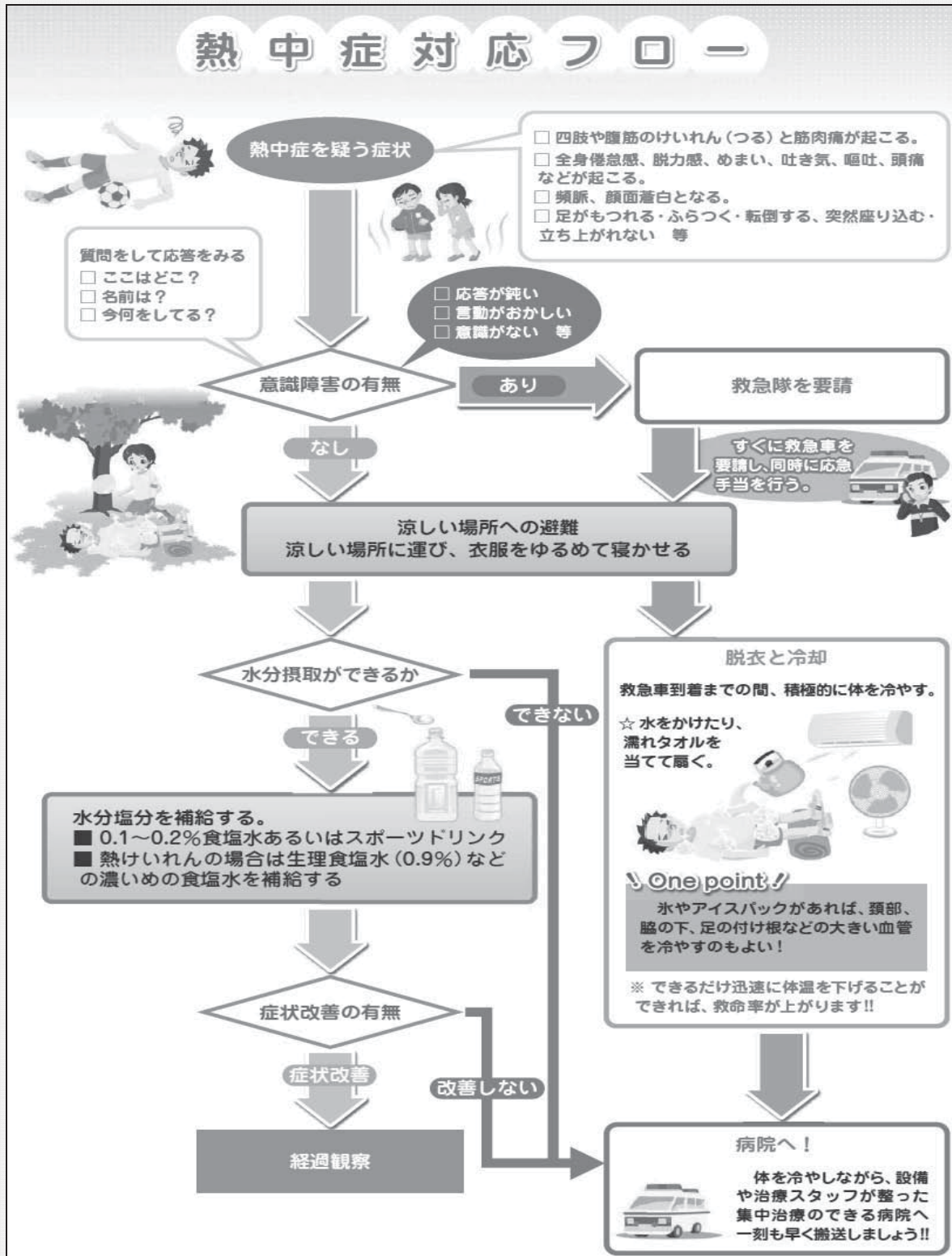
【質問44】

生徒が熱中症で体調不良になった場合は、どのような応急手当をすればよいですか？

【ヒント】

独立行政法人日本スポーツ振興センターのホームページに掲載されている熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう - 知って防ごう熱中症-」の中にある、下記の「熱中症の応急措置」等に従って対応しましょう。

また、夏の疲労回復について、次頁の先輩教員の実践事例も参考にしましょう。



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

## 実践事例

<平成22年度 今治北高等学校陸上競技部顧問 竹本 英利先生>

### 夏の疲労を取るために

今年の夏は、記録的な猛暑が連日続き、新聞などでも「熱中症」の記事を例年よりも多く目にしたように思います。涼しい環境の中でトレーニングを消化できた人はともかく、ほとんどの人が連日の暑さの中でのトレーニングではなかったかと思えます。いくら工夫を凝らしたものであっても、量の多くなった夏休みのトレーニングにおいては、知らず知らずのうちに慢性疲労の状態に陥りがちです。それによって、涼しい秋になっても体調が良くなり、記録が出ないといった状態が起こってきます。

これを改善するには「休養」と「栄養」を見直すことです。思い切ってトレーニング量を減らして休養を多くとるのはもちろんのこと、もう一度食事のとり方や内容も見直す必要があります。食事の前の水分のとりすぎ(特に甘い飲み物はスポーツ飲料であっても禁物です)には注意しましょう。また、疲労回復には豚肉などビタミンB1の多く含まれた食品を摂取することが大切なので、調理方法などを工夫して食べるようにして下さい。

また、貧血、もしくはそれに近い状態に陥っていることも考えられます。できれば貧血検査等も行なって、自分の体調の把握に努めてください。

竹本英利先生が寄稿した陸上競技マガジンから一部抜粋



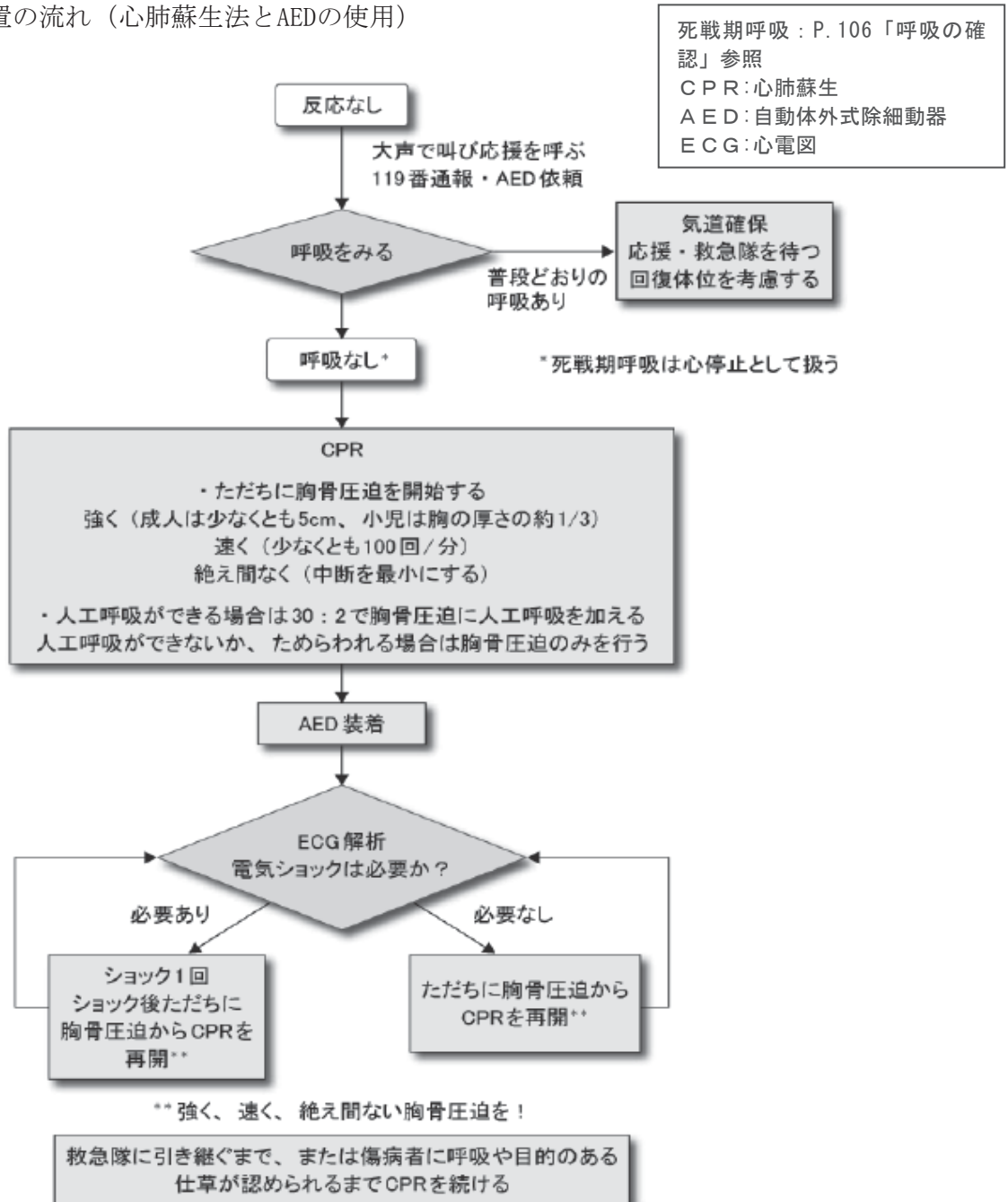
### 3 応急手当

応急手当は、事故直後の処置であり、傷病の状況や程度を的確に見極めて必要に応じて医療機関での診察・治療を受けることが大切である。

万一のため、下記を参考にして救命処置を正しく理解し、適切に対処しなければならない。

なお、心肺蘇生法のガイドラインは定期的に更新されるので、最新の情報に基づいて正しく理解していただきたい。

#### (1) 救命処置の流れ（心肺蘇生法とAEDの使用）



主に市民が行う一次救命処置（BLS）の手順  
〔JRC G2010 より引用〕

日本救急医療財団心肺蘇生法委員会 救急蘇生法の指針2010（市民用・解説編）

※下記、(2) 救命処置の手順については、総務省消防庁ホームページから転載  
([http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu2\\_kaitei4.pdf](http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu2_kaitei4.pdf))

## (2) 救命処置の手順 (心肺蘇生とAEDの使用手順)

### 1 | 心肺蘇生の手順

#### 1 反応(意識)を確認する

- 傷病者の耳もとで「大丈夫ですか」または「もしもし」と大声で呼びかけながら、肩を軽くたたき、反応があるかないかをみます。

#### ポイント

- 呼びかけなどに対して目を開けるか、なんらかの返答または目的のあるしぐさがなければ「反応なし」と判断します。
- けいれんのような全身がひきつるような動きは「反応なし」と判断します。
- 反応があれば、傷病者の訴えを聞き、必要な応急手当を行います。



反応の確認

#### 2 助けを呼ぶ

- 反応がなければ、大きな声で「誰か来て! 人が倒れています!」と助けを求めます。
- 協力者が来たら、「あなたは119番へ通報してください」「あなたはAEDを持ってきてください」と具体的に依頼します。

#### ポイント

- 救助者が一人の場合や、協力者が誰もいない場合には、次の手順に移る前に、まず自分で119番通報をしてください。また、すぐ近くにAEDがあることがわかっている場合にはAEDをとりに行ってください。
- 119番通報すると、通信指令員が次の手順を指導してくれます。



119番通報とAEDの手配

### 3 呼吸の確認

傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認します。

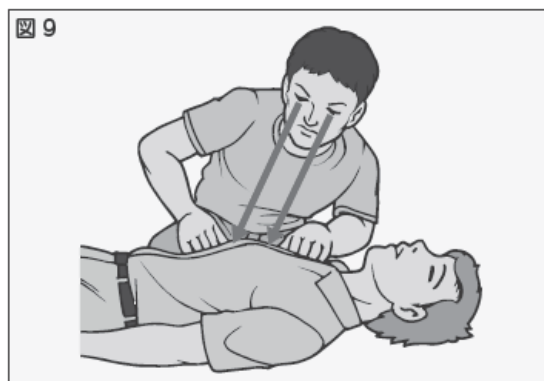
- 傷病者のそばに座り、10秒以内で傷病者の胸や腹部の上がり下がりを見て、普段どおりの呼吸をしているか判断します。

#### ポイント

次のいずれかの場合には、「普段どおりの呼吸なし」と判断します。

- 胸や腹部の動きがない場合
- 約10秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合
- しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸がみられる場合

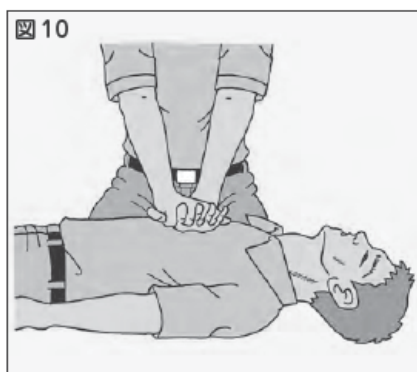
（心停止が起こった直後には、呼吸に伴う胸や腹部の動きが普段どおりでない場合や、しゃくりあげるような途切れ途切れに起きる呼吸がみられることがあります。この呼吸を「死戦期呼吸<sup>しせんき</sup>」といいます。「死戦期呼吸」は「普段どおりの呼吸」ではありません。）



呼吸の確認

### 4 胸骨圧迫<sup>きょうこつ</sup>

傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送ります。

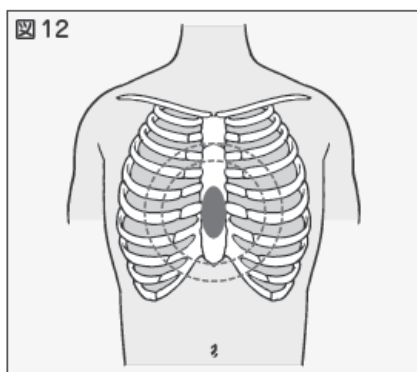


胸骨圧迫

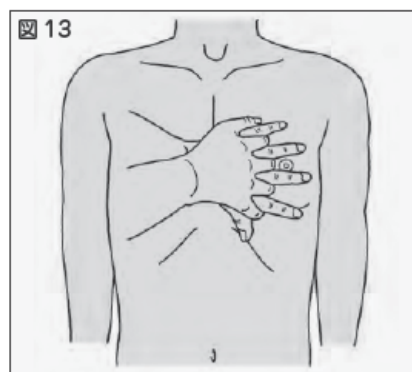


胸骨圧迫の姿勢

- 胸の真ん中（図12）を、重ねた両手で「強く、速く、絶え間なく」圧迫します。
  - 胸の真ん中（図12）に、片方の手の付け根を置きます。
  - 他方の手をその手の上に重ねます。両手の指を互いに組むと、より力が集中します（図13）。



胸骨圧迫部位



両手の置き方

- 肘<sup>ひじ</sup>をまっすぐに伸ばして手の付け根の部分に体重をかけ、傷病者の胸が少なくとも 5 cm 沈むほど強く圧迫します (図 14 ~ 17)。
- 1 分間に少なくとも 100 回の速いテンポで 30 回連続して絶え間なく圧迫します。
- 圧迫と圧迫の間 (圧迫を緩めるとき) は、胸がしっかり戻るまで十分に力を抜きます。



両手の組み方と力を加える部位



垂直に圧迫する



斜めに圧迫しない



肘<sup>ひじ</sup>を曲げて圧迫しない

- 小児に対しては、両手または片手で、胸の厚さの約  $1/3$  が沈むほど強く圧迫します。



小児への胸骨圧迫

## 5 人工呼吸（口対口人工呼吸）

30回の胸骨圧迫終了後、口対口人工呼吸により息を吹き込みます。

### (1) 気道確保（図19 頭部後屈あご先挙上法）

- 傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくします（気道の確保）。
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先（骨のある硬い部分）に当てて、頭を後ろにのけぞらせ（頭部後屈）、あご先を上げます（あご先挙上）。

#### ポイント

- 指で下あごの柔らかい部分を強く圧迫しないようにします。

### (2) 人工呼吸

- 気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を約1秒かけて吹き込みます。傷病者の胸が持ち上がるのを確認します（図20）。
- いったん口を離し、同じ要領でもう1回吹き込みます。

#### ポイント

- 2回の吹き込みで、いずれも胸が上がるのが理想ですが、もし、胸が上がらない場合でも、吹き込みは2回までとし、すぐに胸骨圧迫に進みます。
- 人工呼吸をしている間は胸骨圧迫が中断しますが、その中断時間はできるだけ短くなるようにしてください。
- 感染防護具（図21～23 一方向弁付きの感染防止用シートあるいは人工呼吸用マスク）を持っていると役立ちます。
- 傷病者の顔面や口から出血している場合や、口と口を直接接触させて口対口人工呼吸を行うことがためられる場合には、人工呼吸を省略し、胸骨圧迫のみを続けます。



図19 頭部後屈あご先挙上法



図20 胸が持ち上がるのを確認する

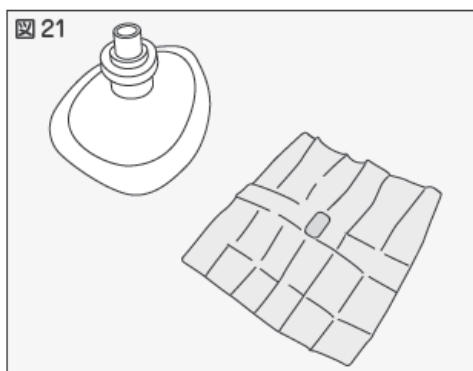


図21 感染防護具



図22 一方向弁付感染防止用シート



図23 一方向弁付人工呼吸用マスク

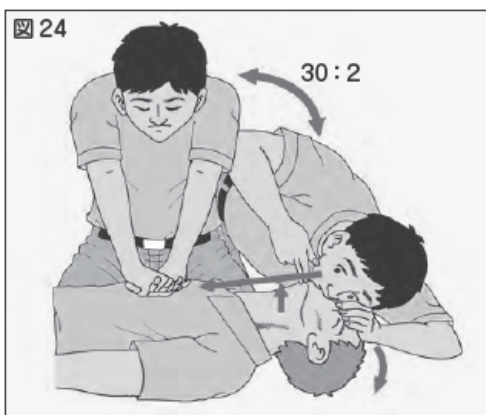


## 6 心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）の継続

- 胸骨圧迫を30回連続して行った後に、人工呼吸を2回行います。
- この胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ（30：2のサイクル）を、救急隊に引き継ぐまで絶え間なく続けます。

### ポイント

- 胸骨圧迫を続けるのは疲れるので、もし救助者が二人以上いる場合は、1～2分間程度を目安に、胸骨圧迫の役割を交代するのがよいでしょう。
- 心肺蘇生を中止するのは次の場合です。
  - ① 救急隊に心肺蘇生を引き継いだとき（救急隊が到着してもあわてて中止せずに、救急隊の指示に従います。）
  - ② 心肺蘇生を続けているうちに傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸をし始めた場合



胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせ

### 胸骨圧迫30回

- 胸の真ん中（胸骨の下半分）を圧迫
- 強く（少なくとも胸が5cm沈み込むまで）
- 速く（少なくとも1分間に100回のテンポ）
- 絶え間なく（30回連続）
- 圧迫と圧迫の間は力を抜く（胸から手を離さずに）

### 人工呼吸2回

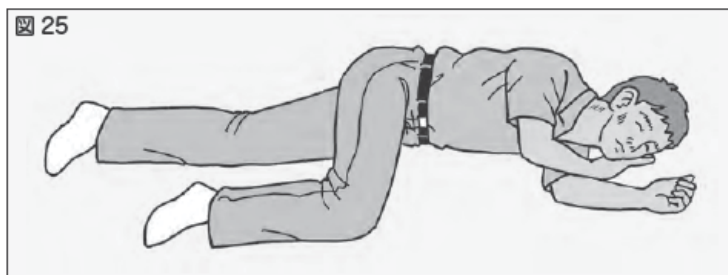
- 口対口で鼻をつまみながら息を吹き込む
- 胸が上がる程度
- 1回約1秒間かけて
- 2回続けて試みる
- 10秒以上かけない

### ポイント

反応はないが普段どおりの呼吸をしている場合は……

#### 回復体位

- 反応はないが普段どおりの呼吸をしている場合は、気道の確保を続けて救急隊の到着を待ちます。気道確保は人工呼吸を行う場合と同様に、頭部後屈あご先挙上法で行います。
- 吐物などによる窒息の危険があるか、やむを得ず傷病者のそばを離れるときには、傷病者を横向きに寝かせます。このような姿勢を回復体位といいます。



回復体位

## 2 AEDの使用手順

- 心肺蘇生を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを使う準備を始めます。
- AEDにはいくつかの種類がありますが、どの機種も同じ手順で使えるように設計されています。AEDは電源が入ると音声メッセージと点滅するランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いてそれに従ってください。
- 可能であれば、AEDの準備中も心肺蘇生を続けてください。

### 7 AEDの到着と準備

#### ① AEDを傷病者の近くに置く

- AEDを傷病者の近くに置きます。ケースから本体を取り出します。

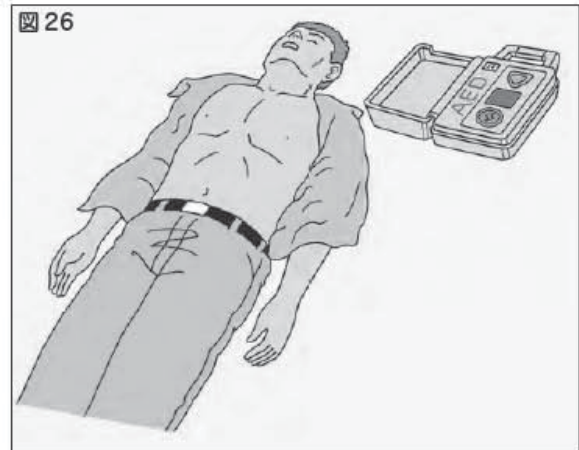


図26 AEDを置く場所

#### ② AEDの電源を入れる

- AEDのふたを開け、電源ボタンを押します。ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります。
- 電源を入れたら、以降は音声メッセージと点滅するランプに従って操作します。

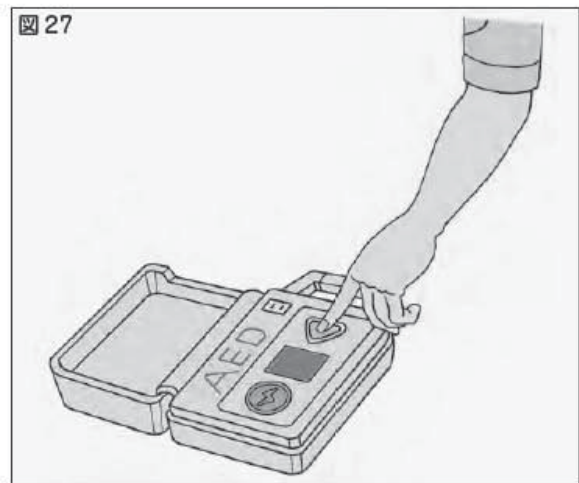


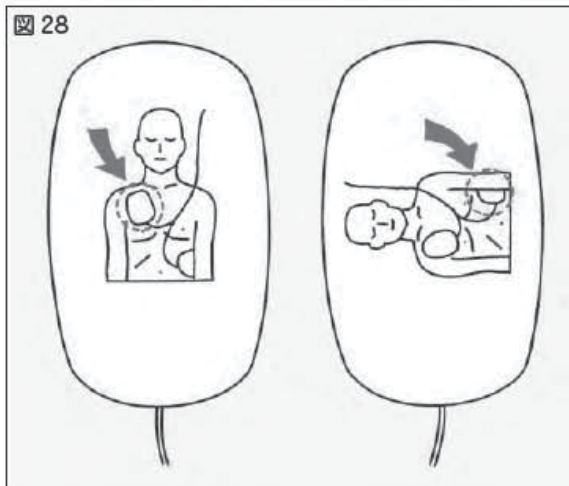
図27 AEDの電源を入れる

### ③ 電極パッドを貼る

- 傷病者の衣服を取り除き、胸をはだけます。
- 電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸の肌にしっかりと貼り付けます。
- 機種によっては電極パッドのケーブルをAED本体の差込口（点滅している）に入れるものがあります。

#### ポイント

- 電極パッドは、胸の右上（鎖骨の下）および胸の左下側（脇の5～8cm下）の位置に貼り付けます（貼り付ける位置は電極パッドに絵で表示されていますので、それに従ってください）。
- 電極パッドを貼り付ける際にも、可能であれば胸骨圧迫を継続してください。
- 電極パッドは、肌との間にすき間を作らないよう、しっかりと貼り付けます。アクセサリなどの上から貼らないように注意します。
- 成人用と小児用の2種類の電極パッドが入っている場合や、成人用モードと小児用モードの切り替えがある機種があります。その場合、小学生以上には成人用の電極パッド（成人用モード）を使用し、未就学児には小児用の電極パッド（小児用モード）を使用してください。成人には、小児用電極パッド（小児用モード）は使用しないでください。



電極パッド



電極パッドを貼り付ける位置

## 8 心電図の解析

- 電極パッドを貼り付けると“体に触れないでください”などと音声メッセージが流れ、自動的に心電図の解析が始まります。このとき、「みなさん、離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 一部の機種には、心電図の解析を始めるために、音声メッセージに従って解析ボタンを押すことが必要なものがあります。
- “ショックは不要です”などの音声メッセージが流れた場合は、ただちに胸骨圧迫を再開します。



解析中は音声メッセージに従い離れる

## 9 電気ショック

- AEDが電気ショックを加える必要があると判断すると“ショックが必要です”などの音声メッセージが流れ、自動的に充電が始まります。充電には数秒かかります。
- 充電が完了すると、“ショックボタンを押してください”などの音声メッセージが出て、ショックボタンが点灯し、充電完了の連続音が出ます。
- 充電が完了したら、「ショックを行います。みなさん、離れて!!」と注意を促し、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

### ポイント

- ショックボタンを押す際は、必ず自分が傷病者から離れ、誰も傷病者に触れていないことを確認します。
- 電気ショックが加わると、傷病者の腕や全身の筋肉が一瞬けいれんしたようにビクッと動きます。

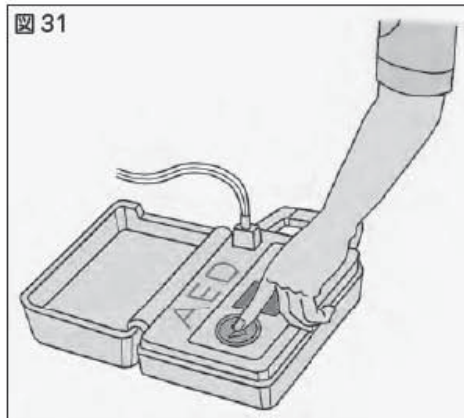


図 31 ショックボタンを押す

## 10 心肺蘇生の再開

- 電気ショックが完了すると、“ただちに胸骨圧迫を開始してください”などの音声メッセージが流れますので、これに従って、ただちに胸骨圧迫を再開します。

### ポイント

- AEDを使用する場合でも、AEDによる心電図の解析や電気ショックなど、やむを得ない場合を除いて、胸骨圧迫の中断をできるだけ短くすることが大切です。



図 32 ただちに胸骨圧迫を再開

## 11 AEDの手順と心肺蘇生の繰り返し

- 心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら、再び、AEDが自動的に心電図の解析を行います。音声メッセージに従って傷病者から手を離し、周りの人も、傷病者から離れます。
- 以後は、< 8 心電図の解析、9 電気ショック、10 心肺蘇生の再開 > の手順を、約2分間おきに繰り返します。

### 参考

#### ● 心肺蘇生を中止するときは

- ① 救急隊に引き継いだとき  
救急隊が到着したら、傷病者の倒れていた状況、実施した応急手当、AEDによる電気ショックの回数などをできるだけ伝えます。
- ② 傷病者が目を開けたり、あるいは普段どおりの呼吸が出現した場合  
気道確保が必要になるかもしれないため、慎重に傷病者を観察しながら救急隊を待ちます。この場合でも、AEDの電極パッドははがさず、電源も入れたままにしておきます。吐物などによる窒息の可能性がある場合や、やむを得ずその場を離れる場合は回復体位(p.12 図 25 参照)にします。



## こんな場合は？

### ① 電極パッドを貼るとき

#### ● 傷病者の胸が濡れている場合

濡れている場合は、タオル等でふき取ってから電極パッドを貼ります。

#### ● 胸に貼り薬があり、電極パッドを貼る際に邪魔になる場合

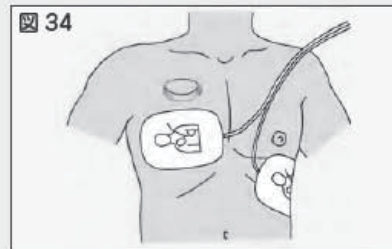
胸に貼る薬で、電極パッドを貼る際に邪魔になるものとして、ニトログリセリン製剤や喘息薬ぜんそくなどがあります。これらの薬が貼られている場合は、それをはがして、肌に残った薬剤をふき取ってから電極パッドを貼ります。

#### ● 心臓ペースメーカーや除細動器が胸に植込まれている場合

胸の皮膚が盛り上がり、下に固いものが触れるのでわかります。電極パッドを貼る位置に心臓ペースメーカーや除細動器の出っ張りがあるときは、そこを避けて電極パッドを貼ります。



濡れている胸をふき取る



心臓ペースメーカーなどが植込まれている場合

### ② 電気ショックの適応がない場合

心電図解析の後“ショックは不要です。ただちに胸骨圧迫を開始してください”などの音声メッセージが出たら、電気ショックが必要のない状態です。この場合には、メッセージに従ってただちに胸骨圧迫から心肺蘇生を再開します。

心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら、自動的にAEDが心電図の解析を行いますので、AEDの音声メッセージに従ってください。

### ③ AEDのメッセージとテキストの手順が異なる場合

AEDの機種によっては、このテキストの手順と異なる音声メッセージが流れるものがあります。その場合には、その機種のメッセージに従ってください。

最新の機種のアEDでは、このテキストの手順に沿ったプログラムになっています。すなわち、心電図を解析して必要なときは電気ショックを1回だけ行い、ただちに胸骨圧迫と人工呼吸を行うよう指示して、その後は約2分おきに心電図の解析を行う手順となっています。

これに対し、すでに普及している古い機種の一部には、このテキストの手順と異なるプログラムのものがあります。すなわち、心電図を解析して必要なときは電気ショックを行いますが、引き続き心電図の解析と電気ショックを繰り返す、必要があれば連続して最大3回の電気ショックを行う（その後に胸骨圧迫と人工呼吸に移る）手順のものです。

今後は次第に新しい機種のアEDが普及していくものと思われますが、もし、古い機種のアEDに出会った場合には、そのAEDの指示する音声メッセージと点滅ランプに従って電気ショックを行ってください。このような機種でも効果は十分にあります。機種や手順にいくらかの違いがあっても、大切なことはその機種のメッセージに従って、電気ショックを行うことです。

## 4 局地的荒天を対象とした防災気象情報の利用

屋外の活動においては、活動中に暴風や雷等（局地的大雨、集中豪雨）が発生した場合に備えて、練習の中止や中断の判断が的確に行えるように、気象に関する情報の収集を効果的に行っておくことが重要である。

### 【質問４５】

活動予定日時に荒天が予想される場合、気象情報の種類はどのようなものがありますか？

### 【ヒント】

防災気象情報について、気象庁は、都道府県や市町村などを通して、またテレビやラジオなど報道機関の協力を得て、国民の皆さんへ防災気象情報を届けています。また、気象庁自からも、ホームページ（<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>）を開設し、必要な情報を提供しています。

＜気象庁が提供する雨に関する主な防災気象情報の特徴＞

種類	目的	形式	発表間隔	特徴	使い方
気象レーダー	気象状況の監視	図形式	5分ごと	市町村あるいはそれより狭い領域での雨の領域や強さの分布を把握できる	行動の数時間前から行動中にチェックする
アメダス			1時間ごと		
解析雨量			30分ごと		
警報・注意報	気象状況の予報	文字形式	随時	都道府県を数区域に分割した程度の広さに対する雨の降りやすさを予報する	行動の1日前から数時間前に注目する
天気予報			1日3回		
降水短時間予報		図形式	30分ごと	市町村あるいはそれより狭い領域での雨の領域や強さの分布を予報する	行動の数時間前から行動中にチェックする
降水ナウキャスト	10分ごと				

#### 用語解説 「ナウキャスト」

ナウキャストとは、今（ナウ）と予報（フォーキャスト）を組み合わせた造語です。

過去から現在までの変化傾向に基づき、1時間程度先までのごく短い予測を行います。最新の状況を反映できるので、状況変化の大きい局地的な現象の予測には、「ナウキャスト」技術は有効な手段です。

## 【質問46】

防災気象情報において、屋外で行動する場合を例にすると、局地的大雨の可能性に対してそれぞれの段階で確認すべきことはどのようなことがありますか？

### 【ヒント】

活動日に荒天が予想される場合は、万全の準備を期すことが大切です。

チェックしてみましょう。

#### 1 行動前日

着目する領域及び隣接地域で、翌日雨が降りやすい不安定な天気になるかを、確認する。

天気予報に雨や雷が予報されている。

天気概況に「大気の状態が不安定」「天気が急変するおそれ」の表現がある。

⇒対応：不安定な天気になる可能性があることを心しておく。

#### 2 当日朝

着目する地域及び隣接地域で、当日雨や不安定な天気となる可能性の程度を、確認する。

天気予報で雷が予報されている。（不安定な天気が予想されている）

天気予報で雨が予報されている。（天気予報に雨が予報されていない場合でも、降水確率が高くなっている時間帯は雨の可能性が強い）

⇒対応：不安定な天気（雷が予想されている）の時間帯や雨の可能性が高い時間帯には、計画の変更も検討する。

#### 3 行動前

周辺市町村を含め着目する領域で、大気の状態が不安定なことによる気象状況が発生していないかを確認する。

大雨警報・注意報あるいは雷注意報が発表されている。

気象レーダー画像で、周辺に例えば20mm/h以上の雨域（土砂降りに対応する強い雨で気象庁ホームページの場合、黄色以上）が表現されている。

行動時間帯における降水短時間予報で、強い雨域（例えば20mm/h以上）が予想されている。

⇒対応：計画を変更する、あるいは天気の急変に留意した行動をとる。

#### 4 行動中

周辺市町村を含め着目する領域で、大気の状態が不安定なことによる気象状況が差し迫っていないかを確認する。（周辺の気象状況の確認。可能であれば、携帯電話サービスを利用）

周辺の空の様子から積乱雲が近づく兆しがある。

気象レーダー画像や降水ナウキャストで1時間以内に雨が移動してくることが予想される。（携帯電話サービスを利用できる場合）

⇒対応：行動を中断する、あるいは天気の急変に対しすぐに対応できる行動をとる。

気象庁 局地的大雨から身を守るために—防災気象情報の活用の手引き—

## 5 事故事例から学ぶ

部活動中に事故が起こらないよう顧問は指導する際、安全面での十分な配慮が必要とされる。単に「危ないから気を付けよ！」的な注意ではなく、具体的な方法を提示できる指導者が求められる。

過ちを繰り返さないために、過去に発生した事故を教訓とすることが重要である。

損害賠償責任について、訴訟となるケースも多いことから、次の解説や参考となる事案を紹介するので参考にしていきたい。（刑事責任に関する事案を含む）

### 損害賠償責任の解説

- ・ 県立学校又は市町立小・中学校の部活動中の事故により生徒が負傷し、又は死亡した場合は、被害生徒及びその両親等から損害賠償の請求がなされる場合がある。
- ・ 国家賠償法第1条には「国又は公共団体の公権力の行使に当たる公務員が、その職務を行うについて、故意又は過失によって違法に他人に損害を加えたときは、国又は公共団体が、これを賠償する責に任ずる」と規定されており、教員が、故意又は過失によって違法に他人に損害を加えたときは、県又は市町が賠償責任を負う旨規定されており、事故の場合は、故意ということは一 Generally 考えられないため、過失の有無が問題となる。
- ・ 「過失」とは、通常尽くさなければならない注意を怠った場合を指す。事故の可能性が予見できたのに、執るべき安全確保の措置を欠いたため、事故が発生したときは、過失があったと認定され、県又は市町が損害賠償責任を負うこととなる。
- ・ また、事故の場合も、損害賠償責任とは別に、教員が刑事責任(業務上過失致死傷罪等)を問われる場合がある。

#### 《事前の計画の必要性 —運動事故と法的責任—》

指導者の専門性(指導責任)とは、「指導者は、生徒の生命・身体の安全を確保するために必要な指導及び監督をする義務がある。ここでの義務のことを注意義務という。」とあります。

この注意義務が重要であり、基本的に問われることとなります。

注意義務には、①安全を確保する義務(危険予見義務)と、②危険な結果を回避する義務(危険回避義務)の二面があります。すなわち、潜在的な危険を早く発見し、早く取り除く配慮、潜在的な危険を重なり合わせないようにする配慮及び二次的な事故にならないようにする配慮等が、事故防止のために必要な指導者の基本的な留意点と言えるでしょう。そのような事故防止のための能力を高めるとともに、計画の段階から、十分な安全対策を具体化しておくことが重要です。

(文部省 みんなでつくる運動部活動 平成11年3月)



## 事案 1

野球部のハーフバッティング練習で投手が打球の直撃を受けて重症を負った事案  
(宇都宮地裁平成4年12月16日判決)

### 【事件のあらまし】

県立高等学校野球部のハーフバッティングの練習で、打者が打ち返した打球はライナーとなって投手の右側頭部を直撃し、頭蓋骨骨折等の傷害を与えた事故について、監督教諭に過失があったとして、県に1億1,645万円余の支払が命じられた。(なお、県は控訴したが、原判決が相当として、控訴は棄却された。)

### 【判決のポイント】

- ハーフバッティング練習では、投手とホームベースとの距離が正規の約3分の2となり、投手に向かってライナー性の打球が飛来した場合に、投手が瞬間に回避措置を執ったとしても確実に打球を避け得るに足りる距離とは認められず、二方向に防球ネットが設置されていたことを考慮しても、安全性を備えた練習方法とは言い難い。
- 事故当時の練習方法はスポーツが常に内包する危険性を超えていたものといわざるを得ない。
- 監督教諭としては、危険性を有した距離を指示して練習を行わせたか、少なくとも、危険な練習に立ち会いながら何らかの確かな指示を出さずに練習を続行させたものであって、指導上の過失があったといわざるを得ない。
- なお、他の高等学校において同様の練習方法が行われていたことは、監督教諭の過失を認定するに何ら妨げとなるものではない。

## 事案 2

体操部の練習中に生徒が前方抱え込み2回宙返りに失敗し負傷した事案  
(東京高裁平成7年2月28日判決)

### 【事件のあらまし】

県立高等学校の体育館で、ミニトランポリンを用いて前方抱え込み2回宙返りの練習をしていた体操部の生徒が、失敗して頭部をエバーマットに激突させ、頸椎脱臼骨折等の傷害を負った事故について、顧問教諭に過失があったとして、6,950万円余の支払が命じられた。

### 【判決のポイント】

- 実技訓練を行うクラブ活動においては、その試みる技の種目が高度なものになればなるほど、危険性は高くなる。その危険性を防止するためには、指導担当教諭は、絶えずクラブ活動全体を把握して生徒の技の習得状況、熟練度に応じた技の練習をさせることにより、できるだけ危険を防止すべく綿密な実施計画を立て、これを生徒の状況に応じて実施するよう徹底させることが必要である。
- 顧問教諭は、日常の練習にほとんど立ち会ったことはなく、危険防止のための具体的な指導を行うこともせず、部員の自主的判断に任せていた。また、本件事故の発生当日顧問教諭は、生徒には失敗する可能性が極めて強い上、失敗すれば重大な事故が生ずる可能性が予見されるような危険性の高い技の練習を試みるのを察知することができず、生徒の試技に忠告を発することも実際に止めることもできなかった。
- 顧問教諭には、体操競技に伴う危険防止、安全措置を講ずべき義務を怠った過失があるといわなければならない。

### 事案 3

#### ラグビー部夏合宿での練習中に生徒が熱中症により死亡した事案

(静岡地裁沼津支部平成7年4月19日判決)

##### 【事件のあらまし】

私立高等学校ラグビー部の夏合宿練習において、監督教諭が、練習試合後にほとんど休憩もなくアフター練習を実施し、その間約2時間40分にわたって全く水分補給をせず、練習中に苦しそうで息が上がっていた生徒に対し、更にランニングパスの練習を命じ、その練習中に生徒の意識がもうろうとなり、多臓器不全で死亡した事故について、監督教諭に過失があったとして、学校及び監督教諭に5,233万円余の支払が命じられた。

##### 【判決のポイント】

- 事故当日の気象要因、練習試合までの運動に加え、アフター練習としての激しい運動の内容とその量や、ほとんど休憩も取らず練習が課せられたなどの運動要因、生徒の従前の練習量の不足と他の部員に劣る体力や、練習中全く水分補給がなされていないなどの個体要因、練習中苦しそうで息が上がっていたことなどを総合的に考慮すれば、熱中症の発症を予見し得たものというべきであるから、直ちに練習を中止し、生徒の全身状態を十分観察した上、休ませて水分を補給させる等の措置を執るべき注意義務があったというべきである。
- また、熱中症の発症を念頭に置かないまでも、そのような状態にあった生徒に対しては、少なくとも、その健康状態を気遣い、同様の措置を執るべき注意義務があったといわざるを得ない。

### 事案 4

#### サッカーの試合中の落雷により生徒が負傷した事案

(最高裁平成18年3月13日第二小法廷判決)

##### 【事件のあらまし】

私立高等学校の課外活動としてのサッカーの試合中に落雷により生徒が障害（視力障害、両下肢機能の全廃、両上肢機能の著しい障害等）を負った事故について、サッカー一部の引率兼監督の教諭に落雷事故発生の危険が迫っていることを予見すべき注意義務があったとして、その義務違反が肯定された。

(破棄差戻しされ、差戻し控訴審で学校法人らに逸失利益等3億円余の支払が命じられた。)

##### 【判決のポイント】

- 教育活動の一環として行われる学校の課外のクラブ活動においては、生徒は担当教諭の指揮監督に従って行動するのであるから、担当教諭は、できる限り生徒の安全にかかわる事故の危険性を具体的に予見し、その予見に基づいて当該事故の発生を未然に防止する措置を執り、クラブ活動中の生徒を保護すべき注意義務を負うものというべきである。
- 試合開始の直前ころには、南西方向の上空には黒く固まった暗雲が立ち込め、雷鳴が聞こえ、雲の間で放電が起きるのが目撃されていた。そうすると、雷鳴が大きな音ではなかったとしても、引率兼監督教諭としては、落雷事故発生の危険が迫っていることを具体的に予見することが可能であったというべきであり、また、予見すべき注意義務を怠ったというべきものである。

真夏の炎天下での練習中に生徒が熱中症により死亡した事案 《刑事事件》  
(横浜地裁川崎支部平成14年9月30日判決)

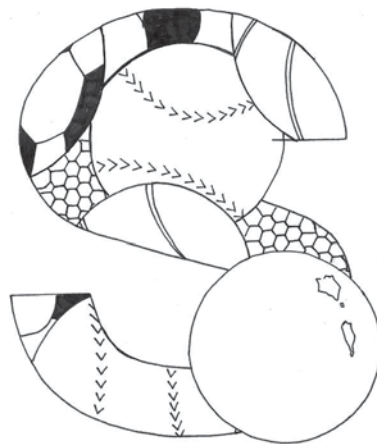
**【事件のあらまし】**

市立中学校野球部の顧問教諭が、真夏の炎天下で、2時間以上にわたるノック練習の終了後、約5分間の給水休憩を取らせただけで、持久走を実施させ、その途中で生徒が熱中症の症状が出始めていたことに気付かず、意識を失い転倒した時点で初めて熱中症に罹患したことを知り、処置の遅れにより生徒を死亡させた事故について、業務上過失致死傷罪が成立するとされた。

**【判決のポイント】**

- 真夏の炎天下で部の活動を行うに当たり熱中症の発生を予防するとともに、部員に熱中症が生じた場合には迅速かつ適切な措置を執れるような態勢で指揮監督し、部員の健康保持に留意すべき注意義務があるのにこれを怠った結果、部員のうち1名をして熱中症に罹患させた上、その症状が現れた時点でこれに気付かず、その対処が遅れたため、同部員を熱中症に起因する多臓器不全による出血性ショックで死亡させた業務上過失致死の事案である。
- 体力的に十分な成長を遂げているとはいえない中学生の部活動の指導を託された者として、その注意義務の懈怠は、厳しく非難されても仕方がない。

# Sport



# afety

## 実践事例

スポーツ障害やけがの予防については、保護者の理解や協力も必要なことから正しい情報を部活動通信等で提供し、家庭の協力を呼びかけて取り組むことも大切である。

<部活動通信 松山市立拓南中学校サッカー部 村上 典先生>

WE LOVE SOCCER!!!  
WE LOVE SOCCER!!!

What is SOCCER?

<拓南中サッカー部情報>2003⑧

平成15年5月31日(土)

拓南中学校サッカー部

[大人も子供もサッカーを学ぼう! ③]

## 成長期の身体とスポーツ障害

総体が近づくにつれ、3年生を中心に、練習に気持ちが込められてくるようになりました。しかし、今が一番心配、子供さんの気持ちが充実していても、からだが耐えられなくなってはいませんか？

3年生の石井君は、先週の合宿で足首を痛めました。今週になって、野添君はかかと、隼田君は腰を痛めています。それはなぜかご存知でしょうか。それは、練習の量、質が増え、栄養、休養とのバランスがくずれてきたからなのです。これを、オーバートレーニングといいます。今回は、成長期の身体とオーバートレーニング、そして、スポーツ障害について考えて見ましょう。

### 1 大人と違う！成長期のからだ

成長期のからだは、子供から大人への移行期であり、次のような特徴があります。

- ア 骨の成長線である骨端線(こったんせん)があり、損傷しやすい。
- イ 関節は柔軟性が大きく、関節につく靭帯(じんたい)の方が比較的強いいため、靭帯のついている場所を傷めやすい。
- ウ 関節軟骨は大人より厚く、衝撃に敏感で、関節内部での障害も起きやすい。
- エ 筋肉や腱(けん)は柔軟なので痛めにくいですが、剥離骨折(はくりこっせつ)等が起きやすい。

このような特徴から、成長期の外傷や障害は、使い過ぎ(オーバーユース)症候群といわれるように、成長をつかさどる骨端線や関節軟骨に対する過度の負荷、慢性の外傷により発生するものが多く、その中には、選手の将来に関わるような障害もあるのです。

### 2 成長期によくおきるスポーツ障害

#### 1) 骨端症 デリケートな骨

発育にともない骨はどんどん伸びます。しかし、骨が伸びても、筋肉・腱(けん=骨と筋肉をつなぐ部分)は同じようには伸びないため、筋・腱の故障が生じやすくなります。

さらに、成長期の骨の骨端部(骨の端の太い部分)には成長軟骨層が存在し、筋・腱の引っ張る力によって、筋・腱が付着している部分や骨端線(軟骨の層)部分が浮き上がってくる場合があります。

これが「骨端症」と呼ばれる成長期特有の障害です。(図1・2参照)

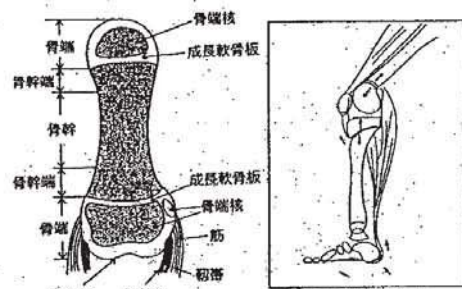
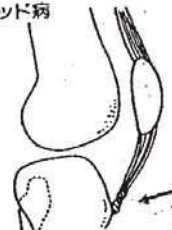


図1 成長期の長骨・関節の解剖  
骨の長さが増大することにより、筋は相対的に短縮した状態となり張力が増し、骨端を引く力(→)が増す

オスグッド病



#### (2) ひざの痛み オスグッド(オスグット)病も骨端症

ひざ痛のほとんどは、太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)にかかわる痛みです。成長期で骨が伸びて筋肉が引っ張られ、緊張しがちな状況で、大腿四頭筋を多用するキック、ジャンプ、ランニングなどで疲労した筋肉はますます緊張すると、本来それほど伸び縮みしない筋・腱の付着部が引っ張られて浮いてきたり、腱が痛んだりします。(上図の←の部分) ひざの下の痛みは、オスグッド病と呼ばれる骨端症です。

「足首をもって後ろに引き上げ、かかどが楽にしりにつく」「どこかにつかまってでよいから)片足でしゃがみこみ、起立できる」ようであれば心配はないようです。

網矢君は、1年生の時にこれで苦しみました。ほかにも多くいたはずですよ。

### (3) 足の痛み

足首周辺や足の痛みは、小学生の高学年に多く見られます。かかとの骨端部には、アキレス腱と足底筋膜（足の裏の筋肉）が付着しています。骨が伸びると、アキレス腱とそれにつながっているふくらはぎの筋肉が硬くなります。また、足自体の動きにより、足底筋膜が引っ張られます。

アキレス腱と足底筋膜の両方からかかどが引っ張られ、さらにランニングやジャンプの衝撃をかかどで受けるため、かかどの骨端部が押しつぶされて痛みが生じます。

骨端症のかかとの痛みは、多くはふくらはぎの硬い子や身長の高い子によく見られます。野添君の痛みはこれかも知れません。

### (4) すねの痛み シンスプリント（過労性骨膜炎）

ほかにも、シンスプリントと呼ばれるすねの内側の痛みが起きることがあります。これは、走る動作によって、すねの内側についている筋肉がすねの骨の表面の骨膜（骨の表面をおおう膜）を引っ張ることから起こります。引っ張られるのは、ふくらはぎの筋肉が硬いからです。また、足首の柔軟性不足や扁平足も影響します。

### (5) 腰痛 非常に心配な部位ですので、今回は簡単に説明し、別の機会に紹介したいと思います。

主な腰痛には、筋筋膜症、腰椎分離症、腰椎分離症があります。

#### ① 筋筋膜症 筋肉性の腰痛であり、筋肉の疲労によっても起きます。

ほとんどの場合、安静にし休養をとれば回復します。

#### ② 腰椎分離症 以前は「生まれつき」であると言われていましたが、

現在では、発育期のオーバートレーニングによる腰椎の疲労骨折が原因となっているものが少なくないことがわかってきました。普通、第五腰椎に損傷が起こります。

#### ③ 椎間板ヘルニア 腰椎と腰椎の間にある軟骨で、クッションのはたらきをしている組織を椎間板といいます。これが、損傷を受けて、中の髄核（ずいかく）が押し出され、神経を圧迫して腰痛や足のしびれ感を引き起こします。

最近シュートに力が入ってきた集田君の腰の痛みは、おそらくこれでしょう。

## 3. スポーツ障害の発症への対応

いずれの症状も、発育が終わる、つまり、身長の伸びが止まるとともに心配がなくなるといわれています。しかし、痛みが増強したり、発育期が終了しても軽快しない場合は、骨の一部がはがれていたりしていることもあり、手術が必要な場合もあります。

### (1) 休ませる 発症した場合の処置

とにかく、痛みが出ると、炎症を押さえるためにアイシング（氷で冷やすこと）します。そして、痛みのあるうちはトレーニングをさせないことが回復の早道です。しかし、ちょっと休めばとか、我慢しても大丈夫というような素人判断をせず、専門家（整形外科医やトレーナーの経験の豊富な整体師）に判断していただくことが重要です。痛みがなくなればOKと診断されることが多いです。

「痛くないからすぐ練習」というのは、さらに痛める可能性大です。歩き・ジョギング・筋トレから、少しずつ戻し、再度の失敗をしないようにしなければなりません。

### (2) ストレッチ 予防策

成長期の筋肉は堅く、かなり念入りに手入れしたつもりでも、身長がたくさん伸びるために硬さが出てしまうことを十分理解して、ケガしないよう、さらに念入りに手入れすることがすべてです。練習で疲れていて、何もせずに放置しているとますます硬くなり、疲労回復だけでなく、ケガの予防もできなくなるのです。

現在のサッカー部の延長練習は、ストレッチを含めたクーリングダウン（トレーニング後の調整）の時間を十分取るというねらいもあるのです。

傷みをがまんさせることで、子供の将来をつぶすことさえあるのです。

確かに総体前、でも、1年中こんな練習をしていいはずはありません。でも、今は選手に苦勞させます。ご家庭で、子供さんの状態にお気をつけ下さい。

練習前後はもちろん、練習のない日も、帰宅して風呂に入ったときにもストレッチします。そうして地道にやっていたら、必ず柔らかくなります。ところが、拓南中サッカー部では、体の硬い選手、ケガの多い選手ほどストレッチの習慣が欠けているのです。  
(塾などで、途中で早退する選手の身体が心配でなりません。)



## 九年の伝統を引き継いで

新居浜市立大生院中学校

私たち大生院中学校バドミントン部は、第60回愛媛県総合体育大会で5年ぶりに団体優勝することができました。

私たちの学校は全校生徒が170人と、とても少なく、学校で活動している運動部も野球部・サッカー部・男子卓球部・女子テニス部・女子バレー部・バドミントン部しかありません。バドミントン部は九年前に部活動として認められましたが、他の部との兼ね合いで入部できるのは経験者のみとなっています。そのため部員が少なく、一昨年の新人戦では団体メンバーがそろわず、文化部生徒に急きょ出場をお願いして回ったほどです。昨年からは部員が8人になりましたが、練習は体育館が使えず、武道場での練習がほとんどでした。武道場では天井が低くクリヤーはもちろん、サーブも思いっきり打てません。ドライブの練習ばかりしていました。それでも、先生をはじめ、私たち部員は全国大会出場という大きな目標をたて、日々練習に励んできました。その熱意が通じたのか2年前、やっと体育館で練習ができるようになりました。先生方や、気持ちよくコートを譲ってくれた卓球部に本当に感謝しています。

バドミントンの団体戦はダブルス2つとシングルス1つの試合です。どの試合にどのメンバーを出場させるのか、オーダーを考えるのも一つの戦術です。今まで何度もオーダーが外れ、しんどい試合をしてきました。新居浜市総体では決勝で中萩中学校とあたりましたが、きびしい試合となりました。県大会での決勝も中萩中学校となり、相手がどのようなオーダーでくるのかいろいろ予想し、こちらもいろいろな組み合わせを考え、相手がどのオーダーできても勝てるであろうというオーダーで臨みました。予想通り市総体とは違うオーダーで、市総体よりもはるかにしんどい試合を強いられました。今までの先輩たちの思いを背負い、8人全員が自分の持てる力を出し、声も出して応援し戦い、優勝することができました。本当にうれしかったです。

まだ、大生院中学校のバドミントン部の歴史は九年しかありませんが、後輩たちにもこの伝統を受け継いでもらいたいと思います。そのためにも、全国大会に行けるようにもう一度気合いを入れて、そして四国大会に臨みたいです。



平成22年度提供

## 実践事例

<部活動通信 平成22年度 東温市立重信中学校ソフトボール部顧問 松田 大輔先生>

# 一球入魂

東温市立重信中学校  
女子ソフトボール部通信  
**NO. 1**  
2010. 4. 1  
発行 松田大輔

## 新年度が始まりました

2年生は3年へ、1年生は2年へとそれぞれ進級しました。3年生には最高学年として、2年生には先輩になるという自覚を持って行動してほしいと思います。夏に向けて技能を高めるのはもちろんのこと、重中を代表するような部活、チームへとさらに高めていきましょう。さらに、5月には体育大会があり、3年生はその準備・運営にも積極的に取り組んでほしいです。時間を上手に使ってがんばりましょう。

### ◎女子ソフトボール部での活動の目的・目標

- ★ 部活動の目的・・・ソフトボール部での活動を通して、こんな人間になってほしいなと考えていること。
  - ① しっかりとした人間になる・・・礼儀(あいさつ、返事、言葉づかい、話の聞き方)、責任感、判断力…
  - ② 自分の力で人生を切り開ける人間になる・・・強い精神力、行動力、積極性、粘り強さ…
  - ③ 社会に貢献し、周囲を幸福にできる人間になる・・・感謝の気持ち、気配り、思いやり、人との接し方…
- ★ 部活動の目標・・・試合に勝つ! 県大会優勝!!

### ◎4月の活動予定

部活終了18:15 完全下校18:30

日	月	火	水	木	金	土
				1 8:30~ 重中グラウンド	2 8:30~ 重中グラウンド	3 休み
4 休み	5	6	7 8:30 春休みの課題 チェック	8 (始業式) ~14:00? 弁当	9 (入学式) ~14:30? 弁当	10 8:30~ 重中グラウンド
11 休み	12 通常	13 診断テスト	14 専門委員会	15 なし	16 通常 部活動紹介 体験入部開始	17 7:00~ 重中グラウンド
18 休み	19 通常	20 結団式	21 なし	22 通常	23 家庭訪問	24 休み(体育大会 準備3年)
25 8:30~ 重中グラウンド	26 通常	27 家庭訪問	28	29 昭和の日 8:30~ 重中グラウンド	30 通常	5/1 8:30~ 重中グラウンド

※4月~練習試合が増えます。GWと合わせて決まり次第その都度連絡します。

- ・基礎基本の徹底(新入生に指導ができるように)
- ・投打のフォームの安定
- ・正確性の向上、つまらないミス0
- ・力強いバッティング、チャンスを生かすバッティング
- ・こまめなコミュニケーション、活気のある雰囲気づくり
- ・先輩、最高学年としての責任感・使命感・積極性
- ・部活動以外の生活面の充実

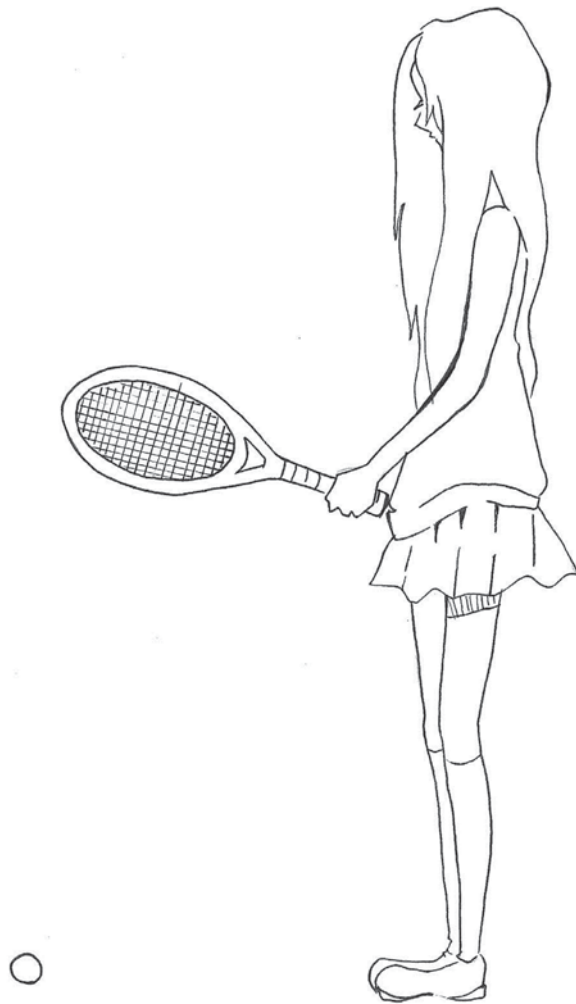
保護者の皆様へ

いつも部活動に対してご理解、ご協力をいただきありがとうございます。県総体目指して、気合いを入れて練習していきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

他の実践事例は、資料編「部活動通信(便り)」に掲載

## 第6章

### 不祥事を防止するために





## 1 許されない指導

運動部活動を含め、学校における体罰等を防止するためには、個々の教職員の意識を高めることは言うまでもないが、学校として体罰やセクシュアル・ハラスメントを

**「しない」、「させない」、「許さない」**

という高い意識を校内に浸透させることが重要である。

日頃から生徒が不安や悩みを相談しやすい体制を整え、生徒の学校生活の状況の把握に努めるとともに、教職員間で気になることがあれば、互いに

**「注意する」、「指導する」、「助言する」**

ことのできる開かれた組織を確立することが求められる。

未然防止・早期発見・再発防止のために、次のことを再確認する必要がある。

### 校内体制の再確認

チェックしてみましょう。

#### チェックポイント 1

- 1 管理職は校内巡回などにより、日常的に部活動の状況を把握する。
- 2 「体罰」や「セクシュアル・ハラスメント」の相談窓口の周知や機能化を図る。
- 3 学校組織として、体罰等の未然防止を図るための研修を実施する。

#### チェックポイント 2

また、体罰に関して、学校内に次に挙げるような状況がないか確認する。

##### 1 体罰を肯定する考え方

- ・体罰が後を絶たないのは、教職員にも保護者や社会にも、愛情に基づく体罰は教育的効果もあり、許されるという「愛の鞭」肯定論が根強く残っているからである。このような誤った考え方がないか。
- ・また、そのような考え方を信じ、機会があれば体罰を加えそうな教職員はいないか。

##### 2 教職員の指導力不足

- ・指導の中で、子どもの気持ちを理解しようとしているにもかかわらず、子どもから反抗されたり、無視されたり、嘘をつかれたりしている状況がないか。
- ・熱心に授業をしているにもかかわらず、私語をしたり、居眠りをしたり、手遊びをしたりするなど、生徒に「やる気」が見られない状況がないか。
- ・上記のような状況に対して、教職員が自分の指導力に自信を失い、「あせり」や「いらだち」を感じている状況がないか。

##### 3 不十分な協力体制

- ・教職員が保護者や地域社会から孤立しているにもかかわらず、校内に相談できる体制や教職員同士の協力体制も十分でない中で、周囲の期待に応えようと必死になり、焦燥感や自信喪失等精神的に追い込まれた状況がないか。

## 2 運動部活動の顧問による体罰の防止

体罰は、教職員個人の問題にとどまらず、学校が生徒や保護者からの信頼を大きく失い、本来行われなければならない教育活動が効果的に行えなくなるなど、学校教育全体においても重大な問題である。

一部の顧問においては、試合に勝つことや強くすることに執着するあまり、体罰を厳しい指導として正当化する誤った認識があるが、体罰は、学校教育法第11条で禁止されている行為であり、これは絶対に許されないものである。

### 参考資料

#### 学校教育法第11条

校長及び教員は、教育上必要があると認めるときは、文部科学大臣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。

#### 【質問47】

運動部活動で体罰を防止するためにどのようなことに留意したらよいですか？

#### 【ヒント】

体罰を防止するために、以下のことに留意しましょう。

チェックしてみましょう

- 1 部活動の意義や目的を正しく理解し、顧問としてあるべき姿を常に意識して指導に当たる。
- 2 言葉を含め、力に頼る威圧的な指導など、暴力的な行為でしか生徒を指導できないのは、他の指導方法が見つからない未熟な指導者が用いる指導法であることを指導者自身が自覚する。
- 3 体罰は法令に反する行為であり、絶対に許されないという意識を学校全体に定着させる。
- 4 「厳しい（激しい）言葉による指導」を耳にしたら、同僚としてお互いが気にかけて「厳しい言葉による指導」の真意をタイミングよく、同僚同士が問い正すことができる雰囲気にする。
- 5 乱暴な言葉は、子どもの心に傷を残す、人権尊重の精神に反する、体罰を誘発するなどの問題がある。顧問会や職員会を通じて、そのことについての共通理解を深めること。
- 6 生徒が困ったことや悩みについて、顧問以外の担任や養護教諭などに相談しやすい体制を整えること。

（参考）平成25年度運動部活動指導者研修会講師 中野勇先生より

- 1 殴って教育するのは素人
- 2 大喝して教えるのは三流
- 3 睨みをきかして教えるのは二流
- 4 何もしないで教えることのできるの一流

### 3 運動部活動の顧問による体罰の事例から学ぶ

勝利至上主義に偏るあまり、体罰という行為に対して誤った認識をもっている場合がある。そうした状況の下に起きた事例を紹介するので、参考にさせていただきたい。

#### 部活動中の体罰の事例の問題点

土曜日の午後、部活動顧問のC教諭は、他校との練習試合後、高校1年生のある部員の①ミスが多いことに憤慨し、当該部員を呼び、「ふがいないプレーをするな。」と怒鳴って、当該部員の左頬を右手の平手で1回叩いた。さらに、②反省の態度が見られなかったため、当該部員の頭部を右手の拳で3回程度叩いた。

C教諭の近くには同部副顧問のD教諭がおり、③C教諭が当該部員を叩く姿を目撃していた。2ヶ月後、④練習試合の会場にいた者から、県教育委員会に「体罰があった。」との匿名の電話があり、この体罰が発覚した。

<上記事例の問題点と別の指導方法>

- ① C教諭は、ミスが多いことに憤慨してしまった。C教諭は、練習試合を通して、ミスがなぜ起こるのか、ミスが減らすためにはどうすべきかについての適切な指導をこの場面では行っていないと考えられる。

【別の指導方法】

- ・どのプレーが「ふがいないプレー」であったか具体的に指摘し、なぜそのようなプレーをしてしまったかを聞く。

- ② C教諭は、当該部員に何を反省したらよいのか、指導をしていない。そのため、当該生徒がどこを改めればよいのか、何が問題だったのか、理解できていないものと考えられる。

【別の指導方法】

- ・具体的な質問をする、これからのプレーで気をつけることを聞くなど感情が高まらないよう間をつくる。

- ③ D教諭は、C教諭が生徒を叩く行為を止めていない。体罰を行っている同僚を目撃したら、すぐにやめさせるべきである。

【別の指導方法】

- ・その場で声をかけて二人の間に割って入る、C教諭を別の場所へ連れて行き、感情の高まりを抑えたり事情を聞く。

- ④ C教諭及びD教諭はともに、管理職に報告せず、当該生徒の保護者にも連絡していない。

【別の指導方法】

- ・生徒が納得して帰宅したかどうかに関わらず、事実を担任、生徒課長、管理職に伝える。状況によっては、他の関係担当教員にも伝える。

## 体罰について訴訟となった事案

### 事案 1

#### 大阪市立桜宮高等学校バスケットボール部顧問による体罰事案

(大阪地裁平成25年9月26日判決)

被告人は、平成24年12月の事件当時、大阪市立桜宮高等学校教諭でバスケットボール部顧問を務めており、被害者（当時17歳）は、桜宮高等学校第2学年に在籍し、バスケットボール部のキャプテンであった。

本件は、教師であった被告人が部活動の指導に際し、平手で顔面や頭部を強く殴打する暴行（いわゆるビンタ）を繰り返し加え、傷害を負わせるなどした事件である。被害者は、肉体的な苦痛に加え、相当な精神的な苦痛を被っており、これは被害者の自殺及び被害者作成の書面からも明らかである。被害者は、罰を受けるようなことは何らしておらず、要するに被告人が満足するプレーをしなかったという理由で暴行を加えられたのであって、このような暴行は、被害者が書き残したように理不尽というほかない。

被告人は、本件により懲戒免職処分を受け、実名で報道されるなど、社会的制裁を受けたのち、裁判により、懲役1年（執行猶予3年）の判決を受けた。

また、校長と教頭は監督責任を問われ、停職処分を受けた。

生徒の両親らは、慰謝料など計約1億6千万円の損害賠償を求め、市と係争中である。

(2014.12.12現在)

文部科学省は本件を受け、体罰禁止の再徹底を都道府県教育委員会等に通知するとともに、体罰に関する実態調査を行った。

以下に関連通知の標題等を掲載するので、詳細は文部科学省のホームページから検索してください。

○文部科学省初等中等教育局長及び文部科学省スポーツ・青少年局長通知

平成25年1月23日付け24文科初第1073号

体罰禁止の徹底及び体罰に係る実態把握について（依頼）

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1330372.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1330372.htm)

○文部科学省初等中等教育局長及び文部科学省スポーツ・青少年局長通知

平成25年3月13日付け24文科初第1269号

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）

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1331907.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1331907.htm)

○文部科学省初等中等教育局長及び文部科学省スポーツ・青少年局長通知

平成25年8月9日付け25文科初第574号

体罰根絶に向けた取組の徹底について（通知）

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/1338620.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1338620.htm)

なお、「運動部活動での指導のガイドライン」（平成25年5月27日 文部科学省）により、「生徒にとってのスポーツの意義」「運動部活動の学校教育における位置付け、意義、役割等について」「運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項」が示されているので指導の参考にしてください。

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm)

## 事案 2

### 顧問教諭から受けた暴行により生徒が傷害を負った事案

(浦和地裁平成5年11月24日判決)

市立中学校バレーボール部の顧問教諭が、男子新人戦の第一試合で辛勝した後、ミーティングのため出場選手を廊下に集合させ、全員に反省の言葉を述べさせた後、各選手の頬を殴打した際、選手の一人がよろけてコンクリートの角柱の壁面に頭をぶつけ、頸椎捻挫となり、長期欠席した事故については、顧問教諭の暴行によるものであったとして、市に慰謝料等180万円の支払が命じられた。

#### <判決のポイント>

- ① 負傷した生徒はコンクリート角柱の壁面に肩を接するような位置に立っていたこと、顔を殴打された生徒がその勢いで角柱側によろけることが当然に予測できる態様であったことなどが認められる。
- ② 顧問教諭は、殴打の動機を第二試合に臨む選手に活を入れるためと主張するが、第一試合のような試合内容では、第二試合には勝てないという「あせり」の感情をそのまま選手にぶつけたにすぎないと認めるのが相当であって、顧問教諭に本件行為を正当化しうるに足りる教育的配慮等があったものとは認められない。
- ③ 顧問教諭は、打ち所が悪ければ傷害を負わせる結果になることを経験上も知っていた上、頭部を壁に激突させた後も、次の試合に出場させるなど何の配慮もしなかった。また、本件行為について校長に報告せず、生徒の両親にも知らせなかった。

## 事案 3

### 心無い言葉が法廷へ持ち込まれた事案

(岐阜地裁判例 平成5年9月6日)

県立高校二年生の女子生徒が、陸上部の顧問教諭から頻繁に罰や叱責をうけ、ついに自殺したというものである。

この顧問は、練習中に良い記録がでないと「ブス」、「おまえは使い物にならない」などと発言することがあり、自殺した女子生徒に対しても「おまえはバカだから。何度言ったらわかるんや。やめろ」「のらくらでぐず」「心の中が腐ってる」などと言っていた。こうした発言に対して裁判所は、「ブス」という表現は、陸上部の指導とは関係がなく、「一般的には相手の容貌に対する侮辱的な表現でしかない」うえに、相手が17歳という多感な思春期の少女であることから、「教師あるいは陸上部顧問の発言としては、極めて不適切である」と批判している。また、その他の発言についても、「単に生徒の人格を傷つけ、自尊心を損なうだけの表現」であり不適切との非難を免れない、と厳しく戒めている。そして裁判所は、こうした侮辱的発言を、体罰とあわせて一連の連続した行為としてとらえたうえで、違法行為に該当すると認定した。

## 4 運動部活動の顧問によるセクシュアル・ハラスメントの防止

学校においては、教職員（指導する側：顧問・監督）と生徒（指導される側：選手）の関係が固定されているため、生徒が自ら拒否したり、逃れたりすることが難しい状況があり、セクシュアル・ハラスメントを起こす環境を生みやすい。

生徒に対し、絶対的、支配的な立場にあるとの錯覚に陥り、このことがセクシュアル・ハラスメントを起こす要因になっている場合がある。

セクシュアル・ハラスメントを受けた生徒は、学習や部活動への意欲を失ったり、教職員に対する不信感をもったりするばかりでなく、将来にわたって不安や人間不信を背負う場合があることを深く認識し、教職員として高い倫理感と規範意識の涵養に努めなければならない。

### 【質問48】

運動部活動において、セクシュアル・ハラスメントを防止するためにどのようなことに留意したらよいですか？

### 【ヒント】

セクシュアル・ハラスメントに対する理解を深めることが大切です。  
日頃より、次のことに留意して指導しましょう。

チェックしてみましょう。

- 1 部活動の指導上、必然性がないのに、身長や体重等、身体的な成長や特徴を話題にしたり、尋ねたりしない。
- 2 容姿や体型などを話題にしたり、生徒の嫌がるあだ名で呼ばない。
- 3 性に関することや異性関係に関するなどを話題にしたり、尋ねたりしない。
- 4 閉鎖された空間で指導者一人と生徒一人だけとならない。
- 5 性的な内容の手紙や電子メールを送らない。
- 6 部活動の指導上、身体に触れなければならないとき、その理由を説明する。
- 7 部活動の指導上、必然性がないのに、生徒の体を凝視しない。
- 8 生徒に十分な説明をせず、生徒の練習や試合の様子などを撮影しない。
- 9 生徒の私物には勝手に触れない。
- 10 不適切な時間帯や場所で個別の指導を行わない。
- 11 生徒や保護者と個人的に連絡を取り合わない。
- 12 保護者からの接待は受けない。

## 参考資料

長野県高等学校体育連盟 「運動部活動の顧問として」平成18年4月

【スクール・セクシュアル・ハラスメント一問一答より】

### ケース 1

Q) 陸上部の顧問です。日本陸連のトレーナー資格も獲得しているので選手にマッサージやテーピングをよく行います。最近耳にするスポーツ・セクハラとの関係はどんなものなのでしょう。

A) マッサージやテーピングは緊急の怪我や疾病と違い、本来の顧問としての責務にならない行為です。部活動運営の中で選手強化の一助として築いてきた行為でしょうが、当然身体接触を伴い、教師と生徒との関係からすればもっともセクハラを感じさせる場面にもなります。医療行為でなく疲労回復の一助だからという理由でのマッサージやテーピングがスポーツ・セクハラの実例になっている例が多いことも事実です。少なくとも米国では無資格の指導者が異性にマッサージすることはありえません。

それでも現実の中で生徒から是非にとリクエストがあった時、

- ①生徒と教師の合意があることと
- ②密室でない環境
- ③一対一でなく衆人の目が届いていること等の
- ④第三者から誤解を受けないような状況も加味して行うことが必要ではないでしょうか。

トレーナー資格の有無にかかわらず、教師が一方向的に「マッサージをしてやる」というような思いでの行為は、セクハラにつながるとともに性的虐待（セクシュアル・アブュース）にもつながると考えてください。

さらに、日本のスポーツ現場では指導者が医療類似行為を行っている例が多数あり、今後の大きな検討課題を内包していることも理解してください。

また、日本陸連では2003年、セクハラに関して倫理規定を策定していますので参考にしてください。

## ケース 2

Q) テニス部顧問です。特訓等で8時の終バスに乗り遅れた生徒を自宅まで送っていくことがあります。交通の便も悪い地域なので生徒の安全確保とサービスの精神で行っていますが、車は密室なのでこれも一歩間違えばセクハラになるのではと最近思うのですがいかがでしょうか。

A) まず、送る必要がある時間まで部活動をする必要性について考えることが必要ですが、質問の状況時、車はハンドルを握る人が行動を決定することができるので、強者と弱者の関係が生じ、セクハラと誤解を受けやすい行為になります。まずは

- ① 事情を説明して保護者の送迎を期待すべきです。安全確保のために送る必要がある時も
- ② 必ず保護者に連絡して了解を得ることが必要です。連絡がつかなければ
- ③ 同僚に伝える等の配慮も必要でしょう。加えて、乗車の場合は
- ④ 助手席でなく後部座席での客人扱いが必要です。

そして、車内で性を意識させる会話があればセクハラそのものと理解してください。

## ケース 3

Q) 体操部顧問です。安全確保のため、選手の体に触れて指導することは日常化しています。競技の特性から考えれば当然と思っていますがいかがでしょうか。

A) スポーツ指導の場面では体育の授業も含めて他人の身体に触れる必要のある場合が多くあります。しかし、安全確保のため、あるいは介助のために必要だとはいえ、他人の身体に触れるのですから、場合によってはセクハラになる可能性を含んでいることを認識しなければなりません。ですから、

- ① 競技特性を理解させ補助することについて理解を得ることや
- ② 不快に感じるような触れ方をしないことは勿論、
- ③ 身体接触をしないですむ指導法が最重要でそれを工夫することも指導者として必要なことでしょう。そして、
- ④ 身体接触は必要な範囲に限ることが大切であり、身体に触られることを「いやだなあ」と感じるものがノーマルな感情であり他者から触れられない権利でもあることを理解して指導してください。

## ケース 4

Q) 過日、都立の国際高校を見学した時、冬の寒い中、一対一（男・女）のゼミはドアを開けて生徒を教えていました。そこまで気を付けるのが世界の常識とのことでしたが、どうなのでしょう。

A) 授業での指導といえども教室でドアを閉めた状態は密室となります。教師と生徒の関係は強者と弱者と捉えて、強者が密室状態を作り出す行為そのものがセクハラの第一段階と考えることが一般的です。諸外国の中ではこのような場合、男・女だけでなく、男・男、女・女、女・男の場合も密室は作らないことが常識となっています。ですからこのような意識を常に身に付けてスクール・セクハラを防止してください。



## 5 適切な会計処理のための留意事項

練習試合や合宿は、生徒にとって貴重な経験の場となり大切なものである。  
対外的な活動を実施するための必要経費、ユニホームや活動に必要な消耗品等の購入について生徒から経費を徴収する場合、必要経費の適切な取扱いが厳格に求められる。  
現金等の会計処理については、次のことに留意しなければならない。

### 【質問49】

運動部活動に必要な経費を徴収するとき、どんなことについて留意すればよいですか？

### 【ヒント】

運動部活動に必要な経費は、大会への参加費や交通費、用具費、ユニフォーム代など多岐にわたっています。そこで、徴収するときには、次のようなことに留意して、保護者の理解を得た後に協力をお願いする必要があります。

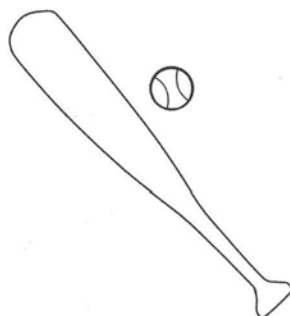
チェックしてみましょう。

#### 1 保護者の負担を軽減する。

- 学校や部の方針を踏まえ、学校長が許可した年間計画（年間の活動日数、大会参加数）及び昨年度の決算を基にして予算を組む。その際、参加する大会の精選、用具を大切にすする心の育成等を行い、徴収金額をできるだけ軽減する。
- 一度に高額を集めるのではなく、保護者の負担を考えて計画的に集める。
- 経費は部の活動そのものに不可欠なことに使用し、部の活動には直接関係しないようなことには使わない。常に購入理由を考えて説明できる遣い方をする。

#### 2 説明責任を果たすための適正な管理

- 運営経費を徴収する場合は、文書により保護者に事前に通知し、現金を領収した際は領収書を発行する。
- 運営経費の支出に係る領収書等証拠書類を適切に保管し、運営経費の収支状況を明らかにし、保護者に対し、文書で会計報告を行う。
- 残金が生じた場合は、速やかに保護者に返金する。
- やむを得ず現金を保管する場合は、厳重かつ適正に管理する。
- 会計処理に当たっては、運営経費を管理する通帳と使用印鑑を別に保管するなど、常に複数の教職員による確認が行われるようにする。



## 不祥事防止のためのチェックリスト

自らを振り返り、不祥事を絶対に起こさないよう、チェックリストを活用し、教職員としての職責や心構えなどを常にセルフチェックする。

平成22年11月30日付22教義第973号「教職員による不祥事の根絶に向けて（通知）」より

### (1) 管理職用

#### I 教職員の意識改革

No.	項	目
1	<input type="checkbox"/>	教育委員会からの指導内容や通知文について、伝達・配布するだけの形式的な対応になっていないか。
2	<input type="checkbox"/>	不祥事防止に関する校内研修を行うなど、教職員のモラルを向上させるために具体的な対策を講じているか。
3	<input type="checkbox"/>	速度超過や飲酒運転等の個別の課題について、時機をとらえて指導しているか。
4	<input type="checkbox"/>	人間関係をそこねるなどの理由で、教職員への指導が疎かになってはいないか。
5	<input type="checkbox"/>	他人事（自校では不祥事は起きない、自校は大丈夫）という意識はないか。

#### II 校内状況の把握

No.	項	目
1	<input type="checkbox"/>	教職員に悩みや疲れがないかどうか、教職員とのコミュニケーションを図りながら把握するよう努めているか。
2	<input type="checkbox"/>	職場には、教職員が気軽に周囲に相談や情報交換をしたり、互いに支え合ったりすることのできる雰囲気があるか。
3	<input type="checkbox"/>	授業の様子や生徒指導、部活動等の状況の把握に努めているか。
4	<input type="checkbox"/>	特別教室や準備室、体育館やプール、校庭など、校内の目の届きにくい箇所を把握し管理しているか。
5	<input type="checkbox"/>	個人情報の保管状況や会計簿等について、定期的に点検しているか。

#### III 校内組織の整備

No.	項	目
1	<input type="checkbox"/>	学年や教科等の枠を越えた教職員の協力体制が取れているか。
2	<input type="checkbox"/>	校務や児童生徒の指導上の問題について、一部の教職員が抱え込む状況になっていないか。
3	<input type="checkbox"/>	児童生徒が教職員に気軽に相談できる体制が取れているか。
4	<input type="checkbox"/>	危機管理に必要な情報が、迅速に管理職に伝わっているか。
5	<input type="checkbox"/>	万が一、不祥事を起こしてしまった場合には、速やかに校長に報告する体制がとれているか。

#### IV 家庭や地域等との連携

No.	項	目
1	<input type="checkbox"/>	何事も、学校内部だけで解決しようという意識はないか。
2	<input type="checkbox"/>	保護者や地域、関係機関との情報交換が円滑に行われているか。
3	<input type="checkbox"/>	教育委員会への報告、連絡、相談を迅速かつ的確に行っているか。

#### (2) 教職員用

##### I 公務員としての意識

No.	項	目
1	<input type="checkbox"/>	「全体の奉仕者」であることを自覚し、法令を遵守するとともに、公務員倫理を意識して行動しているか。
2	<input type="checkbox"/>	私的な時間であっても、自らの言動が教育全体の信頼に影響を与えることを常に意識して行動しているか。
3	<input type="checkbox"/>	不祥事は、他の学校のこと、自分は大丈夫などと、他人事との意識はないか。
4	<input type="checkbox"/>	人間関係が気まづくなるなどの理由で、他の教職員の言動に気になることがあっても黙認することはないか。
5	<input type="checkbox"/>	不祥事を起こすと、学校や地域等に取り返しのつかない深刻な打撃を与えることを理解しているか。
6	<input type="checkbox"/>	わいせつ行為など重大な不祥事を起こすと、二度と教壇には立てないことを自覚しているか。
7	<input type="checkbox"/>	家族や同僚、管理職とのコミュニケーションを積極的に図るようにしているか。
8	<input type="checkbox"/>	普段の生活の中で、ストレスをためない工夫をしているか。

##### II 速度超過等の交通違反

No.	項	目
1	<input type="checkbox"/>	自分が加害者になる可能性があることを常に意識して運転しているか。
2	<input type="checkbox"/>	通勤や出張、旅行などのときは、いつも時間にゆとりを持って運転しているか。
3	<input type="checkbox"/>	車を運転する際は、法定速度内での走行、シートベルトの着用、一時停止など、常に交通法規の遵守を意識しているか。

### III 飲酒運転

No.	項 目
1	<input type="checkbox"/> 酒を飲んで自分の言動を記憶していないことはないか。
2	<input type="checkbox"/> たとえ微量であっても、飲酒したら絶対に車を運転しないという強い心構えを持っているか。
3	<input type="checkbox"/> 飲酒を伴う会に参加するときは、自家用車では行かないことを徹底しているか。
4	<input type="checkbox"/> 夜遅くまで飲酒したときは、翌朝、車などを運転しないようにしているか。
5	<input type="checkbox"/> 翌朝、車を運転しなければならないのに、深酒することはないか。
6	<input type="checkbox"/> 検問にかからなければいいだろう、少しの間休んで酔いをさませばよいだろうなどといった、誤った考えをもっていないか。
7	<input type="checkbox"/> 「飲酒はしないから」「車は置いて帰るから」などの理由で、車を運転して宴会場に行くなど、飲酒運転を誘発するような状況を自らつくっていないか。
8	<input type="checkbox"/> 飲まないつもりが、酒を勧められて断り切れずに飲んでしまうことはないか。
9	<input type="checkbox"/> 飲酒しても、自転車なら大丈夫だと思っていないか。
10	<input type="checkbox"/> 宴会の席で、車で来ている人には絶対に酒を飲ませないようにしているか。

### IV 情報漏えい

No.	項 目
1	<input type="checkbox"/> 個人情報が記載されている文書等を机上に長時間放置したり、放置したまま帰宅したりしていないか。
2	<input type="checkbox"/> 個人情報の入った文書等は、鍵のかかる場所に保管しているか。
3	<input type="checkbox"/> 職務上知り得た秘密を他人に漏らしたり、他人に聞こえるような場所で話題にしたりしていないか。
4	<input type="checkbox"/> 記録媒体を携帯電話のストラップやキーホルダーなどに付けて持ち歩いているか。
5	<input type="checkbox"/> やむを得ず、個人情報の入った記録媒体等を持ち出すときは、管理職の許可を得るなど定められた手続きを守っているか。
6	<input type="checkbox"/> 記録媒体等を持ち出したときに、寄り道をしたり、車に置いたままにしたりすることはないか。
7	<input type="checkbox"/> 過去のものを含め、個人情報を自宅のパソコン等に残存させていないか。
8	<input type="checkbox"/> コンピュータにウイルス対策ソフトを導入し、それを最新の状態にしているか。
9	<input type="checkbox"/> パソコンのハードディスクや外部記録媒体にデータを保存する場合は、パスワード等のセキュリティを施しているか。
10	<input type="checkbox"/> 個人情報の流出につながるファイル交換ソフトをインストールしていないか。

## V 体罰

No.	項 目
1	<input type="checkbox"/> 体罰は、学校教育法で禁止されている行為であることを認識しているか。
2	<input type="checkbox"/> 体罰は、児童生徒の人格を侵害する行為であることを認識しているか。
3	<input type="checkbox"/> 指導の際は、複数の教員で当たるようにしているか。
4	<input type="checkbox"/> 児童生徒が指導に従わなかったり、反抗的な態度を取ったりした場合でも、一時的な感情に走ることなく、冷静に対応しているか。
5	<input type="checkbox"/> 場合によっては、「体罰もやむを得ない」「力による指導も必要だ」「愛のムチだ」などという意識はないか。
6	<input type="checkbox"/> 頭ごなしに決めつけず、児童生徒の言い分や意見を聞くようにしているか。
7	<input type="checkbox"/> 保護者や同僚などから、「体罰ではないか」と言われたことはないか。

## VI わいせつ行為・セクハラ

No.	項 目
1	<input type="checkbox"/> 私的な時間でも、誤解や批判を受けることのないよう厳しく律しているか。
2	<input type="checkbox"/> 相手が嫌がったり不快に感じたりしても、また、周りの者が不快に感じても、セクハラになることを理解しているか。
3	<input type="checkbox"/> 児童生徒の指導は、密室で一人で行わず、複数の教員で行うようにしているか。
4	<input type="checkbox"/> 児童生徒の深刻な相談については、管理職等にその都度報告しているか。
5	<input type="checkbox"/> 教師と児童生徒の立場を、常に意識して行動しているか。
6	<input type="checkbox"/> 児童生徒や保護者と私的に電話やメールのやりとりなどをしていないか。

## VII 不正経理

No.	項 目
1	<input type="checkbox"/> 現金を取り扱うときは、原則としてその日に金融機関に預金しているか。
2	<input type="checkbox"/> 業者への支払いは速やかにしているか。
3	<input type="checkbox"/> 一時的な立て替えであっても、公金を流用することはないか。
4	<input type="checkbox"/> 金銭の出納については、いつでも明確な報告ができるよう、関係帳簿等を整備しているか。
5	<input type="checkbox"/> 通帳と印鑑の保管者を別にするなど、複数で処理する体制を取っているか。

## VIII 部活動

No.	項 目
1	<input type="checkbox"/> 児童生徒の人間性、個性を重視し、自主性を尊重した活動を心がけているか。
2	<input type="checkbox"/> 勝利至上主義に陥り行き過ぎた指導になってはいないか。
3	<input type="checkbox"/> 児童生徒の技能、体力、健康状態等を把握した上で、無理のない練習計画を立てているか。
4	<input type="checkbox"/> 日頃から安全に関する指導を行っているか。また、事故が起きた場合の緊急の対応は確認できているか。
5	<input type="checkbox"/> 教師としての立場をわきまえ、児童生徒や保護者に疑念をもたれるような言動はないか。



勝利の喜び



一本松中学校 3年 岩村泰成

僕は、あの日のことを一生忘れません。みんなで勝ち取った県総体優勝は、僕の剣道人生で一番嬉しかったこと、といっても過言ではありません。しかし、この勝利を勝ち取るまでには、たくさんの血のにじむような努力があり、とても長い道のりでした。僕は今、それを思い出しています。

中学校に入学した僕は、迷わず剣道部に入りました。なぜかという、まず何よりも、剣道が好きだからです。剣道というものは、ただ強くなるだけでなく、礼儀やマナーなど様々なことを学ぶことが出来るすばらしい武道です。それと、今まで一緒に戦ってきた“仲間”がいたからです。その仲間たちとすると、どんな相手にも負けないぞ！と自然に力がわいてくるのです。これが9年間で僕たちが作りあげてきた“友情”なんだと思います。

僕は、中学校1年生の頃、とても厳しい練習だったのを覚えています。多分、1年生の時が一番辛かったのではないかと思います。まだ体が大きくないのに、先輩と練習するのはとても苦しいことでした。しかし、その時に頑張ったからこそ今の自分があるのだと思っています。

3年の郡総体。僕は、いつもの大会とは違う気持ちで大会に臨みました。絶対負けられない、というプレッシャーに押しつぶされそうになったけれど、個人、団体とも県総体に出場する権利を得ました。しかし、僕たちが出場できるのに対し、郡総体で負けた他のチームは出場することができないのです。その時決意しました。そのたくさんの選手たちのためにも、県総体で優勝して、全中にするぞ、と。そのためには、今まで以上に練習する必要があります。それで、先生は僕たちが強くなるように練習を組んでくれ、前よりずっとレベルアップすることが出来ました。

そして県総体当日。大きな愛媛県武道館を見上げ、僕は「絶対に勝つてやる！」と誓いました。その日の練習はいつも以上に気合を入れて、万全の状態です。試合が始まりました。周りを見回すと、たくさんの観客が声援や拍手を送っていて、少し緊張しましたが、1回戦、2回戦と順調に勝ち進みました。しかし、3回戦目で僕は負けてしまい、チームは絶体絶命の状態になりました。でも、時間ぎりぎりですり返し、勝つことが出来ました。その後もチームワークを繋いで勝利し、ついに決勝戦になっていました。僕はこれまであまり活躍できてなかったのに、絶対に負けられない！自分が勝って、チームの流れをつくる！と心に決意し、決勝戦の舞台に立ちました。必死に相手に攻め込んで2本勝ちをして、後ろにいる仲間にはバトンをつなげました。すると、仲間が次々に相手を倒し、僕たちは優勝しました。

僕は嬉しすぎて、言葉を失いました。剣道は勝っても、嬉しさを表に出してはならないと言われていたので、そのときはぐっと我慢して、家で喜びました。また、家族や親戚、僕たちを応援してくれた様々な人が喜んでくれました。ここまでこれたのは、たくさんの人の支えがあったからだと思います。特に、僕たちに剣道をさせてくれた父、母にはとても感謝しています。また、僕たちを指導してくださった先生のおかげでここまで強くなれました。すべての人に“ありがとう”を言いたい気持ちです。

これからまだまだ僕の剣道人生は続きます。もっともっと剣を磨き、あの時の【勝利の喜び】を心の糧として、精進していきたいと思っています。



第39回全国中学校剣道大会 平成21年8月20日

平成22年度提供

## コラム

シンクロナイズドスイミング日本代表コーチの井村雅代さんは、選手に目標を持たせ、達成感を味わわせるために、次のように述べられています。

「1ミリの努力」 垂直跳びで40センチ跳べる人に3カ月後に50センチ跳ばそうとするとハードルは高い。そこで、明日1ミリ余計に跳びなさいと目標設定する。人は大きな目標と小さな目標の二つの目標を持つことが必要。(中略)

(競技を長く続けさせるためには) 小さな達成感を味わわせてやること。サーブが入るとカラリーが続くとか。ささやかな進歩を見つけてほめることが必要。1ミリの努力を見逃し、ほめる言葉をかけられない指導者が多い。アドバイスは一人一人の選手が見えていて初めて伝えられる。

平成26年12月13日 毎日新聞





# 松山北高校サッカー部



## ～選手権特別号～



## 松北の新たな1ページを 開く時が来た・・・。

12月31日(水) @フクダ電子アリーナ

14:10～ vs 矢板中央(栃木)

とうとうこの日がやってきた！待ちに待った最高の舞台！全国高校サッカー選手権！！！

県大会を優勝してからあつという間にこの日が来たな。

まずは、先日の決起集会ありがとう！改めて最高のチームだなと思います！！

みんなは今どんな感じかな？緊張してる？それともワクワクしてる？落ち着いてる？それは、一人一人違うと思う。

でも、やっぱりこの最高の舞台を楽しまなきゃ損損！！最後は自分たちが今日までやってきたことを信じて、あの全員ゲームのようにサッカーを全員で楽しむことが大事や！だから今は笑っとけ！緊張しとんやったら近くの人と笑っとけ！！笑 最高の舞台、悔いを残さんように楽しんで行くぞ！そして勝利して、最高の笑みを浮かべようぜ！！

でも、こういう時こそ目先の試合ばかりにならずにちょっと視野を広げて周りのことに気にかけて行動しよう！そうやってオフザピッチのところでも松北らしさを出していこう！！

三年生にとっては本当の本当にこの大会がラスト。この大会が終わると高校サッカー人生が終わる。だからこそこの選手権にかける思いはこれまで以上に違う。

一、二年にもそれぞれに「強い」思いがあると思う。絶対勝ちたい思い、あの人のためにという思いなど、そういう強い思いは絶対必要。その思いが絶対自分に、そしてチームに力を与えてくれるはずや！

最高の準備は出来た！あとは戦うのみ！さあ、心の準備は出来たか？選手権にあたり、支えてくださった保護者やOB、関係者の人たち、愛媛で応援してくれている人たちへの感謝の気持ちを忘れず、済美や松工などの良きライバルの思いも胸に、絶対勝利を届けるぞ！

今の松北なら絶対やれる！！最後の1秒まで勝利を諦めずに、松北スタイルを全国に見せつけてやろうや！！日本一、いや、世界一の応援を魅せてくれ！！俺ら選手もピッチの上で必ず戦う姿を魅せてやる！

もう、戦いはすでに始まっている。ただいつも通りのことをいつも通りするだけ。あとは信じるのみ！！

会場でいい笑顔で会おう！そして、もうひとつ一つになって絶対勝利をつかもう！！

みんなでフクアリの空へ山雅を歌おうぜ！！愛媛県の代表そして松北の代表としての責任とプライドを胸に・・・。

## 追加參考資料



## 1 スポーツ栄養

### 【松山大学女子駅伝部を支える栄養】

○「骨々・淡々・丁寧に」をスローガンに取り組む女子駅伝部の紹介

平成20年7月の創部以来、全日本大学女子駅伝対校選手権大会「日本一」を目指して日々練習に励んでいます。

平成26年のチームスローガンは「骨々・淡々・丁寧に」

平成22年、創部3年目にして第28回全日本大学女子駅伝対校選手権大会で4位となり、中・四国勢初の次年度シード権を獲得し、以後、第31回大会の3位をはじめ、今年度まで5年連続でシード権を獲得する全国屈指の強豪チームとなりました。

個人種目においても、多くの選手が国際大会への出場、全国大会で入賞するなど、大きく飛躍しています。



2014年 夏合宿 久住高原にて

○チームを支える大田美香 栄養コーチ

大田美香さんは県人初の公認スポーツ栄養士を取得され、スポーツニュートリションM代表、松山大学女子駅伝部栄養コーチとして、同大学駅伝部の全国上位入賞を支えるとともに、アスリートの栄養マネジメントを中心に、食育、健康など、食の情報を発信しています。

大田さんから、「スポーツ栄養」について、メッセージや資料を提供していただきましたので参考にしてください。

### — 日々の食事トレーニング 自己管理能力からの可能性 —

陸上競技の中長距離は、体重500gがタイムに影響を及ぼすほど、体重、体脂肪管理がとても大切な競技です。走る能力の素質が高くとも、食事量の調節やタイミングをうまくつかめず、本来の力を試合で発揮できない選手がいます。

反対に、毎日の生活の中で心と身体を安定させ、試合にベストコンディションで臨み結果を出す選手もいます。

ほかの競技においても、トップ選手にはこの“**自己管理能力**”が高い選手が多いのが現状です。

自己管理能力を身に付けることは、練習と同じくらい大切です。

毎日の食事を大切にして、内容・食べ方・タイミングを理解し、コツコツ続けていくことが重要です。その継続が、更なる競技力の可能性を大きく広げていくことでしょう。

### ★食事の役割

- 1 心と身体の健全な成長を促す。
- 2 トレーニングによる身体づくりを、さらに効果的にする。
- 3 試合で、ベストパフォーマンスを発揮する。
- 4 けがや故障の予防と改善をする。

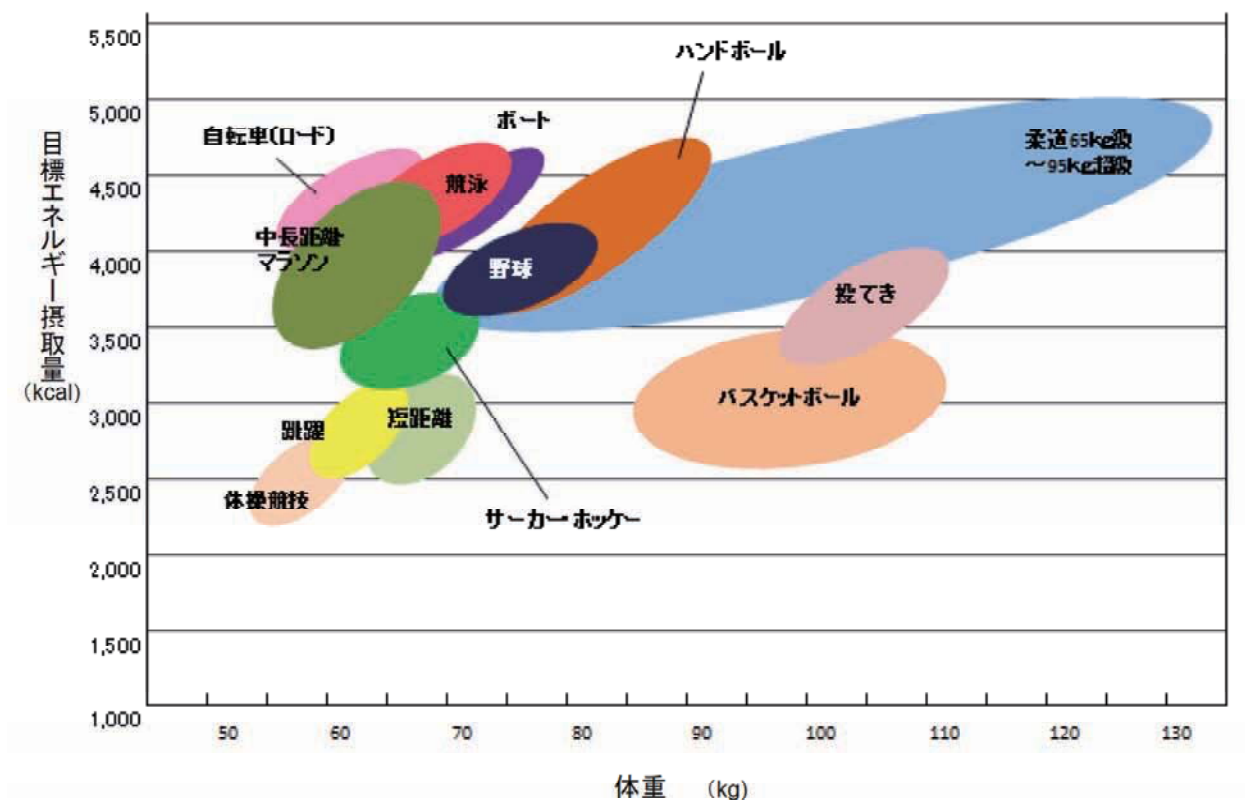
## ★アスリートの食事の基本



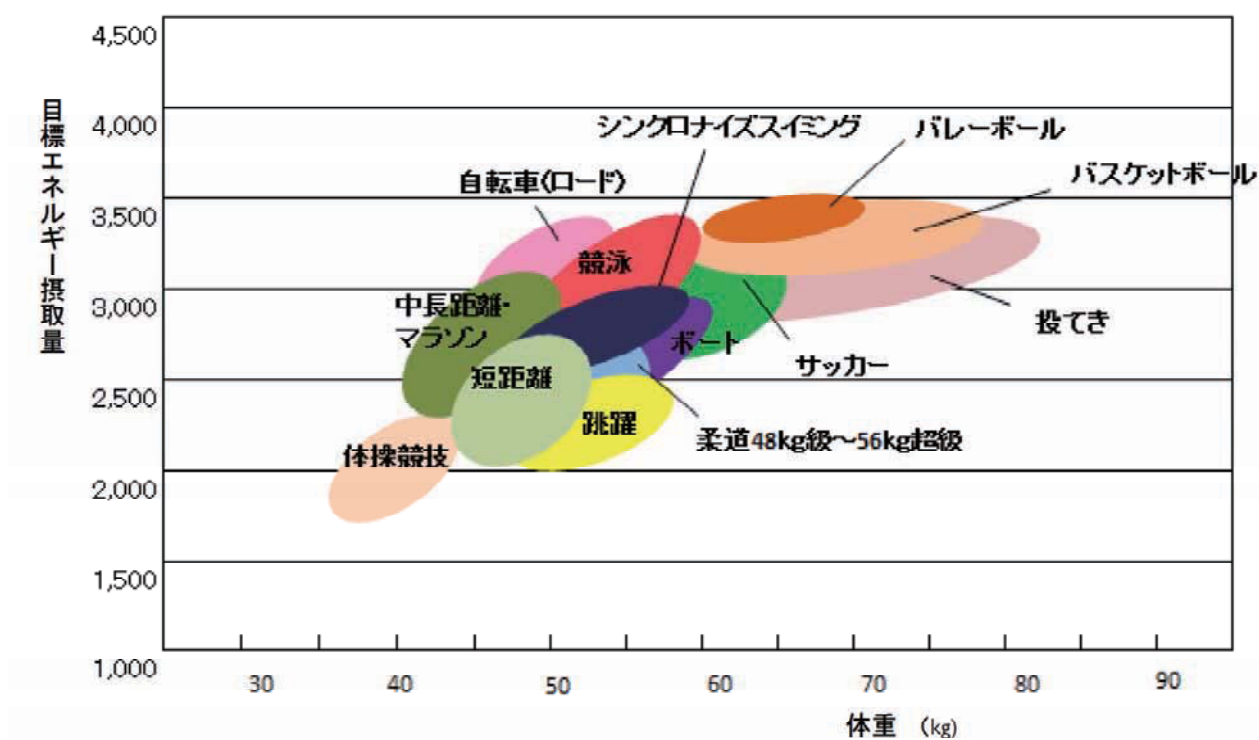
バランスよく食事をするためには、料理を組み合わせることで摂ることが大切です。  
次の①～⑤を毎食そろえることにより、必要なエネルギーと各栄養素を偏りなく摂ることができます。



○男性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



○女性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



参考：アスリートのための栄養・食事ガイド 財団法人日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会 (資料発行当時は財団法人)

## ○松山大学女子駅伝部の朝食

- ・朝食は大田栄養コーチが作り、夕食は監督の奥様を作る。
- ・週1回は当番制で選手が作る。
- ・合宿のときには、監督の手料理が振る舞われることもある。
- ・栄養面だけでなく、彩や行事食を取り入れ、心のパワーにもつながる内容に。



## ★試合のときの食事

「高糖質・低脂肪・適度なたんぱく質」

試合前は、緊張から普段どおりの消化吸収が行われないこともあります。

油料理や生ものなど、消化に時間がかかったり、食中毒の心配がある食材は食べないようにしましょう。

遠征先では食べ慣れたものを選び、腸の状態を正常に保てるよう、水分や食物繊維の摂り方を調整して、便秘や下痢を防ぎましょう。

お弁当の場合、揚げ物は避け、ラップおにぎり、一口サンドなど、小分けにして食べやすいものがおすすめです。夏場は保冷剤などを使い、衛生面には十分気を付けましょう。

## ★試合前日の夕食

### ◎糖質中心・適度なたんぱく質

ごはん・うどん・そば  
豚しゃぶ・蒸し魚  
里芋・じゃがいも・南瓜  
青菜お浸し  
春雨スープ

### ×油・食物繊維は控える

揚げ物・肉の脂  
カレー・シチュー  
ベーコン・チーズ  
バター・マーガリン  
根菜（蓮根・ごぼう）  
豆・さつまいも  
刺身・貝

## ★試合当日の朝食

### ◎試合3時間前までに摂る 通常の8割程度の量

ごはん・麺・餅・パン  
豆腐・温泉卵  
温野菜・果物・果汁  
ヨーグルト

×消化の悪いもの  
生卵・生野菜・根菜  
海藻・きのこ  
こんにやく  
マヨネーズ・油  
ウインナー  
クロワッサン  
デニッシュパン

## ★試合当日の捕食

試合1時間前からは、エネルギーゼリーやスポーツドリンクで、水分とエネルギーを一口ずつ様子を見ながら補給する程度がよいでしょう。



2014年度  
松山大学  
女子駅伝部の皆さん

## 2 オリンピックムーブメントとドーピング

スポーツは、心身の成長の過程にある中学校、高等学校の生徒にとって、体力を向上させるとともに、他者を尊重し他者と協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育むなど、人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

IOC（国際オリンピック委員会）では、世界の若者がスポーツに興味を持つよう、そしてスポーツをするよう奨励しており、同時に、オリンピック精神への理解を広げるため、次の五つの教育的な価値を示しています。

- ・努力から得られる喜び
- ・フェアプレイ
- ・他者への敬意
- ・向上心
- ・体と頭と心のバランス

IOCのジャック・ロゲ会長は、2010年に初めて開催されたユース世代の「ユース・オリンピック・ゲームズ」の開会式で、世界各国のユース世代を代表するアスリートに対して、次のように訴えています。



ジャック・ロゲ第8代IOC会長

「ユースオリンピックでは、勝つことと、チャンピオンになることの違いを君たちは学ぶことになるだろう。

勝って1位になるとは、単にゴールのテープを一番先に切るということだ。

チャンピオンになるためには、自分の人間性と身体的能力に対して尊敬されるような行動を自らとらなくてはならない。

ドーピングやその他の方法でアンフェアに有利に立つことなく、フェアプレイの精神で、相手とルールを尊重し、戦わなければならない。

君たちは競技ランキングに関係なく、自身の行動を極めて頂点に立ち、同世代のロールモデルになれる時、真のチャンピオンになれる。」(YOG開会式, 2010. 8. 14)

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構 アンチ・ドーピング教育教材より転載  
[http://www.playtruejapan.org/school/jada\\_textbook\\_02.pdf](http://www.playtruejapan.org/school/jada_textbook_02.pdf)

目標に向かって努力する、チームメイトと友情を育む、対戦相手や審判に敬意を払う、といったオリンピック精神の教育的価値は極めて高く、JOC（公益財団法人日本オリンピック委員会）においてもオリンピックムーブメント(注)を前進させるため、若者への教育啓発活動などに積極的に取り組んでいます。

(注：スポーツを通じて、友情、連帯、フェアプレイの精神を培い相互に理解し合うことにより世界の人々が手をつなぎ、世界平和を目指す運動)

こうした中、高等学校では「オリンピックムーブメントとドーピング」が指導内容に位置付けられ、高等学校学習指導要領 保健体育編・体育編(平成21年3月 文部科学省)には「現代のスポーツは、国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており、その代表的なものにオリンピックムーブメントがあること。また、ドーピングは、フェアプレイの精神に反するなど、能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせること。」と示されています。

運動部活動の指導者は、こうしたスポーツの意義や価値を十分に踏まえて生徒を指導しなくてはなりません。



なお、ドーピングについて、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構のホームページ(<http://www.realchampion.jp/>)に次のことが掲載されているので参考にし、指導者として、このことについて認識を深めるとともに、適切に生徒を指導する必要があります。

○アンチ・ドーピング教育教材(<http://www.playtruejapan.org/code/school/>)

○ドーピングに関するQ A (<http://www.realchampion.jp/faq>)

(参考)ドーピングに関するQ Aに掲載されている項目

#### 【ドーピングについて】

- Q. ドーピングとは何ですか？
- Q. ドーピングは何故いけないのですか？
- Q. 禁止物質・禁止方法を教えてください

#### 【検査について】

- Q. ドーピング検査はどういうものですか？
- Q. ドーピング尿検査はどのように行われますか？
- Q. 競技会外検査とはどういうものですか？
- Q. 検査で陽性になったらどうなりますか？

#### 【治療薬の服用について】

- Q. 治療のため、どうしても禁止物質を使用したいのですが？
- Q. ぜん息治療薬の注意点は何か？
- Q. 風邪のときはどうしたらよいですか？
- Q. 関節に注射をしたときはどうしたらよいですか？
- Q. 治療のために医師から薬を処方されていますが、大丈夫ですか？
- Q. 病院で点滴（静脈内注入）をしたときはどうしたらよいですか？
- Q. 花粉症の治療をしたいのですが、どの薬であればドーピングになりませんか？
- Q. 大会直前にケガをして、緊急に病院で「糖質コルチコイド」を関節に局所注射（局所使用）し、点滴をしました。どうしたらいいですか？
- Q. 薬の使用についての問合せ先は？

※上記に対する答えはホームページで確認してください。

### TOPICS

#### 「金メダルよりも重要なものがある」一室伏広治選手の金メダル

アテネ・オリンピックで、ハンマー投げ男子の競技終了後1位になったアドリアン・アヌシュ選手（ハンガリー）が、他人の尿を提出し再検査を拒否したとして、ドーピング防止規則違反となりました。

それを受け、室伏広治選手は、陸上競技で日本人初となる金メダルを獲得することになりました。その時に、次の言葉を残しています。

「メダルの色はいろいろありますが、本当に重要なのはそこに向けて努力していくことじゃないかと思います……金メダルよりも、重要なものが他にもたくさんあるんじゃないかと思います。

それぞれの国の事情が違ったり、国の背景も違ったり、オリンピックに対しての価値も違う、メダルに対する価値も違う。いろいろな価値によって、そこをどうしたら、みんながクリーンな状況で競技ができるかが大きな問題です。

やはり大切なのは友好です。選手にできるのは友好を深め、もちろん競技をする時は戦いなんですけど、友好を深めていく中で（ドーピングを許さない）よい雰囲気ができるのではないかと思います。」



2004年アテネ・オリンピックで金メダルとなった室伏広治選手

### 3 部活動の思い出

#### 「<sup>が</sup>ん <sup>ば</sup> 晴 る」を心に

平成24年度新居浜市立東中学校女子駅伝チーム主将 小野 真琴  
(全国中学校駅伝大会、23年度優勝、24年度3位)

私は、中学校3年間駅伝を続けてきました。駅伝を始めたきっかけは、大切な一人の先輩に誘われたからです。軽い気持ちで始めた駅伝。しかしその駅伝が私を大きく変えました。

私は走るのが得意だったわけではありません。でも、体を動かすことは大好きでした。軽く考えていた駅伝の練習は、私の想像をはるかに超えるものでした。「しんどい」そんな言葉では表すことはできません。駅伝の時期になると、毎日が苦痛でたまりませんでした。毎朝起きるのも嫌で、もちろん学校へ行くことも嫌でした。学校へ行っても、なぜか楽しくなくて・・・自分が何をしているのか、どうしたらいいのかですら分からなくなっていました。自分だけがこんなにつらい思いをしているんだと、一人で思い込み、つらさは増すばかりでした。そんな中、私を変えた先生の言葉があります。「しんどいときこそ感謝、しんどいときこそ笑顔。」この言葉は私にとって、痛いほど胸に響きました。今までの自分が情けなくなりました。この年、私が中学2年生のときに、全国大会で優勝しました。全国の頂点に立ったのです。これほどの、鳥肌が立つほどの感動を味わったのは生まれて初めての経験でした。言葉さえ出てきませんでした。とてもとてもうれしかったです。そして今年、私は中学3年生になりました。そしてまた駅伝の季節がやってきました。先生は、私をキャプテンに指名してくださいました。大変うれしかったです。でもその何倍も、不安な気持ちの方が上回っていました。このチームをまとめられるだろうか、仲間は納得してくれるだろうか、チームの中で速くもない私でいいのだろうかなど、次々に不安の波が押し寄せました。先生はみんなの前で、「真琴の笑顔が一番いい。誰もが頑張っている。でも力を入れているだけで、力を発揮できないでいる。日本中が新居浜東を追い掛けてきているとき、笑顔で『顔晴る』ことができれば、力は発揮できるはずだ。だから、真琴のとびきりの笑顔で、チームを包んでほしいから、キャプテンに指名する。」心からありがたく思いました。「やってやろう！」と、強く心に誓いました。しかし実際は、うまくいかないときもたくさんありました。自分に甘えてしまう日もいっぱいありました。でも私たちには夢がありました。「全国大会連覇」です。また昨年みたいに頂点に立ちたい、またしなければならぬとチーム全員が思っていました。昨年のメンバーも全員残っています。周囲の期待が高まっていくと同時に、私たちの緊張と不安は増していきました。

そんな中、スタートの号砲が鳴りました。仲間は前だけをしっかりと見つめ、堂々と走り切りました。私はその姿に感動して、涙が止まりませんでした。結果は3位。夢は破れ、みんな悔しくて全員で抱き合いながら泣きました。でもチームで一つの目標に向かって顔晴ってきたので、悔しさは残るけど、この結果には満足でした。

私には、もう駅伝をする機会はないかもしれません。初めは嫌いだった駅伝は、今では大好きです。この仲間とともに駅伝をすることができて、本当にうれしかったです。最後まで支えてくださった多くの方々。私たちのことを本当に理解し、指導してくださった先生。一緒に苦しさや楽しさを分かち合った仲間がいたからこそ、私は成長できたと思います。私自身「顔晴る」を心に留め、いつでも、どんなときでも笑顔を絶やさずに、これからの人生でどんな困難なことがおきても乗り越えていけると思います。

(愛媛県中学校体育連盟提供)

## 目指せオリンピック

平成26年度今治明德高等学校 陸上競技部 森 秀  
(平成26年度全国高等学校総合体育大会 やり投優勝)

山梨インターハイ、やり投げ種目72m18cmで念願の日本一になりました。御指導いただいた監督を日本一にすることを目標に臨んだ大会での優勝の喜びと達成感はこの上なく大きいものでした。

「高校でやり投げをやってみないか」の言葉で、野球にしか興味が持てなかった私のやり投げ人生が始まりました。今治明德高等学校の卒業生でもあり、オリンピックに出場した大先輩、村上幸史選手と同じスタートラインに立つことができ感無量となりました。

1年生のシーズンは試合に出るたびに記録が伸び、全てのことが順調に進みました。気が付けば、日本ユース3位、高校1年歴代最高記録保持者となり、大変充実したシーズンでした。しかし、1年生の冬を越え、2年生のシーズンは最悪なものとなりました。いくら試合に出場しても記録が伸びず、悩む毎日が続きました。

そのような中、初めての国際大会、世界ユースの出場が決定しました。不安を抱えたままの出場のためか、膝にけがを負ってしまいました。症状は、予想以上に重く、手術することとなりました。以降、長いリハビリ生活が続きました。その間、またやりを投げることができるのだろうか、今まで打ち込んできたことが無駄になるのだろうかというマイナス思考ばかりしていました。しかし、そのような私を家族や監督や友人が支えてくれました。特にトップレベルの指導力を持つ先生たちだからこそ、何も疑うことなく信じてついていくことができ、けがという壁を乗り越えることができました。

勝負の3年生となりました。試合に対して結果、記録にこだわり臨みました。村上幸史選手と共に練習に励み、投げるコツをつかむことができ、74m20cmの高校歴代3位という記録を出すことができました。このことが大きな自信につながりました。世界ジュニアでは8位となり、その勢いそのまま山梨県に入りました。アメリカから帰ってすぐのインターハイ。疲労感も残っていましたが、とにかく優勝したい思いが強く、優勝あるのみで臨みました。3投目の72m18cmで優勝。今日まで支えてくれた方々に、高校チャンピオンの姿を見せることができよかったです、心から思えた瞬間でした。

私の最終目標は、オリンピックで日の丸を背負って活躍することです。これからも、今まで支えていただいた方やこれからもお世話いただく方に対する感謝の気持ちを忘れることなく、選手活動を続けていきたいと思えます。



(愛媛県高等学校体育連盟提供)

## 自分たちの目標「全国制覇」

平成24年度東温市立重信中学校ソフトボール部 西村 知晃  
(平成24年度全国中学校体育大会優勝)

去年、先輩たちが全国大会2位というすばらしい成績を残しました。だから今年は「全国制覇」を目標に練習しました。

愛媛県総体では、初戦の久米中戦で5回コールド勝ち、2回戦の愛光中戦では指示の徹底がうまくいかず、ギリギリで勝つことができ、愛媛県1位で四国大会への出場を決めました。しかし、試合内容が悪く、不安が残りました。

四国大会当日、優勝杯を返還し、初戦徳島県城西中戦では、県大会の不安が当たり、エラーやヒットで点を取られ、苦しい展開になりました。最終回、サヨナラでなんとか勝つことができました。2回戦の高知県高知学芸中戦では、3対1で勝ち、決勝の徳島県鳴門教育大附属中戦では、打線がかみ合い、7対1で勝利しました。2年連続で優勝し、四国ブロック1位として全国大会に出場することになりました。

今年の全国大会は、栃木県那須塩原市にしなすの運動公園・三島体育センター・黒磯運動場で行われました。

1回戦は沖縄県あげな中と対戦し、バッテリーを中心とした堅い守りから、いいリズムが生まれ、ノーヒットノーランを達成しました。2回戦の群馬県倉賀野中戦では、これまでにないほど打線がかみ合い、9対2の6回コールドで勝ち、準決勝では、四国大会で対戦した高知県高知学芸中と対戦することになりました。

試合開始まで長い待ち時間があり、前の試合で保っていた集中力が切れてしまい、その結果、エラーやヒットで先制され苦しい展開になりました。みんなが「負けてしまう」と思っていた瞬間、6番打者がランニングホームランを打ち、7回に逆転し、そのまま逃げ切りました。僕は、この試合を通じて、諦めず仲間を信じていれば結果は必ずついてくると実感しました。

大会最終日、決勝の相手は一昨年負けた花園中でした。この舞台に「今年こそは」という気持ちで挑みました。初回先制し、3回まで無失点に抑えていましたが逆転され、また同点にして延長戦となりました。8回にタイブレーカーでスリーランホームランが飛び出し、試合を決めました。裏の守りでスリーアウトを取った瞬間、選手全員がマウンドに集まり、人差し指を空にかざしました。その瞬間の言葉にできないほどの喜びと感動、「全国制覇」の目標を達成したうれしさは最高でした。

重信中学校の伝統を自分たちの手で残せたこと、温かく厳しく指導してくださった橋本先生に恩返しのできたこと、このチームで最後までソフトボールができ、キャプテンをさせていただいたこと。これらは監督や保護者、先生、チームメイト、また陰ながらサポートしていただいた方々の支えがあったからこそ達成できたことです。このすばらしい経験を大きな糧として、今後の自分たちの人生に役立てていきたいと思います。

(愛媛県中学校体育連盟提供)

インターハイの優勝を目指して

平成26年度愛媛県立北条高等学校 なぎなた部

高松 千滉（筆者）、大内 梨紗  
（平成26年度全国高等学校総合体育大会 演技優勝）



高校総体県予選で団体では敗れたものの、演技競技で何とか2位に入ることができ、インターハイへの出場権を勝ち取ることができました。団体戦でインターハイに出場することを目標にしていたので、演技だけの出場は寂しい思いはありましたが、不器用な私たちにとっては、演技だけに集中し、納得がいくまで練習できた点では良かったと思います。どうしたら迫力があり、審判の心が動く演技ができるのかを、二人で考え練習しました。

インターハイでの予選リーグに前年度の優勝校が入っていると聞き、正直不安でいっぱいでした。しかし、そのチームに勝たなければ優勝はありません。予選リーグであろうが、決勝戦であろうが関係ない。二人の気持ちは「全国優勝」でした。

インターハイ出発前日、鈴木先生から「会場に着いてから最後の仕上げをするから」と言われ、手応えを感じました。試合前日も一日練習をしましたが、焦ることなく取り組みました。今思うと、不思議なくらい集中して練習ができました。試合当日も試合直前まで練習し、やっと「大丈夫」と言ってもらえることができました。

私たちの試合は第一試合だったので、競技開始宣言の後、緊張感のある中での試合でした。私の心臓は聞こえそうなくらいドキドキしていましたが、体は驚くくらい冷静に動き、ペアの大内と息を合やすことができました。結果は4対1で勝つことができました。それからの試合も緊張しながらも、二人で納得のいく演技で勝ち進むことができました。

気が付けば決勝戦。試合はあっという間に終わり、審判の旗は全て赤で優勝が決まりました。試合会場を退場しながら、涙があふれてきました。そのときの先生の涙は一生忘れません。全国大会での優勝は私の一生の誇りです。支えてくださった多くの方々に感謝します。私にとって「なぎなた」は、私を心から強くしてくれました。これからも常に上を目指し、努力を続けていきたいと思っています。

（愛媛県高等学校体育連盟提供）

## 3年間で学んだこと

平成26年度愛南町立城辺中学校剣道部 二神明日美  
(平成26年度全国中学校体育大会準優勝)

私たち、城辺中学校剣道部は、県総体で5連覇を果たし、全国大会への出場権を得ることができました。私は個人戦でも優勝することができたので、個人の部、団体の部ともに出場することになりました。

全国大会に向けて3年間、厳しい稽古に励んできました。毎日同じ稽古内容に繰り返し取り組み、自分を限界まで追い込んできました。その稽古は大変きつく、嫌になったときもありました。でも、ずっと続けることができたのは、剣道が好きという思いと、仲間がいて支えてくれたからだと思います。

今までたくさんのことを乗り越えて、中学校最後の全国大会で高知の舞台に立ちました。これが最後だと思うと、個人戦の1回戦はすごく緊張してしまいました。でも、先生に「後は思い切りやるだけ」と言われ、少し楽になりました。それに、自分たちが今までやってきたことを振り返ると、自然と自信がわいてきました。その結果、試合ではいつもよりいい動きができ、ベスト8に残ることができましたが、最後の試合は、相手の試合運びのうまさに負けてしまい、悔しい敗戦となりました。

しかし、いつまでも落ち込んでいられませんでした。すぐに団体戦の準々決勝が始まります。「気持ちを切り替え、次は仲間のために試合をするぞ。」と臨みました。先輩方が残したベスト8を越えることが目標であった私たちは、苦戦の連続でしたが、何とか準優勝という結果を残すことができたのです。「あと一つ勝って全国制覇を…」と思いましたが、素晴らしい結果が出てとてもうれしく思います。そして、今まで共に頑張ってきた仲間と、決勝戦という夢のような舞台に立てたので、悔いはありません。何よりも、今まで私たちのために厳しく指導してくださった先生に、メダルをプレゼントすることができたことがうれしかったです。今年の夏は最高の夏になりました。

私は、これまでの部活動を通して、「努力は報われる」というのは本当だなと実感できました。また、「勝負の神様はいつも見ている。勝負の神様が味方してくれるような稽古をしろ。」と先生からよく聞かされました。試合の中では、「もう負けてしまった…」と思う場面がいくつかありましたが、逆転して勝つことができたのは、勝負の神様が私たちの努力を認めて、味方してくれたからだと思います。改めて私は、この3年間で、努力することの大切さを学ぶことができたと思っています。

もう一つ大切なことを学びました。それは、剣道部の部訓でもある「尽礼」です。全ての人に礼を尽くし、感謝の気持ちを忘れないということです。私たちがここまでできたのは、たくさんの人たちの支えがあったからです。応援してくださる地域の方々や家族、先生方のおかげで頑張ることができました。いつまでも感謝の気持ちと謙虚さを忘れず、これからも剣道を続けていきたいと思っています。

私は、城辺中学校の剣道部のみんなと部活動をやってきて本当に良かったと思います。剣道を通して学んできたものは、私の一生の宝物です。高校生になったら、宝物を胸に、日本一を目指し頑張っていきたいと思っています。

(愛媛県中学校体育連盟提供)

## 敗戦から学んだこと

平成25年度松山工業高等学校  
ソフトボール部

土居 優人  
(平成25年度全国高等学校  
総合体育大会 優勝)



野球の縮小版のようなスポーツ。それが私のソフトボールに抱いていた最初のイメージでした。しかし、全く違っていました。塁間の短さは、守備の失策が走者の進塁を許すという緊迫感を生み、大きいと思ったボールも、投球によって大きく変化し、打てそうで打てないのです。何げなく見学したソフトボールが意外に奥深いものだと知り、私は一気にその魅力に取りつかれてしまいました。そんなことから、迷わずソフトボールの強豪校として有名な松山工業への進学を決めました。

入部してからは、レギュラーになるため、練習に必死で取り組みました。特に、先生から「お前の持ち味はバッティングだ。」と常々声を掛けていただいたことを励みに、みんなが素振りの練習を終えた後も、先生とマンツーマンで素振りの練習をしました。私が大事な場面でバットを振り切れたのは、この普段の練習のおかげだと思います。

もう一つ、大事なことを学んだ出来事があります。県新人大会の一回戦、対新田高校戦です。私たちには力の過信やおごりがあったのかもしれません。一つの守備のミスが、次々とミスを誘発し、まさかの7対1、惨敗でした。

今思えば、守備練習を軽視していた当然の結果です。それまでの私たちには、リードされるとすぐ諦めの気持ちがベンチにまん延し、十分な反省もないまま試合をこなす部分がありました。しかし、この一回戦での惨敗を期に、負けから積極的に学んで練習に生かすよう意識改革をし、地味でも基本的なことを丁寧にやることに力を入れました。

「勝ったのはたまたまだ。負けから学ぶことのほうが多い。」と先生がおっしゃっていた意味が、今なら分かります。「勝っておごるな。負けてすねるな。」その精神こそが、平常心と向上心を生み、その結果得られたのが、インターハイでの優勝旗だったのだと私は思います。

(愛媛県高等学校体育連盟提供)

## 参考・引用文献一覧

- 1 「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」  
中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議 平成 9年12月
- 2 文部科学省 みんなでつくる運動部活動  
ーあなたの部に活かしてみませんかー 平成11年 3月
- 3 文部科学省 「スポーツ振興基本計画」  
平成12年9月策定・平成18年9月改定
- 4 文部科学省 「スポーツ立国戦略」 平成22年8月策定
- 5 北海道教育委員会 運動部活動における外部指導者の活用等に関する調査研究事業  
調査研究のまとめ 平成20年 9月
- 6 青森県教育委員会 スポーツ活動の指針（改訂版） 平成20年 3月
- 7 茨城県教育委員会第31集 学校体育指導資料  
「望ましい運動部活動の在り方（改訂版）」（一部改定） 平成17年11月
- 8 群馬県教育委員会 「体罰に関するガイドライン」 平成22年 7月
- 9 埼玉県教育委員会 運動部活動資料 平成22年 3月
- 10 東京都教育委員会 外部指導員のための部活動指導の手引き 平成20年 3月
- 11 神奈川県教育委員会 部活動指導ハンドブック 平成21年 9月
- 12 長野県教育委員会・長野県地域スポーツ人材活用促進委員会  
運動部活動の手引き 平成22年 3月
- 13 長野県高等学校体育連盟 運動部活動の顧問として 平成18年 4月
- 14 広島県教育委員会 魅力ある運動部活動の在り方 平成22年 3月
- 15 熊本県教育委員会  
ー概要版V.01, 2ー 運動部活動指導の手引 平成21年 4月
- 16 鹿児島県教育委員会 運動部活動指導の手引（改訂版） 平成22年 2月
- 17 公益財団法人日本体育協会  
21世紀のスポーツ指導者ー望ましいスポーツ指導者とはー
- 18 独立行政法人日本スポーツ振興センター  
(1) 熱中症予防のための啓発資料「熱中症を予防しよう ー知って防ごう熱中症ー」  
(2) 学校安全・食の安全 教材カードNo. 2 平成21年 7月
- 19 日本救急医療財団心肺蘇生法委員会 救急蘇生法の指針2010（市民用・解説編）
- 20 総務省消防庁ホームページ  
救命処置の手順（心肺蘇生の手順とAEDの使用手順）
- 21 気象庁  
局地的大雨から身を守るためにー防災気象情報の活用の手引きー 平成21年2月
- 22 公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構  
(1) アンチ・ドーピング教育教材  
(2) ドーピングに関するQ A



## 平成26年度 運動部活動等推進委員会

副委員長（委員長代理）

横田 康子 愛媛県中学校体育連盟 常任理事（松山市立三津浜中学校教諭）

委員

青井 久美子 今治市立西中学校教諭

牛川 頼明 宇和島市立吉田中学校教頭

大西 貴 愛媛県立松山北高等学校サッカー一部指導者

越智 朗 愛媛県ソフトテニス連盟理事長

加藤 愛子 愛媛県立大洲農業高等学校教頭

東海林 千織 愛媛県立宇和島東高等学校体操部指導者

武村 栞 愛媛県立今治西高等学校スポーツ専門員

多田 栄美 新居浜市立東中学校バスケットボール部指導者

日野 克博 愛媛大学教育学部准教授

藤原 恵 公益財団法人愛媛県体育協会専務理事

堀川 映子 愛媛県テニス協会常任理事（愛媛県立内子高等学校校長）

向井 誠二 愛媛県立新居浜特別支援学校教頭

### 運動部活動運営ガイドの作成協力

資料編 第2章 競技別安全対策

愛媛県高等学校体育連盟専門部

愛媛県高等学校野球連盟

愛媛県中学校体育連盟専門部

本ガイドの表紙と挿入しているイラストは、愛媛県立松山南高等学校砥部分校デザイン科の生徒の皆さんの御協力により作成していただきました。

### 運動部活動運営ガイド（改訂版）

平成27年3月発行

発行者 平成26年度運動部活動等推進委員会

愛媛県教育委員会事務局管理部保健体育課

〒790-8570

愛媛県松山市一番町4丁目4-2

Tel 089-912-2980

印刷所 株式会社 明朗社

本ガイドの内容は、愛媛県教育委員会事務局管理部保健体育課のホームページからも御覧になることができます。アドレスは次のとおりです。

<http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/index.htm>