

第3章

今後の中学生期のスポーツ活動の方向性

- 1 適切な指導に向けて
- 2 活動基準
- 3 運動部活動の運営体制の整備
- 4 中学生期のスポーツ活動の充実に向けた教育委員会の役割
- 5 小学生期のスポーツ活動・中学校文化系部活動
- 6 適切な活動時間を確保するための工夫例

第3章 今後の中学生期のスポーツ活動の方向性

中学生期の子どもたちの健全な心身の発達を促し、スポーツに親しむ資質を育て、体力の向上とスポーツの振興を図るため、「心身の成長」「楽しい学校生活と仲間づくり」「生涯におよぶ健康づくり」「競技者育成」の4つの観点から、本県中学生の現状を分析し、科学的知見と合理的な指導を踏まえて、今後の本県の中学生期のスポーツ活動の方向性について、活動基準や望ましい運営体制や指導のあり方等、中学生期における適切なスポーツ活動について提言する。

1 適切な指導に向けて

(1) 生徒の思い・志向を生かした活動

◇勝利至上主義に偏った活動ではなく、生徒のニーズを生かした活動を行う。

- スポーツを行う上で勝利を目指したり、今以上の水準や記録に挑戦したりすることは、自然なことであるが、顧問はそれのみを重視した過重な活動とにならないよう十分に留意する。
- 顧問は、生徒との意見交換等を通じて、生徒の実態に応じた運営をする。
- 顧問は、経験者と未経験者、競技志向と楽しみ志向など、多様な生徒のニーズに応じた指導方法や指導体制の工夫を図り、生徒の主体性を尊重した活動を行う。

(2) 顧問の役割

◇運動部活動運営の工夫と生徒の生きる力の育成。

- 活動方針や年間活動計画・目標を生徒とともに作成し、定期的に自己評価することで改善する等、柔軟な運営に努める。
- 運動部活動は、生徒と密接に交流できる重要な場であり、日常の授業とは異なる人間関係や生徒理解を深める機会ととらえ、より豊かな人間形成を育むよう努める。
- 専門的知識や技術を持っていない顧問は、安全や望ましい人間関係などの支援をするとともに、生徒と共に学ぶ姿勢をもって活動にあたる。また、近隣の学校の顧問や外部指導者と協力関係を築きながら、徐々に指導力をつける。

(3) 指導法の改善

◇顧問は、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促す指導法を身に着ける。

- 指導技術を高めるため、県体育センター一部活動研修講座や中体連専門部による指導法講習会を活用し、指導技術の向上に努める。
- 中学生期のスポーツ活動を多面的にとらえ、スポーツドクターやアスレチックトレーナーや栄養士等と連携を図る。
- 生徒のバランスのとれた心身の成長に寄与するよう、医科学的な知見に基づいた指導を行うとともに、コミュニケーションの充実等により、生徒の心理面を考慮した指導を行う。

第3章 今後の中学生期のスポーツ活動の方向性

(4) 学校間の連携

◇近隣の学校との連携により、顧問間のつながりを深める。

- 地区、郡市単位の顧問間の連携を深め、合同練習会等を通して互いの指導法を学び合う。
- 自校の技能の向上だけでなく、地域全体の生徒の技能の向上を図る。

(5) 外部指導者との連携

◇地域の優れた指導力をもつ外部指導者を積極的に活用する。

- 外部指導者については、部活動は学校の教育活動であることを踏まえた望ましいあり方についての理解をもとに指導に当たる契約を結ぶものとする。
- 外部指導者は、主に技術指導を中心に顧問を支える位置付けである。運動部活動の運営は、顧問が行う。
- 外部指導者は、常に学校教育活動への理解を深めるよう努めるとともに、指導者研修会に参加を心がける。

2 活動基準

(1) 運動部活動

① 適切な活動日数

◇平日の活動日数を4日以内、土日の活動日数を1日以内にする。

◇完全休養日を週に2日以上にする。

- 休養を効果的にとり、疲労の蓄積を抑え、練習の成果を一層高めるために、原則として、平日の活動日数を4日以内、土日の活動日数を1日以内にする。
- 大会や練習試合で土日の2日間活動する場合、翌日に休養をとる等、疲労を蓄積させないようにする。

第3章 今後の中学生期のスポーツ活動の方向性

② 適切な1日の活動時間

- ◇平日の総活動時間は、2時間程度を目途にする。
- ◇休日（土日、祝祭日）の練習は、午前、午後にわたらないようにする。
- ◇原則として、朝の運動部活動は行わない。

- 中学生期のバランスのとれた心身の成長に欠かすことができない食事と睡眠、生活リズムを考慮し、また、スポーツ傷害の予防、あるいは休養時間や中学生に必要な家庭学習時間を確保するため、平日の総活動時間は2時間程度とし、日課により、早く放課になる場合でも、3時間以内にする。
- 一日の総活動時間を2時間程度とすること等から、原則として、朝の運動部活動は行わず、放課後の活動を充実させる。
- 放課後の活動の一層の充実を図るため、これまで以上に生徒が達成感と充実感を味わえる活動を工夫する。
- 年間を「試合期」「充実期」「休息期」等に分けて、メリハリのある活動計画を立案し実施する。また、季節・気温・日没時刻を考慮して、1日の活動時間を設定する。

(2) 社会体育活動

① 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」

- ◇「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の見直しを図り、「運動部活動」、もしくは「社会体育活動」に整理し、曖昧な状況での活動は廃止する。学校単位の活動については、原則として、運動部活動への一本化を図る。

- 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」は、万が一の場合の責任が曖昧であったり、学校や生徒・家庭への負担が見られたりするなどの課題がある。これらの課題解消に向けて、曖昧な活動を廃止し、学校単位の活動については、原則として、運動部活動への一本化を図る。
- 運動部活動で不十分な場合においては、地域のスポーツ環境の状況や学校の実態に応じて、市町村教育委員会や関係団体等との連携体制の工夫に努め、総合型地域スポーツクラブ等、地域で実施される社会体育活動に充実・発展させる。
- 社会体育の充実・発展は、生徒が卒業後も地域においてスポーツ活動に参加することにつながるため、学校、生徒、教員は積極的に地域と交流し、スポーツ活動が成り立つ条件や仕組みを学ぶことが必要である。
- 現状では、多くの学校が「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を実施していることから、1年間の移行期間を設けて、活動の整理を行う。また、移行期間中は4原則を厳守する。

※資料P56の平成24年3月27日付「中学生期の適切なスポーツ活動について」参照

②地域において実施されている「社会体育活動」

- ◇本報告書の主旨を踏まえ、適切で効果的な活動になるよう求める。

- 中学生にとって、バランスのとれた心身の成長、学校生活が送れるように、運動部活動と連携して適切な活動になるように留意する。

3 運動部活動の運営体制の整備

(1) 運動部活動の位置付け、意義、役割の明確化

◇学習指導要領に沿った運動部活動を行う。

- 学校教育の一環とした運動部活動として、活動方針を示し、その達成に向け、保護者や地域と連携をとりながら適切な運営を行う。
- 教職員が、運動部活動の意義や役割を共通理解し、連携をとりながら指導にあたる。

(2) 運動部活動の適切な運営についての協議

◇「スポーツ活動運営委員会」の組織強化と機能の発揮

- 運動部活動の適切な運営のため、スポーツ活動運営委員会を設置し、地域や学校それぞれの課題を協議し、部活動の適切な活動を作り上げ、共通理解を図る。また、生徒の健康、顧問の指導、外部指導者についても協議する。活動内容について広く周知する。
- 委員会には、地域のスポーツ関係者、地域医療関係者、学校評議員など校外の方も組織の中に加え、地域・学校・家庭によって組織する。

(3) 保護者や地域・関係団体の理解と協力

◇本報告書をもとに、適切な運動部活動について共通理解を図る。

- 保護者は、運動部活動の活動方針や指導内容等について理解し、必要な協力をを行う。
- 地域・関係団体は、運動部活動のより充実した活動となるように施設利用、人材派遣、安全確保等を支援する。

4 中学生期のスポーツ活動の充実に向けた教育委員会の役割

(1) 県教育委員会

①運動部活動

◇市町村教育委員会、中体連等、関係団体と連携しながら、運動部活動の充実に努める。

- 運動部活動の実態を調査して、具体的な指導のあり方、内容や方法について必要な検討、見直し、創意工夫、改善、研究を進める。
- 顧問教員等が、効果的指導の内容や方法を習得する機会の確保を図る。
- 外部指導者の活用と効果的指導の内容や方法を習得する機会の確保を図る。

②社会体育活動

◇本報告書の主旨を踏まえ、適切で効果的な活動になるよう求める。

- 関係団体を通して、本報告書を周知する。

(2) 市町村教育委員会

①運動部活動

◇各校の運動部活動の実態把握に努め、必要な対策を講じる。

- 一人ひとりの生徒が、運動の喜びを味わえるような運動部活動やスポーツ活動の推進に努める。
- 各中学校の部活動運営計画や活動の実態を把握するとともに、各校の運営状況の共有化・共通化を図るため、実情に応じて、連絡調整、指導・助言する。
- 体育関係諸団体と、外部指導者の確保に努めるとともに、指導者の専門的知見や技能獲得のため、指導者研修会を企画する。

②社会体育活動

◇本報告書を踏まえ、適切で効果的な活動となるよう求める。

- 各種の魅力あるスポーツイベントを開催し、生涯スポーツの普及による体力づくりの推進と競技スポーツの振興に努める。
- 体育施設の設備増設を計画的に進め、快適なスポーツ環境の提供を図る。
- 地域における多様なニーズに対応するため、総合型地域スポーツクラブ等の育成、充実を進める。

5 小学生期のスポーツ活動・中学校文化系部活動

(1) 小学生期のスポーツ指導

- 児童がスポーツへの興味・関心を高め、卒業後も積極的に参加しようとする態度を育む活動にする。
結果や成果だけにとらわれず、望ましい人間関係の形成や、個性の伸長に配慮した活動にする。
- 年代に応じた一貫指導を視野に入れて、児童の発達段階をとらえた指導をする。
- 中学校のスポーツ指導者と情報交換や連携を図る。

(2) 中学校文化系部活動について

- 中学校における文化系の部活動に関しても、活動基準の考え方など本報告書を踏まえた活動にすること。

6 適切な活動時間を確保するための工夫例

【冬季における運動部活動の活動時間の確保】

- ◇他県の活動時間を参考にし、下校時間を見直したり日課を変更したりして放課後の活動時間を確保する。(保護者の理解と協力を得る)
- ◇冬季の始業時間を見直し、放課後の活動時間を確保する。(保護者の理解と協力を得る)
- ◇冬季の期間に限定して、一定の範囲で朝の活動時間を確保する。(保護者の理解と協力を得る)
- ◇中体連主催の大会前など期間限定して、部単位での活動時間を延長し特別練習を実施する。(保護者の理解と協力を得る)
- ◇活動環境(体育館施設等)が限られている等の各校の状況に応じて、期間を限定して、朝と放課後の活動を部活動毎にローテーションで実施する。

【地域における社会体育活動】

- ◇地域の指導者が協力して、地域における小学校・中学校・高等学校の愛好者を募集し、合同練習を実施。
- ◇市町村教育委員会、各競技団体、スポーツ少年団等が中学生期のスポーツ活動団体を設立し、地域の社会体育活動の一環として活動を実施。
- ◇地域のスポーツクラブの活動に生徒が参加する。
- ◇運動部顧問と地域のスポーツ指導者が中心となり、複数種目による総合型地域スポーツクラブを設立する。(この場合は、指導をする顧問の先生が転勤をしても活動が継続できるように、地域の指導者との連携が不可欠である。設立にあたっては、指導者が公認資格を取得するなどの準備を行う。設立の相談は長野県広域スポーツセンターまで。)
- ◇競技団体の競技力向上プログラムや一貫指導プログラムにより活動する。

○これらの活動事例は、本報告書を踏まえながら、各校の実情に応じてスポーツ活動運営委員会で十分に検討・協議し、適切なスポーツ活動の普及に資すること。

以上のことを踏まえて、学校、地域、保護者が協力・連携を図り、中学生期にとって適切なスポーツ活動が実施されることを期待する。

< 資料 >

平成24年度長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会委員名簿

(敬称略：委員は五十音順)

役職	氏名	所属
会 長	金物 壽久	日体協公認スポーツドクター長野県協議会副会長 (長野赤十字病院副院長)
副会長	酒井 正浩	長野県中学校校長会 (高森町立高森中学校校長)
委 員	小澤 嘉和	長野県市町村教育委員会連絡協議会副会長 (塩尻市教育委員会教育委員長)
〃	鏡味 照明	長野県高等学校体育連盟理事長 (長野県長野高等学校保健体育科教諭)
〃	加藤 光朗	日体協公認スポーツドクター長野県協議会専務理事 (長野赤十字病院リハビリテーション科部長)
〃	小林 一久	長野県教職員組合書記次長
〃	齊藤 茂	松本大学人間健康学部スポーツ健康学科専任講師 (専門分野：スポーツ心理学)
〃	仲 弘久	中学校男子バスケットボール部顧問 (千曲市立屋代中学校保健体育科教諭)
〃	長坂 久子	長野県学校保健会養護教諭部会 (長野市立裾花中学校養護教諭)
〃	根津 明人	日本リトルリーグ野球協会信越連盟副会長 (前 信越連盟理事長、長野南リーグ常任顧問)
〃	原 和正	ジャパンアスレチックトレーナーズ協会副会長 (原整骨院院長)
〃	廣田 直子	長野県栄養士会副会長 (松本大学人間健康学部健康栄養学科教授)
〃	古澤 栄一	長野県体育協会競技力向上専門委員長 (信州大学経済学部教授)
〃	山崎 弘道	長野県PTA連合会会長

平成25年度長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会委員名簿

(敬称略：委員は五十音順)

役職	氏名	所属
会長	金物 壽久	日体協公認スポーツドクター長野県協議会副会長 (長野赤十字病院副院長)
副会長	熊谷 繁松	長野県中学校校長会 (長野市立豊野中学校校長)
委員	小澤 嘉和	長野県市町村教育委員会連絡協議会副会長 (塩尻市教育委員会教育委員長)
〃	加藤 光朗	日体協公認スポーツドクター長野県協議会専務理事 (長野赤十字病院リハビリテーション科部長)
〃	胡桃沢 公司	長野県PTA連合会会長
〃	小林 一久	長野県教職員組合書記次長
〃	齊藤 茂	松本大学人間健康学部スポーツ健康学科専任講師 (専門分野：スポーツ心理学)
〃	染川あゆみ	長野県学校保健会養護教諭部会 (松本市立信明中学校養護教諭)
〃	仲 弘久	中学校男子バスケットボール部顧問 (筑北村立聖南中学校保健体育科教諭)
〃	根津 明人	日本リトルリーグ野球協会信越連盟副会長 (前 信越連盟理事長、長野南リーグ常任顧問)
〃	野口 剛彦	長野県高等学校体育連盟理事長 (長野県長野高等学校保健体育科教諭)
〃	原 和正	ジャパンアスレチックトレーナーズ協会副会長 (原整骨院院長)
〃	廣田 直子	長野県栄養士会副会長 (松本大学人間健康学部健康栄養学科教授)
〃	古澤 栄一	長野県体育協会競技力向上専門委員長 (信州大学経済学部教授)

ワーキング部会

役職	氏名	所属
部会長	熊谷 繁松	長野県中学校校長会 (長野市立豊野中学校校長)
部員	胡桃沢 公司	長野県PTA連合会会長
〃	仲 弘久	中学校男子バスケットボール部顧問 (筑北村立聖南中学校保健体育科教諭)
〃	原 和正	ジャパンアスレチックトレーナーズ協会副会長 (原整骨院院長)

長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会設置要綱

1 設置目的

中学生期は、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身につけ、体力・運動能力向上をはかる上で重要な時期である。

本委員会は、科学的知見に即して現状を分析検討し、長野県の運動部活動が適正で効果的に行えるよう、指導のあるべき姿を指針としてまとめることを目的として設置する。

2 設置根拠

中学校運動部活動への地域のスポーツ指導者の効果的な活用等についての検討を目的とした、文部科学省委託事業である運動部活動地域連携再構築事業を活用し、設置する。

この事業は地域のスポーツ指導者の活用に関するものであるが、指針は、広く、運動部顧問や運動部関係者に向け示すこととする。

3 委員の任期

平成24年度：平成24年7月3日から平成25年3月31日まで

平成25年度：平成25年6月6日から平成26年3月31日まで

4 検討委員会委員について

(1) 委員氏名 別紙のとおり

(2) 委員構成 会長1名 副会長1名 委員12名 計14名

5 検討委員会の運営について

(1) 検討委員会には会長を置き、会長が会の進行を務める。会長は委員が互選する。

(2) 検討委員会には副会長を置き、副会長は会長に事故があるときに代理する。副会長は会長が指名する。

(3) 会長は、特に必要があると認めたときは、委員以外の者を委員会に出席させることができる。

(4) 会議の内容は、原則として公開とする。

6 ワーキング部会の設置について

(1) 本部会は、検討委員会の内容をふまえ、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」の原案を実際に作成する会とする。

(2) 部会には部会長を置き、会の進行を務める。部会長は検討委員副会長が兼任する。

長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会開催経過

【平成 24 年度 検討委員会】

	開催日	内 容
第 1 回	10 月 10 日	○現状把握と論点整理 ・中学生の疲労と傷害 ・適切な 1 日の練習時間 ・部活動の運営 ・指導者の資質 ・保護者の役割 ○今後のスケジュールの検討
第 2 回	12 月 6 日	○特別講演 荻原健司氏（県スキー連盟副会長） 「中学生期のスポーツ活動について」 ○中学生期のスポーツ活動に係る委員基調提言と意見交換 ・斉藤委員（スポーツ心理学から） ・加藤委員（スポーツ傷害から） ○「生涯スポーツ」と「健康と体力の増進」の観点からの検討
第 3 回	2 月 6 日	○中学生期のスポーツ活動に係る委員基調提言と意見交換 ・古澤委員（競技力の向上から） ・原委員（スポーツ傷害の防止） ・廣田委員（栄養と生活リズムから） ○「調和のとれた学校生活と家庭生活」の観点からの検討 ○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」骨子の検討

【平成 25 年度 検討委員会】

第 4 回	7 月 3 日	○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」策定スケジュール案の報告 ○「運動部活動での指導のガイドライン」（文部科学省）と「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」骨子との比較検討 ○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」報告書構成案の検討 ・報告書の適応範囲 ・部活動と社会体育のあり方 ・活動基準の設定 ・スポーツ活動運営委員会の役割 ・指導者の資質向上
第 5 回	9 月 5 日	○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」報告書素案の検討 ○ワーキング部会より検討報告と意見交換 ・適切な 1 日の練習時間と時間帯 ・部活動の延長として行われている社会体育活動 ・指導者の資質向上の支援体制
第 6 回	10 月 21 日	○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」報告案の検討
第 7 回	1 月（予定）	○「中学生期のスポーツ活動指針」の周知徹底方法の検討 ○指導者の資質向上に係る支援の検討

【平成 25 年度 ワーキング部会】

第 1 回	8 月 30 日	○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」報告書素案の検討
第 2 回	10 月 16 日	○「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方」報告書案の検討

これまでに発出された中学生の運動部活動等に関する教育長通知の概要

平成 14 年 6 月 14 日付 中学校における部活動の適正な実施について

学校週 5 日制が導入され、加熱する傾向にある部活動に対し、適正な運営の方向を示す。

- (1) 部活動と部活動以外の教育活動のバランスをとる。
- (2) 週休日等は原則として部活動は行わない。
月曜日から金曜日の間に学校全体で部活動を行わない日を設ける。
- (3) 始業前の活動について検討する。
- (4) 長期休業中の部活動についても適正な実施に努める。

平成 16 年 12 月 「中学校運動部活動長野モデル提言」

- (1) 開かれた運動部活動を目指した運動部活動運営協議会の設置
- (2) ニーズに応じた顧問・外部指導者の確保と研修会等の充実
- (3) 入部生徒誰もが競技力の向上を実感できる指導体制の確立
- (4) 運動部活動をサポートし生涯スポーツ振興につながる予算の措置

平成 17 年 3 月 25 日付 「中学校における今後の部活動改革の方向について」

- (1) 生涯学習の一環としてのスポーツ活動を地域・学校・家庭がともに力を合わせ、子ども達に保障していくことが必要
- (2) 各市町村教育委員会は「スポーツ活動運営委員会」を中学校区ごとに設置
- (3) 「スポーツ活動運営委員会」で地域・学校それぞれの課題に沿って協議
- (4) 週休日・休日にスポーツ活動を行う場合は可能な限り地域のスポーツクラブとして実施

平成 24 年 3 月 27 日付 「中学生期の適正なスポーツ活動について」

- (1) 多くの中学校の運動部活動が活動を延長して、責任の所在が明確でないまま社会体育として連続的に実施し、中学生としての学習や家族の一員としての時間が十分確保できてない。
- (2) 学校管理下の運動部活動と社会体育との区別を明確にするため社会体育として実施する場合は以下の 4 つの原則を整える。
(1 規約を制定、2 学校職員以外の者が責任者、3 保険に加入、4 活動する生徒を募集)
- (3) 平成 24 年度「中学生期のスポーツ活動検討委員会」を立ち上げ検討