

# 長野県中学生期のスポーツ活動指針（素案）

平成26年1月  
長野県教育委員会

# 目 次

|     |                                |       |
|-----|--------------------------------|-------|
| I   | 指針の趣旨                          |       |
| 1   | 策定の趣旨                          | …… 1  |
| 2   | 中学生期のスポーツ活動の意義                 | …… 1  |
| 3   | 本指針の位置付け                       | …… 2  |
| II  | 適切で効果的な中学生期のスポーツ活動に向けて         |       |
| 1   | 運動部活動                          | …… 3  |
| 2   | 運動部活動の延長として行われている社会体育活動        | …… 6  |
| 3   | スポーツ活動運営委員会                    | …… 7  |
| 4   | 教育委員会の役割                       | …… 7  |
| 5   | 中学生期のスポーツ活動を支える地域の社会体育活動       | …… 9  |
| 6   | 中学生期へつなげる小学生期のスポーツ活動           | …… 9  |
| III | 成長期にある中学生のスポーツ活動を実施する上で留意すべき視点 |       |
| 1   | 「栄養・運動・睡眠」の3本柱をトータルで考えましょう     | …… 10 |
| 2   | 「食事の基本形」を確立しましょう               | …… 10 |
| 3   | 短時間で効果的な練習になるよう工夫しましょう         | …… 10 |
| 4   | スポーツ傷害の予防に努めましょう               | …… 11 |
| 5   | 実際のトレーニングについて                  | …… 11 |
| IV  | 取組みの状況の把握と指針の見直し               | …… 12 |

# I 指針の趣旨

## 1 策定の趣旨

本県の中学生期のスポーツ活動を取り巻く環境は、年々運動部への加入率が低下し、全国平均と比べても低く、運動部離れが懸念される状況にあるほか、体力・運動能力や競技力の向上の面からも課題が指摘されています。

また、主として運動部の活動時間をより長く確保するために始められた「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の所在が曖昧であったり、一部の過熱化する活動により、生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠くといった問題も指摘されています。

このような状況の中、今、中学生期のスポーツ活動に携わる者が有効な手立てを講じなければ、生徒の健全な心身の発達や将来の本県のスポーツ振興に、ひいては県民の健康維持に大きな影響を与えかねないことが懸念されることから、県教育委員会は平成24年10月にスポーツ医科学の専門家や運動部活動関係者で構成する「中学生期のスポーツ活動検討委員会」を設置し、「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つの観点を踏まえ、医科学的知見に基づいた、中学生期の適切なスポーツ活動のあるべき姿を検討していただきました。

平成25年11月に同委員会から「中学生期の適切なスポーツ活動のあり方について」の報告書が提出されたことを受け、県教育委員会ではパブリックコメント等を実施し、県民の皆様から広く意見を伺ってまいりました。こうした意見を踏まえ、また、心身の成長過程にある中学生期にとってのスポーツ活動が、「スチューデント・ファースト」（学習者本位）の精神に基づく、適切で効果的な活動となることを目指して策定しました。

今後、学校、生徒、保護者、地域の指導者等の中学生期のスポーツ活動に関わるすべての者が、この指針を活用し、そして生徒一人ひとりに応じた指導の改善工夫を加えることにより、本県の中学生期におけるスポーツ活動がさらなる発展を遂げ、生徒の健やかな成長へと結びついていくことを願うものです。

## 2 中学生期のスポーツ活動の意義

中学生期のスポーツ活動は、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身につけ、体力・運動能力の向上を図るとともに、仲間と互いに競い、励まし、協力する中で、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培うなど、生徒が心身ともに健やかに成長していく上で、極めて重要な活動で

す。

学習指導要領第1章総則では、部活動について学校教育の中で果たす意義や役割を踏まえ、「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運営上の工夫を行うようにすること」と示され、第2章保健体育では、運動部活動について「学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること」と規定されています。

このように学校教育の一環として行われる運動部活動は、スポーツに興味と関心を持つ同好の生徒が、教員等の指導のもとに、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、生徒の心身にわたる健全な成長と豊かな学校生活の実現に大きな成果をもたらしています。

一方、地域において実施されている社会体育活動は、文部科学省のスポーツ基本計画において「地域社会全体が、連携・協働して総合型クラブをはじめとした地域のスポーツ環境の充実により、子どものスポーツ機会を向上させる」と規定され、取組みの推進が求められており、中学生の多様なニーズに対応し、生涯スポーツにつながるスポーツ機会として重要な役割を担っています。

### 3 本指針の位置付け

本指針は、中学校の「運動部活動」及び「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」について適用するものです。

各中学校では校長の責任のもと、市町村教育委員会が設置するスポーツ活動運営委員会と連携・協働し、本指針を踏まえ適切で効果的な運動部活動を実施することが重要です。

また、地域において実施されている社会体育活動においても、本指針の趣旨を踏まえ、適切で効果的な活動となるよう期待するものです。

## Ⅱ 適切で効果的な中学生期のスポーツ活動に向けて

### 1 運動部活動

#### (1) 学校教育の一環としての運動部活動

- ① 生徒の自主的、自発的な参加による運動部活動は、学校教育の一環として学習指導要領に定められた活動であり、地域や学校の実態に応じ、地域の人々との協力、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ことが大切です。
- ② 運動部活動は、顧問と生徒が密接に交流できる重要な場です。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て、より豊かな人間形成を育むように努めることが大切です。

#### (2) 運動部活動を支える運営体制と運営の充実

- ① 運動部活動は、顧問の積極的な取組みに支えられるところが大きいと考えられますが、学校教育の一環として、学校管理下で行われるものであることから、各活動の運営、指導が顧問に任せきりにならないようにすることが必要です。

校長の責任のもと、学校組織全体で運動部活動の運営や指導の目標、方針を検討、作成するとともに、日常の運営、指導において、必要な場合には校長が適切な指示をしたり、顧問間で意見交換、指導の内容や方法の研究、情報共有を図ることが必要です。
- ② 活動目標、活動方針等の作成および日常の指導において生徒の健康管理、安全確保、栄養管理等に取り組む場合には、学校内の保健体育科担当の教諭、養護教諭、栄養教諭等の専門的に知見を有する関係者の協力を得ることも効果的であると考えられます。
- ③ 年間活動計画を作成するにあたっては、「トレーニング期」「試合期」「休養期」等に分けて、メリハリのある計画とすることが大切です。
- ④ 活動目標、活動方針、年間活動計画等を生徒や保護者の思いを踏まえ作成するとともに、運営方法や指導方法を定期的に振り返りながら改善をする等、柔軟な運営に努めることが大切です。
- ⑤ 保護者や地域の人々に対して、活動目標、活動方針、年間活動計画等を説明し、理解を得ることが大切です。また、各中学校の学校評価の中で、運動部活動についても、活動の成果や課題について評価し、改善していくことが大切です。

### (3) 運動部活動の指導の充実のために

#### <顧問としての心得>

- ① 生徒の多様なニーズに応じるため、生徒との意見交換等を通じて生徒の実態に応じた運営、生徒の主体性を尊重した活動の工夫をすることが運動部活動には必要です。  
一方、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すが、そのみを重視した過度な活動とならないよう十分に留意することが大切です。
- ② 中学生期だけでなく、次のステージへ、そして生涯にわたるスポーツ活動へと繋げていく責任を担っていることを自覚することが大切です。
- ③ 安全の確保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のが大切です。
- ④ 一人ひとりの生徒が達成感と充実感を味わえるよう個に応じた指導をすることが大切です。また、生徒とのコミュニケーションを充実させることにより、生徒の心理面も考慮した指導を行うことが大切です。
- ⑤ スポーツ指導において、体罰やハラスメントは、生徒の人間としての尊厳を否定するものです。また、社会の規範に反し、スポーツの価値を損なう許し難いものです。顧問のみならず、学校全体でスポーツ指導における体罰やハラスメントの根絶に強い信念をもって取り組むことが重要です。
- ⑥ 自分の経験のみにとらわれず、最新の知識や技能を絶えず求める姿勢が望まれます。そのため、県体育センターによる運動部活動指導者研修講座や、中学校体育連盟専門部による運動部活動指導講習会等を積極的に活用することで指導力の向上に努めることが望まれます。

#### <活動の充実に向けた外部との連携>

- ① 発育・発達段階にある中学生期の運動部活動においては、心身の成長に寄与する医学的な知見に基づく指導を行うため、スポーツドクター、アスレチックトレーナー、栄養士、カウンセラー等との連携を図ることも望まれます。
- ② 顧問の状況や生徒のニーズ等によっては、優れた指導力を持つ地域のスポーツ指導者の協力を得ていただき、実施することが効果的です。
- ③ 外部指導者に対しては、学校の教育目標や年間指導計画、各部の活動目標、活動方針について十分に理解を得た上で、校長が委嘱等により、役割を明確にします。

運動部活動の運営自体は、顧問が責任をもって行い、外部指導者の技術指導を中心としたサポートにより、運動部活動を充実させていくことが重要です。

#### (4) 運動部活動の活動基準

心身の成長過程にある中学生期の運動部活動において、休養日を設定することは、スポーツ傷害予防やトレーニング効果を高める意味で重要であり、健全な心身の成長に欠かすことのできない食事と睡眠、生活のリズムを考慮することも大切です。

また、朝の運動部活動については、ウォーミングアップやクーリングダウンの時間が十分にとれない、朝食から昼食までの間隔が空き過ぎるといった課題があり、放課後の活動にまとめ、充実させることが効率的、効果的な活動へとつながります。

生涯にわたってスポーツに親しむための習慣の形成、バランスのとれた生活、スポーツ傷害予防などの観点から適切な活動となるよう、次のとおり活動基準を示します。

- ① 疲労の蓄積を抑えて練習の効果を高めるため、平日に1日、土日に1日の休養日を設定する。
- ② 練習試合や大会への参加等により、土日の両日、活動する場合は、休養日を他の曜日で確保する。
- ③ 平日の総活動時間は、2時間程度を目途とし、長くても3時間以内にする。
- ④ 休日の練習は、午前、午後にわたらないようにする。
- ⑤ 各中学校での放課後の活動時間の確保に努め、朝<sup>※1</sup>の運動部活動は、原則として行わない。

ただし、放課後<sup>※2</sup>の活動が行えず、練習時間が確保できない場合には、生徒の健康や生活リズム等を配慮し、生徒や保護者に対して十分な説明と理解を得た上で、朝の活動を実施することが考えられる。

なお、その場合にあってもウォーミングアップやクーリングダウンの時間が十分に取れないことを鑑み、激しい運動は避ける。

※1 「朝の運動部活動」

学校教育の一環として行われる運動部活動として、始業前に顧問の指導のもと部員全員を対象に行う活動。なお、生徒が自主的に行う朝の活動とは異なる。

※2 放課後の活動が行えず、練習時間が確保できない例

- ・日没が早い時期
- ・競技の練習環境の特性（屋外でのスケート練習、湖上でのボート練習 等）

## 2 運動部活動の延長として行われている社会体育活動

現在、多くの中学校で実施されている「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の所在が曖昧であったり、責任能力が不十分であったりするなどの課題があり、保護者から不安の声が上がっていることや、一部の過熱化する活動により、生徒や家庭への負担、学習や家庭生活とのバランスを欠くといった問題も指摘されていることから次のとおり見直しをします。

- ① 「<sup>※1</sup>運動部活動の延長として行われている社会体育活動」については、学校単位で行われている活動は、学校管理下で行われる「運動部活動」に一本化する方向で見直しを図ります。
- ② 生徒がより高い水準の技能や記録に挑みたい場合や、一つの種目よりも様々な種目に挑戦したい生徒がいる場合は、関係者が市町村教育委員会や関係団体等と連携することにより、生徒が既存の地域の社会体育活動に参加することが考えられます。

また、市町村教育委員会を中心に、新たに中学校を活動拠点とした「<sup>※2</sup>総合型地域スポーツクラブ」等を立ち上げ、地域のスポーツ活動を充実させることも考えられます。

### ※1 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」

運動部活動と同様の活動が連続または近接して行われるもので、保護者や地域の指導者等が運営主体になっているが、主には、運動部活動と同じ部員、同じ指導者によって構成されている。運動部活動の活動時間をより長く確保したり、練習試合や各種大会参加のために行われている例が多く、地域において実施されている「社会体育活動」（総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、市町村教育委員会や体育協会、各競技団体等が行う活動や、スイミングクラブ、テニススクール、サッカークラブチーム等の各種スポーツクラブ）とは異なる。

週5日制の導入時に休日の部活動時間を確保するため行われてきたが、近年、平日放課後に活動が拡大され、長時間に及ぶ活動による生徒への負担が危惧される。万が一の事故等が起こった場合は、その責任の所在が保護者や指導者になるのか、または学校になるのか、その判断が曖昧な状態にある活動である。

### ※2 「総合型地域スポーツクラブ」

「誰でも」「いつでも」[世代をこえて]「好きなレベルで」「いろいろなスポーツ」を楽しむことのできる地域住民が主体的に運営する総合型スポーツクラブのこと。中学校の部活動が総合型地域スポーツクラブに発展した事例がある。



### 3 ※**スポーツ活動運営委員会**

- ① 市町村教育委員会は、当該中学校の運動部活動が抱える課題や地域のスポーツ活動との連携等について協議するため、スポーツ活動運営委員会を各中学校区に設置することが必要です。委員には、保健体育科担当の教諭、養護教諭、栄養教諭等の専門的に知見を有する者のほか、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関係者にも参加していただくことが望まれます。
- ② スポーツ活動運営委員会は、運動部活動の充実のために当該中学校の目標や方針等を踏まえた部活動の運営についての検討を行うことが求められます。

また、生徒の健康、顧問の指導、外部指導者、地域で実施される社会体育活動との連携についても協議し、当該中学校の活動内容について地域に広く周知することが望まれます。

#### ※「スポーツ活動運営委員会」

市町村教育委員会が、各中学校区において設置する委員会で、地域の関係者、学校、保護者等によって組織される。

当該中学校の部活動充実のため、運営計画や課題について協議するとともに、地域のスポーツ活動との連携についても協議して、より良い中学生のスポーツ活動を推進する。

<協議内容の例>

- ・ 学校が作成した部活動の活動目標、活動方針、運営計画等についての検討
- ・ 生徒の活動状況や、顧問の指導内容についての評価
- ・ 外部指導者や社会体育活動との連携と活動の状況把握
- ・ 保護者・地域指導者が過度の負担とならない指導体制づくりの検討

## 4 教育委員会の役割

### (1) 県教育委員会

#### <運動部活動>

- ① 市町村教育委員会、校長会、中学校体育連盟や関係競技団体等と連携しながら、運動部活動の充実に努めます。
- ② 運動部活動の実態を調査して、具体的な指導の内容や方法について必要な検討、見直し、研究を進めるとともに、教員や外部指導者等が、最新の指導法を習得する研修会等を県体育センター等において開催します。
- ③ 各中学校区のスポーツ活動運営委員会の運営に関わる助言や支援を行います。
- ④ 生徒の多様なニーズや少子化による部員数の減少等に対応するため、複数校による合同部活動や複数種目を総合した総合部活動など、一層の工夫と柔軟な対応を推進します。

- ⑤ 中学校体育連盟と連携し、運動部活動の運営方法についての情報提供や新しい指導法に基づいた指導マニュアルの作成などを行います。
- ⑥ 外部指導者やアスレチックトレーナー等の派遣に関する支援を行います。

### ＜社会体育活動＞

- ① 関係競技団体を通して本指針を周知し、適切で効果的な活動となるよう求めるとともに、運動部活動との連携を依頼します。
- ② 幼児期から中学生期までの成長段階に応じた長野県版運動プログラムの普及を図り、幼児期からの運動の習慣化を支援します。
- ③ 総合型地域スポーツクラブの育成・支援を行い、地域のスポーツ活動機会の充実を図ります。
- ④ 各競技の一貫指導体制によるジュニア世代からの選手の発掘・育成・強化を支援するとともに、全国規模の大会で活躍の期待できる学校やクラブを強化指定し、ジュニア世代の強化を支援します。

## （２）市町村教育委員会

市町村教育委員会は、中学生期の適切なスポーツ活動のため、以下の役割を果たすことが望まれます。

### ＜運動部活動＞

- ① 各中学校区にスポーツ活動運営委員会を設置し、運営します。
- ② 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、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・助言するとともに、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ます。
- ③ 生徒の体力、運動能力を調査し、課題の把握に努めるとともに、必要な対策を実施します。
- ④ 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、指導者研修会等を企画します。
- ⑤ 各中学校の運動部活動が適切に行われているか把握し、助言・指導を行います。

### ＜社会体育活動＞

- ① 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とともに、体育施設の整備を計画的に進め、快

適なスポーツ環境の提供を図ります。

- ② 地域におけるスポーツの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、充実を図ります。

## 5 中学生期のスポーツ活動を支える地域の社会体育活動

地域において実施されている総合型地域スポーツクラブ、郡市体育協会、スポーツ少年団、公民館体育活動、民間スポーツクラブ等の社会体育活動は、競技力や技能の向上を願う生徒にとってのスポーツ活動を充実させる場として、また、多様なスポーツ活動の体験や地域の人々との触れ合いを深める場として、中学生にとって生涯スポーツの楽しさを体感するまたとない機会となっています。

今後、社会体育活動の指導者は、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、運動部活動の顧問とも連携しながら、適切で効果的な活動へと結びつけていくことが求められます。

## 6 中学生期へつなげる小学生期のスポーツ活動

- ① 多様な運動（遊び）経験と楽しさを十分に味わわせ、運動・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ことが重要です。

また、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ことが重要です。

- ② 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とともに、中学校のスポーツ指導者と情報交換や連携を図ることが重要です。

### Ⅲ 成長期にある中学生のスポーツ活動を実施する上で留意すべき視点

#### 1 「栄養・運動・睡眠」の3本柱をトータルで考えましょう

成長期にある中学生にとって、「栄養・運動・睡眠」は、身体の発育・発達に欠かすことができない3本柱としてトータルで考えることが重要です。十分な栄養と睡眠があって、質と量の充実したトレーニングが行えます。

#### 2 「食事の基本形」を確立しましょう

中学生期には「食事の基本形」を確立することが大切で、それは生涯を通じた健康づくりにつながっている。給食を例にとると分かりやすく、**主食**+**汁物**+**主菜**+**副菜**が「食事の基本形」である。スポーツを行う場合は、これに加えて、給食では必ずついてくる**牛乳・乳製品**を加え、さらに**果物**を意図的に摂取していくことが大切です。

また、バランスのとれた食事を心がけるとともに、「トレーニング期」「試合期」「休養期」等に合わせて摂取量を調整していくことも大切です。

そのため、指導者はもとより、生徒・保護者もこのことを理解し、保護者の協力も得ながら、栄養バランスに留意した食事の摂取が望まれます。

#### 3 短時間で効果的な練習になるよう工夫しましょう

生徒の1日のライフスタイルを考慮し、短時間で効果的な練習が望まれます。休養日なしに練習したり、長時間練習するような過度な練習は、スポーツ傷害予防の面からもマイナスです。活動計画を考えたり振り返ったりする日を設ける必要があります。

## 4 スポーツ傷害の予防に努めましょう

多くの選手は疲れや何らかの痛み等があっても「我慢して練習に参加する」傾向にあります。選手自身が痛みや違和感があれば、すぐに相談できる雰囲気や体制づくりが大切です。

また、スポーツ医科学の知識を持っていれば、未然に防ぐことができるスポーツ傷害も多くあります。指導者は中学生期の心身の特徴を理解し、以下の3点に留意した指導が望まれます。

- ・「スポーツ傷害は、付きもの」「強くなる上で、傷害は当たり前」という考え方を捨てる。
- ・過度な負荷の繰り返しがスポーツ傷害を発生させたり、二次的に他の部位にも影響を及ぼしたりする可能性がある。
- ・度重なるスポーツ傷害が負の連鎖となって、結果、回復にかかるブランクが競技力向上の妨げとなる。

## 5 実際のトレーニングについて

### (1) 個人差を考慮したトレーニングをしましょう

中学生では体格・体力に差が大きいため、体格・体力に応じた基礎体力作りやトレーニングメニューが望まれます。このことは、スポーツ傷害の減少にもつながります。

### (2) 工夫したトレーニングをしましょう

同じトレーニングを継続して行う中に、変化をもたせたトレーニングで精神的ストレスが軽減でき、トレーニングに同じ時間を費やしても疲労度が少なく感じられます。また、故障者には痛みを感じさせないトレーニングメニューを与える等の工夫も大切です。

### (3) ウォーミングアップとクーリングダウンをしっかりとやりましょう

ウォーミングアップとクーリングダウンは、「ケガをしていないから必要ない」「ケガをしているからする」という考え方でなく、運動強度が強くなればなるほど傷害については慎重になるべきです。時間については、準備運動は30分くらい、整理運動については15分くらいが目安ですが、効果をあげるためには、競技特性に応じたより合理的なウォーミングアップとクーリングダウンを考え取り入れることが望まれます。

## IV 取組みの状況の把握と指針の見直し

県教育委員会は、本指針を踏まえた各中学校の取組み状況や運動部活動等の実態を把握し、必要に応じて本指針の見直しを行います。