

# 「長野県中学生期のスポーツ活動指針改訂版（素案）」の概要について

## 改訂の背景及び主旨

H31. 1. 15 スポーツ課

### 本県の中学生期の運動・スポーツを巡る現状

- 運動部加入率は減少傾向にあり、全国平均と比べても低く、体力・運動能力の向上の面からも課題がある。
- ⑨ 保健体育の時間以外の総運動時間は二極化が進み、特に、女子の運動時間が少ない。
- 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」における責任の所在が曖昧であり、生徒や家庭への負担が大きい。
- ⑨ 少子化の進展により存続の危機に直面している学校や地域、多様化する生徒のニーズへの対応が必要である。

### スポーツ庁からの要請（運動部活動の方針の策定等）

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（H30. 3. 19 策定 スポーツ庁）	
県教育委員会	・ガイドラインに則り、「運動部活動の在り方に関する方針」を策定すること。
市町村教育委員会	・都道府県の方針を参考に「設置する学校に係る運動部活動の方針」を策定すること。
校長	・設置者の方針に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定すること。 ・活動方針をホームページへの掲載等により公表すること。
運動部顧問	・年間計画、毎月の活動計画及び活動実績を校長に提出すること。

## 目指すところ

「スチューデント・ファースト」の理念に基づき、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、指導の工夫改善や、持続可能な運営体制の整備等を行うことにより、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けていく。

## 改訂（素案）の主な概要

### 《運動部の活動基準（適切な休養日等の設定）》

	改訂案	現行指針
休養日の設定	○学期中は、週当たり2日以上 <u>の休養日</u> を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日をできるだけ他の週末に振り替え、週末の活動が常態化しないよう配慮する。） ○ <u>長期休業中は、休業期間の半分以上の休養日</u> を設定する。特に、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、できるだけ平日に行うよう配慮するとともに、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。	① 疲労の蓄積を抑えて練習の効果を高めるため、 <u>平日に1日、土日に1日の休養日</u> 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。
活動時間	○1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、 <u>学校の休業日（学期中の週末を含む）は、長くとも3時間程度</u> とする。	③ 平日の総活動時間は、2時間程度までとし、長くとも3時間以内にする。 ④ <u>休日の練習は、午前、午後</u> にわたらないようにする。
朝部活	○放課後の活動時間の確保を基本とし、朝の運動部活動は、原則として行わない。	○放課後の活動時間の確保に努め、朝の運動部活動は、原則として行わない。

### 《市町村教育委員会の役割（運動部活動の方針の策定及び適切な休養日の設定等以外の主なもの）》

- ⑨ 部活動指導員の積極的な配置及び任用前、任用後の定期における研修等の指導・運営に係る体制の構築。
- ⑨ 複数校による合同部活動等、生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備。
- ⑨ 学校の運動部が参加する大会等の全体像を把握し、学校単位で参加する大会等の見直しを図る。
  - 各中学校区にスポーツ活動運営委員会を設置する。

### 《校長の役割（運動部活動の方針の策定及び適切な休養日の設定等以外の主なもの）》

- ⑨ 適正な数の運動部を設置
- ⑨ 生徒の多様なニーズや学校の実情に応じた活動を行うことができるよう検討
- ⑨ 教育上の意義及び生徒や顧問の負担を考慮し、参加する大会等を精査

### 《本県の現行の課題に対する規定》

- ⑨ 各競技団体、県中体連と連携した学校単位によらない中学生期のスポーツ活動の在り方の検討を規定した。（大会やリーグ戦、強化練習等の在り方含む）
- ⑨ 少子化や生徒のニーズ等への対応に関することを規定した。
  - 運動部活動の延長として行われている社会体育活動は廃止（学校管理下で行われる運動部活動へ一本化等）することとした。

# 長野県中学生期のスポーツ活動指針

改訂版（素案）

長野県教育委員会

# 目 次

I	指針の趣旨	
1	指針改定の背景及び趣旨	1
2	本指針の適用	2
II	運動部活動について	
1	適切な運営のための体制整備	3
2	合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組	5
3	運動部の活動基準（適切な休養日と活動時間等）	7
4	生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	9
5	スポーツ活動運営委員会	10
6	学校単位で参加する大会等の見直し	11
7	運動部活動の将来に向けて	11
III	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	12
IV	地域の社会体育活動について	
1	中学生期のスポーツ活動を支える地域の社会体育活動	13
2	中学生期へつなげる小学生期のスポーツ活動	13
V	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	14
2	「食事の基本形」を確立しましょう	14
3	短時間で効果的な練習になるよう工夫しましょう	14
4	スポーツ傷害の予防に努めましょう	14
5	実際のトレーニングについて	15
VI	取組みの状況の把握と指針の見直し	15

# I 指針の趣旨

## 1 指針改訂の背景及び趣旨

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。

特に、学校の運動部活動は、スポーツに興味や関心を持つ同好の生徒が参加し、顧問等の指導のもと、学校教育の一環として行われ、体力や技能の向上を図ることのみならず、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養など、生徒の多様な学びの場として、大きな教育的な意義を成果たしています。

しかしながら、本県の中学生期のスポーツ活動を巡っては、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きました。

また、学校週5日制の導入時に、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、本県特有の「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」<sup>※1</sup>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。

さらに、今日においては、社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が一層複雑化・多様化し、学校や教員だけでは解決することができない課題が増えています。とりわけ、運動部活動においては、少子化の進展により、従前と同様の運営体制では維持が難しくなり存続の危機に直面している学校や地域があるほか、多様化する生徒のニーズへの対応など、運動部活動を将来にわたり持続可能なものとするためには、速やかに、抜本的な改革に取り組む必要があります。

このため、長野県教育委員会では、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）の精神に基づく活動となることを大前提に、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点から、スポーツ庁が示した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（平成30年3月）も踏まえ、平成26年2月に策定した「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を見直すこととしました。

今後、学校、保護者、地域のスポーツ指導者等、中学生期のスポーツ活動に関わるすべての者の理解のもと、本改訂指針（以下「本指針」という）による指導の工夫改善や、持続可能な運営体制の整備等を行うことにより、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よう取り組んでまいります。

## 2 本指針の適用

本指針は、中学校（義務教育学校後期課程、特別支援学校中学部を含む。以下同じ。）の運動部活動について適用します。

また、地域において実施されている社会体育活動<sup>※2</sup>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取組をお願いするものです。

---

### ※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、運動部活動の保護会が主催であったり、地域のスポーツ指導者等が運営主体になったりしているが、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。学校週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、平日の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あるのか、または学校にあるのか、その判断が曖昧な状態にある活動であり、地域において実施されている社会体育活動<sup>※2</sup>とは異なる。

なお、上記実態を踏まえ、平成24年3月に策定した、「社会体育として活動するための組織4原則」（①規約の制定 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）は、廃止するものとする。

### ※2 「地域において実施されている社会体育活動」

市町村教育委員会、市町村スポーツ推進委員、公民館、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、郡市体育協会、各競技団体、レクリエーション関係団体や、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等が行うスポーツ活動。

## Ⅱ 運動部活動について

### 1 適切な運営のための体制整備

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、学校や地域の実態に応じ、地域の人々との協力、体育館や公民館等の社会教育施設や、地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うことが大切です。

#### (1) 運動部活動の方針の策定等

ア 県教育委員会は、中学生にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点から、「運動部活動の在り方に関する方針」を含めた「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を策定します。

イ 市町村教育委員会（学校組合教育委員会を含む。以下同じ。）や公立学校の設置者は、本指針を参考に、「設置する学校に係る運動部活動の方針」を策定します。

ウ 校長は、市町村教育委員会の「設置する学校に係る運動部活動の方針」に則り、毎年度、「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定します。

運動部顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成し、校長に提出するとともに、当該運動部の生徒・保護者へ情報提供します。

エ 校長は、上記ウの活動方針を学校のホームページへの掲載等により公表します。

なお、各中学校の学校評価の中で、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。

オ 市町村教育委員会は、上記ウに関し、各学校において運動部活動の活動方針・計画の策定等が効率的に行えるよう、簡素で活用しやすい様式の作成等を行います。なお、このことについて、県教育委員会は、必要に応じて市町村教育委員会の支援を行います。

#### (2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 校長は、生徒や教員の数、部活動指導員<sup>※3</sup>の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置します。

---

#### ※3 「部活動指導員」

学校教育法施行規則第78条の2に基づき、「中学校におけるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものを除く。）に係る技術的な指導に従事する」学校の職員。学校の教育計画に基づき、校長の監督を受け、部活動の実技指導、大会・練習試合等の引率等を行う。校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命じることができる。

イ 市町村教育委員会は、各学校の生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況や校務分担の実態等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置します。

なお、部活動指導員の任用・配置に当たっては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、服務（校長の監督を受けることや生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修を行います。

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

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

オ 運動部顧問は、年間活動計画等の作成に当たっては、次の点に留意します。

- ・生徒や保護者の思いを踏まえ作成するとともに、その内容について説明し、理解を得ること。
- ・年間を通じ、「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。

カ 県教育委員会及び市町村教育委員会は、運動部顧問を対象とするスポーツ指導に係る知識及び実技の質の向上並びに学校の管理職を対象とする運動部活動の適切な運営に係る実効性の確保を図るための研修等の取組を行います。

キ 県教育委員会、市町村教育委員会及び校長は、教員の運動部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成 29 年 12 月 26 日 文部科学大臣決定）」、「学校における働き方改革に関する緊急対策の策定並びに学校における業務改善及び勤務時間管理等に係る取組の徹底について（平成 30 年 2 月 9 日 付 29 文科初第 1437 号）」、「教職員の業務を改善し、子どもと向き合う時間の確保・充実を図るための総合的な方策（平成 26 年 3 月 長野県教育委員会策定）」、「学校における働き方改革のための基本方針（平成 29 年 11 月 15 日 長野県教育委員会策定）」<sup>※4</sup>及び「公立小中学校における働き方改革のための共同メッセージ（平成 29 年 11 月 20 日 長野県教育委員会・長野県市町村教育委員会連絡協議会・長野県 P T A 連合会）」を踏まえ、業務改善につながる取組を推進します。

---

#### ※4 「学校における働き方改革のための基本方針」

すべての公立小中学校、すべての授業で、質の高い授業を実現するために、学校と教員が担うべき業務を明確にし、分業化、協業化、効率化を進めるための具体的な取組を示している。部活動については、本指針の基準に沿った運用の徹底、部活動指導員の活用及び総合型地域スポーツクラブの設立や部活動の学校合同チームによる練習環境の整備等の取組が示されている。

## 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

### (1) 適切な指導の実施

校長及び運動部顧問は、運動部活動の実施に当たっては、文部科学省が平成 25 年 5 月に作成した「運動部活動での指導のガイドライン」に則り、また、下記ア、イの指針等の取扱いにも十分留意して、生徒の心身の健康管理（スポーツ障害・外傷の予防やバランスのとれた学校生活への配慮等を含む）、事故防止（活動場所における施設・設備の点検や活動における安全対策等）及び体罰・ハラスメントの根絶を徹底します。県教育委員会及び市町村教育委員会は、学校におけるこれらの取組が徹底されるよう、学校保健安全法等も踏まえ、適宜、支援及び指導・是正を行います。

ア 熱中症事故防止の観点から、「熱中症予防運動指針（公益財団法人日本スポーツ協会）」等を参考に、例えば気象庁の高温注意情報が発せられた当該地域時間帯における活動を原則として行わないようにする等、適切に対処します。

イ 重大事故の防止に向け、「頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート（長野県教育委員会）」を体育施設等に掲示し、安全に十分配慮して指導するとともに、脳震盪を含む頭頸部損傷における競技への復帰に際しては、医師の診断を仰ぐ等、適切に対処します。

### (2) 運動部顧問による指導

ア スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解するとともに、生徒の体力の向上や、生涯を通じてスポーツに親しむ基礎を培うことができるよう、生徒とコミュニケーションを十分に図りながら指導を行います。

イ 生徒がバーンアウトすることなく、技能や記録の向上等それぞれの目標を達成できるよう、下記キ、クに示した手引書や研修等を活用し、競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入を図り、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行います。

ウ 専門的知見を有する保健体育担当の教員や養護教諭及び栄養教諭等と連携・協力し、発達個人差や女子の成長期における体と心の状態等に関する正しい知識を得た上で指導を行います。

エ 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します。

オ 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つなげていく責任を担っていることを自覚し、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します。

カ 運営方法や指導方法を定期的に振り返りながら改善する等、柔軟な運営に努めます。

- キ 中央競技団体（スポーツ競技の国内統括団体）や長野県教育委員会及び長野県中学校体育連盟が作成した運動部活動の指導手引書を活用し、合理的で効率的かつ効果的な指導を行います。
- ク 県体育センターによる運動部活動指導者研修講座や、中学校体育連盟による運動部活動指導講習会等に積極的に参加します。

### （3）運動部活動の充実に向けた地域との連携

- ア 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科学的な知見に基づく指導を行うことが必要なため、スポーツドクター、アスレティックトレーナー、栄養士、カウンセラー等との連携を図ることが望まれます。
- イ 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活動を行うことが、より効果的です。
- ウ 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、市町村教育委員会や校長が委嘱等を行い、役割を明確にします。
- エ 運動部活動の運営は、運動部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、活動を充実させていくことが大切です。

### 3 運動部の活動基準（適切な休養日と活動時間等）

- (1) 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、心身の健全な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、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究<sup>【参考】</sup>も踏まえ、活動の基準を次のとおりとします。

- 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。

（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日をできるだけ他の週末に振り替え、週末の活動が常態化しないよう配慮する。）

- 長期休業中は、休業期間の半分以上の休養日を設定する。特に、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、運動部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、できるだけ平日に行うよう配慮するとともに、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

- 1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は、長くとも3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。

- 放課後の活動時間の確保を基本とし、朝の運動部活動<sup>※5</sup>は、原則として行わない。

ただし、放課後の活動が行えず、練習時間が確保できない場合<sup>※6</sup>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とともに、週当たり2日以上完全休養日（朝と放課後）を確保する。

---

#### ※5 「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。

#### ※6 「放課後の活動が行えず、練習時間が確保できない場合」の例

- ・ 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）
- ・ 学校の特別な事情（バスの運行時間との関係 等）

- (2) 市町村教育委員会は、1 (1) に掲げる「設置する学校に係る運動部活動の方針」の策定に当たっては本指針の基準を踏まえ、休養日及び活動時間等を設定し、明記します。また、下記(3)に関し、適宜、支援及び指導・是正を行います。
- (3) 校長は、1 (1) に掲げる「学校の運動部活動に係る活動方針」の策定に当たっては、上記の基準を踏まえるとともに、市町村教育委員会が策定した方針に則り、各運動部の休養日及び活動時間等を設定し、公表します。また、各運動部の活動内容を把握し、適宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底します。
- (4) なお、休養日及び活動時間等の設定については、学校や地域の実態を踏まえた工夫として、定期試験前後の一定期間等、運動部共通、学校全体、市町村共通の部活動休養日を設けることや、週間、月間、年間単位での活動頻度・時間の目安を定めることも考えられます。

---

【参考】「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について（文献研究）より」

(公益財団法人日本体育協会)

《オーバートレーニングに関する国際的な研究結果》

＜研究1＞Rose 他(2008年)

スポーツ活動時間が長いほどスポーツ外傷・障害の発生率が高く、特に、16時間/週以上でより高くなるということが示された。

＜研究2＞Loud 他(2005年)

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

＜研究3＞Jayanthi 他(2015年)

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

＜研究4＞Ohta-Fukushima 他(2002年)

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

## 4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

### (1) 生徒のニーズを踏まえた運動部等の設置

ア 校長は、生徒の1週間の総運動時間が男女ともに二極化の状況にあり、特に、中学生女子の約2割が60分未満であること、また、生徒の運動・スポーツに関するニーズは、競技力の向上以外にも、友達と楽しめる、適度な頻度で行える等多様である中で、現在の運動部活動が、女子や障害のある生徒等も含めて生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズや学校の実情に応じた活動を行うことができるよう検討します。

具体的な例としては、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられます。

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

### (2) 地域との連携等

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

イ 公益財団法人長野県体育協会、地域の体育協会、競技団体及びその他のスポーツ団体は、総合型地域スポーツクラブやスポーツ少年団等の生徒が所属する地域のスポーツ団体に関する事業等について、県教育委員会もしくは市町村教育委員会と連携し、学校と地域が協働・融合した形での地域のスポーツ環境の充実を推進します。

また、市町村教育委員会が実施する部活動指導員の任用・配置や、運動部顧問等に対する研修等、スポーツ指導者の質の向上に関する取組に協力します。

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

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

## 5 スポーツ活動運営委員会※7

市町村教育委員会は設置する中学校の運動部活動が抱える課題や地域において実施されている社会体育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します。委員には、保健体育科担当の教員、養護教諭、栄養教諭等の専門的に知見を有する者のほか、スポーツ推進委員などの地域のスポーツ関係者、地域医療関係者、学校評議員、信州型コミュニティースクール運営委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。

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、地域において実施されてい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。

---

### ※7 「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、地域のスポーツ関係者、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、地域において実施されている社会体育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
- ・外部指導者や地域において実施されている社会体育活動との連携と活動の状況把握
- ・保護者や地域のスポーツ指導者が過度の負担とならない指導体制づくりの検討
- ・部活動指導員や外部指導者の活用及び役割分担の共通理解
- ・合同部活動の推進
- ・生徒の多様なニーズに応じたスポーツ活動の検討

## 6 学校単位で参加する大会等の見直し

- (1) 長野県中学校体育連盟は、主催する中学校体育大会について、「4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備」を踏まえ、単一の学校からの複数チームの参加、複数校合同チームの大会参加、学校と連携した地域のスポーツクラブの参加などの参加資格の在り方、参加生徒のスポーツ障害・外傷の予防の観点から、大会の規模もしくは日程等の在り方、スポーツボランティア等の外部人材の活用などの運営の在り方に関する見直しを行います。
- (2) 長野県中学校体育連盟及び市町村教育委員会は、学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、生徒や運動部顧問の過度な負担とならないよう、大会等の統廃合等を主催者に要請するとともに、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等を定めます。
- (3) 校長は、長野県中学校体育連盟及び市町村教育委員会が定める上記(2)の目安等を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度とならないことを考慮して、参加する大会等を精査します。
- (4) なお、県教育委員会は、上記(1)、(2)、(3)が円滑に進むよう、市町村教育委員会や長野県中学校体育連盟及び競技団体等と連携を図ります。

## 7 運動部活動の将来に向けて

- (1) 本指針は、生徒の視点に立った、学校の運動部活動改革に向けた具体的取組について示すものですが、今後、少子化がさらに進むことを踏まえれば、ジュニア期におけるスポーツ環境の整備については、長期的には、従来の学校単位での活動から一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められます。
- (2) このため、県教育委員会及び市町村教育委員会は、本指針を踏まえた運動部活動改革の取組を進めるとともに、地域の実情に応じて、長期的に、地域全体で、これまでの学校単位の運動部活動に代わりうる生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実方策を検討する必要があります。
- (3) また、競技団体は、競技の普及の観点から、運動部活動やジュニア期におけるスポーツ活動が適切に行われるために必要な協力を積極的に行うとともに、競技力向上の観点から、県教育委員会及び市町村教育委員会や公益財団法人長野県体育協会、地域の体育協会等とも連携し、各地の将来有望なアスリートとして優れた素質を有する生徒を、本格的な育成・強化コースへ導くことができるよう、発掘・育成の仕組みの確立に向けて取り組む必要があります。

### Ⅲ 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

学校週5日制が導入された際、部活動の練習時間をより長く確保することを目的に始められた「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」※1は、以下のような課題があることから、廃止します（学校管理下で行われる運動部活動へ一本化等）。

- ・活動の過熱化の一因ともなっており、長時間に及ぶ活動による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。
- ・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あるのか、または学校にあるのか、その判断が曖昧な状態にある活動である。
- ・運動部活動との関係性があることから、任意の参加であっても、参加せざるを得ない状況や雰囲気も指摘されている。

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場合は、既存の地域において実施されている社会体育活動※2に参加することが考えられます。

地域において実施されている社会体育活動がない場合は、市町村教育委員会を中心に、郡市体育協会、地域のスポーツ団体等が連携し、中学生のスポーツ活動機会を確保する場を構築することが望まれます。

---

#### ※1 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」（再掲）

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、運動部活動の保護者会が主催であったり、地域のスポーツ指導者等が運営主体になったりしているが、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。学校週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、平日の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あるのか、または学校にあるのか、その判断が曖昧な状態にある活動であり、地域において実施されている社会体育活動※2とは異なる。

なお、上記実態を踏まえ、平成24年3月に策定した、「社会体育として活動するための組織4原則」（①規約の制定 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）は、廃止するものとする。

#### ※2 「地域において実施されている社会体育活動」（再掲）

市町村教育委員会、市町村スポーツ推進委員、公民館、総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、郡市体育協会、各競技団体、レクリエーション関係団体や、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等が行うスポーツ活動。

## IV 地域の社会体育活動について

### 1 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。このことから、県教育委員会及び市町村教育委員会は以下の取組を進めていきます。

#### (1) 県教育委員会の取組

- ア 関係競技団体や総合型地域スポーツクラブ等に対して本指針を周知し、適切で効果的な活動となるよう依頼するとともに、運動部活動との連携を働きかけます。
- イ 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。
- ウ 総合型地域スポーツクラブの育成・支援を行い、地域のスポーツ環境の充実を図ります。
- エ 各競技団体が行う地域を拠点とした一貫指導体制等により、ジュニア世代からの選手の発掘・育成・強化を図ります。

#### (2) 市町村教育委員会の取組

- ア 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。
- イ 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との連携、充実を図ります。
- ウ 各競技団体と連携して、学校単位から地域単位のスポーツ環境の構築を図ります。

### 2 中学生期へつなげる小学生期のスポーツ活動

- (1) 小学生期には、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、卒業後も積極的に運動・スポーツ活動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。

## V 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つてこそ、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きます。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」となります。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。

このような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。

また、指導者はもとより、生徒・保護者も食事の大切さを理解し、保護者の協力を得ながら、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、長時間練習したり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つても「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生徒に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り、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

中学生期は体格・体力に差が大きいため、個々の体格・体力に応じた基礎体力づく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だけでなく、変化をもたせたトレーニングを行うことにより、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行いましょう

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、ウォーミングアップは30分くらい、クーリングダウンについては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、取り組むことが望まれます。

## VI 取組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状況や運動部活動等の実態を把握するとともに、今後さらに進む少子化等の課題を踏まえ、全国的な動向も注視しながら、必要に応じて本指針の見直しを行います。

# 合同部活動・「ゆるスポ」活動支援事業について【概要】

スポーツ課

## 1 事業目的

合同部活動の継続的な活動や、生徒のニーズに沿ったスポーツ活動により、生徒の活動の場を保障することを旨としたスポーツ環境の整備を推進する。

## 2 事業内容

### 施策の方向性

- 市町村または市町村間における複数学校の連携により、地域の実情に応じた運動機会を保障する取組
- 運動量の少ない子どもたちを中心に運動の機会を保障する取組

総合型地域スポーツクラブ等との連携・支援により、生徒のニーズに合った活動と運動機会の創出を図る

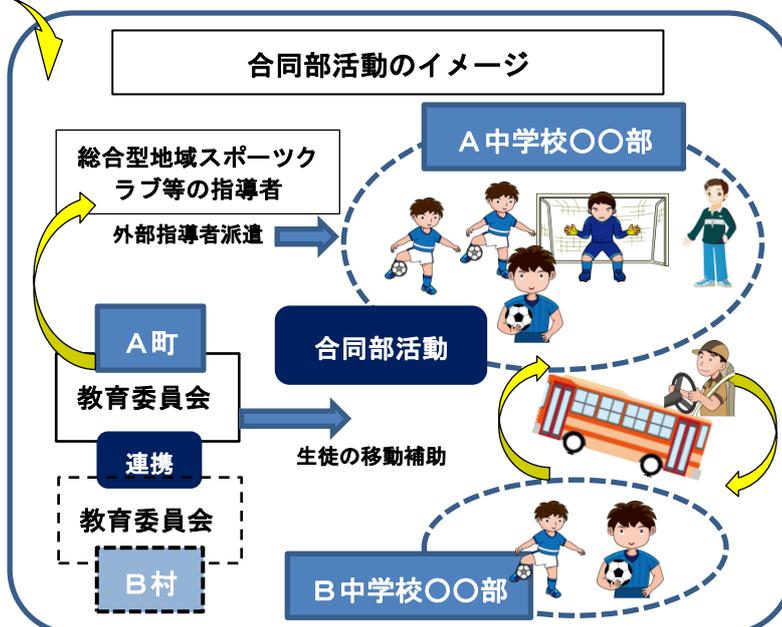
### 合同部活動支援

- 合同部活動を行う学校間の生徒の移動を支援する。
- 専門的な技術指導力を備えた外部指導者を派遣し活動の充実化を図る。

- ・ 運転手謝金・需用費・指導者謝金
- ・ 指導者旅費・保険代を補助
  - 県補助 1/2 以内
  - 上限は 160 千円

- ・ 部員減少による少人数チーム同士の合同チームによる活動の活性化
- ・ 同市町村または市町村の連携による合同チームの活性化

### 合同部活動のイメージ



### 「ゆるスポ」活動支援

- 専門的な技術指導力を備えた総合型地域スポーツクラブ等の指導者を外部指導者として派遣し、活動の充実化を図る。
- 放課後の生徒の自主的なスポーツ活動を位置付ける。

- ・ 外部指導者謝金・旅費を補助
  - 県補助 1/2 以内
  - 上限は 160 千円

- ・ 生徒たちのニーズに応じたスポーツ活動の実現
- ・ 保健体育以外の運動時間の増加

### 「ゆるスポ」活動のイメージ

