

運動部活動の指針

令和4年4月

青森県立名久井農業高等学校

目 次

1	策定の趣旨	1
2	行動指針	1
3	具体的な取組み	1
4	適切な休養日等の設定	2
5	生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備	2
6	学校単位で参加する大会等の見直し	3
7	スポーツ傷害の予防と応急手当	4
 <資料>		
	(1)救急チャート(例示)	7
	(2)月間指導計画表記入例	8
	(3)年間指導計画表記入例	9

1 策定の趣旨

本指針は、「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月スポーツ庁)【以下、「国のガイドライン」という。】に則り、高等学校の段階における運動部活動を対象として、本校の実情を踏まえるとともに、運動部活動が以下の点を重視して、地域、学校、競技種目等に応じた多様な形で最適に実施されることを目指して策定する。

- (1) 本指針を踏まえ、運動部活動の指導・運営に関する体制を構築し、児童生徒のバランスの取れた健全な成長と教職員のワーク・ライフ・バランスの実現を図ること。
- (2) 学校、保護者、地域、関係機関及び関係団体等が一体となって、望ましい運動部活動の実現を図ること。
- (3) 中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意しながら、合理的でかつ効率的・効果的な運動部活動の運営に取り組むこと。

2 行動指針

- (1) 教育活動の一環として、顧問の指導の下に取り組む。
- (2) 体力的、技術的、精神的な向上を図る。
- (3) 異年齢との交流を通して、好ましい人間関係を構築する。
- (4) 学習意欲、自己肯定感、責任感、連帯感の慣用に資する。
- (5) 地域の信頼感と学校の一体感、愛校心を醸成する。

3 具体的な取組み

- (1) 教育活動の一環として、顧問の指導の下に取り組む。
 - ① 顧問は、年間の活動計画(活動日、休養日及び参加予定大会の日程等)並びに毎月の活動計画及び活動実績(活動日時、場所、休業日及び大会参加等)を作成し校長へ提出する。
 - ② 校長は、活動方針及び活動計画等を学校のホームページに掲載し公表する。
- (2) 体力的、技術的、精神的な向上を図る。
 - ① 生徒の実態に合わせた練習は、合理的でかつ効率的・効果的に指導する。
 - ② 練習内容についての研修を行い、最新の適切な練習内容を構築していく。
 - ③ 活動においては、熱中症やケガなどの事故が発生しないよう細心の観察に心がけ、安全な活動に配慮する。
 - ④ 運動部活動用指導手引きの活用。
- (3) 異年齢との交流を通して、好ましい人間関係を構築する。
 - ① 部員同士や教職員とのコミュニケーションを効果的に実践し、好ましい人間関係を築く。

- ② 他者を敬い、相手を思いやる気持ちを醸成する。

(4) 学習意欲、自己肯定感、責任感、連帯感の慣用に資する。

- ① 体を動かすことによって心身のバランスを維持し、学習意欲を向上させる。
- ② 活動実績によって自己肯定感を育成し、部員同士の連帯感とそれぞれのおかれた役割を通して責任感を醸成する。

(5) 地域の信頼感と学校の一体感、愛校心を醸成する。

- ① 学校の特色を活かした環境を活用した取組み
- ② 地域、関係機関及び関係団体と連携し、学校と地域の信頼関係を築き、学校への愛校心を醸成する。

4 適切な休養日等の設定

(1) 運動部活動における休業日及び活動時間については、成長期に児童生徒が運動、食事、休養及び睡眠のバランスの取れた生活を送ることができるよう、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も踏まえ、以下を基準とする。

- ① 学期中は、週当たり2日以上 of 休業日を設ける。(平日は少なくとも1日、週末は少なくとも1日以上を休業日とする。)
- ② 週末に大会参加等で活動した場合は、休業日を他の日に振り替える。
- ③ 長期休業中の休業日の設定は、学期中に準じた扱いで行う。
- ④ 生徒が十分な休養をと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、ある程度長期の休養期間(オフシーズン)を設ける。
- ⑤ 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3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- ⑥ 主要な大会等の時期を「ハイシーズン」として活動できることとするが、その分、それ以外の時間に休養日を十分確保する。
- ⑦ 本校の教育目標や特色、競技種目の特性及び生徒の競技に対する志向等を考慮し、弾力的に取り扱えるものとする。この場合原則週1日以上 of 休養日を確保しながら、定期考査前の期間や年末年始等の学校閉庁日等における休止日の設定も含め、年間で104日(平均して週2日)程度の休養日を確保する。

5 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 生徒のニーズに応じた運動のできる活動の推進

- ① 校長は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を

育む基盤としての運動部活動の観点から、競技力向上以外にも運動・スポーツの苦手な生徒や障害のある生徒等でも、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする運動部の設置等、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部を設置する。

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を考える。

また、高等学校における生徒の発達段階を踏まえ、校長は、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様なスポーツへのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重した活動に配慮する。

- ② 校長は、生徒数減少や指導者確保の困難さ等の地域の実情を踏まえ、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ないことがないよう、複数校の生徒が拠点となる学校の運動部活動に参加する等、合同部活動等の取組みについて方策を検討する。

(2) 地域との連携等

- ① 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る。

その際、地域の関係者が集まった競技会等を設置し、運営主体、組織づくりなども踏まえながら進めることに留意する。

- ② 学校管理下ではない社会教育に位置づ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に協力する。
- ③ 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、こうした取組みを推進することについて、保護者と地域の理解と協力を促す。

6 学校単位で参加する大会等の見直し

校長は、公益財団法人全国高等学校体育連盟が主催する学校体育大会、県高等学校体育連盟が主催する大会において、生徒の教育上の意義や生徒・運動部顧問の過度な負担とならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

7 スポーツ傷害の予防と応急手当

(1) スポーツ傷害の予防

◆スポーツ傷害は、スポーツ外傷とスポーツ障害に大別される。

- ① スポーツ外傷：比較的大きな1回の外力によるものであり、骨折、脱臼、靱帯損傷、ねんざなどが含まれる。
- ② スポーツ障害：スポーツに特徴的な反復動作により組織の炎症、破綻を生じ、スポーツ活動に支障をきたすもので、野球肘、テニス肘、ジャンパー膝、疲労骨折などが該当する。

◆スポーツ傷害の予防、悪化防止には以下のことに配慮する事が大切である。

○予防のための配慮事項

- ① ウォーミングアップとストレッチングを十分に行わせる。
- ② うさぎ跳び、膝を伸ばした状態での腹筋運動、無理に押さえ付けて行う柔軟体操などの障害を引き起こしやすいトレーニングは、避ける。
- ③ 不調の早期発見に努める。

生徒は、体の痛みがあるにもかかわらず、我慢して練習を継続していることがよくある。そのため、かなり症状が悪化してから発見され、治療期間が長引くこともある。日常の観察の中で状況を判断し、不調を早期に発見し適切な治療を受けさせるようにすることが大切である。

また、体の調子が悪いときは、進んで申し出るよう指導することが大切であり、日頃から生徒が申し出やすい雰囲気作りを心がけることも重要である。

部活動の現場においては、時間が限られていることから、ストレッチング、ウォーミングアップ、クーリングダウンにける時間が不足がちとなりやすい。スポーツ傷害の予防の観点からは、しっかり時間を取って行うことが重要であり、そのためには、時間的に効率のよい練習メニューの考案・作成も必要である。

ア ウォーミングアップとストレッチング

傷害の予防とともに運動能力を引き出すために、ジョギングなどのウォーミングアップで筋肉群の筋温を高めるとともに、呼吸、循環器機能を促進させ、運動負荷に体を慣らすことが必要である。

その際に、ジョギングのみでなく、間接や筋肉のストレッチングも行うべきである。

イ ストレッチングの基本的な進め方

- ① 筋肉に軽い緊張を感じる程度に、はずみをつけずに伸ばす。
- ② 呼吸を止めずに、自然な呼吸状態で行う。

- ③ 一つめのストレッチングを10～30秒程度維持し、2～4回繰り返す。
- ④ 左右行う。
- ⑤ 対抗筋をストレッチするため、反対方向も行う(例：大腿四頭筋とハムストリング等)

ウ クーリングダウン

スポーツ終了時に負荷量を徐々に減らして循環器や筋肉、関節に残る疲労を最小限にすることである。その際、ウォーミングアップと同様にジョギングやストレッチングを行う。

エ テーピング

テーピングの目的は、関節を固定することによって運動負荷を制限し、傷害部の安静による自然治癒の促進を目指すものであったが、最近では、関節や筋肉を強固に固定してしまうことは弊害であるということから、傷害のある部分のみ固定、補強して正常な運動を早期から行わせるようなテーピングが行われている。

オ メディカルチェック

個人の身体上のチェック、特に過去に経験した外傷部位の現状評価をするなど身体特性を把握することである。

スポーツを行うに当っては、個人の身体特性を認識して無理のかからないスポーツ活動を選択することが傷害の予防に有効である。

カ アライメントチェック

整形外科医等が、肩、肘、足首等の四肢の関節角度をチェックすることである。

関節の不安定性や関節弛緩性などから予測される傷害を予防するとともに、上肢(投げる等)、下肢(走る等)主体のどちらのスポーツに適しているかどうかなどの参考になる。

なお、県スポーツ科学センターでは、ジュニアアスリートから一級アスリートを対象に、メディカルチェックやアライメントチェックも含まれている体力測定を行っている。(<http://www.aiss.pref.aomori.jp/index.html>)

(2) スポーツ傷害等に対する応急手当

スポーツ中にケガをした場合には、まず全身状態の把握をすることが大切である。意識状態、呼吸の乱れがないかどうかを素早くチェックする。

意識障害、呼吸障害などを認めた場合は、直ちに心肺蘇生を行うとともに、

救急搬送を依頼する。

全身状態に異常が無い場合には、応急手当をして、次のようなことを実施することが必要になってくる。いわゆるRICE(ライス)である。

ア RICE処置

R	安	静 (Rest)
I	冷	却 (Ice)
C	圧	迫 (Compression)
E	挙	上 (Elevation)

4つの言葉の頭文字をとったもので、捻挫、骨折、打撲など、ほとんどのスポーツ傷害に対応できる処置である。

① Rest(安静)

どんなケガでも、とにかく一度練習や試合などを中断させて安静にするのが第一である。体を動かすことによって、出血の増加や新たな傷害の併発を考えられる。骨折や捻挫部分を固定することもこの安静に含まれる。固定には、付近にある木ぎれやダンボール等を利用してよい。

② Ice(冷却)

傷害を起こすと、ほとんどの場合、内出血が生じる。これを最小限に留めるために有効な方法が冷却である。ケガの直後に冷却することで、二次的な腫れ、痛みを予防することができる。足や手の関節ならバケツの氷水に浸せばよい。

1回の冷却は20～30分とし、間隔をおいて繰り返す。

③ Compression(圧迫)

圧迫することで、ケガの部分の腫れ、内出血などを少なくすることができる。受傷直後から、冷却と平行して行う。あまり圧迫が強いと循環不良となるので注意が必要である。パッドやフェルト、スポンジなどで軽く圧迫し、テープで固定する。圧迫時間も約20分が適当である。

④ Elevation(挙上)

ケガの部分が腫れるのは、局所に血液やリンパ液がたまってくるからである。ケガの部分を高く挙げておけば流れ込む血液量などが減少して、腫れを最小限にすることができる。

イ ケガの対応

① 創傷

切り傷や擦り傷は水で局所を洗い流し、清潔にする。消毒液があれば消毒する。

出血しているときは、ガーゼ、タオルなどで強く圧迫して止血する。

傷の上の部分で縛って止血するのは望ましくない。

② 捻挫

まず RICE 処置を行う。約30分冷却してから挙上する。マッサージは行わず、翌日まで安静にする。

③ 骨折

すぐに副木等を用いて固定し、直ちに医療機関を受診する。骨が皮膚を突き破っている開放骨折の場合には、清潔なタオルなどで骨をおおい、専門医に処置をしてもらう。

④ 脱臼

可能なら整復して RICE 処置を行う。その後、必ず医療機関を受診する。

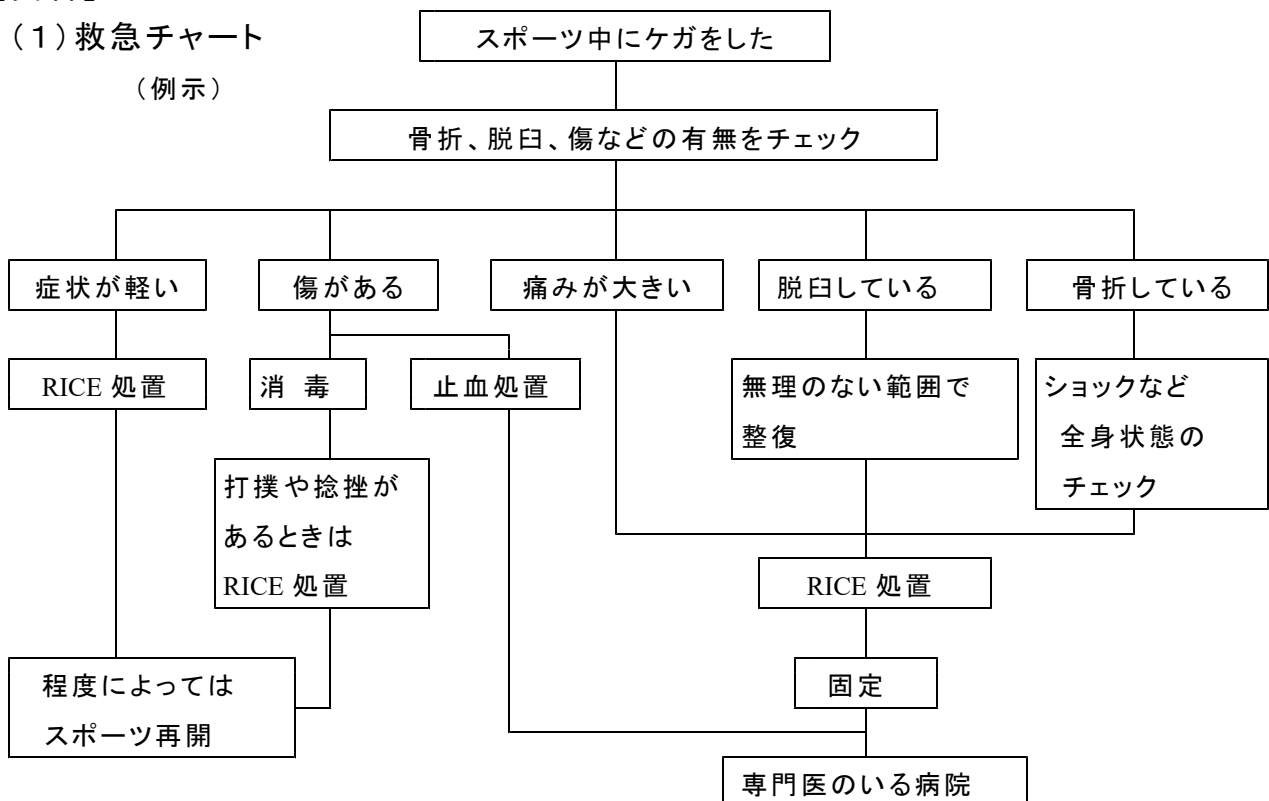
⑤ 打撲

すぐに RICE 処置を行う。頭や腹部の打撲の場合には、全身状態のチェックを行う

【資料】

(1) 救急チャート

(例示)



書