

# **高槻市中学校部活動ガイドライン**

**平成30年9月**

**高槻市教育委員会**

## はじめに

中学生の時期は、生徒自身の興味・関心に応じて、教育課程外の学校教育活動や地域の教育活動など、生徒による自主的・自発的な活動が多様化していく段階にあります。少子化や核家族化が進む中にあって、中学生が学校外の様々な活動に参加することは、ともすれば学校生活にとどまりがちな生徒の生活の場を地域社会に広げ、幅広い視野に立って自らのキャリア形成を考える機会となることも期待されます。

このような教育課程外の様々な教育活動を教育課程と関連付けることは、生徒が多様な学びや経験をする場や自らの興味・関心を深く追究する機会などの充実につながります。

特に、学校教育の一環として行われる部活動は、スポーツや文化・科学等に興味と関心をもつ同好の生徒の自主的、自発的な活動により、顧問教員をはじめとした関係者の取組や指導のもとに行うものであり、異年齢との交流の中で、生徒同士や教員と生徒等の人間関係の構築を図ったり、生徒自身が活動を通して自己肯定感を高めたりするなど、生徒の心身にわたる成長と豊かな学校生活の実現に大きな役割を果たし、多くの成果をもたらしています。

一方、近年、少子化による生徒数の減少やそれに伴う教員数の減少、専門性を有する顧問教員の不足、生徒のニーズや保護者の要望の多様化、長時間の練習など課題も指摘されています。また、指導にあたる教員等は、いかなる場合においても体罰を加えることはあってはならず、生徒の健康状態等の十分な把握や、望ましい人間関係の構築に留意するなどの指導力を向上させていくことが求められます。

このような中、高槻市教育委員会では、平成29年2月に、運動部及び文化部の活動実態や課題を明らかにするために、市立中学校の部活動顧問教員に対しアンケート調査を実施するとともに、平成29年5月には、「高槻市中学校部活動ガイドライン作成委員会」を立ち上げ、国の動向等も踏まえた上で、部活動を行うに際して考慮すべき基本的な事項、留意点等をまとめた「高槻市中学校部活動ガイドライン」を作成いたしました。

今後、各中学校がこのガイドラインに基づき、家庭や地域等とも連携して部活動の適切な運営に努めていただくとともに、生徒はもちろん教員も溌剌と活動し、保護者や地域等からも心から応援される部活動となることを願っております。

終わりに、「高槻市中学校部活動ガイドライン」の策定にあたり、ご協力賜りました各作成委員のみなさまに深く感謝申し上げますとともに、さらなるご支援、ご助言を賜りますようお願い申し上げます。

平成30年9月  
高槻市教育委員会

## もくじ

第1章 部活動の位置づけと意義	1
第2章 活動編	3
第3章 指導編	10
第4章 運営編	21
第5章 資料編	24

# 第1章 部活動の位置づけと意義

## 1. 部活動とは

部活動は、学校が設置するものであり、生徒の健全育成に大きな役割を果たしています。

部活動の歴史は古く、始まりは明治時代の学校制度発足までさかのぼるといわれ、学校の教育活動の一環として今日までその歴史を刻んできました。

長い歴史の中で、多くの人が部活動によって生涯の友人を得たり、社会経験を積んだりしており、人間形成や健全育成においても多大な貢献をしてきました。また、これまでの我が国の文化・スポーツ等の基盤を支え、世界に誇る人材を輩出したり、人々に夢や希望を与えたりしてきました。

## 2. 学校教育活動における部活動の位置づけ

学校の教育活動は、学習指導要領に示された各教科、道徳科（道徳の時間）、総合的な学習の時間及び特別活動等で定められた「教育課程」とよばれる内容と、学校が計画する休み時間や登下校、放課後の課外活動等が含まれる「教育課程外」の内容で構成されています。

部活動は、教育課程外に学校が計画し、実施する教育活動です。

## 3 学習指導要領の規定

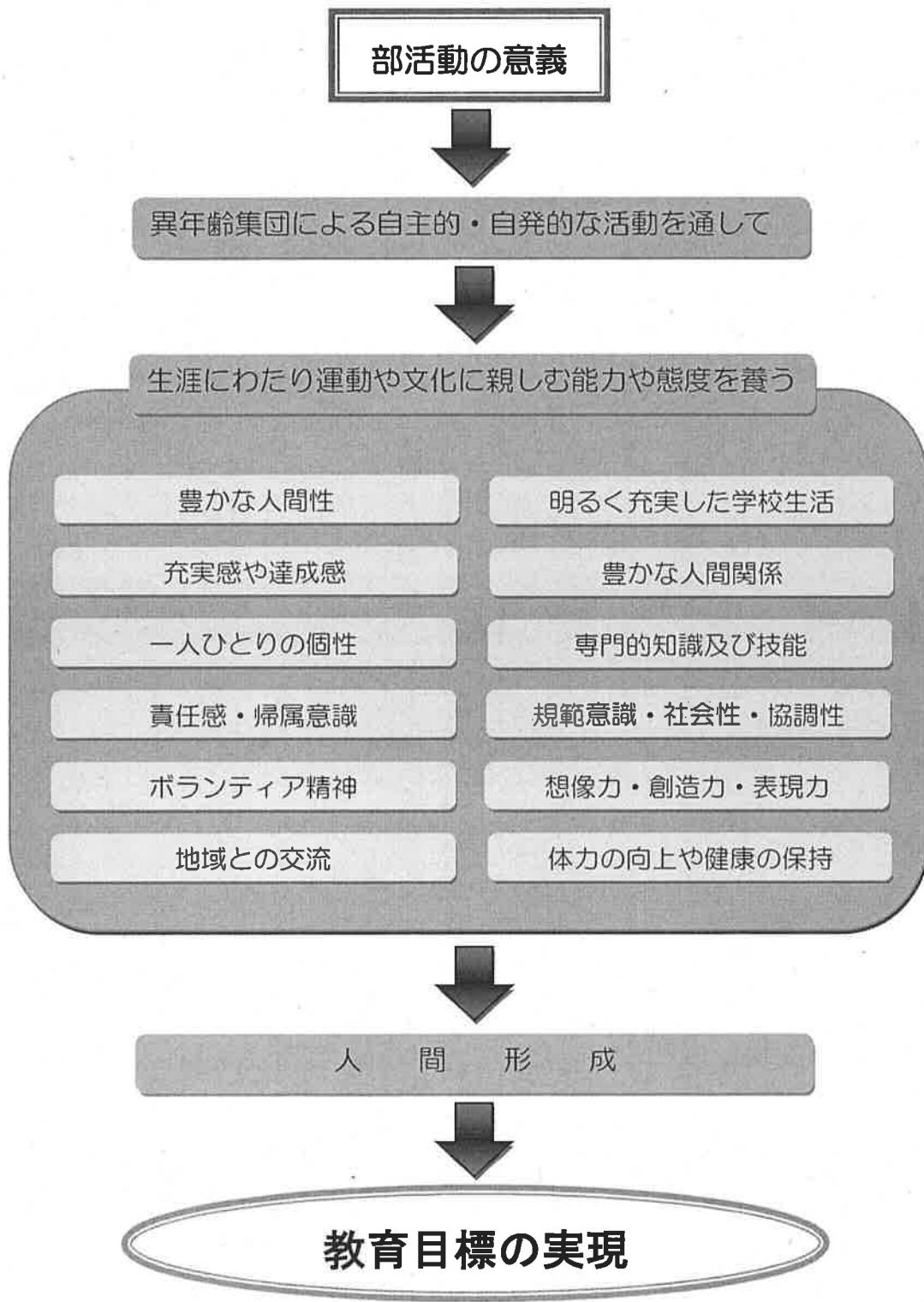
中学校学習指導要領（平成29年3月告示）の総則において、生徒の責任感や連帯感を育む部活動について、学校の教育活動の一環として教育課程との関連が図られるよう留意すべき旨が規定されており、その期待はますます高まっています。

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に、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、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、学校教育が目指す資質・能力の育成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、学校や地域の実態に応じ、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い、持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

中学校学習指導要領（平成29年3月告示）第1章総則第5の1ウ

#### 4. 部活動の意義

部活動は、学級や学年を超えて同好の生徒たちが自主的・自発的に集い、顧問教員の指導のもと、個人や集団としての目的や目標を持ち、切磋琢磨することを通じて、人間関係の大切さ、組織を機能させることの重要さを学ぶことができる教育活動であり、次のような教育的意義が考えられます。



## 第2章 活動編

### 1. 効果的な部活動にするために

部活動は、学校教育の一環として、スポーツや文化等に興味と関心を持つ同好の生徒が顧問教員の指導のもと、自主的・自発的に行うものです。

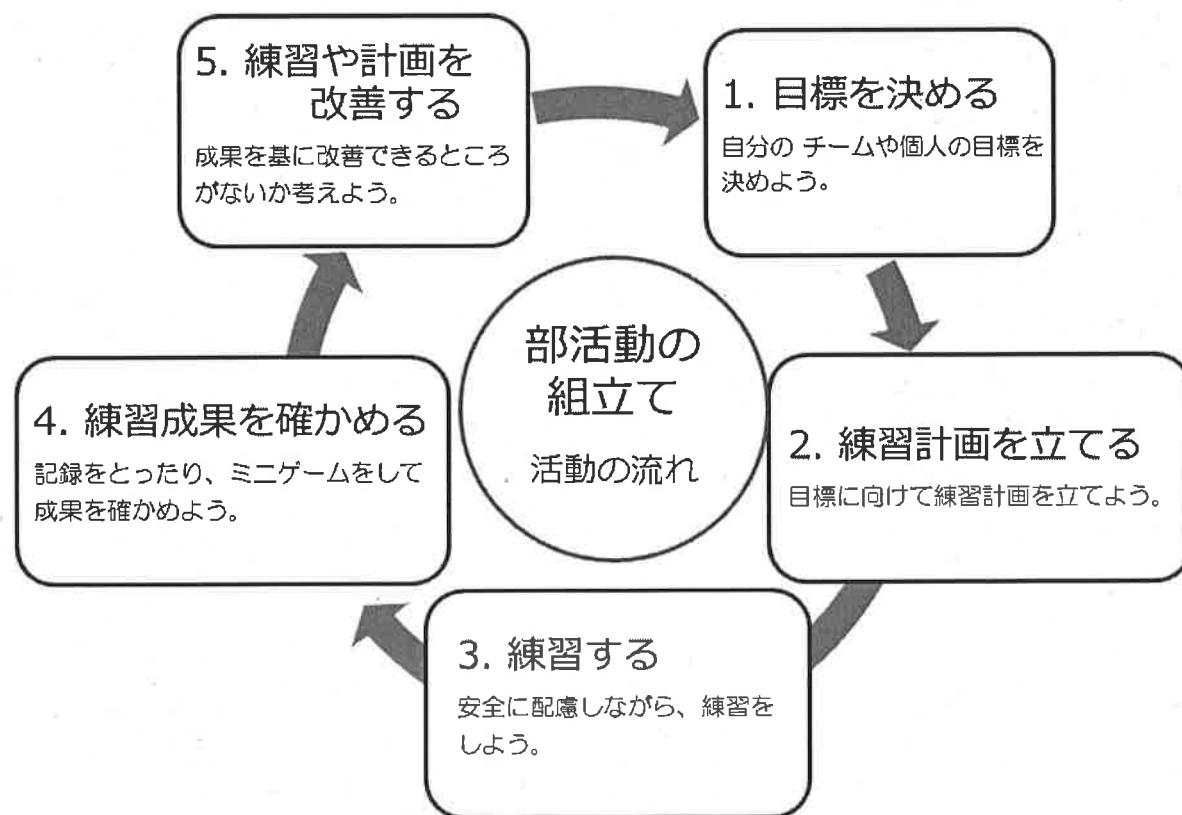
生徒が、自主的・自発的に部活動を行うためには、生徒自身が目標を持ち、その目標に向かって計画を立てて練習を進めていくことが重要です。

豊かな人間性を育成し、生徒が明るく充実した学校生活を送るために、部活動の在り方を見直してみましょう。

### 2. 目標実現のための部活動P D C Aサイクル

目標を持つことは、部活動に励むための大きな力となります。

年、月、週、日など一定期間の活動について、部活動の流れを組み立てることが大切です。

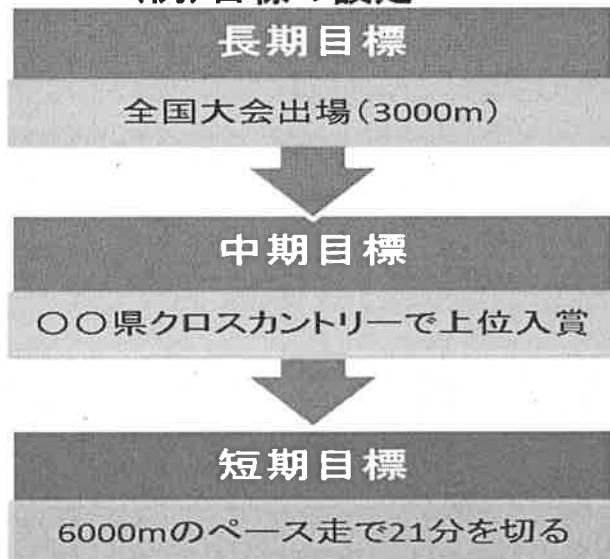


### (1) 目標の決定

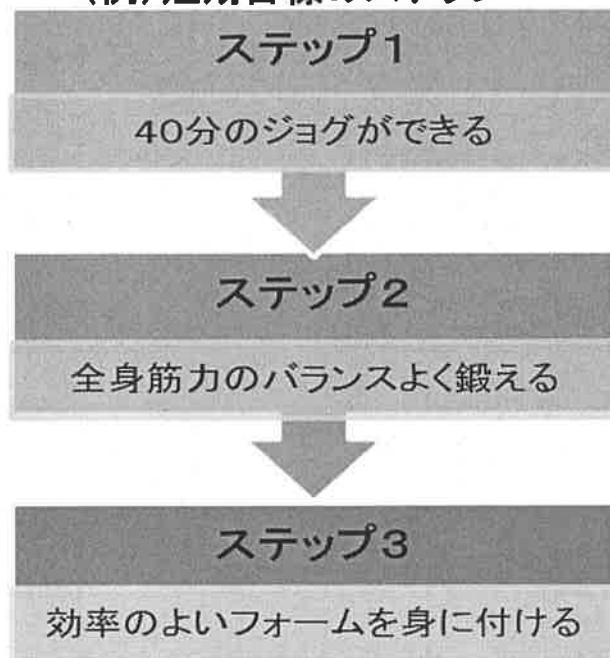
部活動のポイントとなるのは、「目標づくり」です。

目標づくりは、長期的なもの（部の目標や年間目標）、中期的なもの（個人の目標、月間目標）、短期的なもの（一週間の課題や日々の課題）というように作成しましょう。短期目標を達成するためのステップを考えることも大切です。

#### (例) 目標の設定



#### (例) 短期目標のステップ



(2) 部の目標設定 (資料編 p 26)

課題を分析して意見を出し合い、目標達成のために必要なことを部の仲間と相談して考えましょう。

<部の目標設定>

部名			
目標			
問題分析 (みんなで話し合ったこと)		問題を解決するためにしなければならないこと	
優先順位	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
中期目標		中期目標を達成すること	
短期目標		短期目標を達成すること	

(3) 個人の目標設定 (資料編 p 27)

自分自身の活動レベルに応じた年間目標や大会に向けての目標を考えましょう。

<個人の目標設定>

部 年 名前 ( )		
目標		
	問題分析 (目標の達成のために必要なこと)	
優先順位	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
中期目標		中期目標を達成するためにすること
短期目標		短期目標を達成するためにすること

(4) 年間活動計画 (資料編 p 28)

部や個人の目標設定が定まると、次に必要になるのが、それを達成するための計画です。計画の作成に当たっては、最終的な目標を見据えて系統立てたものになることが次への意欲につながります。まずは、目標設定です。活動内容・ねらいは、目標を立てるときに話し合った問題分析を参考にしましょう。

<年間活動計画>

( ) 部

今年度の目標				
練習場所				
月	公式戦	活動内容・ねらい	練習試合等の計画	学校行事
4月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
5月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
6月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
7月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
8月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			

(5) 月間計画 (資料編 p 29)

月間の計画は、毎月ミーティングを行うなどして内容を決めましょう。

各週のねらいは、年間活動計画を参考に作成しましょう。

<月間活動計画>

(

) 部

今月の活動目標				
各週のねらい		1年生	2年生	3年生
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
活動予定・練習内容				
日	曜	公式戦・学校行事・練習試合等	主な練習内容	備考（下校時間等）
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
来月の予定				

(6) 活動日誌 (資料編 p 30)

日々の部活動の内容、部員の健康や活動状況を記録したり、振り返ったりして、その後の活動に生かしましょう。

**活動日誌**

( ) 部

平成 年 月 日 ( )		時 分 ~ 時 分				
天候				記入者		
活動場所						
活動人数	1年生	名	2年生	名	3年生	名
欠席者						
見学・その他						
本日の目標						
特記事項						
練習内容			気付き・発見・反省			
負傷者 体調不良者	発生状況・負傷部位・症状				応急処置	
感想・反省						
活動場所の 清掃状況						

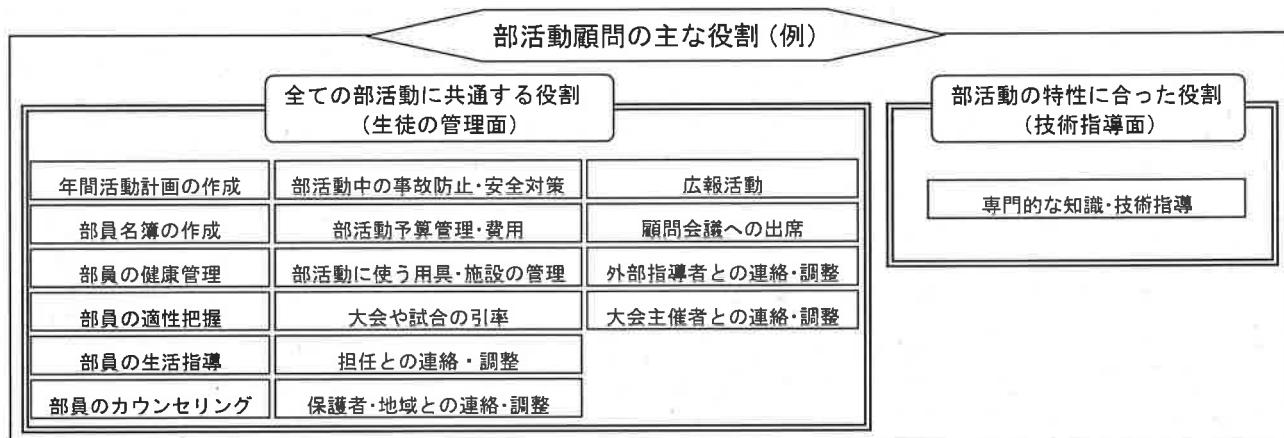
## 第3章 指導編

### 1. 中学生期の発達段階に応じた望ましい指導の在り方

#### (1) 顧問教員の役割

部活動は、教育活動の一環として行われることから、教育課程との関連を図るとともに、生徒の「生きる力」を育成し、豊かな学校生活の実現に資することが求められています。

そのため、部活動顧問教員に期待される役割は、下表に示したように多岐に及んでおり、生徒指導や教科指導と同様に、部活動指導においても生徒が自主的・自発的に活動できるようなマネジメントが重要になります。部活動は顧問教員の個人的な働きにより実施されるのではなく、学校組織全体で取り組みを進めていくことが大切です。



## (2) バランスのよい部活動

生徒の健全な心と体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスのとれた運営と指導を行うようにしましょう。

### ①休養日の設定

心身の成長過程にある中学生期の部活動において「休養日を設定」することは、怪我（スポーツ障害）の予防やトレーニング効果を高める意味で重要であり、ドロップアウト（離脱）やバーンアウト（燃え尽き症候群）に陥るケースを減少させるとともに、運動、食事、休養及び睡眠のバランスの取れた生活や心身の健全な成長の確保につながります。

また、休業日となる土曜日及び日曜日は、家族とのふれあいや友人との交流、家庭学習、ボランティア活動、地域活動など生徒にとって充実した生活が送れるよう心身をリフレッシュするためにも「休養日」とすることが望まれます。

●学期中は、週当たり2日以上の休養日を設定すること。

なお、休養日については、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日以上を休養日に設定すること。

●週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替えること。

●長期休業期間の活動については、上記の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、8月中旬や年末年始には、ある程度まとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与えること。

### ②活動時間の設定

活動時間については、生徒の体力や技能を考慮するとともに、バランスのとれた生活やスポーツ障害等の予防に配慮するなど、生徒の過重負担にならないように設定し、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ことが大切です。

●平日の放課後の活動時間については、2時間程度とすること。

●学校の休業日（学期中の週末を含む）の活動は、大会等を除き、3時間程度とすること。

●始業前の朝練習を行う場合は、疲れにより授業に支障が出ることのないよう注意とともに、生徒の安全や健康、教員の負担についても十分に配慮すること。

※活動とは、運動部ではスポーツ活動のことをいう。文化部においても同様の考え方とする。

【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」（平成29年12月18日 公益財団法人日本体育協会）

### (3) 安全管理と事故防止

#### ①対人管理

学校は、定期健康診断結果を正確に把握するとともに、保護者や生徒からの健康相談などにより生徒の身体の状況や健康状態の理解に努める必要があります。また、部活動においては、生徒の発達段階や技能・体力の程度に応じて、指導計画や活動計画を定めるとともに、指導者による健康観察や生徒相互による観察を行い、生徒の身体や疲労の状況、そして気候の変化に応じて指導計画や活動計画を修正し、常に健康管理に努めながら指導することが重要となります。

#### ②対物管理

部活動は、施設・設備を活用して行われるものであり、活動に当たっては、指導者と生徒が共に施設・設備の安全確認を行うことが大切です。また、活動内容・方法には一定の禁止事項や制限事項が必要となります。

最近では、用具については安全性を確保する観点から材質・品質の改善が進められてきていますが、それでもなお保管方法や管理方法の周知徹底が不足していたり、点検を怠ったり使用方法を誤ったりすると事故が発生します。運動やスポーツは、施設・設備及び用具そのものが事故を起こすわけではなく、それを使用・管理する者が適切に使用しなかったり、点検や確認を怠ったりすることが事故の要因となっていることを再認識することが極めて重要となります。

- (ア) 活動中は、必要な防具は必ず身に付けるよう指導し、怪我につながる危険が予測される場合は、防球ネットを張るなど、危険を回避するための具体的な安全対策を図ること。
- (イ) 各活動場所については、活動内容、児童・生徒の人数等を十分配慮し、安全に留意した広さを確保すること。
- (ウ) 事故を起こしやすい技術の練習は、事前に段階的な進め方を具体的に説明し、安全を確認しながら行うこと。
- (エ) 児童・生徒に対し、予測される危険性について繰り返し指導し理解させること。
- (オ) 安全な活動を確保するためのルールやきまり等が確実に励行されるよう指導を徹底すること。
- (カ) 活動中は、児童・生徒の活動全体を見渡せるような場所に立ち、一人一人の様子を目視するなど、常に安全確認を行いながら指導すること。
- (キ) 児童・生徒の健康管理に十分留意し、熱中症事故等の防止に万全を期すこと。
- (ク) 万一に備えた救急処置の明確化、関係者への連絡システムの確立などの救急体制を整備すること。

平成 29 年 4 月 24 日付高教指 141 号「学校の体育活動中の事故防止について（依頼）」より

#### ③事故防止のための安全点検等

学校の施設・設備・備品・用具等については、継続的・計画的に安全点検を行わなければなりません。これらは、常に、一定の状態にあるわけではなく、季節等によっても変化するものです。

このため、部活動で使用する施設等については、設備・器具・用具の点検項目を作成し、定期的・臨時の・日常的に確実に点検・補修を行うようにしましょう。なお、可動式運動器具（サッカーゴールやハンドボールのゴールなど）の移動及び設置の際には、定められた手順に従い、転倒等の事故がないように注意しましょう。  
(※高槻市立小中学校物品管理マニュアル 参照)

【参考資料】高槻市立小中学校物品管理マニュアル（資料編 p 31）

<運動部活動における安全点検の例> (学校における体育活動中の事故防止について(報告書)文部科学省より)

点検事項	月日	結果	処置状況	印
活動目標を明確にした上で適切な指導計画を作成し計画的に実施しているか。				
生徒の健康状態に配慮した練習日数や練習時間が設定されているか。				
活動方針や活動内容、年間計画について保護者に周知するとともに、日常の活動や生徒の健康状態等の情報交換など、連携を十分に図っているか。				
顧問教員が明確に位置付けられ、安全指導の徹底について教職員の共通理解を図っているか。				
運動種目等の特性を踏まえ、種目特有の危険性に配慮した適切な練習内容を設定しているか。				
大会参加に当たっては ①適切な実施計画を作成し、関係職員や保護者に周知するとともに、参加に対する保護者の承諾を適切な方法で得ているか。 ②大会中の生徒の健康管理に配慮しているか。 ③移動手段は適切なものであり、安全は確保されているか。 ④緊急時の連絡体制(医療機関、学校、保護者)が整備され、確実に機能するかを事前に確認しているか。				

④環境条件に応じた配慮

気温、湿度、輻射熱等に応じ、十分な水分の補給や休息時間を確保し、体調の変化に留意しながら適切な指導に努めるようにしましょう。

急激な天候の変化(雷や大雨等)にも適切かつ迅速な対応をするようにしましょう。

特に、6月ごろからは高温多湿の気象条件となることから、熱中症事故の防止のために下記の点に留意するようにしましょう。

【部活動の実施の判断について】

- (1) 環境省熱中症予防情報サイト上の「暑さ指数(WBGT)」から「大阪府・枚方市」の情報を活用すること。【参考】環境省熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/>
- (2) 屋外の部活動は、上記サイト上の「通常の暑さ指数(風通しの良い芝生上の暑さ指数)」を選択し、暑さ指数が31°C以上であれば、原則運動を中止すること。  
屋内(特に体育館)の部活動は、学校の体育館に設置しているWBGT測定器、または、上記サイト上の「体育館(エアコンなどの空調設備がない学校の体育館を想定)」を選択し、暑さ指数が31°C以上であれば、原則運動を中止すること。
- (3) 中止の判断後に生徒を帰宅させる場合には、帰宅後に外出を控える等の指導もあわせて行うこと。

### 【実施の際の留意点】

- (1) ランニングやダッシュを繰り返すなどの激しい運動は避けること。
- (2) 校外でのランニング（外周）等は中止し、必ず教員の目が届く範囲内で活動すること。
- (3) 活動時は常に教員が生徒の健康観察を行い、生徒の身体や疲労の状況等を把握するとともに、気象条件等に応じて指導計画や活動計画を修正するなどして、健康管理に努めながら指導すること。
- (3) 30分に1回は休憩をとるなどして休憩時間を頻繁に設け、こまめに水分補給をさせること。（水分補給は、0.1%～0.2%程度の食塩水がよいとされている。）
- (4) 肥満傾向の生徒や体力の低い生徒、暑さに慣れていない生徒は熱中症になりやすいため、運動を軽減するなどして十分に配慮すること。
- (5) 服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材にするとともに、直射日光は帽子等で防ぐようすること。
- (6) グラウンドではテントを張るなどして、休憩の際には、生徒が直射日光を避けられるような環境を心掛けること。
- (7) 体育館では、窓を開けて換気したり、扇風機等を利用したりして、風通しのよい環境を心掛けること。
- (8) 顧問教員は、生徒に熱中症に関する知識を適切に指導し、生徒自身が自分でブレーキをかけられるように指導するとともに、生徒自ら休息を申告しやすい環境を整えるようにすること。
- (9) 大会等は、大会主催者や施設管理者の指示に従うとともに、実施の判断も含めて生徒の命を最優先に考えた判断を行うこと。

### 【熱中症予防運動指針】

WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31℃以上では、皮膚より気温のほうが高くなり、体から熱を逃すことができない。特別の場合以外は運動は中止する。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、積極的に休息を取り水分補給を行う。体力の低いもの、暑さになれていないものは運動中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息を取り水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
25	21	26	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水を飲むようとする。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃以下では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

**WBGT (湿球/蒸球/温度)**  
 非常にWBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.2 × 蒸球温度 + 0.1 × 乾球温度  
 屋内WBGT = 0.7 × 湿球温度 + 0.3 × 蒸球温度  
 ●環境条件の評価はWBGTが望ましい。  
 ●蒸球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、蒸球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。  
 ●乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきつい環境条件の注意が必要。

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（財団法人日本体育協会）

【参考資料】・「熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—」（資料編 p 32）

・「落雷事故を未然にふせぐために」（資料編 p 37）

### 一熱中症が起こりやすい条件ー

#### ○高温度・急な温度上昇などには要注意です

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ったり、体が熱さから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。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です

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人、体調の悪い人は熱中症を起こしやすいです。特に、学校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要注意です

学校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。練習内容をみると、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。

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—」より

### 一雷から命を守るための心得ー

#### ○天気情報が最善の危機回避行動

学校行事、公共の野外活動、あるいは屋外イベントに際しては、しかるべき気象情報会社に継続的な情報提供を依頼する、あるいはリアルタイムの雷雲情報を携帯電話で検索するなど情報の収集を行う。雷雨の接近情報を入手したら、速やかに中断して避難させる。雷雨の可能性が予想される場合は、早めに行事を中止する。近年、屋外の落雷事故で責任を問われることもある。

雷鳴後30分経過しても、次の雷鳴を聞かなくなったら、中断した屋外行事を再開してもよい。その場合にも、各種メディアで気象情報を入手し、周囲に雷雲がないか、接近する雷雲がないかを確認すべきである。

#### ○雷は高い所へ落ちる

雷は高い所へ落ちる傾向が強い。平地で立った人と、低姿勢の人が並んでいた場合は、立った人へ落ちるとほぼ断定できる。しかし、ほぼ同じ身長の二人が並んで立つと、どちらの人に落ちるか、二人へ分かれて落ちるかは偶然に決まると考えてよい。避雷針は落雷を誘導するものであるが、100%避雷針に落ちるわけではない。雷の放電路は、下向きだけでなく、上向き放電や、水平な放電も発生する。

#### ○逃げる場所がない所での基本姿勢

万が一逃げ込む所がない時は、両足を揃えて膝を充分に折って上半身は前かがみになり、両拇指で耳の穴を塞ぎ鼓膜が爆風で破れるのを予防し、残りの指で頭をかかえ下げ、雷雨の通過を待つ。地面に腹ばいになるのは、近くの地面への落雷電流による歩幅電圧・地面と体表面の間の沿面放電による心室細動（心停止）の危険性がある。嵐の中でこのような姿勢を取るのは、恐怖を伴い現実的には難しい。周りの構造物に逃げ込む、車の中に入る、山であれば尾根から谷に移動するなどの行動をまず考えるべきである。

#### (4) 外部指導者との連携

顧問の技術指導力の状況や生徒・保護者のニーズ等によっては、専門的な技術指導力を備えた適切な外部指導者を活用することは有効です。外部指導者に対しては、学校の部活動運営方針をはじめ、各部の活動方針や活動計画等について十分に理解を得た上で、顧問教員と連携をしながら指導にあたることが大切です。また、外部指導者には技術面の指導のみならず、生徒の人格形成に必要な規範意識や倫理観の育成といった指導力も求められることから、生徒理解や学校理解も含めた外部指導者一人ひとりの指導水準を高めることも大切であると考えます。

##### 【指導に当っての外部指導者との確認事項】

- ・学校教育活動における指導者として部活動の指導に携わっていることを再確認し、学校の教育方針をもとに指導に当たること。
- ・生徒や保護者と直接連絡を取ることはせず、顧問教員と報告・連絡・相談を必ず行うこと。
- ・生徒の立場に立って考える姿勢を持つこと。
- ・生徒の個人情報の保護に努め、守秘義務を守ること。
- ・その場の感情的な指導をしないようすること。
- ・体罰やセクシャルハラスメントなどの行為は生徒の心に深い傷を残すとともに、学校の信頼に深く関わっていることを理解すること。

## 2. 生徒理解に基づく指導の在り方

適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促しましょう

#### (1) 実際の活動での効果的な指導に向けて

生徒が自主性や主体性を發揮できるよう、指導者は活動目標や方針、練習のねらいや内容、方法などを生徒にしっかりと理解させる必要があります。部活動を通じて生徒が自分の目標や課題、役割などを自ら設定し、達成や解決に向けた必要な取組を考え、実践する力を育むことが重要です。

また、指導者と生徒が日頃からコミュニケーションを図り、両者の信頼関係を築くことが部活動運営の前提となります。生徒は、ときに他のどの教職員よりも部活動の顧問に強い信頼を寄せることもあります。部活動指導を通じて、生徒と「心の交流」を図るよう心がけましょう。

##### ①生徒が楽しく継続して活動できる指導

- ア 勝つことのみを意識した指導者本位の活動にならないようにしましょう。
- イ 生徒の技能やニーズに応じて活動内容や練習場所などを工夫し、楽しく活動できる雰囲気づくりに努めましょう。
- ウ 顧問が一方的な運営を行うのではなく、生徒とコミュニケーションを図りながらニーズや意見を把握し、生徒自身が計画、実践、評価、改善の「目標実現のための部活動P D C Aサイクル」(活動編P 3参照)に主体的に関与できるようにしましょう。

## ②リーダーの育成

- ア 生徒の主体性や責任感などを育み、やりがいを持って活動することができるよう、一人一役を任せるなど、部活動内での役割分担にも配慮しましょう。
- イ 多様な学年や学級の生徒が参加する部活動の特性を生かし、部員をまとめたり、部長（キャプテン）会議など部の代表として参加する活動を通して、生徒にリーダーとしての資質を育みましょう。

## ③生徒と顧問との信頼関係の確立

- ア 顧問教員は、ミーティングや部活動日誌などを通して生徒の状態を把握するようにしましょう。
- イ 顧問教員は、生徒の様子について担任や学年主任などと情報共有し、互いに連携するようにしましょう。

## ④生徒同士の良好な人間関係の形成

- ア 活動を通して、生徒同士が互いに競い、励まし、協力する中で友情を深め、豊かな人間関係を築いていくことができるように留意しましょう。
- イ 学級や学年を超えた交流の機会として、学級内とは異なる人間関係の形成にも努めましょう。

## ～大会や試合に出られない生徒の指導～

文化部活動では、「誰がオーディションに通るのか」、また、運動部活動でも「試合に出られるのは誰か」といった部内での自分自身の目標も明らかになります。毎日の活動は同じでも、全員が同じように大会や試合に参加できるとは限りません。「舞台に立てない」「試合に出られない」生徒がモチベーションを持続されるようにする工夫が必要です。

特に、運動部活動においては、試合に出る機会が少ない生徒のモチベーションが下がることがあります。試合に出られる生徒がいる一方で、応援するだけの生徒がいるなど、試合のたびに必ずこうした現状があります。チャンピオンシップを求めるだけでなく、すべての生徒が活躍できるように、練習試合の機会を設定するなど様々な工夫が必要です。

試合では、控えの生徒にも役割を与えることで、チームとしての一体感が生まれてきます。また、控えの生徒に対して感謝をする雰囲気を部活動全体の中で普段から作っておくことも大切です。

試合や大会の結果だけにとらわれることなく、仲間や指導者、相手の学校、応援してくれる人など、部活動内外の多くの人の様々な関わりを体験し、共感できることも部活動の大きな意義です。こうした体験は、生徒の豊かな人間性の育成につながります。

## ～部活動としての活躍の機会～

部活動の成果発表の場は、試合や大会だけではありません。部活動を通して培われた健全な心やボランティア精神などは、学校の中だけにとどまらず地域に出てその成果を発表できる場があるはずです。

例えば、学校行事において演奏や発表などの活動の場を提供することで、参画意識を高める方法が考えられます。入学式での音楽演奏、入部説明会での実演、文化祭等でのステージ発表など、部活動が活動できる機会の位置づけを重視することで、生徒の意欲や達成感を高めることができます。また、練習試合や定期演奏会等、保護者にも連絡し、生徒が活躍する様子を見せる方法もあります。部活動によっては、地域行事や社会奉仕活動に参加している場合もあります。

東京都教育委員会「部活動顧問ハンドブック～児童・生徒の充実した学校生活の実現に向けて～」を参考

## (2) 体罰の禁止

肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別しましょう

### 体罰は、学校教育法第11条で禁止されている行為です

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。(学校教育法 第十一条)

学校教育の一環として行なわれる部活動では、指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒として体罰が禁止されていることは当然です。また、指導に当たっては、生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり否定するような発言や行為は許されません。体罰等は、直接受けた生徒のみならず、その場に居合わせて目撃した生徒の後々の人生まで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすことになります。

校長、指導者その他の学校関係者は、部活動での指導で体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり決して許されないものであるとの認識をもち、それらを行なわないようにするための取組を行うことが必要です。

学校関係者のみならず、保護者等も同様の認識をもつことが重要であり、学校や顧問教員から積極的に説明し、理解を図ることが望されます。

### 体罰等の許されない指導と考えられるものの例

運動部活動での指導において、学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による下記の①から⑥のような発言や行為は体罰等として許されないものと考えられます。

また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されるとの認識は誤りです。

指導者は、具体的な許されない発言や行為についての共通認識をもつことが必要です。

①殴る、蹴る等。

②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。

(例)

- ・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
  - ・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
  - ・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
  - ・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
- ③パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。

- ④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。
- ⑤身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行う。
- ⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

上記には該当しなくとも、社会通念等から、指導に当たって身体接触を行う場合、必要性、適切さに留意することが必要です。

なお、運動部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように注意を払うことが必要です。

(平成 25 年 5 月 文部科学省「運動部活動での指導のガイドライン」より抜粋)

### (3) 不祥事等（セクシュアル・ハラスメント等）の防止

セクシュアル・ハラスメント等は、体罰と同様に精神的な苦痛を伴い、生徒の心身に大きな影響を与える場合があります。また、生徒や保護者のみならず多くの人々の信用を失墜する行為です。

したがって、このような行為も決して許されないものであるとの認識をもち、体罰や不祥事等のない指導に徹しなければなりません。

#### 【指導者向けチェックリスト】

※ □がつかない項目があれば、運営体制等を再確認しましょう。

##### [指導面]

- 定期的に用具や施設の安全点検を行っている。
- 生徒に用具や施設の正しい取扱方法を指導し、必ず使用前に安全確認をさせている。
- 生徒に危険回避や安全に関する指導を日常的に行っている。
- 既往症等、生徒の健康上留意すべき事項を把握している。
- 活動中、随時生徒の健康状態を確認している。
- 設定する目標や与える課題は、生徒の体力や技能等に応じたものになっている。
- 与えた課題の内容や意図、取り組み方や手順等を、生徒が十分理解している。
- 事故が発生した場合の対応を校内で共通理解している。
- 心肺蘇生法の手順や方法、AED の設置場所や使用方法を理解している。
- 熱中症を予防するため、休息や水分補給をこまめに行っている。
- 週 2 日以上（平日 1 日以上、週末 1 日以上）は休養日を設けている。
- 生徒が楽しんでスポーツをしている姿がある。
- 指導者本位ではなく、生徒が主体の活動となっている。
- 生徒とのコミュニケーションを大切にしている。
- 積極的に良いところを見つけてほめるように心がけている。
- 携帯電話等の番号やメールアドレスを生徒に教えたり生徒から取得したりしていない。  
(定められた手続きを経た場合を除く)
- 部活動での生徒の様子を担任や学年主任等と常に情報共有している。
- 指導中、下記に示すような感情や行動に陥っていない。

- 試合に負けたとき、その結果を素直に受け入れられない。
- 生徒のためには試合に勝つ経験をさせることが何よりも大切であり、負けてしまっては意味がない。
- 勝ちたいという意欲を感じない生徒や、覇気がない生徒をみると無性に腹立たしい。
- 生徒と話をしているうちに、次第に感情が高ぶり、語気が強くなったり厳しい言い方になったりすることがある。
- 生徒の欠点ばかりが目についてしまう。
- 雰囲気を引き締めるために、部長や中心となる選手に対して特に強く指導している。
- 自分も体罰を受けた経験があり、そのおかげで精神的に成長できたと考えている。
- 生徒との人間関係が築けていたり、保護者が了承していたりすれば、多少、言葉遣いが荒くなったり、頭を小突く程度のことは理解されると考えている。
- 指導について、管理職や他の教職員に相談したりアドバイスを求めるではない。

## 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

「運動部活動の在り方に関する調査研究報告書」（H25年5月）

- ①顧問の教員だけに運営、指導を任せのではなく、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方を考えましょう
- ②各学校、運動部活動ごとに適切な指導体制を整えましょう
- ③活動における指導の目標や内容を明確にした計画を策定しましょう
- ④適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的自発的な活動を促しましょう
- ⑤肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと区別しましょう
- ⑥最新の研究成果等を踏まえた科学的な指導内容、方法を積極的に取り入れましょう
- ⑦多様な面で指導力を発揮できるよう、継続的に資質能力の向上を図りましょう

## 第4章 運営編

### 1. 適切な部活動運営について

部活動は学校教育の一環として行なわれるものであり、部活動の運営方針や具体的な活動計画、運営経費の会計管理等を学校として組織的に行なうことが重要です。

また、円滑に部活動を運営するためには、学校だけでなく、家庭や地域と連携して運営上の工夫を行うとともに、保護者や地域の理解や協力が得られるようにすることが大切です。

したがって学校は、学校教育目標に基づいて、部活動運営方針を年度当初の職員会議等で確認するとともに、PTA総会や学校だより、学校ホームページ等を利用して保護者に説明し、共通理解を図るようしましょう。

顧問教員は学校の部活動運営方針を受け、各部の活動方針（目標）や活動計画等を作成した上で、保護者会などで説明し、保護者の理解と協力が得られるように工夫しましょう。

学校では、顧問教員ひとりに過重な負担が生じないようにするためにも、活動中の生徒の様子や顧問の指導のあり方等を学校全体で共有することが重要です。そうすることで部活動運営の透明性が高まり、適切な部活動運営につながります。

#### （1）部活動の方針の策定等

- ①学校は、本ガイドラインに則り、毎年度、「学校の部活動に係る活動方針」を策定すること。
- ②顧問教員は、「年間の活動計画（活動日、休養日及び大会参加日等）」（参考資料：部活動計画書）を作成すること。また、毎月の活動計画及び活動実績（参考資料：部活動月計画表）を作成すること。
- ③学校は、「学校の部活動に係る活動方針」（上記①）及び部活動ごとの「年間の活動計画」（上記②）を学校ホームページに掲載すること。

#### （2）指導・運営に係る体制の構築

- ①生徒や教師の数等を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教師の長時間勤務の解消等の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の部活動を設置すること。
- ②部活動顧問の決定に当っては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、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ること。
- ③校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各部活動の活動内容を把握し、生徒が安全に活動を行い、教師の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行うこと。

【参考資料】部活動計画書（資料編 p 38） 部活動月計画表（p 39）

## 2. 部活動の運営経費について

大会参加のための交通費やユニフォーム代など部活動運営には様々な経費が必要ですが、家庭の負担ができるだけ少なくなるよう留意するとともに、部費等の徴収や執行の計画についてはあらかじめ保護者に説明し、理解を得ましょう。

また、部費等の管理は、軽易に扱うことなく適切な管理が必要です。計画的に収支を執行するとともに明確かつ適正に管理しましょう。

### (1) 校内体制

- ①部費等の徴収や執行の計画について、事前に管理職に相談及び報告をすること。
- ②現金出納簿などを作成するとともに、必ず複数名会計管理を行うこと。また、領収書などの証拠書類を適切に保管しておくこと。
- ③長期にわたって現金で管理することがないようにすること。
- ④管理職は、各部の会計について定期的に確認を行うこと。

### (2) 保護者への説明責任

- ①年度当初に年間を見通して必要な額を見込み、徴収額や使途を保護者に周知すること。
- ②徴収額は必要最小限とすること。
- ③家庭への負担を考慮して計画的に徴収すること。
- ④必ず年度ごとに、保護者に対して会計報告を行うこと。

## 3. 大会引率について

練習試合や大会への引率については、顧問教員や当該校の教員が引率することが原則です。顧問が運転する自家用車等での引率は行わず、公共の交通機関を利用するようにしましょう。また、自転車での引率や自転車による生徒の移動については、「高槻市自転車安全利用条例」に基づき、安全な経路を選択するとともに、生徒への事前の安全指導を徹底するようにしましょう。

さらに、引率に係る交通手段等も含め、保護者に対して事前に十分な説明を行うようにしましょう。

## 4. 保護者等との連絡体制について

生徒や保護者との連絡が必要な場合は、原則として学校の電話や市の「一斉メール配信システム」を使用し、保護者を通して行うようにしましょう。顧問教員の携帯電話の番号やメールアドレス等を安易に生徒に教えたり、生徒からも取得したりしないようにすること。

なお、校外活動時等（引率時や試合等）には、緊急で保護者に連絡する場合も考えられます。あらかじめ、保護者説明会等において、保護者の緊急連絡先の収集目的や保存方法等を伝え、必ず承諾を得た上で使用するようにしましょう。

その際、収集した保護者の緊急連絡先を「連絡網」として作成する場合は、校長指導の下、必要最小限の情報について作成するとともに、作成の目的や掲載する対象者、保管場所等を明確にすること。また、個人情報の取り扱いについては十分に注意し、連絡網を更新する場合などには、不必要となつたものをその都度廃棄し、適切な管理に努めること。

## 5. 事故や怪我等に対する保障制度について

### (1) 負傷生徒への医療費等

生徒の事故・負傷に対し、医療費や後遺障害についての保障制度等があります。

○独立行政法人日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度

※学校管理下の活動であれば、すべての市立中学校の生徒が対象となります。

### (2) 災害補償・指導責任

#### ①災害補償

顧問教員が生徒を指導しているときなどに怪我をした場合は、労働者災害補償保険法（昭和22年法律第50号）が適用されます。

#### ②指導責任

学校教育活動中に発生した事故により生徒が死傷した場合には、被害者または保護者から、それによって生じた損害の賠償を求められることがあります。

これらの損害賠償の請求は、民法または国家賠償法の規定に基づき行われるものですが、教職員に故意もしくは過失があり、または学校施設の設置管理に瑕疵があり、それによって学校事故が生じた場合のみ損害賠償が請求できることになっています。

#### 国家賠償法（抜粋）

##### 第一条

国又は公共団体の公権力の行使に当る公務員が、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。

2 前項の場合において、公務員に故意又は重大な過失があったときは、国又は公共団体は、その公務員に対して求償権を有する。

## 第5章 資料編

### 部活動アンケート調査結果

#### 調査の概要

##### (1) 調査の趣旨

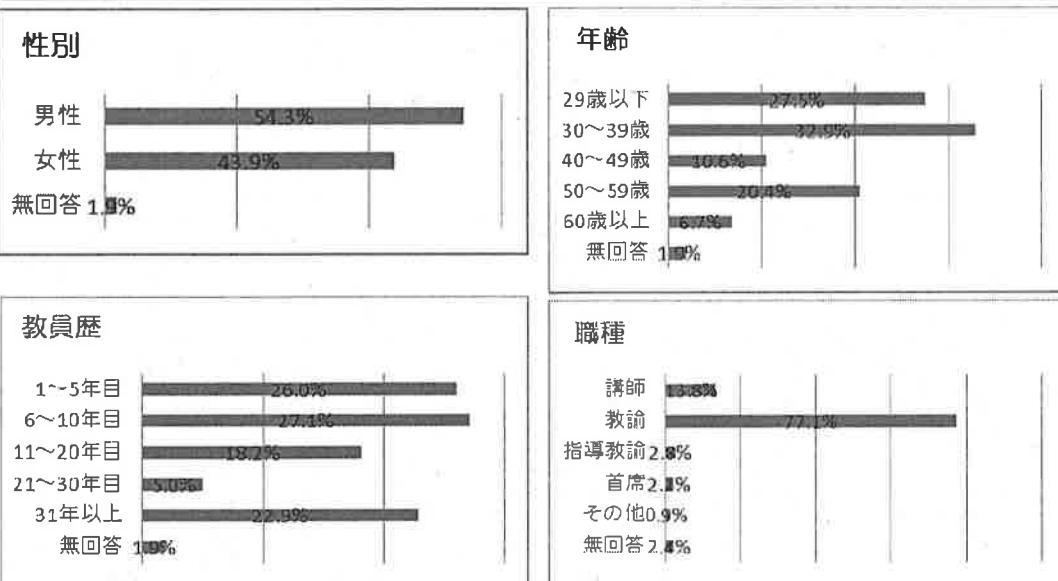
部活動の適切且つより効果的な実施に向け、本市における運動部及び文化部の活動実態や課題を明らかにするため

##### (2) 調査対象 高槻市立中学校 部活動顧問（回答数 538名）

##### (3) 調査方法 部活動顧問に対し、マークシート方式により実施

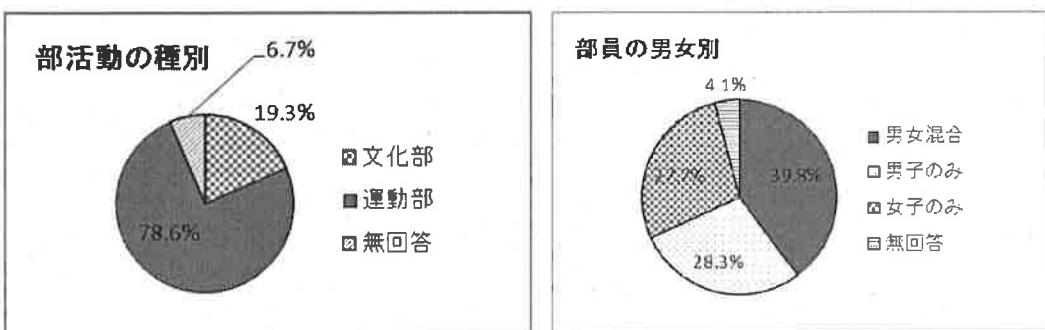
##### (4) 調査期間 平成29年2月7日（火）から2月24日（金）

#### 部活動顧問の属性

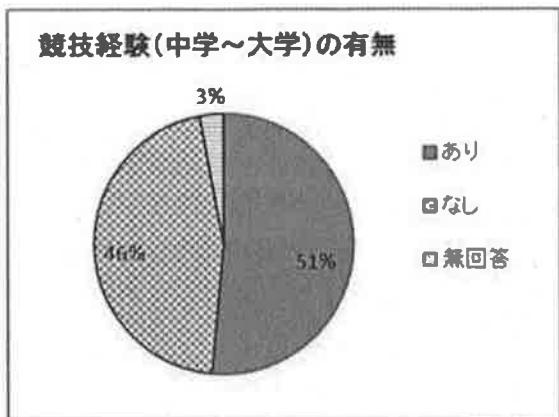


#### 部活動顧問の実態

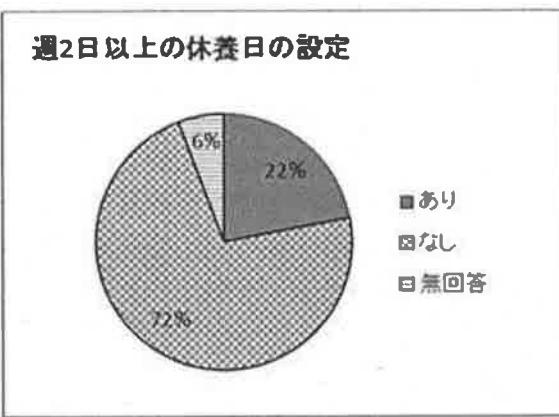
##### ●現在担当している部活動の内容



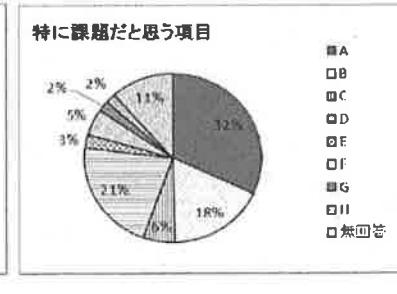
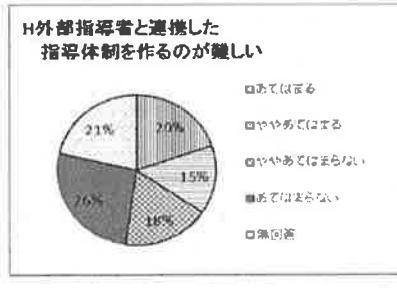
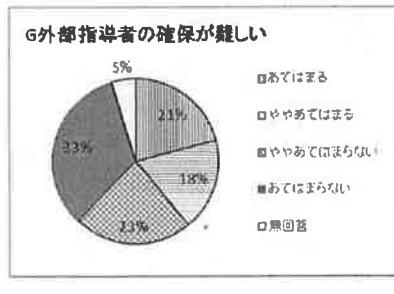
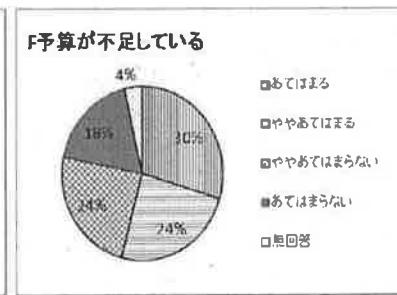
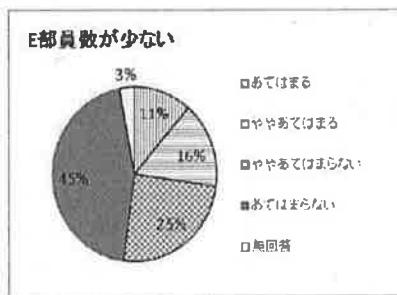
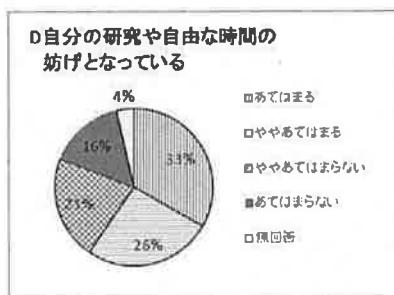
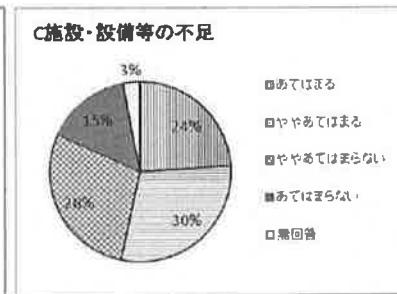
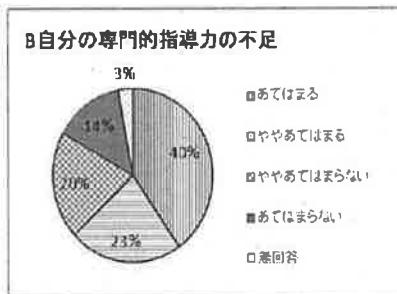
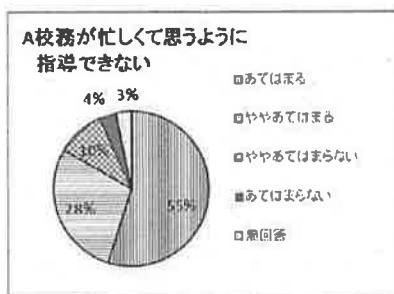
●現在担当している競技の過去経験の有無



●現在担当している部活動の休養日について



●部活動を担当していて問題・課題と思っていること



<部の目標設定>

部名		
目標		
	問題分析 (みんなで話し合ったこと)	問題を解決するためにしなければならないこと
優先順位	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	中期目標	中期目標を達成すること
	短期目標	短期目標を達成すること

<個人の目標設定>

部 年 名前( )		
目標		
問題分析 (目標の達成のために必要なこと)		問題を解決するためにしなければならないこと
優先順位	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
中期目標		中期目標を達成すること
短期目標		短期目標を達成すること

<年間活動計画>

(

) 部

今年度の目標				
練習場所				
月	公式戦	活動内容・ねらい	練習試合等の計画	学校行事
4月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
5月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
6月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
7月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
8月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
9月	1週			
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			

<月間活動計画>

(

) 部

今月の活動目標				
各週のねらい		1年生	2年生	3年生
第1週				
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
活動予定・練習内容				
日	曜	公式戦・学校行事・練習試合等	主な練習内容	備考（下校時間等）
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
来月の予定				

## 活動日誌

( ) 部

平成 年 月 日 ( )				時 分 ~ 時 分			
天候				記入者			
活動場所							
活動人数	1年生	名	2年生	名	3年生	名	計 名
欠席者							
見学・その他							
本日の目標							
特記事項							
練習内容				気付き・発見・反省			
負傷者 体調不良者	発生状況・負傷部位・症状				応急処置		
感想・反省							
活動場所の 清掃状況							

# 【高槻市立小中学校物品管理マニュアル（平成27年4月改定版）】

## §2. 物品管理における安全対策

学校の物品購入計画においては、製品の安全性について充分な情報を得て検討を行います。

物品の維持管理においては、日常的に事故を予見して未然に防ぐ対策をとるとともに、平成6年の「学校安全対策指針」に端を発する毎月の安全点検や、毎年、備品点検の職員作業期間を設け、具体的な安全確認のチェック項目を基に実地検査と記録を行い、不具合の早期発見と処置に努めます。学校で処置できない事は、主管課、専門業者との連携で早期解決に努めます。また、特に不具合の無い場合も経年劣化による火災や事故が想定されるものは、返納手続きを行います。

併せて、最新の製品リコールや事故情報を得るために心がけ、早期対応に努めます。

◆ §9 参考資料 根拠法令抜粋：【学校保健安全法（平成21年4月1日改正施行）】

### 1. 備品の安全点検

#### （1）「安全点検表」例

注1：本誌中の「事故例」は事故情報サイトやニュース等の全国情報を含みます。

・形骸化を招かぬよう、特に安全に関係しない営繕的な事は、この用紙には記入しません。			
器具名 備品登録のある物は（管理番号）を記入し、 施設設備管理である場合は、（場所）を記入します。	点検結果 A:異常は認められない B:要観察・要相談 C:異常が認められる	点検日 平成〇年〇月〇日 担当者 ○ ○ ○ ○ 担当者 ○ ○ ○ ○ 担当区分 スポーツ器具	
器具名	点検項目	点検結果 ABC 状態の説明	処理欄 日付・内容 (或いは集計表での記載)
スポーツ器具 屋外の実地点検には、接地部分の砂よけ用スコップと打診用金槌を持って行きます。			
サッカーゴール (ハンドボールゴール等) (管理No.)	移動使用の場合は、「使用時にも保管時にも転倒防止策を行う」シール表示等を行い、 専用のおもり等の措置をする。鉄製の場合は、毎年、錆落とし、錆止め塗装、専用 の油性塗料での塗装を行います。  事故例（注1）：・H26中1男子、体育祭でサッカーゴール運搬中、アルミバーが外れ、 頭蓋骨陥没。・H25中3男子、サッカー中ゴールが突風で倒れ頭部強打。その他、 転倒防止策のないゴールのクロスバーにぶら下がり、重大な事故となった例が多い。		
固定設置：杭打等の転倒防止策に緩み等ないか 杭打用突起がある場合、向きに間違いないか	B 少し浮きがある B 突起が内向き	直ぐに、杭を別の場所へ打直し 直ぐに、外向きに打ち直し	
移動使用：「使用時・保管時の転倒防止策」表 示シールがあるか。転倒防止策は。 保管時の転倒防止策（フェンス等への接続）	A シール確認 A 使用者へ確認 A 接続確認		
フレームの錆び、へこみ、特に接地面	B 接地面の軽い錆	年月日、塗装実施済み	
フレームの接続に問題はないか	A		
他			
バスケットゴール（管理No.） 屋外固定式、屋外移動式、体育館壁面式、体育館吊下げ式、等			
ボードに腐食がないか	C 使用禁止措置済	年月日総務課へ修理依頼→	
リングと固定ボルトに錆びがないか	C	学校でボート材料とリック費用負担、スクールケアで年月日修理完了	
落下危険はないか	C		
軸体にぐらつきはないか (体育館吊下式)巻き上げ機の作動は正常か	A C		
チェーンに絡みがないか	C	年月日総務課へ修理依頼	
他		年月日業者の修理完了	
鉄棒（校庭東低鉄棒）			
横棒の固定に遊び（回る）はないか	C 横棒が少し回る	年月日総務課へ修理依頼	
支柱にぐらつき、穴あきはないか	A	↑年月日業者の修理完了	
接地部分の錆びはないか	A		
他			
テント（管理No.） 突風における耐性があるか。 強風予報時には使用しない。			
支柱に曲がり・へこみ・錆びがないか	C 少し曲がり有り	年月日フレームの更新済み	
他		使用禁止措置済	

# 熱中症を予防しよう

—知って防ごう熱中症—



独立行政法人日本スポーツ振興センター

学校災害防止調査研究委員会

## ●熱中症とは

熱中症とは、熱に中の（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、それほど高くない気温（25～30°C）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、立ち上がったりした時、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。一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。一生理食塩水（0.9%食塩水）など濃いめの食塩水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い。血液凝固障害、肺、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、速やかに冷却装置を開始する。



★ 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。

★ 热中症を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！－暑熱耐化が必要です－

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）。練習内容をみると、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。

## ●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するようにし、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り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、急に暑くなったら運動を軽くして、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

肥満傾向の人、体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動を軽減する。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とする。

### 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、一方的に急に倒れ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！

#### WBGT【湿球黒球温度】とは

##### □ 温度環境を評価する指標

WBGTは暑さ寒さに関係する気温、湿度、輻射熱、気流の4要素を取り入れた指標

##### (計算方法)

###### ■ 屋外で日射のある場合

$$\text{WBGT} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$$

※現在、WBGTを簡便に測定できる指標計があります。

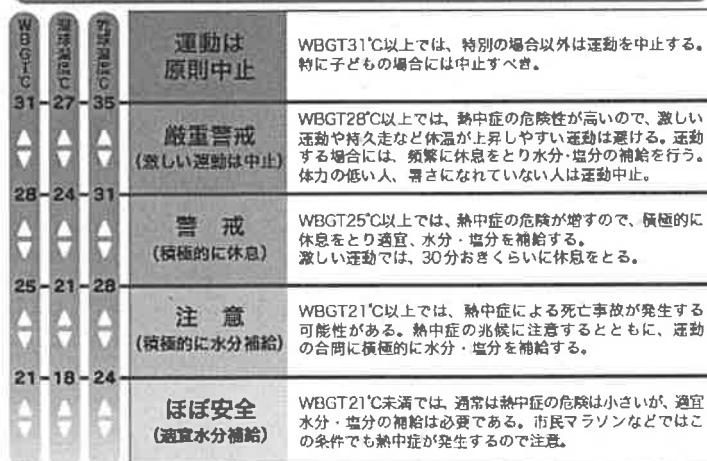
###### ■ 室内で日射のない場合

$$\text{WBGT} = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$$

#### トピックス 体温調節について

深部の体温は、環境温度が変化しても一定に保たれるようになっています。これは、体内での熱産生と体表面からの熱放散が体温調節中枢によって平衡を保っているからです。暑いとき、熱放散は主に汗の蒸発によって行われていますが、湿度が高いと制限されてしまい、うつ熱（＊）が起きやすくなります。運動時には、筋で大量の熱が発生しますが、これは、20～30分で体温を4℃上昇させる熱に相当し、熱放散が制限される条件下では、うつ熱が発生しやすくなるのです。高温環境下の運動は、大量の発汗が生じるため、水分を補給しないと脱水になってしまいます。脱水になると、循環が悪くなるため、熱放散の効率が低下し、さらにうつ熱が生じやすくなってしまうのです。  
＊うつ熱：体内に熱が溜まること

#### 熱中症予防運動指針

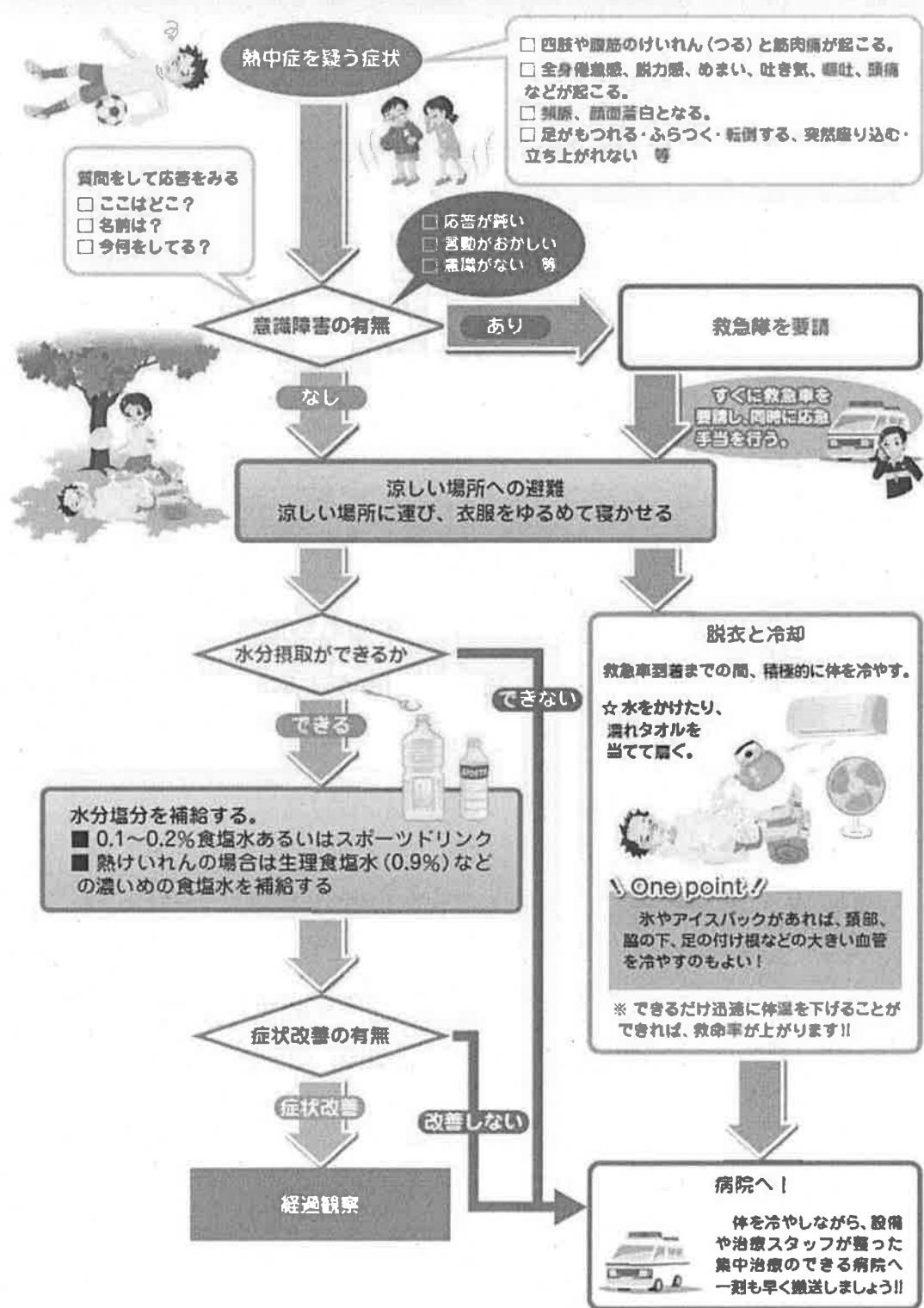


1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい。

2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい条件の運動指針を適用する。

※「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(公益財団法人日本体育協会) 平成25年4月改訂」

# 熱中症対応フロー



## ●学校における熱中症予防のための指導のポイント

- ① 直射日光の下で、長時間にわたる運動やスポーツ、作業をさせることは避けましょう。
- ② 屋外で運動やスポーツ、作業を行うときは、帽子をかぶらせ、できるだけ薄着をさせましょう。
- ③ 屋内外にかかわらず、長時間の練習や作業は、こまめに水分、(0.1~0.2%食塩水あるいはスポーツドリンク等)を補給し適宜休憩を入れましょう。また、終了後の水分補給も忘れないようにしましょう。
- ④ 常に健康観察を行い、児童生徒等の健康管理に注意しましょう。
- ⑤ 児童生徒等の運動技能や体力の実態、疲労の状態等を把握するように努め、異常が見られたら、速やかに必要な措置をとりましょう。
- ⑥ 児童生徒等が心身に不調を感じたら申し出て休むよう習慣付け、無理をさせないようにしましょう。

☆ また、日頃から、緊急時の対応のために校内対策チームを組織し、熱中症対策について教職員の共通理解を図り、応急手当の研修を実施したり、学校医、消防署、教育委員会、家庭等への連絡方法等を明確にしたりして、救急体制を確立しておきましょう。

## ●熱中症予防と体育・スポーツ活動の進め方

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、効果は上がりません。熱中症予防は、安全面だけでなく効果的トレーニングを行う上でも、大変重要です。

熱中症事故の実態からは、予防のポイントとして、以下のことが挙げられます。

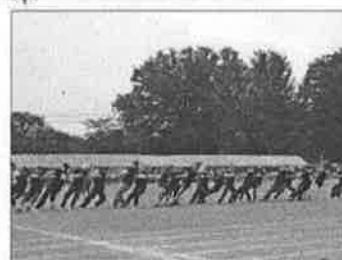
- 1 热中症事故は、夏のごく普通の環境条件下で発生しています。夏は、個人の条件や運動の方法によっては、いつでも熱中症は起こり得ることを認識しましょう。また、マラソンなどの学校行事では夏以外でも熱中症事故が発生しています。
- 2 運動種目は多岐にわたりますが、野球、ラグビー、サッカー、柔道、剣道で多く発生しており、これらの種目では、特に注意しましょう。また、運動種目にかかわらず、ランニングやダッシュの繰り返しによって多く発生しています。
- 3 暑さへの耐性は、個人差が大きく影響します。特に肥満傾向の人は熱中症事故の7割以上を占めており、注意が必要です。

## ●学校における熱中症対策例

遮光ネット



生徒応援席にテント設置



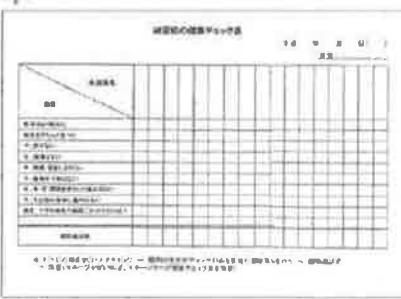
熱中症情報を掲示し注意喚起



WBGT計の設置、準備



チェック表で運動前の健康管理



冷凍庫を保健室に設置



携帯型熱中症計

# 落雷事故を未然にふせぐために

気象情報の収集が避雷対策の出発！(前日から気象情報に注意)

## 雷の危険性

◇雷の電流は、一般家庭の数百～数万倍

◇雷の直撃を受けると 80%が死亡



- ◎雷鳴が聞こえたら  
または
- ◎頭上で急に発達した黒雲

雷の発生・接近を知るには！

※ AMラジオの活用

50kmほど離れた雷からカリカリ  
という雑音をキャッチ

直ちに安全な場所に  
**避難・待機**



【運動場やプールにいるとき】

校舎・体育館など

【校外にいるとき】

バス・電車・鉄筋コンクリート建築など

雷雲が遠ざかり、雷鳴が聞こえなくなっても、20分くらいは安全な場所で待機

気象台等からの情報収集

## 緊急避難的な場所(落雷を受ける確率はゼロにはならない)

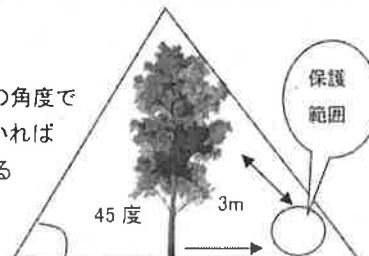
◇橋の下、避雷針あるいは高い物体の保護範囲内は、緊急避難的な場所として活用できるが、落雷を受ける確率はゼロにはならない。

### ◆保護範囲(右図参照)

高さ5m以上30m以下の高い物体に対し、木の一番高い部分を45度の角度で見上げた範囲内かつ、その物体から3m以上離れた場所でしゃがんでいれば比較的安全である。(木の一番高い部分までに、途中に枝・葉がでている場合は、その枝・葉からも3m離れる)

【注意】木・柱の真下には行かない。側撃の可能性あり

※側撃(落雷を受けた物体から放電を受けること)



## 情報収集について

◇大阪管区気象台 <http://www.osaka-jma.go.jp/> ◇日本気象協会 <http://tenki.jp/>

◇ウェザーニュース <http://weathernews.jp/thunder/>

※雷に関する防災気象情報は「注意報」までしかない(「警報」はない)

(引用文献『雷から身を守るには－安全対策Q&A－改訂版』 監修：日本大気電気学会)

**平成 年度 部活動計画書**

部 名	
顧 問	
部の活動方針 (目標)	
活動場所	
平日の活動日	
朝練習日	
休日の活動日	
自己負担等	
<b>活動・大会等の年間予定</b>	
4月	
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	
12月	
1月	
2月	
3月	

日曜日等		4月		《記入例》		部活動月計画表			
曜日等	学校行事	男子陸上競技部	女子陸上競技部	サッカーチーム	バスケットボール部	プラスハンド部	美術部	音楽部	
1 日		■	■	□	■	■	■		
2 月		○	○	○	○	○	○		
3 火	曜日等欄には「月」「日」及び「休」「祝」「代休等」を記入する。	○	○	●	●	○	○		
4 水	全校にかかわる主な行事を記入する。	●	○	○	○	○	●		
5 木		○	○	●	○	○	●		
6 金		○	○	○	○	○	○		
7 土		■	■	□	□	□	□		
8 日		□	■	■	□	□	□		
9 月	平日の活動日には○ 平日の休養日には● 週末等の活動日には□ 週末等の休養日には■を記入する。	○	○	●	●	●	○		
10 火		○	○	○	○	○	●		
11 水		○	○	○	○	○	○		
12 木		○	○	●	○	○	○		
13 金		○	○	○	○	○	○		
14 土		□	□	□	□	□	□		
15 日		□	■	■	■	■	■		
16 月		●	○	○	○	○	○		
17 火		○	○	○	○	○	●		
18 水		●	○	●	○	○	○		
19 木		○	○	●	○	○	○		
20 金		○	○	○	○	○	○		
21 土		■	■	□	□	□	■		
22 日		■	■	□	□	■	□		
23 月		○	○	○	○	○	○		
24 火		●	●	○	●	○	●		
25 水		○	○	●	○	○	○		
26 木		○	○	●	●	○	○		
27 金		○	○	○	○	○	○		
28 土		■	■	□	□	■	□		
29 日 祝日		□	□	□	□	□	□		
30 休	振り替え休日	■	■	■	■	■	■		

☆学年中は、週あたり2日以上の休業日を設ける(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、休養日を他の日に振り替える。  
☆1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、休業日(学期中の週末を含む)は3時間程度とする。

## 【参考・引用文献一覧】

- ・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）
- ・中学校学習指導要領（平成29年3月　文部科学省）
- ・中学校学習指導要領解説保健体育編（平成29年7月　文部科学省）
- ・運動部活動での指導のガイドライン（平成25年5月　文部科学省）
- ・中学校学習指導要領（平成20年3月　文部科学省）
- ・学校における体育活動中の事故防止について（報告書）（平成24年7月　文部科学省）
  
- ・熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—（独立行政法人日本スポーツ振興センター）
- ・スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（財団法人日本体育協会）
- ・落雷事故を未然に防ぐために（日本大気電気学会）
  
- ・部活動指導ハンドブック（神奈川県教育委員会）
- ・運動部活動指導の手引き（長崎県教育委員会）
- ・部活動顧問ハンドブック－児童・生徒の充実した学校生活の実現に向けて（東京都教育委員会）
- ・これからの中運動部活動運営の在り方について（山形県教育委員会）
- ・長野県中学生期のスポーツ活動指針（長野県教育委員会）
- ・福岡県運動部活動運営の指針（福岡県教育委員会）
- ・和歌山県中学校運動部活動指針（和歌山県教育委員会）
- ・京都市立中学校運動部活動ガイドライン（京都市立中学校運動部活動の在り方に関する検討委員会）
- ・いきいき運動部活動（兵庫県教育委員会）
- ・みんなが主役！運動部活動～自主的、主体的な活動で上手になろう～（大阪府教育委員会）

社会参画力

そだつ・そだてる



た  
のしい子

か  
しこい子

き  
わめる子



高槻市教育振興基本計画「めざす子ども像」