

長野県中学生期のスポーツ活動指針 〔改定版〕



平成26年2月 策定
平成31年2月 改定
長野県教育委員会

目 次

I	指針の趣旨	
1	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	取組の状況の把握と指針の見直し	15

I 指針の趣旨

1 改定の背景及び趣旨

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」^{*1}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、本改定指針（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^{※2}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、運動部活動の保護者が主催であったり、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。

※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、市町村スポーツ所管部局、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（スポーツ）協会、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

(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^{※3}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持続可能な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（義務教育学校後期課程及び特別支援学校の中学部については当該規定を準用）。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日付け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）」、「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）」^{※4}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PTA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（平成29年11月15日長野県教育委員会）」

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、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」の基準に沿った運用の徹底、部活動指導員の活用等について示している。

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、イの指針等の取扱にも十分留意して、生徒の心身の健康管理（スポーツ傷害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、脳しんとう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傷害のリスクを高め、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、発達の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 「運動部活動指導運営実践マニュアル集（長野県中学校体育連盟及び県教育委員会）」や、中央競技団体（スポーツ競技の国内統括団体）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」^{【参考】}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^{※5}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。
なお、大会への参加等により、基準とする1日の活動時間を上回る場合には、他の日の活動時間を調整するなど、生徒の負担とならないよう配慮する。
- 放課後の活動時間の確保を基本とし、朝の運動部活動^{※6}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^{※7}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。

- (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、本指針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、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当たっては、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やオフシーズンの設定等のほか、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。

※5 「活動時間」

本指針における「活動時間」とは、身体的な活動を行う時間であり、会場への移動・準備・片付け・ミーティング・試合前後の休憩・見学等は含まない。

※6 「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。

※7 「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）

【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）」（公益財団法人日本体育協会）より
《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/週末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、女子や障がい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できる等、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、郡市体育（スポーツ）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に教育、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※8

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。

※8 「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、より良い中学生期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
- ・生徒や顧問の過度な負担とにならないための大会参加についての検討
- ・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
- ・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傷害の予防の観点から、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は、県教育委員会、市町村教育委員会及び競技団体等と連携して、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、大会の在り方の検討を主催者に要請します。
- (3) 市町村教育委員会は、所管する学校の運動部が参加する大会・試合の状況を把握し、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、大会の在り方の検討を主催者に要請するとともに、各中学校区に設置したスポーツ活動運営委員会等と連携を図り、各学校の運動部が参加する大会数の上限の目安等について検討します。
- (4) 校長は、上記(3)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。
- (5) 県教育委員会は、上記(1)から(4)までの取組が着実に進むよう、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、郡市体育（スポーツ）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、「学校管理下で行われる運動部活動」として行うか、または「地域において実施されている社会体育活動※2」に移行します。

- ・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ことが指摘されている。
- ・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。

なお、「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、市町村教育委員会や市町村スポーツ所管部局を中心に、郡市体育（スポーツ）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。

※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、市町村スポーツ所管部局、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（スポーツ）協会、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（スポーツ）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 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 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等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。

長野県中学生期のスポーツ活動指針
〔資料〕

1 平成 26 年 2 月に策定された長野県中学生期のスポーツ活動指針について

長野県中学生期のスポーツ活動指針 検討の経過

【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 ○今後のスケジュールの検討
第 2 回	12月 6 日	○特別講演「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 ○「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 ○「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】

	開催日	内 容
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
第 1 回ワーキング	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 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
第 2 回ワーキング	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
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19日	○「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 26 年 2 月 18 日付「長野県中学生期のスポーツ活動指針について」

25 教ス第 301 号
25 教義第 521 号
25 教指第 435 号
25 教保第 328 号

平成 26 年（2014 年）2 月 18 日

市町村(学校組合)教育委員会教育長 様

長野県教育委員会教育長

長野県中学生期のスポーツ活動指針について（通知）

県教育委員会では、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上で重要な中学生期のスポーツ活動のあり方を検討するため、平成 24 年 10 月からスポーツ医科学の専門家や運動部活動関係者等で構成する「中学生期のスポーツ活動検討委員会」を設置し、検討を進めてまいりました。

この度、同委員会の報告を踏まえ、別添のとおり、標記指針を策定しましたので、送付いたします。

貴職におかれましては、本指針の趣旨、内容を御理解の上、管内の中学校へ周知を図り、本指針を踏まえた適切なスポーツ活動が速やかに実施されるよう御指導をお願いします。

また、地域において実施されている中学生期の「社会体育活動」等についても、関係者等に本指針の趣旨をご周知くださいますようお願いいたします。

なお、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ありますが、中学校の文化系部活動においても、本指針を踏まえた活動が行われるよう御指導をお願いします。

長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会委員名簿

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）

2 学習指導要領における部活動の位置付け〈参考〉

中学校学習指導要領（平成 29 年 3 月）－抜粋－

第 1 章 総則

第 5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

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。

2 (略)

中学校学習指導要領解説 保健体育編（平成 29 年 7 月）－抜粋－

第 3 章 指導計画の作成と内容の取扱い

3 部活動の意義と留意点等

部活動の指導及び運営等に当たっては，第 1 章総則第 5 の 1 ウに示された部活動の意義と留意点等を踏まえて行うことが重要である。

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る。少子化や核家族化が進む中において，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る。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る。

特に，学校教育の一環として行われる部活動は，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，その教育的意義が高いことも指摘されている。

そうした教育的意義が部活動の充実の中のみで図られるのではなく，例えば，運動部の活動において保健体育科の指導との関連を図り，競技を「すること」のみならず，「みる，支える，知る」といった視点からスポーツに関する科学的知見やスポーツとの多様な関わり方及びスポーツがもつ様々な良さを実感しながら，自己の適性等に応じて，生涯にわたるスポーツとの豊かな関わり方を学ぶなど，教育課程外で行われる部活動と教育課程内の活動との関連を図る中で，その教育効果が発揮されることが重要である。

このため，本項では生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動について，

- ① 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，互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義があること，
- ② 部活動は，教育課程において学習したことなども踏まえ，自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから，第 2 章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ，生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど，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，
- ③ 一定規模の地域単位で運営を支える体制を構築していくことが長期的には不可欠であることから，設置者等と連携しながら，学校や地域の実態に応じ，教員の勤務負担軽減の観点も考慮しつつ，部活動指導員等のスポーツや文化及び科学等にわたる指導者や地域の人々の協力，体育館や公民館など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，

をそれぞれ規定している。

各学校が部活動を実施するに当たっては，本項を踏まえ，生徒が参加しやすいように実施形態などを工夫するとともに，生徒の生活全体を見渡して休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。（後略）