

令和5年度 運動部活動に係る活動方針

青森県立八戸商業高等学校

1 活動方針策定の趣旨

運動部活動は、学校の教育活動の一環として、各運動部顧問の指導の下、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加して行われている。体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、部員同士や生徒と教師等との好ましい人間関係が構築され、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい活動である。

また、運動部活動は、生徒、保護者及び地域の学校への信頼感をより高めることにつながっており、学校の一体感や愛校心を醸成することも現に認められる。

これまで「スポーツ活動の指針」(平成20年3月 青森県教育委員会)を基に、本校における運動部活動等の円滑な実施と取組の充実に向けて取り組んできたところである。

しかし、全国的な少子化に伴い、本校においても運動部活動数が減少しており、従前と同様の運営体制では維持が難しく存続の危機にある部活動もある。また、全国的には運動部活動における行き過ぎた指導や過熱化、指導する教職員の多忙化等の課題が指摘されている。

さらに、青森県では2026年に国民スポーツ大会(2024年佐賀県開催の第78回大会より「国民体育大会」から名称変更)が開催されることとなっており、大会に向けて選手の競技力向上を図るという観点とともに、大会後のレガシーの継承において、スポーツを「する」、「みる」、「支える」、「知る」などの多様な関わりの観点に立ち、大会に出場する選手のみならず、生徒が生涯にわたってスポーツに親しむ基盤づくりなどに努めていくことが求められる。

本方針は、「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)に則り、高等学校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) 運動部活動の指導・運営に関する体制を構築し、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 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

ア 運動部活動の実施に当たっては、「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)及び「防災・安全の手引」(平成26年3月 青森県教育委員会)に則り、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する。

イ 運動部顧問は、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、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、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等により、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う。

また、専門的知見を有する保健体育担当の教師や養護教諭等と連携・協力し、発達の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う。

(2) 運動部活動用指導手引の活用

運動部顧問は、中央競技団体が作成する運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を活用して、2 (1) に基づく指導を行う。

3 適切な休養日等の設定

(1) 運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのと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。

ア 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、週末は少なくとも1日以上を休養日とする。)

イ 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。

ウ 長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いで行う。

エ 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。

オ 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。

カ 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、それ以外の時期に休養日を十分確保する。

キ 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。この場合は、原則週1日以上休養日を確保しながら、定期試験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。

4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 高等学校においては生徒の発達段階を踏まえ、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) 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、本校単一で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について検討する。

5 学校単位で参加する大会等の見直し

- (1) 各運動部顧問は学校の運動部が参加する大会・試合の全体像を把握し、様々な大会・試合に参加することが、生徒の過度な負担とならないよう、本校の実情を踏まえた上で、参加する大会数の上限の日安等を定める。
- (2) 上記(1)の日安等を踏まえ、教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度にならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

6 運動部活動中の安全について

- (1) 運動部活動中の事故防止を図るための配慮事項

運動部活動中の事故防止については、普段から細心の注意を払い、事故を未然に防ぐことが重要であり、特に、次の事項に留意することが必要である。

- ア 生徒の日常の健康状態を把握し、健康観察をはじめとする健康管理を的確に行う。
- イ 部員の実態にあった無理のない指導計画を作成する。
- ウ 施設・設備及び器具・用具の事前点検・整備を励行する。
- エ 準備運動や整理運動を十分に行う。
- オ 普段から自他の安全に留意して活動できる態度を育成する。

- (2) スポーツ傷害の予防と応急手当

- ア 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。

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、靭帯損傷、捻挫などが含まれる。

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ことが大切である。

【予防のための配慮事項】

- (ア) 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。
- (イ) 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。
- (ウ) 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、生徒が申し出しやすい雰囲気作りを心がけることも重要である。

【予防のための練習メニュー】

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かか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、しっかり時間をと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

一の考案・作成も必要となる。

(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、関節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 左右を行う
- 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、傷害がある部分のみ固定、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たっては、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般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。

イ スポーツ傷害等に対する応急手当

スポーツ中にけがをした場合には、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など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、直ちに心肺蘇生処置を行うとともに、救急搬送を依頼する。

全身状態に異常がない場合には、応急手当として、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。

・ Rest (安静)

どんなけがでも、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も考えられる。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などを利用してよい。

・ 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。けが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。

・ Compression (圧迫)

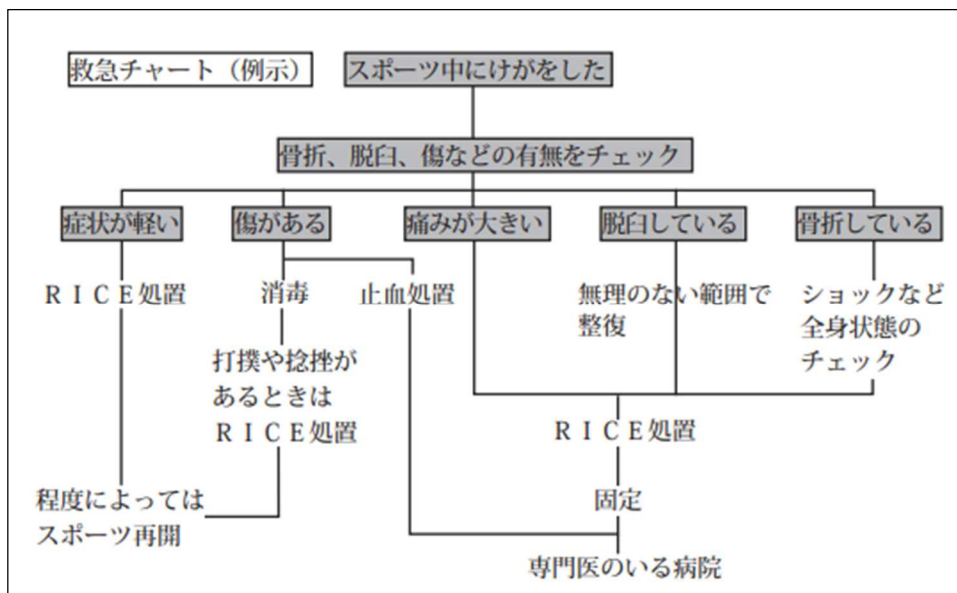
圧迫することで、けがの部分の腫れ、内出血などを少なくすることができる。受傷直後から、冷却と並行して行う。あまり圧迫が強いと循環不良となるので注意が必要である。パッドやフェルト、スポンジなどで軽く圧迫し、包帯やテープで固定する。圧迫時間も約20分が適当である。

・ Elevation (挙上)

けがの部分が腫れるのは、局所に血液やリンパ液が溜まってくるからである。けがの部分が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) けがの対応

- ・ 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。
- ・ 捻挫 まず RICE 処置を行う。約30分冷却してから固定して挙上する。マッサージは行わず、翌日までは安静にする。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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



(3) (独) 日本スポーツ振興センター災害共済給付

災害共済給付の対象となる対外運動競技及び休日に行われる部活動（登下校も含む）は、学校の教育計画上の範囲のものとし、次の要件を満たすものが対象となる。

- ア あらかじめ学校がその責任において、指導計画を立てて参加又は実施したものであること。
- イ 解散されるまでの間、生徒の行動等について、顧問の適切な指導が行われるものであること。

(4) 熱中症への対応

熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称である。

スポーツ活動では筋肉で大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなる。激しい運動では、短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生する。暑い中ではトレーニングの質が低下するため、無理にトレーニングしても効果は上がらない。したがって、熱中症を予防するトレーニング方法や水分補給等を心がけることが、事故予防という観点だけでなく、効果的なトレーニングという点からも重要となる。

スポーツ活動による熱中症は、適切な予防措置により防げるものである。熱中症の発生には、環境の条件、運動の条件、個人のコンディションが関係しており、次のような対策が必要となる。

- ア 環境条件を把握しておく。（暑さ指数 WBGT の活用等）
- イ 状況に応じた水分補給を行う。
- ウ 暑さに徐々に慣れる。
- エ 個人の条件や体調を考慮する。
- オ 服装に気を付ける。
- カ 具合が悪くなった場合には早めに措置をとる。
- キ 無理な運動はしない

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の処置が肝心です。

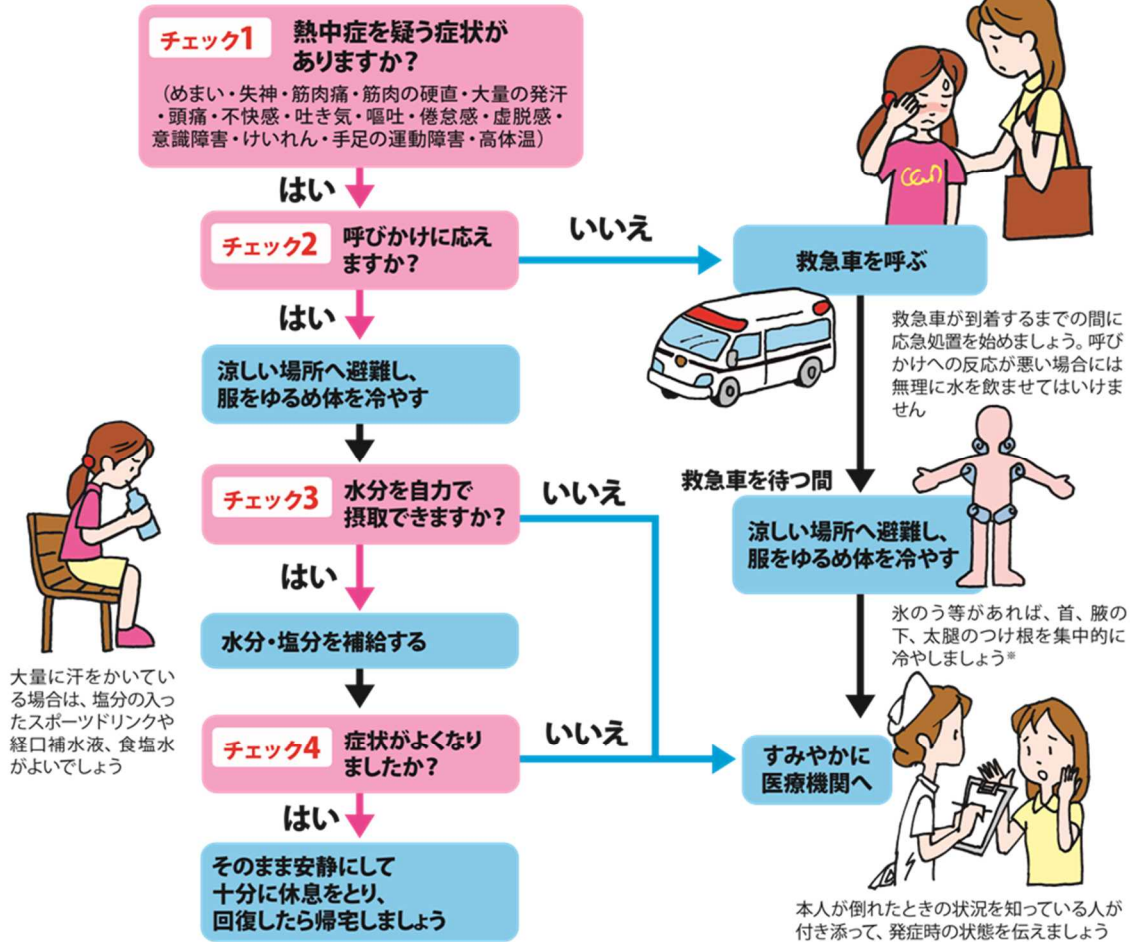


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」から引用

暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT) による基準域	注意すべき生活活動の目安※1	日常生活における注意事項※1	熱中症予防運動指針※2
危険 31 以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
		外出時は炎天下を避け室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、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。10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
厳重警戒 28 以上 31 未満			
警戒 25 以上 28 未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。
注意 25 未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意 (積極的に水分補給) 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分・塩分を補給する。

※1 日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

※2 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」から引用

(5) 過呼吸症候群への対応

トレーニング中に急に呼吸が激しくなり、酸素を吸い過ぎるため、血中から炭酸ガスが異常に多く排出されることによって、めまい、手、足、口唇などのしびれやけいれんなどを起こす。これらの症状でさらに不安が増し、「過呼吸」となってしまう。

そのような生徒への対処方法として、精神的不安を取り除く「言葉がけ」をし、ゆっくり呼吸するように指示する。なお、現在では袋等を口に当てる方法は推奨されていない。

(6) 女子部員の健康管理

《女性アスリートの三主徴》

ア 摂食障害の有無によらない利用可能エネルギー不足

→ 運動量に見合った食事が摂れていないこと

イ 視床下部性無月経

→ 初経発来がみられなかったり、3カ月以上月経が止まること

ウ 骨粗鬆症

→ 骨密度が低いこと

女性アスリートの三主徴は、この3つの疾患が独立して存在するものではなく、それぞれが関連し合っているが、この三主徴のはじまりは、利用可能エネルギー不足と考えられているた

め、指導者は兆候を見逃さないように注意すること。

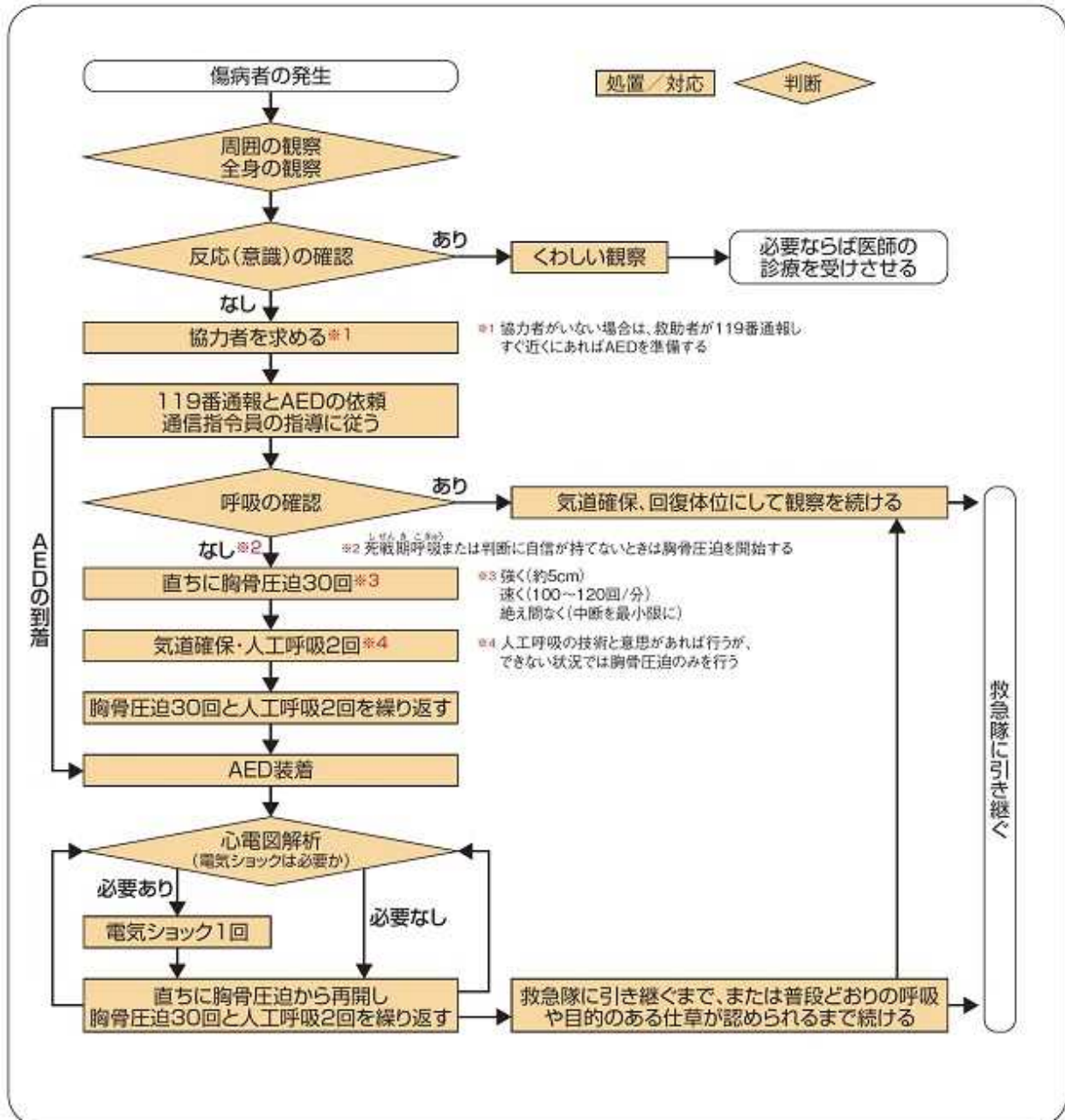
※「Health Management for Female Athletes Ver. 3 - 女性アスリートのための月経対策ハンドブック - (東京大学医学部附属病院女性診療科・産科)」から引用

(7) 事故発生時の緊急対応

万が一、事故が発生した場合は、一次救命処置による迅速かつ適切な対応が必要となる。

一次救命処置とは、心肺蘇生や、AEDを用いた除細動など、心臓や呼吸が停止した傷病者を救命するために行う緊急処置のことである。

【一次救命処置の手順 (心肺蘇生、AEDを用いた除細動)】



日本赤十字社「一次救命処置の手順」から引用