

中学生期の適正なスポーツ活動のあり方について

1 「中学生期の適正なスポーツ活動のあり方」の検討の背景

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・運動能力を高める上で重要である。一方、過度な練習による心身への影響、バランスのとれた生活の欠如、運動部加入率の低下等、様々な問題も抱えている。

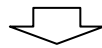
このため、運動部活動等における指導のあるべき姿を指針としてまとめることとした。

2 検討委員会の設置

科学的知見に即して現状を分析検討するため、外部の有識者、スポーツ団体代表者による「長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会」を設置した。(平成 24 年 10 月 10 日)

3 検討委員会における検討経過

	開催日	内 容
第 1 回	H24. 10. 10	・ 現状把握と論点整理 ・ 今後のスケジュールの検討
第 2 回	H24. 12. 6	・ 特別講演 荻原健司氏（県スキー連盟副会長） ・ 「生涯スポーツ」及び「健康と体力の増進」の観点からの検討
第 3 回	H25. 2. 6	・ 「競技力の向上」、「調和のとれた学校生活と家庭生活」及び「スポーツ傷害防止」の観点からの検討 ・ 指針骨子の検討



文部科学省において「運動部活動での指導のガイドライン」策定の検討を開始

○ 「運動部活動での指導のガイドライン」(H25. 5. 27 公表)

第 4 回	H25. 7. 3	・ 文部科学省のガイドラインと指針骨子との比較検討 ・ 「長野県中学生期のスポーツ活動指針」構成案の検討
第 5 回	H25. 9. 5	・ 「長野県中学生期のスポーツ活動指針（素案）」の検討

4 指針の策定に向けた今後の予定

H25. 9	関係団体等からの意見聴取、ワーキング部会
H25. 10	第 6 回検討委員会 「長野県中学生期のスポーツ活動指針案」の策定
H25. 11	県教育委員会定例会 「長野県中学生期のスポーツ活動指針」を決定
H25. 12	第 7 回検討委員会 「長野県中学生期のスポーツ活動指針」の周知方法等の検討

平成25年度 長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会等 名簿

1 検討委員会

(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	長野県中学校体育連盟会長 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 ワーキング部会

役職	氏名	所属
部会長	熊谷 繁松	長野県中学校体育連盟会長 長野県中学校校長会 (長野市立豊野中学校校長)
部員	胡桃沢 公司	長野県PTA連合会会長
〃	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)
〃	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)

平成 25 年度 長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会設置要綱

スポーツ課

1 設置目的

中学生期は、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身につけ、体力・運動能力向上をはかる上で重要な時期である。

本委員会は、科学的知見に即して現状を分析検討し、長野県の運動部活動が適正で効果的に行えるよう、指導のあるべき姿を指針としてまとめることを目的として設置する。

2 設置根拠

中学校運動部活動への地域のスポーツ指導者の効果的な活用等についての検討を目的とした、文部科学省委託事業である運動部活動地域連携再構築事業を活用し、設置する。

この事業は地域のスポーツ指導者の活用に関するものであるが、指針は、広く、運動部顧問や運動部関係者に向け示すこととする。

3 委員の任期

平成 25 年 6 月 6 日から平成 26 年 3 月 31 日まで

4 検討委員会委員について

(1) 委員氏名 別紙のとおり

(2) 委員構成 会長 1 名 副会長 1 名 委員 12 名 計 14 名

5 検討委員会の運営について

(1) 検討委員会には会長を置き、会長が会の進行を務める。会長は委員が互選する。

(2) 検討委員会には副会長を置き、副会長は会長に事故があるときに代理する。副会長は会長が指名する。

(3) 会長は、特に必要があると認めたときは、委員以外の者を委員会に出席させることができる。

(4) 会議の内容は、原則として公開とする。

6 ワーキング部会の設置について

(1) 本部会は、検討委員会の内容をふまえ、「長野県中学生期のスポーツ活動指針」の原案を実際に作成する会とする。

(2) 部会には部会長を置き、会の進行を務める。部会長は検討委員副会長が兼任する。

長野県中学生期のスポーツ活動指針

素案

平成25年9月5日（木）

「長野県中学生期のスポーツ活動検討委員会資料」

第1章 指針の趣旨と適用となる活動

1 指針の趣旨について

運動部活動は、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさを味わいながら、健康を増進し、責任感や連帯感を育て、好ましい人間関係の形成に資するものである。

しかし、一部にみられる、長時間に及ぶ活動や過度の練習は、「生徒、保護者及び指導者の負担の増加」や「中学生らしいバランスのとれた生活への影響」のほか、必ずしも体力や競技力の向上に結び付いていないという指摘もされている。

また、本県においては、通年実施の朝練習や、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」など、他県ではあまり例を見ない活動が「生徒、保護者及び指導者の負担の増加」に拍車をかけていたり、問題視されていたりしている。

さらに、本県のスポーツ活動の指導の場面においても、残念なことにあってはならない体罰の事案も発生している。

このため、県教育委員会では、平成24年度からスポーツ医科学の専門家や部活動関係者で構成する「中学生期のスポーツ活動検討委員会」を設置し、「心身の成長」「楽しい学校生活と仲間づくり」「生涯におよぶ健康づくり」「競技者育成」など、中学生期の成長に果たす役割といった4つの観点から、本県の現状分析や今後の方向性について検討し、中学生期におけるスポーツ活動が心身の発達段階に応じた、適正で効果的な活動となることを目指して、指針を策定する。

なお、この指針は、生徒や保護者はもちろん、指導者にとってもスポーツの価値を改めて認識するとともに、本県の体力と競技力の向上及び生涯スポーツの振興といったスポーツ活動のさらなる発展を願って策定することを確認する。

2 指針の適用となる活動

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とする。

また、地域において実施されている「社会体育活動」（総合型地域スポーツクラブ、スポーツ少年団、市町村教育委員会や体育協会や各競技協会・加盟団体等が行う活動）についても、本指針の主旨を踏まえ、適正で効果的な活動となるよう求めるものである。

3 指針の構成

第1章：指針の趣旨と適用となる活動を示します

第2章：本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題を示します

第3章：科学的な知見や合理的な実践による中学生期のスポーツ指導について示します

第4章：今後の中学生期のスポーツ活動の方向性を示します

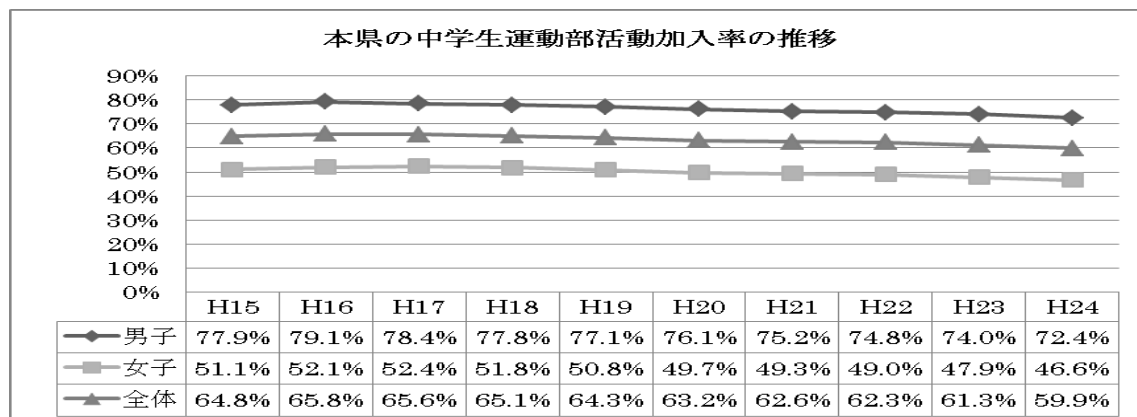
第5章：指針の概要版を示します

資料編：統計資料、講演記録など、参考となる資料を示します

1 運動部活動の加入状況について

(1) 運動部活動の加入率が低下

本県の中学校における運動部の加入率は、男子が72.4%、女子が46.6%、全体では59.9%であり、全国平均と比べて約4%、北信越他県の平均と比べると約11%それぞれ低い状況となっている。また、10年近く減少傾向が続いており、10年前と比較すると、約5%減となっている。

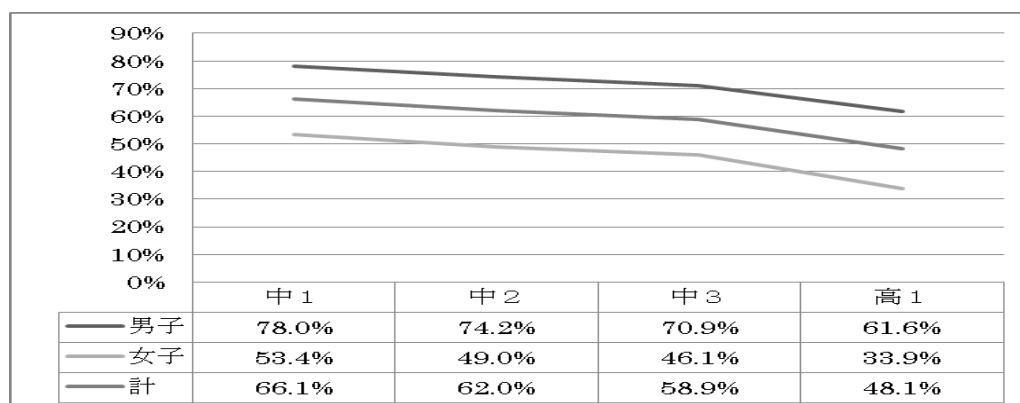


(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

(2) 学年が進むにつれて加入率が低下

学年推移での加入率を見ると、平成21年度の入学生は、1年次に66.1%、2年次に62.0%、3年次では58.9%と年々減少している。1年次に運動部に入部をした生徒の約11% (1,500人) が、運動部を辞めていることが分かる。

平成21年度中学校入学生の運動部活動加入率の年度推移



(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

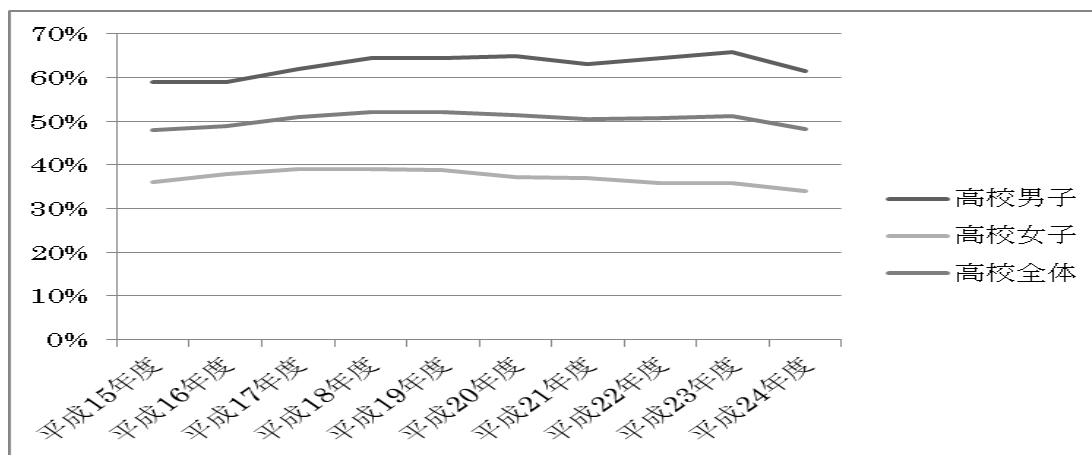
(3) 高校へ進学すると、さらに加入率が低下

さらに、平成21年度の中学入学生を高校進学時まで追ってみると、運動部への加入率は、さらに低下し、48.1%となっている。また、本県の高等学校の運動部加入率は、平成18年度の52.2%をピークにして、その後は減少傾向が見られる。

一方、高等学校において加入数が高い運動部は、バドミントンや弓道などで、中学校では部数も少なく、あまり経験のない種目を高校入学時に選ぶ傾向が見られる。

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

本県の高等学校の運動部加入率の変化



(「平成24年度高等学校運動部活動調査」スポーツ課)

公立全日制高等学校加入数上位10クラブ推移 (カッコ内は公私全日制人数)

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度	平成24年度
1	バスケットボール 3109 (3577)	バスケットボール 2949 (3400)	バスケットボール 2868 (3348)	硬式野球 2879 (3526)	バスケットボール 2832 (3308)
2	バドミントン 2656 (2999)	バドミントン 2728 (3093)	バドミントン 2757 (3129)	バドミントン 2822 (3178)	バドミントン 2824 (3106)
3	硬式野球 2554 (3116)	サッカー 2307 (2763)	弓道 2389 (2652)	バスケットボール 2805 (3302)	弓道 2429 (2718)
4	弓道 2443 (2757)	弓道 2365 (2662)	サッカー 2339 (2810)	弓道 2422 (2722)	サッカー 2412 (2984)

(「平成24年度高等学校運動部活動調査」スポーツ課)

○文化部等、他の活動をしていることを除き、運動部へ加入しない原因として挙げられているのは、「運動が苦手・嫌い」が一番多く、「やってみたい運動部がない」「練習や指導が厳しい」「時間や経済的な負担が大きい」が挙げられている。【資料1-①】

○運動部に加入しない女子生徒のおよそ半数は、小学校時から運動に親しむ習慣がない。また、それらは、中学卒業後も「運動を実施するか分からない」としており、小学校時の運動経験が中学校での運動部加入率や、それ以降の運動機会にも影響を与えている。【資料1-②、③】

○種目別で見ると、柔道や剣道などの武道や、スキーなどの冬競技の部員数が減少している。また、球技においては、男女バレーボールの部員数の減少が顕著に表れている。【資料1-④】

○近年は運動部に入らず、地域のスポーツクラブに所属する男子生徒が徐々に増えてきているが、女子生徒にはそのような傾向も見られず、運動部加入率の低下傾向は、そのまま運動離れにつながっていることが伺える。また、高等学校入学後の運動部離れは、本県だけではなく、全国的に顕著に見られる。【資料1-⑤】

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

- 本県は小規模校が多く、入部できる運動部が限られていることや、少子化の影響により休部や廃部の報告が毎年されている。今後も少子化が進む中、どのように子どもたちにスポーツ活動を提供していけばよいのか課題となっている。【資料1-⑥】
- 中学校では「同じ部を3年間続けることが美德」とする傾向がある一方、部を途中で変更することも認めていく必要がある。また、自分の適性に合っているかどうかをよく考えられるように仮入部期間を長く設ける等の検討も必要である。
- 学年が進むにつれ、運動部加入率が低下するのは、「生徒にとって魅力的な活動になっていない」「活動に対する負担が大き過ぎてついていけない」「技能の向上が実感できずに意欲を失った」「人間関係にトラブルが生じた」などの理由が挙げられている。生涯スポーツの観点においても、中学生期の運動部活動が、中学生期や高等学校へ進学後、それ以降も継続してスポーツ活動を実践していこうとする魅力的な活動になるように検討を要する課題となっている。

2 特徴的な本県の中学生期のスポーツ活動

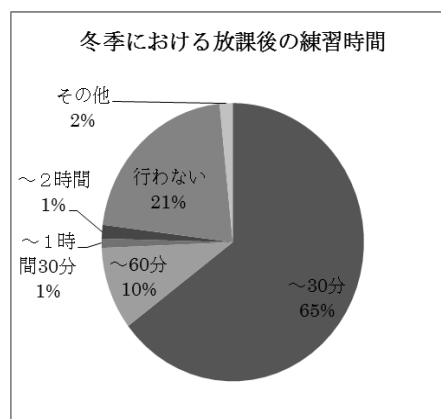
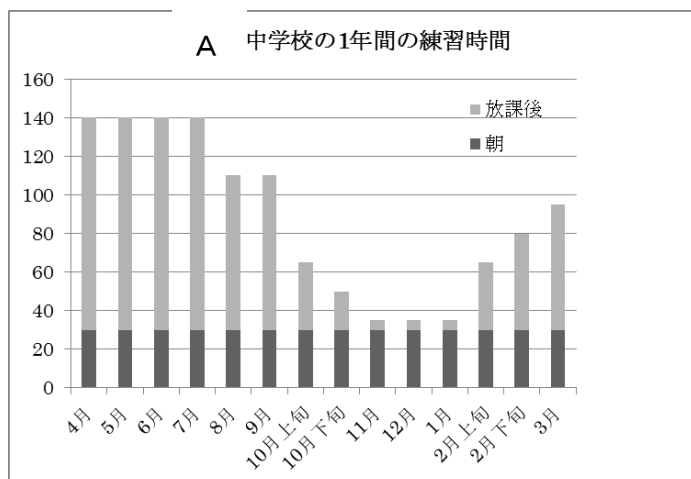
(1) 運動部活動の状況

① 日没時間に合わせて活動時間が増減

本県では、日没時刻にあわせて下校時刻を設定する学校が多く、放課後の練習時間は、時期ごとに細かく設定されている。

放課後の練習時間が、夏季においては、1時間30分～2時間実施が58.3%に対して、冬季は、30分以内が64%を超えている。

特に、11月～1月の3か月間については、約15分間の練習時間を経て、下校時刻となる学校が多く、十分な練習時間が確保できないのが現状である。

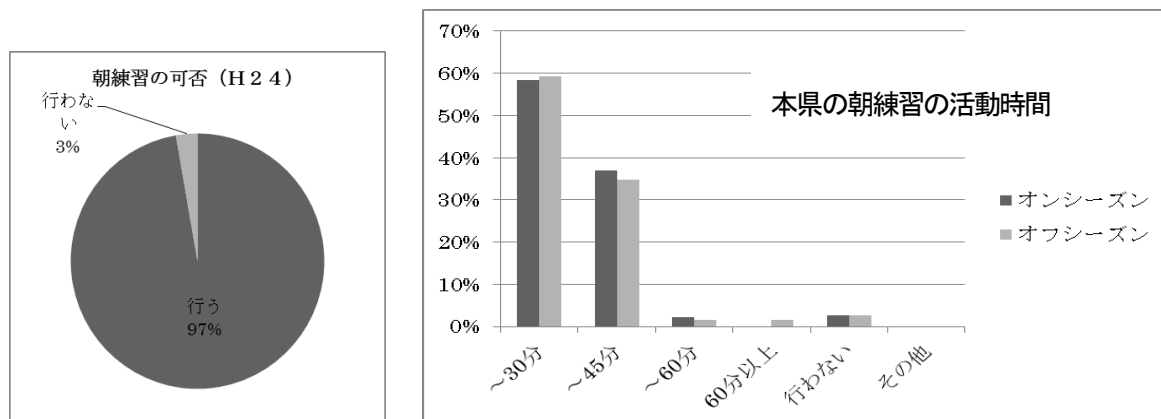


(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

②年間を通して実施される朝練習

冬季における練習時間確保のため、他県ではあまり例を見ない年間を通した朝練習を本県では、全県的に97%の学校で実施されており、それらの多くは、30～45分間の練習となっている。



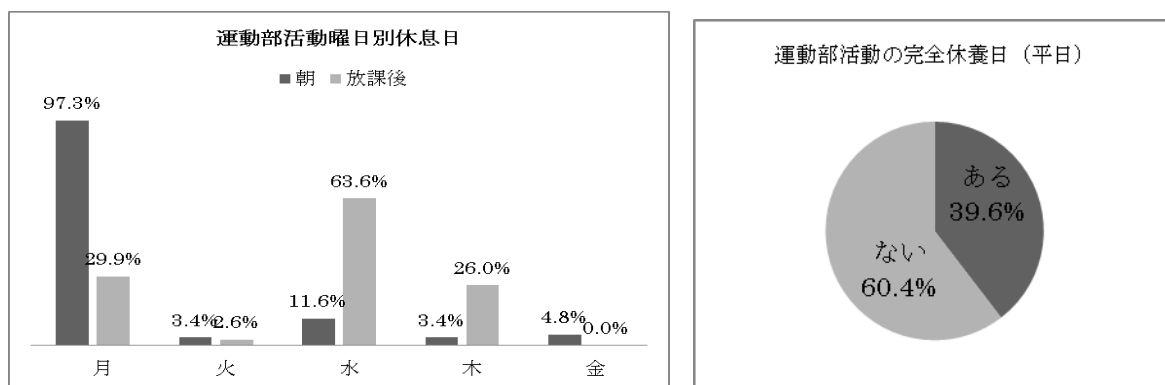
(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

③休息日の設定は、市町村、学校、それぞれ

平日における休息日は、朝、放課後とも80%を超える学校が「学校一斉で休息日を定めて」とする、いわゆる『ノー部活デー』等と称して設けているが、朝練習の休息日は月曜日に、放課後の休息日は職員会議等で顧問教員が指導できないので水曜日にと、朝夕ともに休息日となる『完全休養日』を設定している学校は、わずか39.6%となっている。【資料2-①】

また、週休日では、65.8%の学校が、土日のどちらか1日を休息日としており、大会等に向けて期間を決めて実施が25.1%、実施しないが7%や、両日とも実施が5.3%ある。【資料2-②】

休日に運動部活動を実施している学校では、「学校のきまり」や「郡市校長会等の申し合わせ」や「学校長の判断」によって実施しており、全県を通しての明確な基準はない。



休日に実施している学校の状況

① 学校の決まりに従い実施	42.3%
② 郡市校長会等の申し合わせ	38.5%
③ 学校長の判断により実施	11.8%
④ 部ごとに顧問の判断で実施	3.7%
⑤ 無回答	3.7%

(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

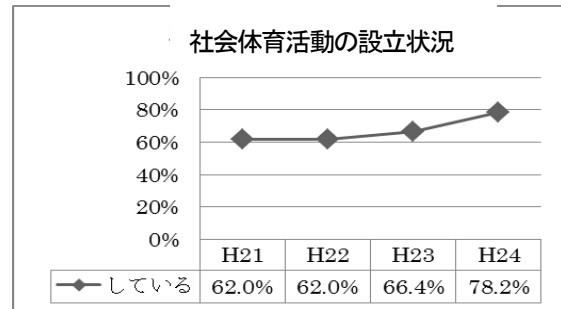
(2) 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の活動状況

① 9割に近い学校で実施

本県の運動部活動は、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」と連携して活動する例が、学校毎で見ると、約88%、部活動毎でも約78.2%と、非常に多い。【資料2-③】

なかには、総合型地域スポーツクラブや市町村教育委員会等が認める地域において実施される「社会体育活動」と連携している例もあるが、多くは、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」となっている。

冬季における練習時間の確保のため、このような形態が多くなってきたのだが、これもまた、朝練習と同様、他県には見られない本県の中学生期のスポーツ活動の特徴といえる。



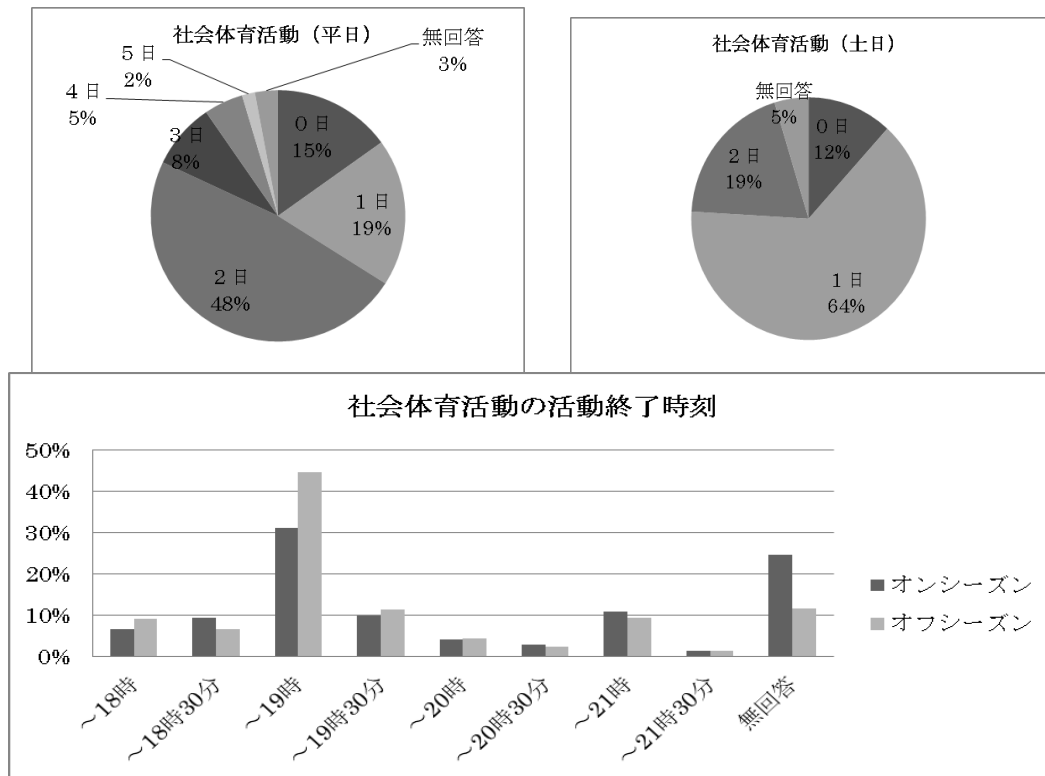
(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

② 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の活動状況

活動日数や活動時間は様々になるが、平日では1～2日間、運動部活動が終了してから2時間程度の練習を実施する例が多く、終了時刻は、19時までが31.0%と一番多いが、19時以降にも活動している例が、約28%となっている。

また、週休日のいずれか1日を4時間、あるいはそれ以上の時間で実施している社会体育活動が多い。【資料2-④、⑤】

つまり、運動部活動と「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を合わせた実際の生徒のスポーツ活動状況を見ると、一番ピークの夏季において、平日は、ほぼ毎日、朝・夕合わせて2～3時間程度の練習をし、休息日は、週に1日というのが本県の運動部活動を行っている平均的な中学生と断言していいようである。



(「平成24年度運動部活動調査」スポーツ課)

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

○県内では、ほとんどの学校が、通年で朝練習を実施している。練習時間の確保や、早起きの習慣が身につくなどのプラス面の効果を挙げる声がある一方、睡眠時間が少なくなることや、朝からの過負荷での練習は、スポーツ傷害を引き起こす可能性が高いことや、その後の学習活動への影響も懸念されている。

○朝練習への参加のため、朝食を簡素に済ませがちになり、十分な栄養が摂取できない可能性があることや、中学校の日課では給食が13時を過ぎる場合が多く、朝食から昼食までの時間が長くなることによって生徒の成長に心配な面があること等の示唆がある。【資料2-⑥】

○本県の小学校5・6年生や中学生での上位成績チームに所属する児童・生徒のスポーツ傷害発生の比率が、少ない休日と相関関係にあることが分かっている。運動部活動と社会体育活動を合わせると、本県の生徒の多くは週に1日しか休日がなく、成長期の途中であることからオーバーユースによるスポーツ障害の危険性が危惧されている。【資料2-⑦】

○朝練習や社会体育を通じた過度な練習が、生徒の健全な発育・発達を阻害することのないように、適正な活動量や活動の時間帯を検討する必要がある。

3 運動部活動における生徒の意識と実態

(1) 運動部活動に対する期待や良さとして感じていること

生徒が、運動部活動を通じて期待していることや良さとして感じていることは、「体力や技能の高まりが実感できる」はもちろんのこと、「粘り強く努力する」や、「親や先生への感謝」といった精神面での向上や、「仲間との協力や団結」「友達の広がり」「望ましい上下関係の中での支え合い」等の人間関係面での向上を挙げている。

また、「挨拶、時間、言葉遣い等に配慮できるようになった」「規則正しい生活ができるようになった」等、生活面での向上を実感している生徒も多い。

さらに、保護者においても「心の成長」や「規則正しい生活」「親子関係の深まり」等、運動部活動を通じて、子どもの人間的な成長を実感している保護者も多い。このことから、運動部活動に寄せる期待は大きいと言える。【資料3-①、②】

(2) 運動部活動に対する不安や悩みとして感じていること

運動部活動に対する不安や悩みでは、上下関係や人間関係に起因する内容が一番多い。

また、「練習時間が多い」ために、「夜が遅く、朝が早くて忙しい」「自分の時間がない」と多忙感を持っていたり、学習との両立が難しいと感じていたりする生徒も多く、「学習時間がない」「疲れて寝てしまう」などの声もある。

【資料3-③、④】

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

(3) 起床時間は早い、睡眠時間、家庭学習時間が少ない本県の生徒

本県の運動部活動は、「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」が含まれると、一日の練習時間が長いケースや、夜間にまで及ぶケース等があり、生活リズムの負担になっている場合がある。

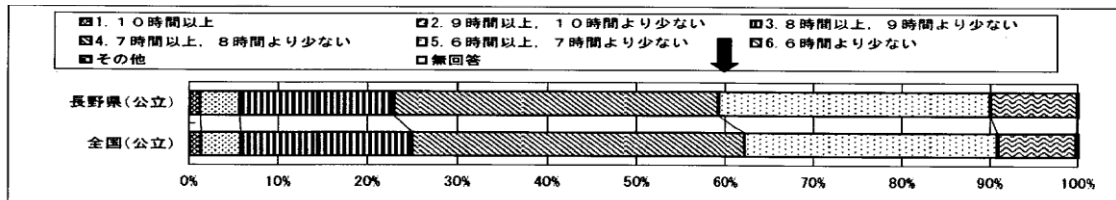
就寝時間は、全国平均と有意差はないが、ほとんどの学校で朝練習がある影響なのか、本県の中学生の起床時刻は、全国平均よりもかなり早くなっており、そのため睡眠時間が短く、7時間以上の睡眠をとる生徒で比べると、全国が62.2%に対し、本県では59.1%となっている。

また、家庭学習の時間についても短く、2時間以上の家庭学習をする生徒は、全国が35.3%に対して、本県では28.8%となっている。

スポーツ活動が生活の中で大きなウェイトを占めすぎると、睡眠時間や家庭学習時間に影響が及ぶ可能性がある。また、慢性的に疲労がたまると、顧問教員には直接言えなくても、養護教諭や担任に疲れや体調不良を訴える生徒もいる。

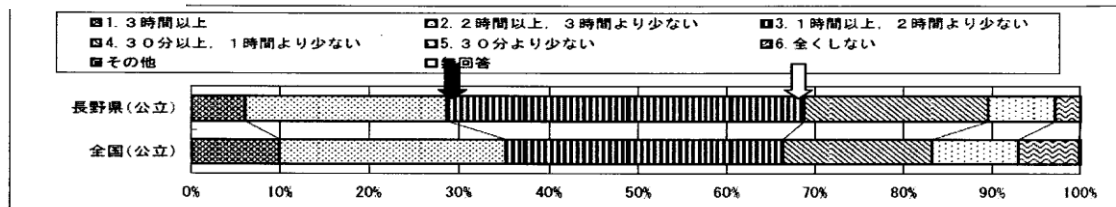
【中学生の生活習慣の状況 (H24 全国学力・学習状況結果から)】

睡眠時間の比較



- * 8時間以上睡眠をとる小学生は、長野県の79.6%に対し、全国は75% (+4.6)
- * 7時間以上睡眠をとる中学生は、長野県の59.1%に対し、全国は62.2% (-3.1)

家庭学習時間



- * 家で1時間以上学習する中学生は、長野県の68.8%に対し、全国は66.4% (+2.4)
- * 家で2時間以上学習する中学生は、長野県の28.8%に対し、全国は35.3% (-6.5)

○運動部活動を通して得られる喜びは、競技力や体力の向上といった側面だけでなく、精神面や人間関係、生活面での向上を実感している生徒が多く、顧問教員の指導方針が反映されていることが伺える。

○スポーツ活動を通しての悩みや不満の多くは、人間関係に起因することが多く、運動部活動等の活動は、異年齢で活動する特徴から上下関係やいじめへの配慮についても十分に留意する必要がある。

○社会体育と称して行われる夜間の練習は、睡眠時間や学習時間の不足を招いたり、家族との夕食や団欒の時間にも影響を及ぼしたりしているなど、生活リズムへの負担となっている場合がある。また、送迎を行う保護者にとっても負担となっている例がある。

○長時間の練習や生活リズムへの負担や不安を抱えながらの活動の継続と蓄積は、楽しさの欠如につながり、バーンアウトやドロップアウトに陥る危険性も危惧されており、生徒の生活リズムの側面から見た適正な活動時間について、検討する必要がある。

○他県と同じように本県でも毎月第3日曜日は、「家庭の日」として様々な施設で優待券が利用できるなどの取組がある。活動日の設定にあたり、家族との団欒を大切にすることの工夫が必要であろう。

4 運動部活動における顧問教員の意識

(1) 中学校の部活動正顧問の残業時間が長い

教員勤務実態調査によると、勤務日、休日とも平均残業時間・持ち帰り時間は、全国平均と比べ、ほぼ同様の状況となっている。

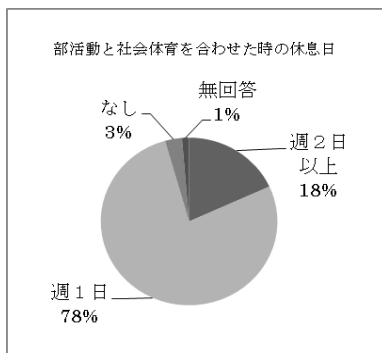
しかし、全国調査と比べると、教員間の差が大きく、中学校では、部活動正顧問の残業時間が長いことが報告されている。

また、仕事量に対する負担や多忙感を感じている教員が半数を超えており、多忙感を感じる業務として部活動が31.3%となっている。(平成24年度 県教員勤務実態調査)

(2) 3人に1人が、生活や仕事への支障を危惧している

県教組青年部の青年教職員を対象にした調査では、中学校教諭は月平均124時間の時間外勤務を行っており、小学校より34時間ほど多く、主には、土日の部活動や社会体育活動に費やした時間だということがわかっている。

さらに、3人に1人が「負担が大きく生活や仕事に支障が出る」と回答しており、「休日は1日が部活動で、1日は社会体育で、ほとんど休みがとれない」「家族と過ごせる時間がない」など深刻な声が上がっている。



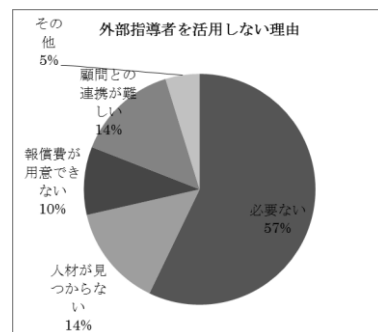
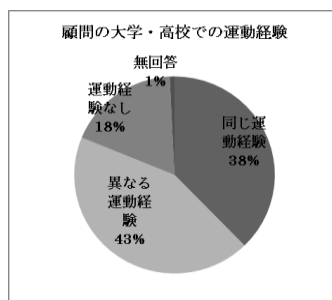
(平成24年度スポーツ課調査)

(平成24年度 県教組青年部調査)

(3) 60%の顧問教員が専門外

本県の中学校運動部活動顧問では、高校や大学で運動経験がなかったり、自分の専門外の種目を指導したりする顧問が約60%である。それら顧問の中では、専門的な技術指導に悩みを抱えている例が多く報告されている。また、そのような顧問教員の状況や生徒のニーズに応じて、専門的な指導を行うため、地域のスポーツ指導者(外部指導者)を活用する運動部が増えてきている。

しかし、顧問との考え方に相違があったり、連携がうまくできなかったり、外部指導者への補償や謝金が確保できない等の課題を抱えている例も多い。



(平成24年度スポーツ課調査)

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

(3) スポーツ活動における体罰

本県においても、スポーツ活動の指導の場面において、生徒の人権を傷つける暴言、有形力の行使による体罰の事例が報告されている。また、顧問教諭だけに限らず、外部指導者による体罰も報告されている。

- 多くの教員が、社会体育と称する活動も含めると休日にもスポーツの指導にあたっている。教員の多忙感の解消から見ても、社会体育活動を含めた運動部活動の休日の活動の基準について、検討が必要となっている。
- 体罰だけではなく、生徒や保護者の悩みに対する相談機関を設置し、早期対応、早期解決に結び付ける仕組みが必要であろう。
- 運動経験や専門でない顧問教員でも、部活動を運営できる研修機会の確保や、顧問を支える体制づくり、さらには外部指導者との連携のあり方について、検討すべき課題がある。
- 本県のスポーツ活動の指導において、今後、一切の体罰を許さない体制づくりと、外部指導者も含めた全てのスポーツ指導者は、根性論や教え込み型の指導、『指示、命令、恫喝』による威圧的な指導からの脱却を図り、生徒との対話に基づいた科学的、合理的な指導法の研修が求められている。

5 体力・競技力の向上と生涯スポーツに向けた課題

(1) 体力と競技力が北信越の中では最下位

運動部活動の成果をとらえる一面として、体力や競技力の観点で見ると、体力・運動能力、運動習慣等調査における本県の体力合計点は、49.1点であり、全国では31位となる。これは、北信越他県と比較すると最下位に値する。

また、本県のスポーツ振興の柱の一つとなっている冬季競技を除いではあるが、夏季競技の競技力を各年代の北信越大会の上位3位までの合計数で比較すると、中学校北信越大会、北信越高校総体、北信越国体のいずれも、最下位となっている。

全国体力・運動能力調査 (H24)

	福井県	新潟県	石川県	富山県	長野県
体力合計点	54.3	52.4	51.5	51.0	49.1
全国順位	1位	5位	9位	12位	31位

北信越中学校総合体育大会 3年間の成績比較 (H22~24)

	1位	2位	3位	4位	5位
H24(33回大会)	新潟県(54)	石川県(53)	福井県(42)	富山県(39)	長野県(37)
H23(32回大会)	石川県(61)	新潟県(47)	富山県(44)	福井県(38)	長野県(34)
H22(31回大会)	新潟県(55)	石川県(51)	福井県(47)	富山県(34)	長野県(32)

※各種目1~3位の合計数。ただし、陸上競技と水泳競技は学校対抗のみカウントした。

(2競技で他種目の合計数を超過してしまうため)

第2章 本県の中学生期のスポーツ活動の現状と課題

(平成24年度スポーツ課調査)

(2) 生涯スポーツに向けた課題

生涯スポーツの観点から見ると、成人の運動・スポーツ実施率（1回30分以上の運動を週1回以上行う人の割合）では、本県は、すべての年齢階層で全国の値を下回り、年代が上がるにつれ、次第にその差も広がっていることが分かる。

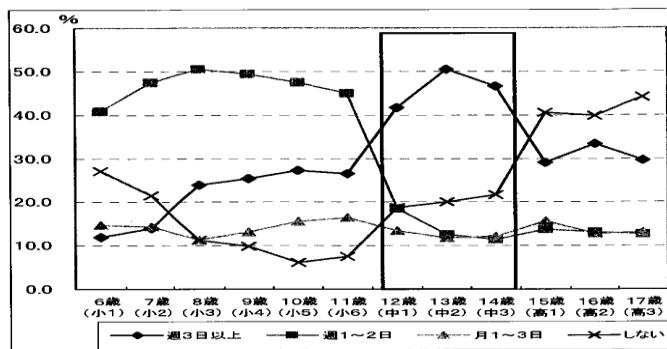
成人の運動・スポーツ実施率

	全体	男子	女子	20 - 29 歳	30 - 39 歳	40 - 49 歳	50 - 59 歳	60 - 64 歳
全国(a)	48.5%	50.7%	46.1%	50.2%	42.7%	45.5%	※50.2%	59.8%
県(b)	42.5%	43.5%	43.0%	41.4%	33.3%	34.5%	※38.2%	44.7%
(b-a)	-5.7%	-7.2%	-3.1%	-8.8%	-9.4%	-11.0%	-12.0%	-15.1%

体力運動能力調査（文科省H22）および長野県政世論調査（H22）の結果から

特に、運動・スポーツを行うものを行わないものの二極化が、全国的でも叫ばれているが、本県的女子においても、中学から高校に進学した際には運動部への加入率が低くなる上に、40%を超える生徒が、日常的に全く運動をしないという報告もある。

女子



- 中学生期における熱心なスポーツ活動指導が、必ずしも体力や競技力の向上につながっていないことや、生涯スポーツの観点から見てもプラスに働いていない現状を認識するとともに、原因を詳しく分析し、指導の改善していく必要がある。
- その時の勝利を求めることよりも、生徒のスポーツライフを念頭において、発育・発達段階における適時性を見極めた指導や、生涯にわたってスポーツに親しむ資質の育成が求められている。
- 小・中・高と年代別に応じた一貫指導の中で、その競技のすそ野を大きくする必要があります。

(参考) 児童生徒の体格を本県と全国で比較してみると、男女とも有意差は見られない。

(平成23年度

県学校保健統計調査)

区分		小学校1年(6歳)		小学校6年(11歳)		中学校3年(14歳)		高校3年(17歳)	
		男	女	男	女	男	女	男	女
身長(cm)	長野県	116.5	115.7	144.6	146.2	164.9	156.3	170.6	157.8
	全国	116.6	115.6	145.0	146.7	165.1	156.6	170.7	158.0
体重(kg)	長野県	21.1	20.6	37.7	38.1	54.3	49.9	62.6	52.7
	全国	21.3	20.8	38.0	38.8	54.2	49.9	63.1	52.8
座高(cm)	長野県	64.7	64.3	77.2	78.6	87.9	84.7	91.7	85.7
	全国	64.9	64.4	77.6	79.2	88.1	84.9	91.9	85.8

1 心身の成長に資する指導 ～勝ちも負けも心の栄養 身の肥やし～

(1) 運動有能感を感じられる指導をすること

指導者は、運動の上達や成功体験から生まれる「やればできる」「やってみたらできた」という自分に対する自信（運動有能感）を感じられる指導を心がけること。

運動有能感を高める指導は、やる気や価値観といった内発的動機付けにつながり、結果的に、生徒が高いモチベーションをもてるようになる。

(2) コーチング (Q&A) の手法を用い、生徒が気づき、自ら解決する場面をつくること

指導者は、教えすぎではなく、生徒の自発性と創造性を引き出すよう問答型 (Q&A) の指導を行い、生徒が自分で考える習慣を身につくような指導が必要となる。

そのためには、まず、『生徒の話をよく聴き、上手に質問する』こと、いわゆる指導者のコミュニケーションスキルの向上が大切となる。

(3) 自己肯定感を得るとともに他者を尊敬 (リスペクト) できる心を育てること

指導者は他者との比較で相対評価をするのではなく、個々の能力に応じた指導と評価によって、誰もが運動有能感を味わえるよう心がけること。

自己肯定感を得ることによって、他者を尊敬 (リスペクト) する心が養われる。

(4) 体罰に寄らない指導

威圧的な指導は、恐怖や不安を取り除こうと必死で行動するため、一時的に高い学習効果を見せるが、それが続くと、自尊感情を損なったり、トラウマに陥ったりすることが報告されている。

また、体罰は全てのパワーハラスメントの最たるものであり、生徒への人権侵害であるという認識を明確にもつ必要がある。

現在、アンガー (怒りの感情) をマネージメント (上手に付き合う) するためのトレーニングをすることが、注目されてきている。

(5) 身体的な発育・発達段階を踏まえた適切な指導をすること

生徒の発達段階を踏まえて、年代毎に最も効果のある (あるいは必要な) 運動があり、これを適時性と言う。

小学生期には「動きを高める多様な運動」が中心であり、中学生期では「心肺機能や全身持久力を高める運動」が効果的であり、「筋力を高める運動」は、高校生期以降に行うのが最適と言われている。

2 楽しい学校生活と仲間づくりに資する指導 ～運動部活動で広げる 生活リズムと仲間の輪～

(1) いじめを見逃さない、早期発見、早期対応のため、生徒を細かく把握すること

運動部活動は、同年齢だけでなく異年齢との集団コミュニケーションで人間関係形成能力を身につけるまたとない機会であり、そこでの経験は、生徒の知的、情緒的、社会的な発達を促し、望ましい自我意識を形成することに大きな影響を与えているとされている。

また、スポーツを通じた仲間との関わりが、目的を共有することにより相手の気持ちを理解した上で自分を主張できるようになったり、仲間との心をつなげた協力、ルールやマナーを守って競い合ったりすることができるようになったりする。

このように、生徒の全人的な成長にとって大きな価値をもつ運動部活動も、一歩間違えると、生徒の心身を傷つけてしまう危険性を含んでいる。

運動部活動の運営にあたり顧問教員は、望ましい人間感覚の育成を目指して、生徒への細かな目配りを心がけ、上級生による暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりについて、十分に留意することが不可欠である。

(2) 生活リズムを見直した運営をすること

中学生期に試合などで最高のパフォーマンスを出すためには、8～10時間の睡眠時間が効果的だと言われている。

また、睡眠と成長ホルモンの分泌には因果関係があり、朝練習や、夜間までの練習により睡眠時間が削られ、成長ホルモンの分泌に必要な深い睡眠が妨げられることがないように配慮しなければならない。

さらに、朝練習に参加するため、簡単な朝食にしたり、あるいは朝食を抜いたりしていることはないか、1日の生活リズムの中で「運動」「栄養」「睡眠」のタイミングを見直していくことが大切だと報告されている。

指導者だけでなく、生徒にも上記3つの観点から自己の体重や体調と照らし合わせる自己モニタリングの習慣づくりが、試合へ向けたコンディショニング法を学ぶことにつながる。

さらに、多くの中学生にとって「運動部活動と学習の両立」は課題となっているので、運動部活動の計画を立案する際には、「学習時間の確保」を考慮した短時間の効果的な練習時間の設定が必要である。

3 生涯に及ぶ健康づくりに資する指導 ～スポーツは、一生に効く健康ビタミン～

(1) スポーツ指導者の基本は、「選手の心身の発達が第一、勝利は第二」と心得ること

運動部活動は、学校教育の一環として行われるものであるが、生徒の自主的、自発的な参加によるものであり、生徒たちは様々な目的、目標をもって活動している。

生徒との意見交換を通じて、勝つことのみを目指すことのないよう、目標や指導の方針の設定が必要である。

第3章 科学的な知見や合理的な実践による中学生期のスポーツ指導

(2) 今のスポーツ活動や経験が、生涯にわたって「持ち越されること」を知ること

子どもの頃、多くのスポーツ種目を経験し、スポーツに対してポジティブなイメージを持つと、運動習慣が成人後にまで持ち越され、生涯にわたって運動に親しむようになる。

逆に、強制的なスポーツの経験は、成人後の運動習慣に負の相関があることが研究により明らかになっている。これを「トラッキング」という。

中学生期のスポーツ活動において、運動有能感を持たせる指導が特に大切だと言われている。

(3) ドロップアウトやバーンアウトに陥らない指導をすること

ジュニア早期における「鍛え過ぎ」は、過度の練習、親やコーチからのプレッシャー、不満足感、楽しさの欠如等に繋がり、その結果、生徒が「ドロップアウト」や「バーンアウト」に陥りやすくなる。

結果ばかりにとらわれることなく、発達段階に応じた指導が、生徒の生涯を通したスポーツライフにつながることを念頭に置いた指導が必要となる。

4 競技者の育成に資する指導 ～中高生 ジャンプ前のステップ期～

(1) 「休養は練習の一部」と考え、適宜な休養をとること

スポーツ傷害の発生を抑え、効果的なトレーニング効果を得るためには、疲労を回復させる休養が大切である。「休養は練習の一部である」という認識を持ち、適切な練習計画を立てる必要がある。

さらに、心理面での疲労回復でも休養は大切といえる。

(2) スポーツ傷害や事故を未然に防ぐ指導をすること

スポーツ傷害の原因は、「オーバーユース」と「オーバーストレス」の2つがある。

成長期にある生徒のスポーツ傷害や事故を防ぐため、1日の練習時間、1週間の練習時間といった「練習量」の検討と筋肉のバランス、姿勢、正しいフォームの習得、効果的なストレッチングなど「練習の質」を考慮した練習計画が求められる。

また、中学生期は骨が成長途上であり、筋肉が骨の成長に追いつかず一時的に柔軟性が低下することから、スポーツ傷害を起こしやすい時期でもある。予防には、ウォーミングアップやクーリングダウンが重要になる。

(3) 中学生期は食事の基本形を確立すること

中学生期にとっての食事は、サプリメントに頼ることなく、「食事の基本形」の確立が大切と言われている。

基本形とは、給食を例にとると分かりやすく、**主食** + **汁物** + **主菜** + **副菜** となり、スポーツを行う場合は、加えて**牛乳・乳製品** + **果物** を意図的に摂取することが大切と言える。

また、体づくりの材料となる必要な栄養素をバランスよく補給しておくことも大切で、成長ホルモンの分泌リズムに合わせた食事のタイミングが重要であり、競技者の育成には、睡眠と食事との関連は切っても離せない関係と言える。

1 活動基準

(1) 運動部活動

① 適切な活動日数

- ◇原則として、平日の練習日数を4日以内、土日の練習日数を1日以内にする。
- ◇原則として、完全休養日を週に2日以上にする。

- 休養を効果的にとり、練習による疲労の蓄積を抑え、スポーツ傷害を予防すること。合理的な練習を継続して行うため、原則として、平日の練習日数を4日以内、土日の練習日数を1日以内にする。
- 週休日の土日のうち、いずれか1日を部活動として活動する。
- 大会や練習試合で、土日と連続して活動する場合、翌週の平日や週休日に休養日を振り替えるようにする。

② 適正な1日の練習時間

- ◇原則として、平日の総練習時間は、2時間程度にする。
- ◇原則として、休日（週休日、祝祭日）の練習は、午前、午後にはわたらないようにする。

- 短時間で効果的な練習時間は、生徒の家庭生活や個人の時間が確保され、心理面での疲労回復につながり、結果的にパフォーマンス向上につながる。また、スポーツ傷害や事故防止の観点から、2時間程度の効率的な練習で、成果が上がるように工夫する。
- 中学生に必要な家庭学習や休養の時間を確保する。
- 年間を「試合期」「充実期（トレーニング期）」「休息期」に分け、メリハリのある指導計画を立てる。
- 冬季においては、練習時間の確保が難しいため、「休息期」と位置付けることも考えられるが、練習時間を確保できるよう下校時刻の検討もする。また、運動部活動として下校時刻を延長して活動を実施する場合は、保護者や地域の協力を仰ぎながら下校への安全配慮をする。

③ 生活リズムを考慮した活動時間の設定

- ◇原則として、朝練習は行わないようにする。

- 朝練習は、原則として行わないこととする。ただし、特別な理由により実施する場合は、学校・地域・生徒の状況を含め、包括的に検討して練習時間帯を設定すること。この際、生徒の通学時間や家庭生活の状況など、生徒個々の事情には違いがあることから、個人の事情や考え方を大切にする配慮をする。
- 成長期にある生徒において身体の成長に欠かすことができない食事と睡眠、また、生活リズムには十分に配慮をし、夜遅くまでの練習や早朝からの練習は、行わないようにする。

(2) 社会体育活動

① 「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

◇「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の見直しを行う。
◇中学生期のスポーツ活動は、学校教育における「運動部活動」、社会教育における「社会体育活動」のいずれかに整理する。

- 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」は、運動部活動と同じ活動が行われ、その違いが明らかになっておらず、万が一の場合の責任が曖昧であったり、過度な活動による生徒や保護者、顧問教員の過重な負担となって、学校や家庭生活への影響が見られたりするなどの課題が指摘されている。これらの課題解消に向けて、曖昧な活動は行わず、見直しを行う。
- 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」は、運動部活動の活動内容を充実することにより、活動を行わなくても良い方向を検討する。
- 地域の実情や特別な事情がある場合は、市町村教育委員会等と連携し、「社会体育活動」に移行する。
- 「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」の見直しをし、「運動部活動」、もしくは「社会体育活動」に整理し、曖昧な状況での活動は廃止する。
- 現状では、多くの学校が「運動部活動の延長として行われている社会体育活動」を実施していることから、1年間の移行期間を設けて、活動の整理を行う。また、移行期間では4原則にのっとり活動をする。

② 地域において実施されている「社会体育活動」について

◇本指針の主旨を踏まえ、適正で効果的な活動になるよう求める。

- 「運動部活動」と組み合わせても、適正な活動日数、適正な活動時間になるよう留意する。
-

2 運動部活動の運営体制の整備

① 学校全体で顧問教員への負担の軽減に取り組む

◇顧問を複数体制にしたり、役割分担を明確にしたりする。

- 顧問を複数体制にして、顧問教員の負担を軽減する。生徒の相談や保護者への対応、事故発生時での緊急対応への備えを互いにカバーしあうとともに、体罰の抑止につなげていくようにする。
- 週休日や長期休業中の練習などは、複数顧問が互いに休養日を確保できるように留意する。
- 顧問が、放課後の練習時間に指導ができるよう、日課や会議のとり方を工夫したり、職員による役割分担を行ったりする。

② 指針に沿った活動内容や運営状況について評価を行う

◇スポーツ活動（運動部活動）運営委員会を必ず設置するとともに、会の活性化を図る。

- 学校の教育目標と運動部活動運営方針の浸透と徹底を図るため、スポーツ活動運営委員会の活性化と機能化を図る。自校の運動部活動が適正な活動となっているのか評価をし、必要とあれば、助言・指導を行う機関にする。
- 会の構成委員として、学校評議員など第三者の方にも委嘱し、保護者の相談窓口や評価機関としての機能を持たせる。
- 養護教諭、学校医などにも会の構成委員として委嘱をし、生徒の健康面についても十分に留意する機関にする。また、養護教諭には、学校内における生徒の相談窓口になることも期待する。
- 学校評価において、運動部活動の運営に関する評価をより具体的に示し、スポーツ活動運営委員会を通して検証をする。また、ホームページやお便りなどで、必ず保護者に公表する。

③ 保護者や地域・関係団体への周知を図る

◇学校教育目標に照らし合わせた「運動部活動のきまりや運営方法」の周知徹底を図る。

- 顧問は、学校の教育目標及び運動部活動運営方針に基づき、運動部活動の活動方針を決め、指導の内容や年間の活動計画等を作成し、生徒や保護者に伝える機会をもつなど、互いの理解の上で協力して部活動運営をする。
- 本指針をもとにしながら、中学生期のスポーツ活動の在り方について、保護者との共通理解を図る。
- 望ましい「保護者の運動部活動の支援の在り方」について理解を求める。

3 運動部活動に係る地域や関係団体との連携

① 指導研修会の開催や指導プログラムの提供

◇達成感、満足感を多くの生徒に経験させるため、顧問を支援する仕組みを提供する。

- 顧問の指導力向上のため、県体育センター一部活動研修講座の活用や、競技団体の指導テキストプログラムの開発、中体連専門部による指導法講習会の一層の充実が必要となる。
- 教育委員会や教育関係機関、中体連、各競技団体は、専門でない指導者への指導研修会の開催や指導プログラムの提供など、指導者の資質向上に努める。
- 中学生期のスポーツ活動を多面的にとらえ、スポーツドクターや栄養士等、専門各種団体との連携を図ったり、研修の機会等を設けたりする。

② 顧問間ネットワークの構築

◇中体連や近隣の学校との連携により地域で運動部活動や顧問を育てる。

- 地区、郡市単位の顧問間のネットワークを構築し、合同練習会を通して互いの指導法を学ぶ機会をつくる。顧問間のつながりが、同じ種目を愛好する仲間の輪を広げていくことも期待される。
- 郡市中体連は、顧問間ネットワークの構築のため、各競技のリーダー的存在となる教員の発掘と指導法研修についてのアドバイス等を行う。
- 顧問の指導力向上とともに、学年に関係なく誰もが楽しく競技の特性に触れさせるため、学年別マッチや、部員数が不足しているチームへの合同チームの積極的な推進を図る。

③ 外部指導者との連携のあり方について

◇外部指導者の学校教育活動への理解を図ったり、外部指導者研修会を設けたりする。

- 外部指導者の協力を得る場合でも、運動部活動の活動方針や活動計画の作成をはじめ運営全体については、顧問が進めるべきです。外部指導者は、主に、技術指導を中心に顧問を支えるという位置付けであることを確認する。
- 外部指導者は、その競技の専門であっても教育者ではなく、また、コーチングの理念や技術を一層磨いていく必要がある。各競技団体・協会等でも、子どもを指導する指導者にもライセンスの取得制度を設ける議論がされている。教育委員会及び教育関係機関等が企画する外部指導者への研修会を設けるとともに、学校は参加を呼びかけていく必要がある。
- 学校の生徒に直接指導にあたる外部指導者は、人格者であるとともに、学校長の承認を経て、学校の運動部活動の方針に沿った活動になるよう十分に留意する。

4 小学生期のスポーツ活動・中学校文化系部活動

(1) 小学校期のスポーツ指導

○発達段階をとらえた指導をし、年代に応じた一貫指導ができるように、小学校でのスポーツ指導者と情報交換や連携を図る必要がある。

その年代の勝利ではなく、小学校の指導者は、中学校へ、中学校の指導者は高等学校へ、子どもたちを次のステージへつなげる意識が大切である。

(2) 中学校文化系部活動について

○中学校における文化系の部活動に関しても、本指針を生かした活動にすること。

5 市町村教育委員会の役割

- ◇ 顧問の教員等が効果的な指導の内容や方法を習得する機会を確保すること。
- ◇ 指導体制の整備のため、外部指導者等の活用について支援を行うこと。
- ◇ 運動部活動と社会体育活動の整理を行い、必要な支援を行うこと。
- ◇ 生徒の多様なニーズに応じるため、地域全体で活動の場を充実させること。

本指針が、実効性のあるものとなるために、市町村教育委員会においては、運動部活動での具体的な指導のあり方、内容や方法について、本指針をもとにしながら必要な検討、見直し、創意工夫、改善、研究を進め、それぞれの地域の特色を生かしながら中学生期の心身の成長に資する効果的な指導を行い、運動部活動や社会体育活動が一層充実していくことを期待する。