

部活動のあり方に関する
ガイドライン
〔中学校版〕



【第3版】

令和3年3月
柏市教育委員会

はじめに

部活動は、学校の教育活動の一環として行われ、生涯にわたってスポーツや文化に親しむ能力・態度を育んできました。また、自主性や協調性、責任感、連帯感などを育成するとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身の健全な育成に資することができる大変有意義な教育活動でもあります。

一方で、価値観の多様化や少子化、教員の大幅な世代交代といった時代の変化により、活動する部員数の減少、指導する教員の専門性の低下、生徒や保護者のニーズの多様化など、解消すべき新たな課題にも直面しており、従前と同様の運営体制では存続が難しい状況となっています。

令和2年9月には、国から「学校の働き方改革を踏まえた部活動改革について」が示され、これまで教員の献身的な勤務により実施されていた部活動について、今後は地域と連携し、持続可能な運営体制へ改革を進めることが明示されました。

このような状況に鑑み、柏市では、今後の部活動のあり方について、『部活動・特設クラブ活動のあり方に関するガイドライン』を見直し、新たに『部活動のあり方に関するガイドライン』を作成いたしました。

今回の改定では、中学校における部活動の目的について改めて検討し、学校が担う役割について明示することが大きな趣旨となっています。

今後、各学校が本ガイドラインを活用し、学校教育目標や目指す生徒像の実現に向けて、全教職員で部活動のあり方について協議し、学校一丸となって、より効果的で有意義な部活動の実現に向けた検討がなされることを願っております。

終わりに、この『部活動のあり方に関するガイドライン』の策定にあたり、ご協力を賜りましたワーキンググループの委員の皆様には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。柏市は今後も、将来にわたって持続可能な部活動のあり方について、検討を重ねてまいります。

令和3年3月

柏市教育委員会

目次

ページ

■はじめに

1 部活動の位置付けと意義

- (1) 部活動について 1
- (2) 部活動の位置付け 1
- (3) 部活動の意義 1・2

2 組織的・効果的な運営

- (1) 本ガイドラインの扱い 3
- (2) 学校全体での組織的な運営 3
- (3) 顧問の役割 3
- (4) 活動計画の作成 4・5

3 部活動の適切な運営

- (1) 体罰の根絶 6
- (2) 休養日の設定 6
- (3) 保護者との連携 7
- (4) 事故防止の留意点 7・8

4 持続可能で効果的な部活動運営に向けて

- (1) 顧問の指導力向上のための研修講座開催 9
- (2) 部活動外部指導者・部活動支援者等の派遣と効果的な活用 9
- (3) 生徒の自主的・自発的な活動の推進 9
- (4) 部活動における小中高接続の促進 9
- (5) 休養日の設定 10
- (6) 「部活動・特設クラブ活動の地域移行」の推進 10
- (7) 部・特設クラブの設置数の見直し 10

■参考資料

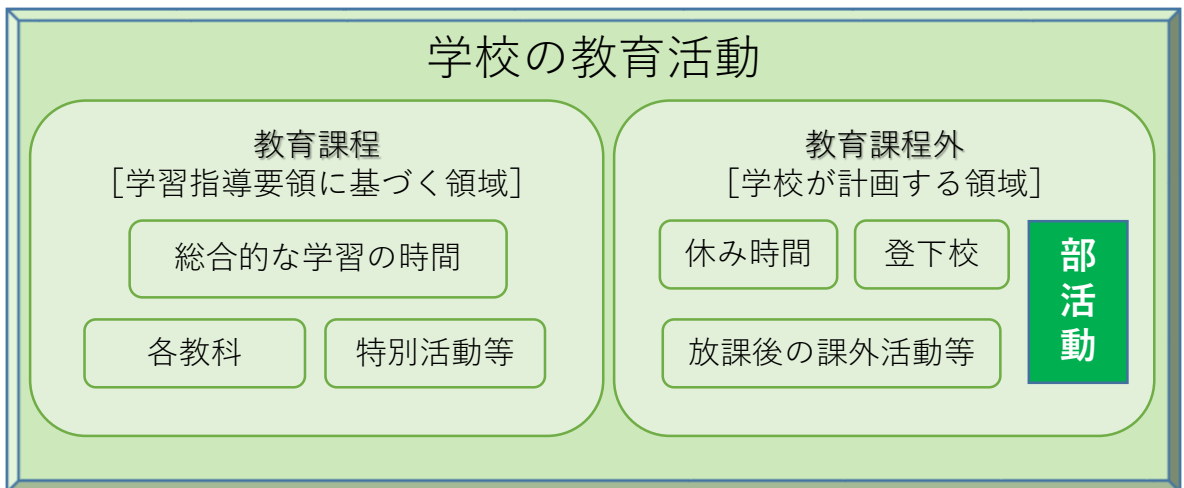
<参考資料・引用文献一覧>

1 部活動の位置付けと意義

(1) 部活動について

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。

(2) 部活動の位置付け



部活動の位置付けは教育課程外とされていますが、「生きる力」を育む観点から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、『中学校学習指導要領』の総則に示されています。

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 第1章 総則 第5の1】

(3) 部活動の意義

部活動は、学級や学年を超えて同好の生徒が自主的・自発的に集い、顧問の指導のもと、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性を学ぶことができる教育活動です。

また、教育課程との連携を図りながら多様な学びや体験ができるため、次のような教育的意義が考えられます。

自主的・自発的な部活動への参加

【多様な学びや経験】

- ・ 異年齢集団による活動
- ・ 目標達成に向けたPDCAサイクルの主体的実践
- ・ 共通の目的で活動する仲間
⇒ 教室外の居場所・活躍する姿
- ・ スポーツや文化及び科学等に親しむ経験
- ・ 多様な方法で参加
(みる, する, 支える)

【教育的意義】

- ・ 豊かな人間性
- ・ 豊かな人間関係
- ・ 規範意識, 社会性, 協調性
- ・ 思考力, 表現力, 判断力
- ・ 体力の向上や健康維持
- ・ 自己肯定感
- ・ 充実した学校生活
- ・ 充実感や達成感
- ・ 責任感, 帰属意識
- ・ 専門的な知識, 技能
- ・ 地域との交流
- など

「部活動」のあり方

「部活動」の意義

○ 生徒の自主的・自発的な参加

⇒ 生涯にわたり, スポーツや文化に親しみ関わる資質・能力を育む

○ 異なる学級や学年の生徒と協働する場

⇒ 見通す力, 挑戦する力, 関わり合う力, 自立する力を育む

【中学校】スポーツや文化への**関わり方を学ぶ**・多様な他者との**協働**

『**どうやろう**』⇒多様な関わり方を学ぶ, 他者と協働する経験,
目標に向けて粘り強く取り組む経験

2 組織的・効果的な運営

(1) 本ガイドラインの扱い

本ガイドラインは、中学校を対象とするものです。

(2) 学校全体での組織的な運営

部活動は、学校教育全体の中に位置付け、顧問間の連携を図り、外部指導者等の協力を得ながら、組織的に運営していくことが重要です。全校体制で部活動に取り組むことによって、生徒理解が進み、学習面や人間関係等に良い影響を及ぼします。

また、部活動は、生徒の自主的・自発的な参加によって行われ、生涯にわたってスポーツや文化及び科学等に親しむ資質・能力の育成を図ることにより、学校の教育目標の実現を目指すものです。

従って、生徒の人間形成の場として、また、保護者・地域から期待される生徒の健全な育成に寄与する場として、十分な教育的効果が得られるよう学校全体で組織的に実施することが大切です。

(3) 顧問の役割

部活動の顧問としては、大きく「生徒の管理面」と「技術指導面」の2つの役割があります。経験のない部活動を担当する時、「技術指導面」に不安を感じる場合があります。しかし、技術指導よりも、生徒を温かく見守ったり、時には一緒に活動するなどし、生徒の気持ちを共有することが重要です。

部活動運営上の主な役割

生徒の管理面			技術指導面
指導計画作成	事故防止・安全対策	担当者会議出席	専門的な指導
参加者名簿作成	配当予算管理	大会主催者との 連絡・調整	個性・能力の伸長
生徒の健康管理	施設・用具の管理		豊かな人間関係 づくり
生徒の生活指導	大会・コンクール等への引率	外部指導者との 連絡・調整	充実した学校生活
担任との連絡・調整	保護者との連絡・調整		人格形成

(4) 活動計画の作成

学習指導要領に記されているように、生徒の自主的・自発的な参加により行われる部活動は、学校教育の一環であり、顧問は教育課程との連携が図られるよう留意し、学校教育目標や目指す生徒像の実現を目指した、組織的な運営ができるように計画を立てることが必要です。

生徒が意欲的に、夢中になって活動することは望ましいことですが、顧問は、過度な活動とならないように、生徒の発達段階に応じた活動日数や活動時間を設定する必要があります。部員一人ひとりの実態を踏まえ、生活のバランスや生徒の将来的な成長に向けた教育的な配慮が重要となります。また、生徒の自己肯定感を高め、自信を持たせるような指導も必要です。過度の勝利至上主義的な指導や、休養日もなく毎日練習するスケジュールや活動時間では、生徒の健全な心身の成長や、学校生活への悪影響が懸念されます。

部活動の運営方針や活動計画に関しては、保護者への周知も大切になります。部活動に対する保護者の要望や価値観が多様化しており、「厳しく鍛えてほしい」、「楽しく活動させてほしい」など、様々な意見が出されることがあります。また、部活動と学習の両立について悩みを持つ生徒や保護者がいることも忘れてはいけません。顧問がしっかりと方針や活動計画を立て、年度当初の保護者会等できちんと説明する必要があります。

生徒や保護者の意向、学校や地域の実態に応じて、科学的、合理的なトレーニングを導入したり、短時間でも効果的な練習を導入したりするなど、ニーズにあった部活動が展開されるよう工夫することも大切です。

ホームページ等で周知

学校教育目標・目指す生徒像

〇〇中学校 部活動経営方針(例)

- ・ 部活動のねらい
- ・ 部活(顧問)一覧
- ・ 活動時間
- ・ 入、退、転部について
- ・ 部活動で育むこと
- ・ 活動場所
- ・ 必要経費
- ・ 活動の規定(きまり)

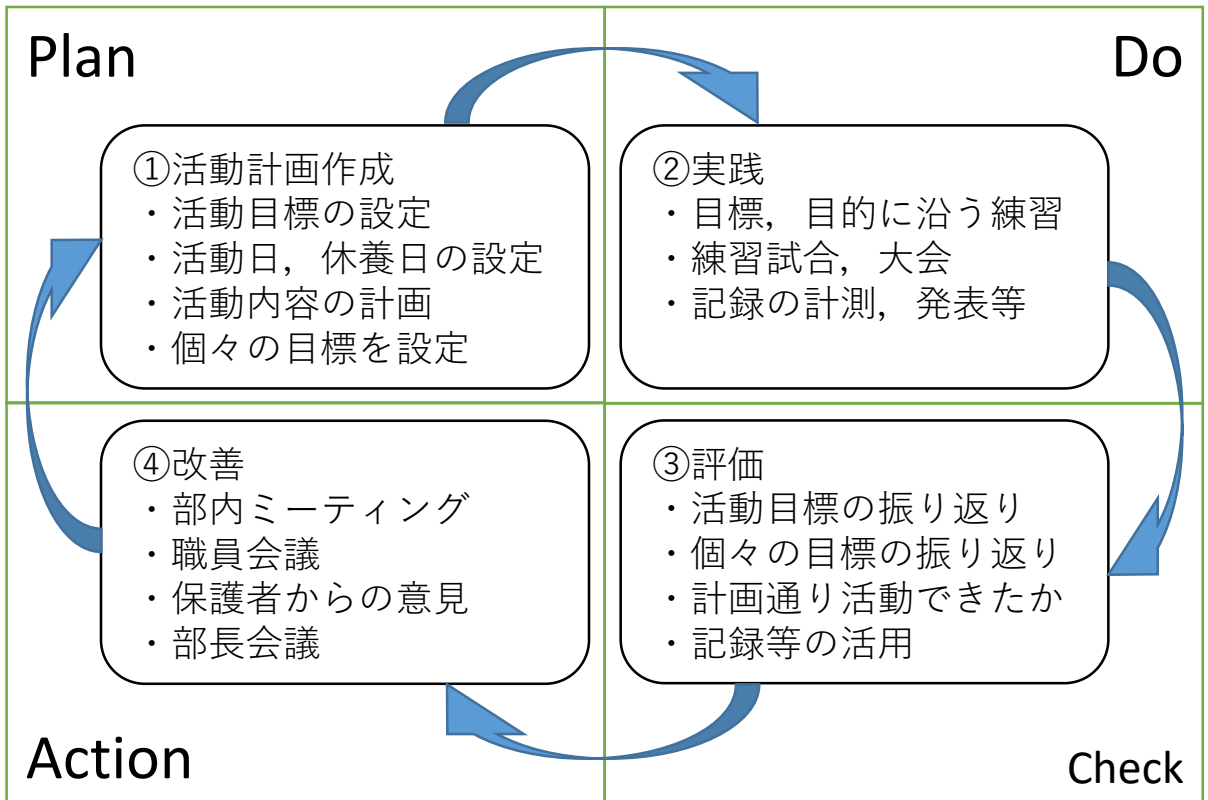
結成式や保護者会にて
生徒，保護者に説明

部活動経営方針

〇〇部 運営方針(例)

- ・ 年間，月間の目標
- ・ 年間予定
(ポイントとなる大会等)
- ・ 大会等の目標
- ・ ねらい，めざす姿
- ・ 約束やきまり
- ・ 平日，休日の活動内容
- ・ 必要経費
- ・ 施設，用具の説明
- ・ 健康，安全について 等

【月活動計画】



⇒月別の活動計画と活動報告を学校で取りまとめ活動状況を確認
(柏市内共通の予定表を使用)

3 部活動の適切な運営

(1) 体罰の根絶

法により禁止されていることはもちろんのこと、生徒の人格を否定し、傷つける体罰は、健全な人格の形成を目指す学校教育においてあってはならないものです。

平均寿命の上昇が進むことが予想される現在、生涯にわたりスポーツや文化及び科学等に親しむ資質や能力を育むことは、生徒の豊かな人生の構築や、社会の活性化に欠かせないものとなっています。

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。経験のない生徒や特別な支援が必要な生徒も含め、すべての生徒が安心して参加できるような部活動運営を行うことが大切です。

(2) 休養日の設定

生徒の心身の健全な発達や顧問の負担軽減のために、適切に休養日を設ける

この方針に基づき、活動計画の作成等を行ってください。

- ① 1週間のうち、平日に1日以上休養日を設ける。
- ② 原則、土日のいずれかを休養日とする。繁忙期であっても、1ヶ月あたり1日以上休養日を設ける。
- ③ 年間で100日以上完全休養日を設定する。
- ④ 年間の休養日数が十分に確保されるよう記録し、調整する。
- ⑤ 部活動の完全下校を最長17時30分までとする。
- ⑥ 平日の活動は、朝もしくは放課後のどちらかとする。
- ⑦ 1日の活動時間は、平日は2時間程度、土日祝日は3時間程度を限度とする。
- ⑧ 平日の延長練習については、やみくもに認めるのではなく、校内で決まりを作り、延長練習の日常化を防ぐ。
- ⑨ 定期考査前は、生徒の家庭学習時間が確保できるよう、適切に配慮する。
- ⑩ 長期休業中の活動については、学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期間のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与える。

(3) 保護者との連携

部活動を充実させるためには、保護者の理解や協力を得ることが不可欠です。部活動に対する保護者の考え方や要望が多様化している中で、保護者に部活動の運営に関して正しく理解してもらうことは、非常に重要です。そのためにも、保護者の願いや意見をしっかりと受け止めること、適切に情報提供をしていくことが望まれます。

【保護者との連携を深めるポイント】

- ① 年度当初の部活動保護者会で、「部活動の運営方針・年間計画」などを説明する。また、年間計画にはあらかじめ「休養日」を明記しておく。
- ② 大会・コンクール等の参加については、校長名文書にて早めに知らせる。
- ③ 部費を徴収する場合も、文書（校長名）で知らせるとともに、収支報告を必ず行う。その際、保護者の負担軽減について最大限の配慮をするとともに家庭が支払うものについて時期と金額を年度当初に示す。
- ④ 月ごとの活動計画を文書で配付する。配付日は前月25日までを目安とする。
- ⑤ 長期休業中の活動計画は、10日以上前に配付することを目指す。
（保護者が休業中の計画を立てられるような配慮をしていく）
- ⑥ 練習予定等に変更が生じた場合は、必ず保護者に連絡する。
- ⑦ 練習等による傷病時には必ず保護者に連絡し、適切な対応をする。
- ⑧ 学校から保護者に対して送迎(乗り合わせ)の依頼を行ってはいけない。

部活動に関しては、保護者の経済的な負担への配慮も不可欠です。特に、経済的な理由で生徒の部活動が制約を受けること（入部したいのにできない、途中で退部せざるを得なくなるなど）のないように、学校や顧問は最大限の配慮をしていく必要があります。

また、公費や生徒会費等で賄えない消耗品費等を徴収せざるを得ない場合は、次の2点を必ず守ってください。

- ① 校長の決裁を仰ぐこと
- ② 収支報告を必ず行うこと

(4) 事故防止の留意点

教職員は、教育活動のあらゆる場面において、常に生徒の健康面への配慮や安全確保を図る義務があります。特に、身体活動が伴う部活動は、生徒の安全が確保された上で行われることが大前提です。

日頃から指導者と生徒の事故防止に対する意識を高め、できる限りの注意を払い、事故防止に努めることが大切です。

《事故防止の留意点》

① 健康状態の把握

- ・生徒に自らの健康状態について関心や意識を持たせる。
- ・適度な休養や栄養の補給に留意する。
- ・活動に際し、健康観察を適切に行い、体調が優れない生徒に対しては、無理をさせず、活動内容を制限させるか、休ませる。

② 施設、設備、用具の安全点検の安全管理

- ・施設、設備、用具の使用前、使用后及び定期的な点検を行う。また、生徒にも、安全点検の習慣化を図る。
- ・施設、設備、用具を正しく使い、事故が起きないようにする。
- ・校外で活動する場合、使用前の安全確認を行い、生徒にも周知する。

③ 養護教諭との情報共有

- ・顧問は部員の健康様態・疾病の程度等を共有するために、適宜、養護教諭との情報交換を図る。

④ 教職員の対応力を高める

- ・救命救急講習会を毎年実施し、心肺蘇生法や事故発生時の対応の仕方について全教職員で共通理解を図り、緊急体制を確立しておく。

⑤ 事故への対応

事故の発生

《初期対応》

- ・事態や状況の把握
- ・生徒の安全確保、傷病者の応急手当

《組織的に対応》

- ・管理職への報告
- ・他の職員への協力要請
- ・発生状況の正確な記録

《保護者への連絡》

- ・正確な状況の伝達
- ・対応方針の提示
- ・病院への搬送について説明

《外部機関との連携》

- ・救急車の要請
- ・消防署、警察署への連絡
- ・教育委員会への報告

《事後対応》

- ・事故報告書作成
- ・スポーツ振興センターへの報告
- ・検証、再発防止対策
- ・当該生徒へのアフターケア

4 持続可能で効果的な部活動運営に向けて

(1) 顧問の指導力向上のための研修講座開催

担当者の指導力向上のために、年1回「部活動指導者研修講座」を開催する

活動の質的向上を図るためには、指導力向上が不可欠です。そこで、児童生徒の主体性を生かし、短時間で効率的な指導を行い、成果を上げている指導者の講演や、児童生徒理解のための研修、部活動事故対応研修、児童生徒の安全・健康面に関する研修等、担当者の指導力や意欲の向上につながる研修講座を、柏市教育委員会の主催で開催します。本研修講座の受講対象者は、小中学校の部活動顧問(担当者)、及び部活動外部指導者としますので、積極的な参加をお願いします。

(2) 部活動外部指導者・部活動支援者等の派遣と効果的な活用

部活動外部指導者・部活動支援者等の派遣を充実させる

専門的指導の充実を目的に現在実施しております「柏市部活動外部指導者事業」は、継続して行います。

(3) 生徒の自主的・自発的な活動の推進

自主的・自発的に、部や個人の目標に向かって活動できる風土を醸成する

部活動の質的向上には担当者の指導力向上が不可欠です。しかしながら、職員の異動に伴い活動が大きく変容してしまうといったことのないよう、生徒が自分たちで目標に向かって活動できる風土を培っていくことも重要です。先生の指示がないと活動・行動できない、その時々で何をなすべきか自分(たち)で判断できないということでは、これからの社会で活躍することは望めません。各校の部活動が、より一層、生徒の自主的・自発的な活動となることが肝要です。

(4) 部活動における小中高接続の促進

顧問・担当者同士の交流により、指導力の向上を図る

健全育成や部活動における活躍には、小中高校の顧問・担当者同士が連携することが重要です。

(5) 休養日の設定

大会やコンクールの削減

教育委員会は、柏市小中学校体育連盟、各競技の協会及び吹奏楽・合唱の連盟と連携し、大会等の統廃合や各学校が参加する大会・コンクール数の上限の目安等について検討を進めます。

(6) 「部活動・特設クラブ活動の地域移行」の推進

「部活動・特設クラブ活動の地域移行」に向けて関係機関との連携を進める

令和5年度から、全国的に部活動の段階的な地域移行を含めた部活動改革がスタートします。柏市としても外部機関との連携強化を図り、部活動改革を推進します。

(7) 部・特設クラブの設置数の見直し

地域のニーズや職員数等，学校環境に応じて設置されるよう見直す

きめ細やかな指導の実現や教員の負担軽減のため、設置部・特設クラブ数の削減を進めます。専門性にこだわらない、誰もが参加しやすい部・特設クラブの設置も合わせて検討します。

参考資料

(1) 学校の活動方針

(中学校は「部活動のあり方に関するガイドライン」を参照して作成)

柏市立〇〇学校

部活動の活動方針

1 教育目標

2 部活動の基本方針

(1) 適切な指導

柏市「部活動のあり方に関するガイドライン」に基づき、自主性・自立性を尊重し、体罰・ハラスメントを根絶した適切な指導を行う。

(2) 活動時間及び休養日について

- ① 1週間のうち、平日に1日以上休養日を設ける。
- ② 原則、土日のいずれかを休養日とする。繁忙期であっても、1ヶ月あたり1日以上休養日を設ける。
- ③ 年間で100日以上完全休養日を設定する。
- ④ 年間の休養日数が十分に確保されるよう記録し、調整する。
- ⑤ 部活動の完全下校を最長17時30分までとする。
- ⑥ 平日の活動は、朝もしくは放課後のどちらかとする。
- ⑦ 1日の活動時間は、平日は2時間程度、土日祝日は3時間程度を限度とする。
- ⑧ 平日の延長練習については、やみくもに認めるのではなく、校内で決まりを作り、延長練習の日常化を防ぐ。
- ⑨ 定期考査前は、生徒の家庭学習時間が確保できるよう、適切に配慮する。
- ⑩ 長期休業中の活動については、学期中の休養日の設定に準じた扱いを行うとともに、ある程度長期間のまとまった休養日を設け、生徒に十分な休養を与える。

3 設置部

4 部活動の約束

5 最終下校時刻

(2) 活動計画表

令和〇年度 柏市立〇〇小中学校							平日休養日	0
部・クラブ 顧問：〇〇 〇〇							休日休養日	0
4月の予定							活動報告	
日	曜	行事予定	午前（朝）	午後	活動内容	活動場所	平日記入欄	休日記入欄
1	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月							
6	火							
7	水							
8	木							
9	金							
10	土							
11	日							
12	月							
13	火							
14	水							
15	木							
16	金							
17	土							
18	日							
19	月							
20	火							
21	水							
22	木							
23	金							
24	土							
25	日							
26	月							
27	火							
28	水							
29	木							
30	金							

保護者へ通知

活動を記録

番号	部・クラブ		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計		
			平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日	平日/休日
1		休養日															
		平均時間															

各部の活動実績を一括管理

(3) 部活動チェックファイブ

<資料「千葉県安全で充実した運動部活動のためのガイドライン」>

部活動チェックファイブ

1 適切な活動計画を作成しているか

- 部活動の活動方針作成
- 月間の活動計画
- 練習計画等の生徒への周知と理解
- 練習環境や気象状況等を考慮した練習内容への配慮
- 管理職への活動実績の報告

2 生徒の健康状態や体力・技能等を把握しているか

- 当日の健康状態の把握
- 体力・技能レベルや負傷・障がい等の状況の把握
- 性格・意欲等の把握

3 練習場所や用具・器具の安全点検と安全指導を行っているか

- 施設や用具・器具の安全点検
- 活動に伴う事故防止・安全指導
- 校外へ移動する場合の安全指導

4 緊急時の連絡体制は確立されているか

- 緊急時対応マニュアルの作成
- 関係機関との連携と協力体制の確立
- 緊急時の連絡方法・手段の確立

5 保護者との連携はとれているか

- 活動方針の理解
- 活動計画（練習内容）の周知
- 大会や校外での活動時の日時・場所等の周知

(4) 熱中症の予防・対処

下記の熱中症予防運動指針(『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)に従って、熱中症の予防に努めてください。

環境条件に応じて、こまめに休憩をとらせ、体力のない児童生徒、暑さに弱い児童生徒には特に注意してください。

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、皮膚温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、積極的に休憩をとり水分補給を行う。体力の低いもの、暑さに慣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、積極的に休憩をとり水分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	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にする。
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 (湿球黒球温度)

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

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

●環境条件の評価はWBGTが望ましい。

●湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿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ランクきびしい環境条件の注意が必要。

熱中症が疑われた場合は、児童生徒を涼しいところに移し、衣類をゆるめ、からだ(首、脇、足の付け根など)を冷やすとともに、水分や塩分を補給させてください(スポーツドリンクなどを少しずつ何回かに分けて与える)。反応が鈍い時、言動がおかしい時、意識がはっきりしない時は、ただちに救急出動を要請してください。脇の下で測定した体温は深部体温を必ずしも反映しません。脇の下で測定した体温がさほど高なくても、熱中症になっていることがあるので注意してください。

(5) 脳しんとうへの対処

脳しんとうとは、転倒や外傷などの直接的な頭部への打撃により脳が大きく揺さぶられ、一時的に起こる脳の機能障害のことです。身体の衝突や衝撃を避けられないスポーツなどでよく起こるとされています。また、転倒などで頭部から倒れた際に頭部を打ち付けることでも脳しんとうは起こりやすいと言われています。脳しんとうやその疑いがある場合、下記に従って対処をしてください。

《脳しんとうの所見・症状》

- | | | | |
|--------------------|----------|-----------|---------|
| ・意識消失 | ・記憶喪失 | ・頭痛 | ・めまい |
| ・ふらつき | ・おう吐 | ・反応が鈍い | ・集中力がない |
| ・物が二重に見える | ・ぼやけて見える | ・混乱して取り乱す | ・けいれん |
| ・光や音に敏感 | ・いらいらする | ・悲しい | ・不安 |
| ・霧の中にいる気分 などがあります。 | | | |

また、脳しんとうの症状には3つのレベルがあります。

軽度 : 一過性の意識混濁。記憶は正常であることが多い。

中等度 : 2分以内の失神。記憶障害。持続する頭痛・吐き気。

高度 : 2分以上の失神。上記の症状。

中等度以上の症状の場合、意識が戻っていたとしても脳に大きなダメージを負っている可能性が高いです。速やかに病院を受診してください。

児童生徒が頭部打撲、あるいは、頭部に強い衝撃を受けた可能性のある場合は、たとえ症状所見がなくても、ただちに練習や試合をやめさせ、バイタルサイン（意識レベル、呼吸、心拍数、血圧、体温）を確認してください。その際、無理に起こしたりゆすったりせず、いつ、どこで、どのような形で頭を打つなどしたか、受傷の程度や状況も把握してください。そして、受傷者の観察を続け、一人きりにしないようにしてください。

頭痛・おう吐・意識障害・まひ・感覚障害・ろれつ障害・複視・めまいなどの神経症状がある場合は、救急車の出動を要請してください。また、体調不良（何

となく気持ち悪いなど)を訴える場合は、速やかに医療機関を受診し、指示を仰いでください。

児童生徒は、受傷後何時間もあるいは何日も経って、初めて症状を自覚したり、報告したりすることがあります。脳損傷を見逃さないためには、常にその可能性を念頭におくことが肝要です。

(6) 心臓しんとうへの対処

①心臓しんとうとは

心臓しんとうは、胸部に衝撃が加わったことにより心臓が停止してしまう状態です。多くはスポーツ中に、健康な子供や若い人の胸部に、a 比較的弱い衝撃が加わることにより起こります。

心臓しんとうは衝撃の力によって心臓が停止するのではなく、心臓の動きの中で、b あるタイミングで衝撃が加わった時に、c 致死的不整脈が発生することが原因と考えられています。

a 比較的弱い衝撃 ⇒ 胸骨や肋骨が折れたり、心臓の筋肉が損傷するような強い衝撃ではありません。子供が投げた野球のボールが当たる程度の衝撃で起こります。心臓の真上あたりが危険な部位です。

b あるタイミング ⇒ 心臓の収縮のための筋肉の興奮が終わり始める時で、心電図上でT波の頂上から15-30msec (ミリ秒：15-30/1000秒) 前のタイミングです。

c 致死的不整脈 ⇒ 心室細動といって、心臓の筋肉が痙攣している状態となり、心臓は収縮できず血液を送り出せません。つまり心臓が停止している状態です。

②もしも発症してしまったら

一刻も早く心臓マッサージやAED等によるa BLS (一次救命処置)を開始することです。特に、心室細動に対しb 除細動を実施することです。ですから、指導者はもちろん子供たち自身や関係者もBLSを実施できるよう、定期的に訓練を受けることが望ましいです

a **BLS (一次救命処置)** ⇒ 心臓マッサージ, 気道確保, 人工呼吸, AEDによる除細動の蘇生処置。

b **除細動** ⇒ 心室細動に電氣的ショックを与え, 正常な心臓の動きに戻す治療行為。

119番通報してから救急隊が現場に着くまで6分くらいかかります。AEDによる処置が1分遅れるごとに約7~10%治療成功率が低下します。また, 心臓停止時間が5分以上になると, 意識の回復が難しくなり社会復帰することができなくなります。従って, 現場にいる人が直ちに除細動治療を実施することが必要です。

(7) セルフチェックリスト

部活動, 特に運動部活動を行う際は, 生徒に以下の点を確認させ, 無理せず安全に行えるようにしてください。

運動前のセルフチェックシート

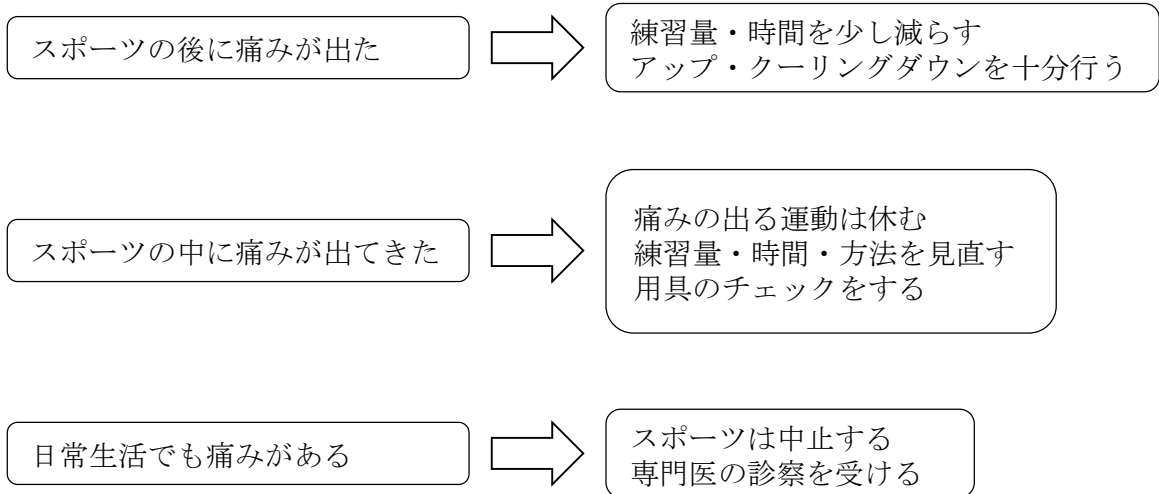
該当する項目に○を付けて, ひとつでも×があったら運動は控えましょう。

(昭和63年度日本体育協会スポーツ医科学研究「スポーツ行事の安全管理に関する研究」を参考に作成)

チェック項目	○	×
1 熱はないか	ない	ある
2 体はだるくないか	ない	だるい
3 昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
4 食欲はあるか	ある	ない
5 下痢はしていないか	ない	ある
6 頭痛や胸痛はないか	ない	ある
7 関節の痛みはないか	ない	ある
8 疲労感はないか	ない	ある
9 前回のスポーツの疲れは残っていないか	ない	ある
10 今日のスポーツに参加する意欲は十分か	ある	ない

(8) スポーツで痛みが出た時の対処

スポーツで痛みが出た時は、以下を参考に指導してください。



(9) けが防止のための体幹遊びの例

①一回転足じゃんけん



ただの足じゃんけんではなく回転も入れ、バランスをとりながら行う運動です。

- 1 円を書きます。
- 2 その円の中でお互いのタイミングを合わせながら、一回転して足じゃんけんをします。
- 3 じゃんけんもそうですが円の中から出てしまっても負けになります。

②体幹うで立てじゃんけん



その名の通り腕立て伏せの状態でのじゃんけんです。

- 1 向かい合わせでうで立て伏せの姿勢をとります。
- 2 お互いのタイミングでじゃんけんします。
- 3 30秒で何回勝ったかを競いましょう。

③じゃんけん馬跳び股くぐり



- 1 二人一組になりじゃんけんをして、負けた人は馬とびをし、次に素早く股の下をくぐり元の位置にもどります。
- 2 以上を一定時間、何度も繰り返します。

(10) 柏市医師会からの講師派遣による教員研修会の実施

柏市医師会へ講師派遣を依頼し、循環器系または整形外科に関する研修会を計画する。

<参考・引用文献一覧>

- 文部科学省 『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)
- 文部科学省 『運動部活動の在り方に関する調査報告書』 (平成9年)
- 文部科学省 『スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議(タスクホース)報告書』 (平成25年)
- 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)
- 千葉県教育委員会 『安全で充実した運動部活動のためのガイドライン』
(平成30年一部改訂)
- 千葉県教育委員会 『持続可能で充実した文化部活動のためのガイドライン』
(平成30年一部改訂)
- 長崎県教育委員会 『運動部活動指導の手引』 (平成25年)
- 成田市教育委員会 『成田市小中学校部活動経営ガイドライン』 (平成28年)
- 日本体育協会 『スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック』 (平成25年)
- 日本体育協会 「スポーツ行事の安全管理に関する研究」 (昭和63年)
- 公益社団法人マナーキッズプロジェクト 『マナーキッズ体幹遊び手引き・36事例集』 (平成27年)
- 柏市教育委員会・柏市スポーツ障害予防委員会 「楽しいスポーツのすすめ」
(平成16年)

名 称：	部活動のあり方に関するガイドライン (第3版)
発行者：	柏市教育委員会
発行日：	令和3年3月31日
連絡先：	柏市教育委員会 学校教育部 指導課 04-7191-7369