



指導助言者	(公財) 日本中学校体育連盟	副会長	石川一博
	島根県中学校体育連盟	会長	安達正治
司会者	島根県中学校体育連盟	理事長	柏木裕至
運営責任者	山口大会実行委員会	運営部員	有沢章太
(記録)			

# 運動部活動における健康安全管理の取組について

～望ましい運動部活動を目指して～

京都府中学校体育連盟 調査研究部  
京都市立洛北中学校 岸 本 卓 也

## 〈提案要旨〉

京都府では、部活動における生徒のけが等を予防するため、「指導者がどのような指導をしていけば良いのか」をテーマに研究を進めてきた。また、望ましい運動部活動の在り方について検討を進める中で、運動部活動時のけがを減少させることを目的とし、京都府内全域に、ウォーミングアップ及びクーリングダウンの実態調査や資料の提示を通して、指導者の意識の向上を図った。

本調査結果から、京都府の実態を共有するとともに、これまで行ってきた健康安全や競技力向上のための取組を紹介させていただきたい。

## 1 はじめに

日本列島のほぼ中央に位置する京都府は、約4,600平方キロメートルの面積を有している。また、京都府の人口は、2,567,000人（令和3年5月現在）である。

京都府中学校体育連盟は京都市、山城、口丹波、中丹、丹後の5ブロックから構成されており、現在加盟校は195校である。（京都市立72校、市町（組合）立92校、私立24校、国立2校、府立5校）

## 2 研究部調査報告

### （1）アンケート調査

#### 〈調査時期〉

- ・令和2年10月（1回目）
- ・令和3年5月（2回目）

#### 〈調査対象〉

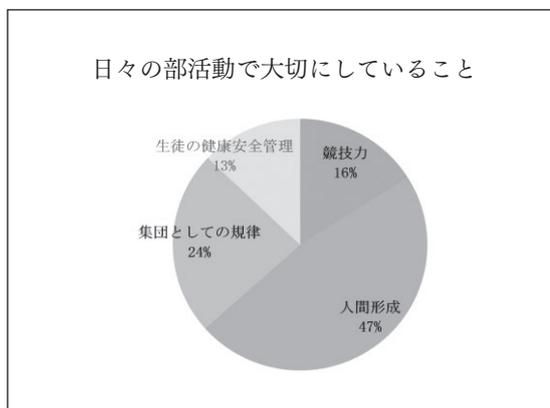
全加盟校  
（各校から1名の運動部活動顧問が回答）

#### 〈調査内容〉

部活動におけるウォーミングアップ及びクーリングダウンの実態について

※ウォーミングアップは、主運動前に行う体を温める運動、クーリングダウンは、主運動後に行う身体への負担を軽減するための運動や動きを定義したアンケート。

図1



## (2) アンケート結果より

〈ウォーミングアップ及びクーリングダウンの実施率について〉

京都府内におけるクーリングダウンの実施については、地域により差はあるものの、京都府全体としては低い実施率となり、教員の意識に差がみられることが分かった。特にクーリングダウンの実施率が低い結果となった。

(図2)

考えられる要因としては、部活動を指導する顧問にクーリングダウンの重要性が浸透していないこと、また京都府に発令された新型コロナウイルス感染症まん延防止等措置及び緊急事態宣言の中で、部活動時間が大幅に縮小したことも考えられる。

一方で「ウォーミングアップの改善を心がけることで生徒に変化があった」が67%、クーリングダウンについては、72%と高い数値であった。特にクーリングダウンの実施を改善したことで、実際に「生徒のけがが減少した」という回答が25%であったことから、顧問がその効果をより強く実感できるものとなった。(図3)

アンケート自由記述では、ウォーミングアップ及びクーリングダウンの実施時間確保やその改善について、肯定的な意見また逆に時間確保が難しいという意見があった。

図2

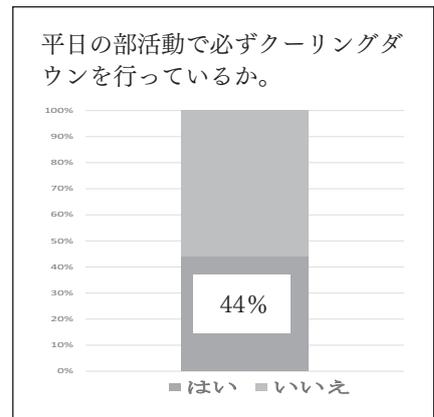
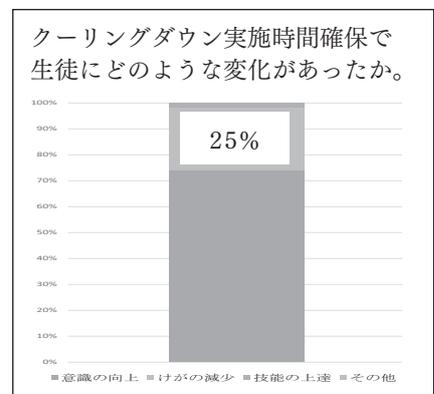


図3



### アンケート自由記述

- ・他の顧問と相談、協力することで、教員間のコミュニケーションをとり、生徒への適切な指導を行う意識が高まった。
- ・ウォーミングアップを行ったうえで、練習時間を最大限に確保するために、ウォーミングアップの内容や練習メニューの工夫をした。生徒がウォーミングアップの重要性や主運動への繋がりを理解し、生徒発信で準備の仕方を工夫するなど行動基準が変化した。
- ・必要性を理解していても、時間の制約上必ず実施することの難しさを感じている。

〈効果的な実施方法について〉

ウォーミングアップの実施方法について、従来行われてきた「全員が集合してから一斉に実施する方法」では、実施する時間の確保は難しいという傾向があった。「実施している」の中には、参集した者から個別にウォーミングアップを開始しているという回答があった。また、必ずしもランニングやストレッチを行うだけでなく、ボールを扱った運動やラダー、サーキット、キャッチボールをウォーミングアップとして位置付けているという回答があり、主運動とも取れる内容もこの他に挙がっていた。

クーリングダウンにおいても、全員でウォーキング、体操などを行う従来の方法とは対照的に、バスケットボールのシューティングや、練習後の後片付けの荷物運びや整地などをクーリングダウンとして位置付けているという回答も見られた。

さらに、生徒に柔軟メニューを作成し、家庭でも実践できるように配布しているという回答もあった。

### (3) 今回の取組を通じて

指導者の健康安全への意識向上とウォーミングアップ及びクーリングダウンの実施時間確保を引き続き啓発していきたい。

しかし、現在、京都府部活動指針による活動時間の減少に加えて、新型コロナウイルス感染症の影響も大きく、ウォーミングアップ及びクーリングダウンだけでなく、部活動そのものの時間確保が難しい状況となっている。

休日など活動時間を多く確保できる場合は、全員で取り組む従来のウォーミングアップやクーリングダウンを推奨するが、平日の、特に冬場の練習時間が十分確保されない場合は、指導者がウォーミングアップ及びクーリングダウンの目的を認識し、その効果を得ることを前提とした上で、様々な工夫を行うことが望ましいと考える。

各種目に応じたウォーミングアップやクーリングダウンの実践例を下記にて紹介する。



### (4) 各種目に応じたウォーミングアップやクーリングダウンの実践例

#### 〈ウォーミングアップ〉

##### ○実践例

##### バスケットボール

基礎体力向上や下半身強化のためのフットワークとバスケットボールの動きの習得に必要な反復練習（ハンドリング等）を一つの動きとして行う。

例：ドリブルしながらラダーを行う。フットワークの動きをしながらパス練習をする。等

##### ○時間短縮のポイント

準備ができた生徒から、先輩後輩関係なくウォーミングアップを始める。

#### 〈クーリングダウン〉

##### ○実践例

##### 陸上競技

- ・前屈×100回（ハムストリングスを含む下半身の柔軟性向上）
- ・壁倒立（倒立を行うことで体のバランスを整え、血流を促進させる。）

##### バドミントン

- ・1人1役片づけの役割を行い、その片付けと同時にストレッチ、軽いランニングを行う。  
※時間短縮にもつながる。

※その他各種目の実践例は京都府中学校体育連盟ホームページに掲載しています。

〈<http://www.kyoto-be.ne.jp/chutairen-kyoto/cms/>〉

### 3 その他

#### (1) コーチングセミナー

京都府中学校体育連盟では、平成25年度から未経験種目の部活動を指導する顧問の指導力向上や競技力向上、セルフコンディショニングの習得を目的として、コーチングセミナーを実施してきた。

〈コーチングセミナー等の方向性〉

- ・競技ごとの「基本的な練習計画」の立て方
- ・発育急進期における望ましいトレーニング
- ・限られた時間の中で実施できる練習方法
- ・スポーツ障害やケガの防止・対処法等を含めたコンディショニング講習会

#### (2) 各専門部の取組

##### 陸上競技

- ・強化合宿に専門学校（スポーツ科学科・鍼灸科）生徒を招き、選手の体のケアだけでなく、ミーティング等でセルフコンディショニングについて、選手に講義するなどの取組を行っている。
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、通常の部活動が実施できない中、動画配信を活用して、自宅でできるトレーニングの紹介などを行っている。  
(専門部員が実践や講義を行う。)

##### ソフトボール

- ・実業団チームの選手を講師として招き、指導者対象のセミナーや選手対象の強化練習を実施している。

### 4 今後の課題と展望

京都府では独自に進めてきた様々な取組（コーチングセミナーなど）を通して、生徒にセルフコンディショニング（自分自身で心と体をコントロールし、良い状態を保つこと）を身につけさせることで、けが等を防止する動きに繋げてきた。また、競技力の向上にも大きな影響を与え、多くの有望なアスリートの育成を果たしてきた。

一方で、本研究を受けて、運動部活動中のけが等を減少させることの必要性をさらに強く感じるとともに、その難しさも同時に感じた。生徒のけが等を減少させるためには、日々の部活動を指導する顧問が「健康安全に関する意識」をさらに高めていくことが求められる。

加えて、限られた活動時間の中でウォーミングアップ及びクーリングダウンの効果を得られるよう、指導者が様々な工夫を行うことが肝要である。その一つとして、十分な活動時間がないという課題に対し、種目ごとに行うウォーミングアップ及びクーリングダウンの具体的な実践例を加盟校に共有することができた。

今後もウォーミングアップ及びクーリングダウンの実施率100%を目指して取り組む中で、子どもたちがケガなく安全に活動できる環境づくりを目指していきたい。

また、プレイヤーズファーストの理念に基づき、未来ある生徒、指導者の育成に努める活動を行っていききたい。

# 豊かな心と健やかな体を育む運動部活動

## ～意欲を喚起させる駅伝活動～

愛媛県中学校体育連盟

新居浜市立南中学校 矢野有香

### 〈提案要旨〉

現在、新居浜市では競技力向上や健康体力の保持増進を目指し、各中学校で駅伝活動に取り組んでいる。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により子どもの生活実態が変化し、屋外で遊んだり、運動したりすることが減り、屋内でゲームをする子どもたちが増えていると言われている。それに伴い、運動嫌いの子供たちが今後さらに増えてくるのではないかとと思われる。

そんな中、この活動が生徒たちの豊かな心と健やかな体を育むために効果的であると考え。そこで、新居浜市の取組を報告し、そこから成果や今後の課題を明確にし、駅伝活動の活性化につなげたいと考えた。

## 1 はじめに

新居浜市は瀬戸内有数の工業都市である。江戸時代に開坑された別子銅山で繁栄の足がかりを築き、その後、産業機械・化学工業・非鉄金属など住友グループとその協力企業群により発展を遂げ、よく「工都・新居浜」と表現される。平成の大合併により、松山市に次ぐ人口第2位の座を今治市に譲ったものの、現在も人口密度では東予地方第1位であり、東予地方の中心都市のひとつである。毎年10月に行われる新居浜太鼓祭りは、県内最大級の山車が市内を練り歩く祭りであり、四国三大祭りの一つとしても知られている。

このような風土のもと、新居浜市内の各中学校が熱心に取り組んでいるのが、駅伝活動である。愛媛中学駅伝競走大会では、毎年のように新居浜市の中学校が複数校入賞をし、好成績を収めている。2013年度より新居浜市東雲競技場国領川河川敷コースで愛媛中学駅伝競走大会が行われるようになった。区間と距離は全国大会と同じで、毎年男女約80校が参加し健脚を競っている。

この大会の魅力は、地区予選がなく、参加意思を示した全ての学校が大会に参加できることである。「陸上競技部」のない学校や、全校生徒が100人を切る小規模校なども、様々な部活動の生徒を集めて学校の選抜チームを作り、スタートラインに並ぶ。

## 2 駅伝活動につながる取組

### (1) 新居浜市の取組

- 新居浜市駅伝競走大会
- 新居浜市民マラソン大会
- あかがねマラソン
- 愛媛中学駅伝競走大会（2013年～）
- 新居浜市運動部活動競技力向上事業（トップアスリート事業）
  - ・ 世羅高校陸上部（長距離）の駅伝クリニック
  - ・ 土佐礼子氏（アテネ、北京五輪出場）の陸上教室
  - ・ 渡邊高博氏（バルセロナ五輪出場）の陸上教室など



写真1：新居浜市駅伝大会

(2) 新居浜市立西中学校の大会結果と生徒の意欲を喚起させるための取組

① 過去10年間の大会結果（県駅伝大会と全国駅伝大会）

	男子		女子	
	県駅伝大会	全国駅伝大会	県駅伝大会	全国駅伝大会
2011年	7位		5位	
2012年	5位		7位	
2013年	3位		2位	
2014年	1位	14位	2位	
2015年	1位	4位	1位	9位
2016年	1位	3位	1位	9位
2017年	5位		6位	
2018年	1位	15位	2位	
2019年	1位	5位	1位	14位
2020年	1位	中止	1位	中止

② 練習内容の工夫

ウォーミングアップなどで、音楽を流したり、ダンスを取り入れたりして、生徒たちの意欲を喚起させる工夫をした。その他にも、体力向上を目指し、厳しく且つ楽しい練習ができるよう次のような工夫をした。

- ラダートレーニングを取り入れる（2014年～）…体づくり目的
- 高橋尚子のQちゃんクリニックへの参加（2015年～）  
…オリンピック選手に指導を受けることで、さらに意欲が高まる。
- 陸上記録会への参加（2015年～）  
…他校の生徒たちと競い合うことで、ライバル心が芽生える。
- ゴルフ場練習（2015年～）  
…芝生で行うことでけがの防止にもつながり、アップダウンのあるコースでの練習は全国大会対策にもなる。
- ダンスW-upを取り入れる（2018年～）  
…楽しい雰囲気作りができる。
- 市外（八幡浜市）での合宿（2018年～）  
…環境の変化で、新鮮な気持ちになる。
- クールダウンの充実…けがの防止。
- 音楽を流しながらの練習…気持ちが高まる。



写真2：ゴルフ場練習

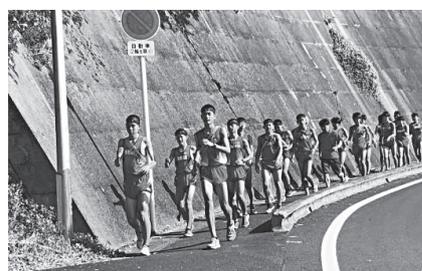


写真3：合宿での練習

③ 心の繋がりを深める工夫

駅伝は、陸上競技部と違って、一人の記録だけでは勝負にはならない。大会では、男子6人、女子5人が襷を繋ぐ。走っている選手や応援している仲間たちが信じ合わなければならない。だからこそ、仲間同士、生徒と指導者の心が繋がっていることが大切だと考えている。心から繋がるためにできることを考えて、次のようなことを行った。

- 「心のノート」 (2011年～)
- 「心繫」 Tシャツをそろえる (2012年～)
- タイム測定時の保護者見学、応援 (2012年～)
- 地域の神社清掃 (2013年～)
- 大会のコース清掃 (2014年～)
- ハチマキ、ジャージをそろえる (2016年～)
- 手作りの櫛 (2020年～)



写真4：心のノート

#### ④ 練習時間

平日は、7：00～7：45

休日は、7：00～10：00

※ 様々な部活動の生徒で構成されているため、休日は午前中と午後に分けて練習することもある。また、自分の部活動の練習時間の前に短時間でも練習に参加している。



写真5：「心繫」のハチマキ

#### ⑤ 構成メンバー

陸上競技部だけでなく、様々な部活動の生徒で構成されている。

#### (3) 他校の取組例

- 県外の大会や記録会への参加
- 県内外での合宿
- 他校との合同練習



写真6：県外合宿の練習

### 3 成果

「駅伝の町、新居浜」と表現されるくらい、愛媛中学駅伝競走大会では、新居浜市内の中学校の大会成績が上がり、全国大会でも上位入賞を取っている。結果からもわかるように、練習を工夫し継続することによって、子どもたちの競技力が向上し、体育の授業でも活躍するなど健康体力の保持増進が見られる。走ることは自分自身の体しか使わないため、疲労がピークに達した時には心が折れそうになるが、そこで我慢することを繰り返し、忍耐力や諦めない心が身に付き、様々な場面で生かされるようになる。

また、朝早く起きなければならないため、早寝早起きを心掛けるようになった。その他にも、食事が結果に大きく関係していることを理解し、食生活においても気を付けるようになった。このように、規則正しい生活習慣が身に付いていると感じている。

そして、練習する中で、仲間と共に目標に向かって競い合い、高め合い、励まし合うことで仲間意識も向上している。

さらに結果を残し始めると、保護者や地域の人たちからの協力や応援が大きくなった。中学校卒業後も高校、大学、社会人（実業団）と競技を続け、陸上競技だけでなく様々な競技でも好成績を残している先輩たちも少なくない。また、勉学にも駅伝活動で培った集中力や継続力が生かされ、全国でも有数の進学校に進んだ者もいる。

#### 4 今後の課題

最近では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために不要不急の外出の自粛が求められ、屋外で遊んだり、運動したりすることが減り、屋内でゲームをする子どもたちが増えていると言われている。そのため、運動嫌いの子どもたちがさらに増え、駅伝活動に参加する生徒が減ってしまうことが懸念される。

また、練習時間の削減に合わせて、短時間で効果的な練習をすることが困難になってきている。そんな中、短時間でたくさんの練習内容を詰め込み、無理をしてスポーツ障害を引き起こすことも多い。本来、けが防止のためには、しっかりと時間をとってクールダウンを行う必要がある。しかし、時間がないため、クールダウンやストレッチなどを省いている学校が多い。そこで、スポーツトレーナーなどにけがの防止対策を学ぶ必要があると考える。

「駅伝の町、新居浜」の伝統を受け継いでいくためにも、今後は、各学校で指導できる教員の育成、及び、活動のための環境整備が必要であると考えます。

# 島根県内市町村部活動ガイドラインの実施における一考察

## ～松江市中学校部活動ガイドライン実施における実態と課題～

島根県中学校体育連盟 調査研究部

松江市立第二中学校 兼 折 泰 彰

### 〈提案要旨〉

本研究では、持続可能な運動部活動の在り方を実現するために、松江市中学校部活動ガイドラインの実施による効果を検証した。松江市校長会が行った調査から、松江市中学校部活動ガイドラインの実施により、①教職員の業務改善につながったこと、②計画的な運動部活動の運営ができるようになったことが分かった。以上より、持続可能な運動部活動の在り方を実現するにあたり、松江市中学校部活動ガイドラインは、一定程度評価されたと考える。

## 1 研究動機

学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、運動部顧問指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきた。また、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、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図り、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。

しかし今日、島根県（以下、本県）においても社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化し、部活動運営上の課題が増加する傾向にある。とりわけ、少子化により、部員数確保が困難になったり、教職員数の減少による顧問確保の問題になったりするなど、従前と同様の運営体制では部活動の維持が難しくなっており、学校や地域によって存続の危機にある。また、部活動指導が教職員の大幅な超過勤務の主な原因となっていることが調査の結果から明らかになってきた。

これらの状況を踏まえ、教育的意義の大きい運動部活動を持続可能なものとするため教職員の負担軽減等、部活動運営の抜本的な改革に取り組む必要があると考える。

平成30年3月に「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」がスポーツ庁より示され、本県でも県や市町のガイドラインや各学校での部活動運営方針が策定され、持続可能な部活動運営に向けた動きが始まっている。松江市でも松江市校長会が中心となってこのガイドラインを策定し運用している。このガイドラインが効果的に運用されることが部活動改革の一つになると考える。

そこで、本研究では、松江市中学校部活動ガイドラインの実施による効果を検証することを目的とすることとした。

## 2 研究目的

本研究は、松江市中学校部活動ガイドラインの実施による効果を検証することを目的とする。

### 〈松江市部活動ガイドライン〉一部抜粋

1. 平日は週1日以上、休日は月2日以上、年間100日程度の休養日を設ける。
  - 毎週第三日曜日「しまね家庭の日」は、原則「部活動なしの日」とし、それ以外の休日にも休養日を毎月1日以上設定する。
2. 活動時間は、平日2時間程度、休日3時間程度（準備片付けを含め4時間以内）とする。
  - 練習試合、大会等、長時間にわたる活動を計画する場合は、休憩時間を適切に設定する。

### 3. 松江市共通の部活動休止期間を設ける。

○学年始休業日：5日（4月1日～4月5日）

○夏季休業日（8月11日～8月17日）

○冬季休業日（12月29日～1月3日）

○定期試験前の休止期間（各校で設定）

※上位大会への出場等、特別な場合は校長の判断とし、別日に休養日を設定する。

### 3 研究仮説

部活動ガイドラインの実施により、教職員の働き方に効果が見られるのではないかと考える。中学校の運動部活動を支える教職員の働き方に効果が見られることで、持続可能な運動部活動を実現することができるのではないだろうか。

### 4 研究方法

#### (1) 質問紙調査

令和元年9月に、松江市内中学校教職員部活動指導についての調査を行った（松江市校長会実施）。松江市内16中学校と1義務教育学校に所属する417名の教職員が対象である。調査は、5件法による質問紙（自由記述あり）を実施した。

〈質問の実際〉

質問①：部活動ガイドラインが設けられ、一定の基準の範囲内に活動が整理されたことについてどうお考えですか。

質問②：部活動ガイドラインが設けられたことで、業務の改善（時間外勤務の減少）につながっていると評価されますか。

質問③：2学期より朝練習を実施しないものとして申し合わせた点についてどうお考えですか。

質問④：4時間を超える週休日等（土日及び祝日）の活動に対し、翌週に活動休止日を設定することとした点についてどうお考えですか。

#### (2) 質問紙調査の分析

質問紙の回収を令和元年11月に行い、教職員の回答をもとに分析を行った。

### 5 調査結果

松江市内の教職員391名から、回答を得ることができた。（回答率93.8%）。

(1) 「部活動ガイドライン」により部活動の活動が整理された（表1）86%が肯定的と回答

(2) 「時間外勤務の減少」につながった（表2）74%が肯定的と回答

(3) 「朝練習を実施しない」と申し合わせた（表3）84%が肯定的と回答

(4) 4時間を超える週休日（土日祝日）の活動に対して、翌週に休止日をもうける（表4）77%が肯定的と回答

表1 質問の回答結果①

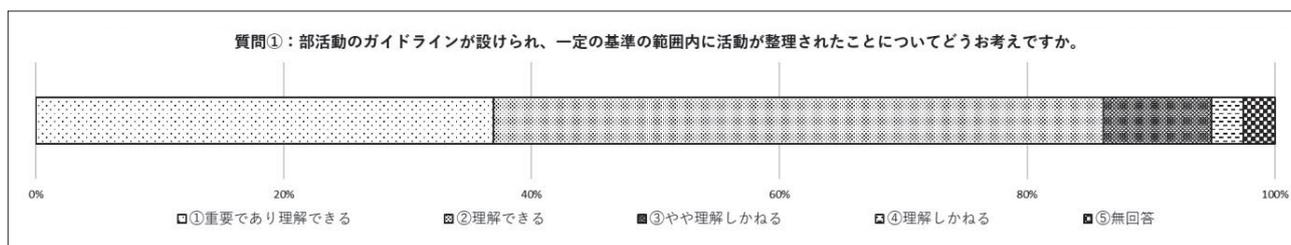


表2 質問の回答結果②

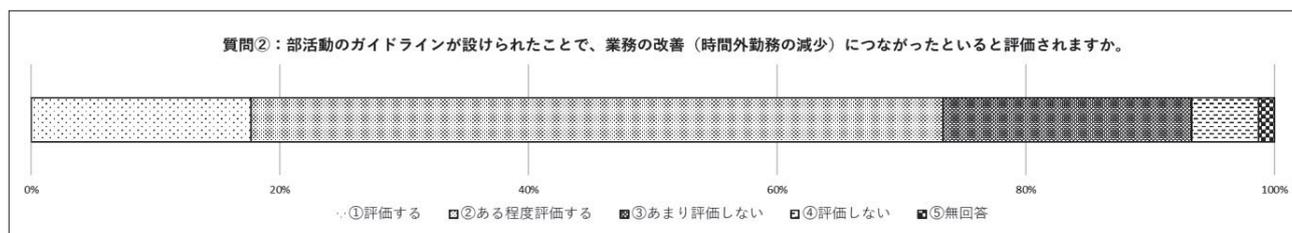


表3 質問の回答結果③

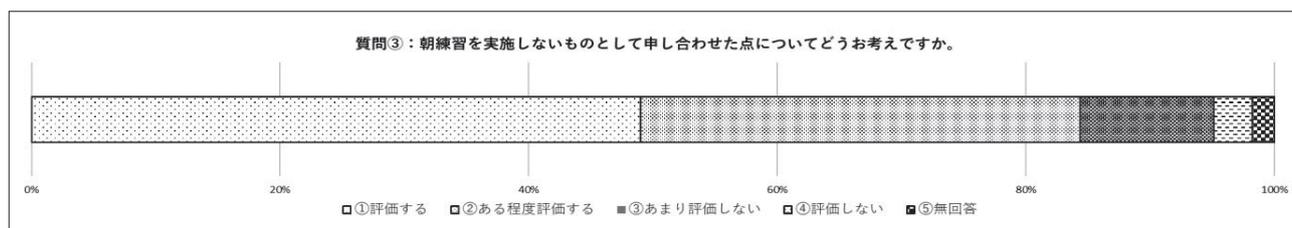
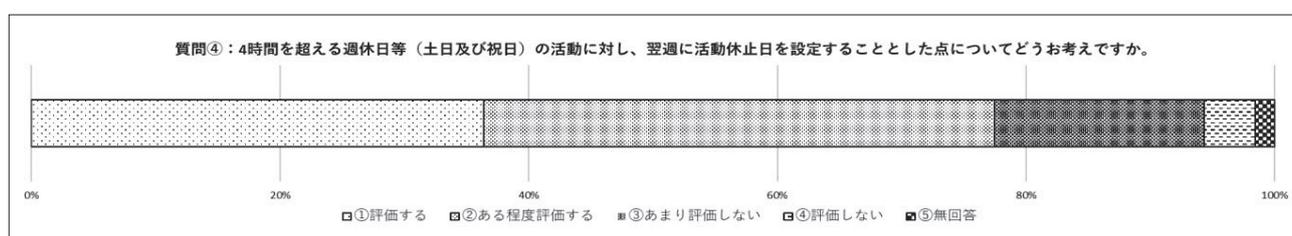


表4 質問の回答結果④



(5) 自由記述 (別紙)

①夏季休業中の連続した部活動休止期間（8月11日～17日）について

ア 長期休業中に連続した休止期間を設定されたことは大変評価する。市内すべての学校ということであれば、誰からも文句や不満を言われることなく休める。

イ 事前に休止期間を知らせていたので、計画を立てるうえではよかった。期間が決められていると、迷うことなく活動を休止できるので良い。

②今後の部活動のあり方や「松江市中学校部活動ガイドライン」の内容で、さらに検討すべき点についてお書きください。

ア 朝練習は、普段は実施しないでもいいが、市総体・新人戦前の1週間はやるというようにならないか。

イ 練習試合などで時間延長しなければならない場合もあるので、1日何時間という規定の中で弾力的に運用できるようになればいい。

6 考察

(1) 「時間外勤務の減少」につながった（肯定的74%）、また自由記述より、部活動ガイドラインの実施は、教職員の業務改善につながったと考えられる。

(2) 「部活動ガイドライン」を設けたことで、部活動の活動が整理されたこと（肯定的86%）、「朝練習を実施しない」と申し合わせた（肯定的84%）、4時間を超える週休日（土日祝日）の活動に対して、翌週に休止日をもうける（肯定的77%）、また自由記述より、部活動の活動が整理され、ルール化されたことで、計画的な部活動運営ができるようになったと考える。

(3) 自由記述より、「部活動ガイドライン」を一定程度評価する意見が多いが、実態に応じて再評価し、ガイドラインの改善が必要であると考えられる。

## 7 結論

本研究は、松江市中学校部活動ガイドラインの実施による効果を検証することを目的とした。調査結果の考察から、松江市中学校部活動ガイドラインの実施により、一定程度、教職員の働き方に効果が見られた。

## 8 課題

### (1) 部活動ガイドラインの改善

大会日程や活動時間、人的配慮（外部指導者・部活動指導員の活用）など、今後は、部活動ガイドラインを実態に即したものに变更していく必要がある。

### (2) 本県における市町村の部活動ガイドラインの調査

松江市以外の市町村における部活動ガイドラインについて調査し、本県の運動部活動の実態を把握することで、足並みを揃えて運動部活動を持続可能なものとして実施できる。

### (3) 生徒・保護者の意識調査

他県における先行研究では、運動部活動の在り方について生徒・保護者への意識調査が行われていた。本県でも生徒・保護者の意識を確認し、各自のニーズに応じた運動・スポーツを行うことができるように配慮する。