

## 第 2 分 科 会

会場 札幌プリンスホテル  
3階 「大沼」

分科会テーマ

### 「運動部活動における健康安全管理」

パネリスト

- ◆ 阿久津 広 真 埼玉県中学校体育連盟 副理事長  
本庄市立本庄南中学校

「埼玉県の運動部活動における健康安全管理への取組」  
～中学生の心身の発達段階に応じた運動部活動について～

- ◆ 北 沢 悠 乃 滋賀県中学校体育連盟 研究委員  
彦根市立西中学校

「滋賀県の運動部活動における健康安全管理への取組について」

|       |              |      |      |   |
|-------|--------------|------|------|---|
| 指導助言者 | (公)日本中学校体育連盟 | 副会長  | 新宮領  | 毅 |
|       | 北海道中学校体育連盟   | 副会長  | 坂内達也 |   |
| 司会者   | 北海道大会実行委員会   | 運営部員 | 能代淳司 |   |
| 運営責任者 | 北海道大会実行委員会   | 運営部員 | 駒込幸則 |   |
| 記録者   | 北海道大会実行委員会   | 編集部員 | 島田誠太 |   |

# 埼玉県運動部活動における健康管理への取組

～中学生の心身の発達段階に応じた運動部活動について～

埼玉県中学校体育連盟 副理事長

本庄市立本庄南中学校 阿久津広真

## 〈提案趣旨〉

部活動は、心身の健全な発達のもとより、人間関係を学ぶ上でも重要な教育活動である。しかしながら、専門的な指導力を有する指導者の不足、体育活動中の事故や体罰の問題など、運動部活動の在り方を検討していくことが求められる。こうした状況に鑑み、中学生の発達段階に応じた運営方法や指導方法における一層の向上と、運動部活動の充実・発展のために埼玉県の取組を提案する。

## 1 はじめに

埼玉県の人口は約 730 万人、中学生は約 19 万人（運動部所属生徒約 14 万人）、中学校数は 446 校（中体連加盟校 442 校）となっている。埼玉県中学校体育連盟は「競技部」と「研究部」の両輪で成り立っており、研究部では、東西南北 10 地区で体育授業研究会を実施し、競技部では、主に県大会（学校総合体育大会・新人体育大会）を運営している。

昨年度の全国中学校体育大会では、団体種目でバスケットボール女子、ソフトテニス男子、体操競技男・女の 4 競技、個人種目でも 10 種目で全国優勝を果たした。また、2019 年にはラグビーワールドカップ、2020 年東京オリンピック・パラリンピックでは、バスケットボール、サッカー、ゴルフ、射撃が本県開催予定となっている。

埼玉県の新体力テストの結果は、男子 5 位、女子 3 位（H28 全国体力・運動能力、運動習慣等調査より）と、全国でも上位に位置している。県の目標(H24～28)として、新体力テスト上位 3 ランク（A+B+C）の生徒の割合を 85%以上として掲げ、昨年度達成することができた。今後は、生徒一人一人の課題に応じた取組に重点を置いて、体力の向上を図っていく。

## 2 埼玉県の課題

埼玉県では、他都道府県と同様に少子化による合同チームの増加・運営費の減少・県大会出場定数や個人種目参加のための保護者引率、部活動における教員の負担軽減、大会会場確保等、運動部活動における課題が山積している。その中でも、以下に挙げる 2 点が喫緊の課題である。

### (1) 専門的な知識を有する指導者の不足

埼玉県公立中学校教員数は約1万2千人、平均年齢は43.8歳となっている。団塊の世代の大量退職により、年齢構成は2極化している。経験豊富なベテランが退職し、若い教員が増えており、運動部活動の運営に関しても、慣れない若手教員が主顧問を行っている場合がある。また、人事異動等で専門ではない競技の顧問を任されることもある。よって、専門的な知識を有する指導者の不足が課題であり、各学校で対応に追われている。地区予選や県大会でも、専門家が不足することにより、運営に支障をきたす場合がある。

### (2) 体育活動中の事故

学校管理下における事故の発生状況は、体育授業時と運動部活動が多数を占めている。体育活動時の発生件数は、全体の77.6%を占めている。中でも運動部活中の事故は、49.3%（H27日本スポーツ振興センターより）である。埼玉県でも、熱中症や落雷事故、水泳でAEDを使用するケース等、重大事故が発生している。

## 3 埼玉県の取組

### (1) 指導者の育成について

運動部活動は、教室とは違った雰囲気の中で、生徒とともに時間を共有することで、一歩踏み込んだ人間関係を築くことのできる貴重な場となる。指導した生徒が競技者としても人間としても成長したとき、指導者は生きがいを感じ、充実感を得ることができる。しかし、初めて運動部の顧問を任されたり、専門ではない種目の顧問になったりすると、何をしてもよいかわからないのは誰でも経験することである。そこで本県では、発達段階に応じた運動部活動が運営できる指導者の育成について、次のように取り組んでいる。

#### ① 運動部活動指導資料について

埼玉県では、県教育委員会と県中体連・県高体連・県高野連が協力し、「運動部活動指導資料」を作成した。この資料は、各学校において運動部活動が適切に行われるとともに、運営方法や指導方法のより一層の向上と、運動部活動の充実・発展のために作成された。内容は多岐にわたるが、その中から健康管理について示している部分を紹介する。



運動部活動指導資料

#### 指導資料目次

- I 運動部活動の意義と位置付け
- II 運動部活動の適切な運営について
- III 運動部活動指導の工夫・改善について
- IV 運動部活動における事故防止
- V 運動部活動における体罰等の防止
- VI 顧問の資質向上や大会参加に関すること

## (ア) 運動部活動の適切な運営について

全国体力・運動能力、運動習慣等調査(H28)の結果より、埼玉県では、部活動において週に休養日を設けていない学校数の割合が、全国平均より高いことがわかった。また、休養日を設けていても、土・日に設定していない学校数の割合が全国平均よりも高い。この結果を踏まえつつ、本県では、「効果的な部活動指導の在り方について」として、教職員の負担軽減と、生徒の健康上の観点から、以下の内容を全県に通知した。

- 1 平日の部活動は、原則として2時間以内とすること。
- 2 週休日の活動は、原則としてどちらかを休みとし、適切な休養日を設定すること。なお、公式試合等で休みにできない場合にも、適切に配慮すること。

運動部活動は、生徒が意欲的に取り組み、心身ともに発達していくことに加え、指導する顧問も充実感を得ることが理想的である。生徒の「もっとやりたい」という意欲や顧問の「もっと教えたい、勝たせたい」という意欲は大事だが、そればかりでは効果的な心身の成長は望めないばかりか、スポーツ障害や、意欲の喪失につながりかねない。効果的な運営を企画するうえでのポイントとして、①生徒のニーズを知る ②科学的根拠を知る ③年間計画や週間計画を立てる ことが重要としている。特に、練習計画の作成は、生徒の発育・発達段階、運動能力、競技経験、個性、意欲、志向等に即したものになっているか留意し、必要に応じて見直すことが必要であり、各学校で創意工夫している。

## (イ) 短時間で効果を上げる工夫

「運動部活動指導資料」は、内容をQ & A方式で書かれている。まず、運動部顧問の心得として、生徒との関わりかたや顧問の役割について触れている。また、短時間で効果

- (1) 生徒と共に学び、汗を流す姿勢を持つ。
- (2) 技術指導はできることから始め、専門家や書物に学び徐々に指導力を付ける。
- (3) 指導方針、部の目標を明確にし、その達成に向けた取組をする。
- (4) 学校生活と部活動の両立ができる活動計画を立てる。
- (5) 生徒の安全と健康に注意し、病気や怪我を防止する。
- (6) 練習は、できるだけ始めから終りまで指導する。たとえわずかな時間でも指導に  
出向き、生徒と共有する時間を確保する。
- (7) わからないことは、先輩の教員や周りの方から学ぶ、謙虚かつ真摯な姿勢を持つ。

運動部顧問の心得

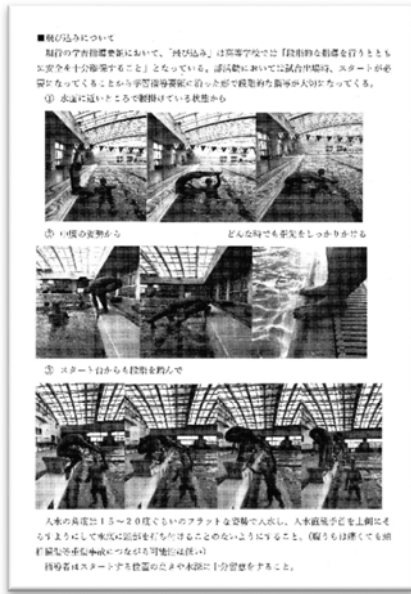
を上げる練習をするための工夫として、○練習の内容を厳選する ○練習内容を見直す ○「もう一丁」をやめる ○ルールを知る ○高いレベルの競技を見せる を挙げている。特に「練習のポイント」を明確にし、ねらいを達成させる練習内容にすることが大切だとしている。

## ② 運動部活動指導者講習会について

県教育委員会では、運動部活動指導者の実技指導力向上のための講習会として、「運動部活動指導者講習会」を開催している。(外部指導者も参加可能) 実施種目は毎年変わるが、夏季休業中に実施しており、指導者としての在り方や救急法等の専門的知識を学ぶ講習会と、中体連から推薦した指導者による実技指導を実施している。日頃の運動部活動の指導で必要な情報収集や、悩みの解決等の場になっている。また、実技については、それぞれのレベルに合った指導を実施しているため、指導力の向上につながっている。

(2) 事故防止について

① 各専門部からの安全対策について

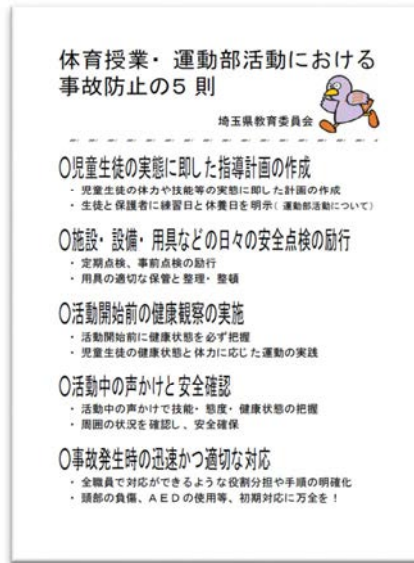


水泳専門部の安全対策

生徒の自主的・自発的な参加により行われる部活動は、学校教育活動と位置付けられており、指導にあたる教員は、参加する生徒の安全を確保する義務を負っている。「運動部活動指導資料」では、36の専門部(高体連を含む)からの安全対策が示されている。日常の練習や競技会に内在する危険因子、事故防止のための具体的な対策について取り上げている。特に、各専門部から「安全対策のポイント」として、指導者が気を付けなければならない事項を具体的に例示し、事故防止に努めている。また、水泳専門部は、重大事故につながる可能性のある「飛び込み」について特集し、段階的な指導方法を掲載している。

② 事故防止掲示資料について

事故防止については、平素から細心の注意を払い、準備を重ねることが大切である。本県では、「体育授業・運動部活動における事故防止の5則」を学校内に掲示するとともに熟読し、危険を予見することとしている。また、熱中症対策として、リーフレットを作成し、事故防止の啓発を行っている。



事故防止の5則



熱中症リーフレット

4 今後の課題

(1) 「運動部活動指導資料」の活用方法について

今回紹介した「運動部活動指導資料」は、指導者の実態に合わせた内容となっている。この資料が、県内各学校全ての運動部活動顧問に周知徹底されているかどうかを確認し、検証サイクルを基に更なる充実を図り、指導者の育成と事故防止に努める必要がある。

(2) 「運動部活動支援員制度」の充実について

本県では「運動部活動支援員」として、昨年度より12名の指導者を県内に配置している。今年度より、支援員は単体での活動や県大会において大会引率をすることができるようになった。今後、健康安全の確保と、教員の負担軽減につなげるための制度のあり方を研究していきたい。

# 滋賀県の運動部活動における健康安全管理への取組について

滋賀県中学校体育連盟 研究員

彦根市立西中学校 北沢 悠乃

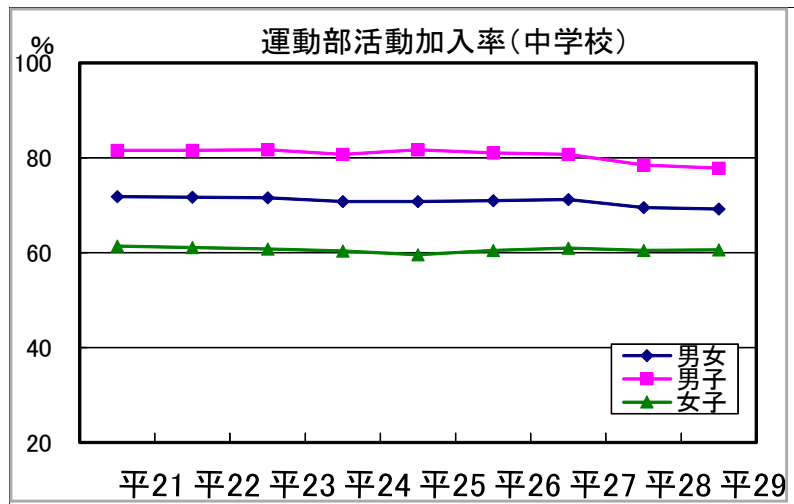
## <提案趣旨>

運動部活動においては、生徒個々の能力や目標に応じながら、常に体力向上・競技力向上が求められている。その中で、思わぬ事故や怪我が発生する場面がある。このような事故や怪我を未然に防止し、安全に活動することが指導者には求められている。未然に防止するためには、生徒と指導者の事故防止に対する知識・態度を育成し、指導内容・方法の見直しを図ることが重要になってくる。そこで、滋賀県中学校体育連盟として、滋賀県の運動部活動の現状を把握し、事故や怪我の軽減を目指した取組を通して、今後の事故や怪我の防止に向けた運動部活動の指導の在り方を検討したい。

## 1. 滋賀県の運動部活動の現状

滋賀県の人口は、約140万人（平成29年5月1日）、中学生数は42,793人。中学校数は107校（国立1校、県立3校、市町立96校、私立7校）であり、中体連加盟校108校である。指導の教員については、学校体制により自分の専門競技を担当していない教員も多く、指導者の専門性が低い部活動もある。平成29年度の部活動への加入率は、69.2%で全国に比べて5.4ポイント

| 中学校 | 平成29年度加入率(%) |      | 男女   | 男子   | 女子   |
|-----|--------------|------|------|------|------|
|     |              | 滋賀県  | 69.2 | 77.8 | 60.6 |
|     | 全国           | 63.8 | 73.7 | 53.8 |      |



高いが年々低くなる傾向にある。また、活動場所を他の部活と共有する学校も多く、安全面での配慮が求められている。また、春季および夏季・秋季県大会は、従前から滋賀県においては平日に開催をしている。（教育的な

| 春・夏大会 | 骨折 | ねんざ | 熱中症 | その他 |
|-------|----|-----|-----|-----|
| 27年度  | 3  | 3   | 2   | 0   |
| 28年度  | 9  | 4   | 2   | 3   |
| 29年度  | 13 | 1   | 2   | 2   |

意義が高いという認識の元) その県大会において発生した怪我の過去3年間における発生状況は、骨折24件、ねんざ11件、熱中症8件、その他8件となっている。種目別の特徴は特段みられないが、サッカーが総発生件数に締める割合で25%と一番多い。

これらの現状・課題に対して、本県では教員が連携し、責任感・使命感をもって、点検・改善に努めながら部活動の運営を行っている。

## 2. 安全な部活動運営のための彦根市立西中学校における具体的な実践事例

### ①資格をもった教員と連携しての AED 研修

#### ○教員に対する AED 研修

4月に校内の全教職員を対象とした AED 研修会を行っている。主な内容は、アナフィラキシー症状に対する対処と AED を用いた心肺蘇生法についてである。応急手当普及員の資格を持つ教員らと連携し、動画資料を見たり、練習用のエピペンや AED を用いて実践練習を行った。救急救命に対する知識や技能を身に着けるといことは、緊急時の動き出しの一步が早くなると考えられる。特に、これまで事例の少なかったアナフィラキシーへの対応については教員の研修経験も少なかったため、エピペン使用の判断や実施方法について学習する良い機会となった。



【教師の研修（映像資料と心肺蘇生の練習）の様子】

#### ○生徒に対する AED 講習会

夏休みには、各部活動の部長と有志生徒を対象に AED 講習会を行っている。人形を使用して実際に心臓マッサージを行うことで、生徒たちは正確な圧迫位置・圧迫姿勢・圧迫リズムを確認することができるとともに、一人で行うにはかなり大変で協力者の存在が必要であること、AED の指示に従うだけで誰でも使用できること等に気づくことができた。この講習会を通して、傷病者を発見したときから救急隊に引き継ぐまでに自分たちがで



この講習会を通して、傷病者を発見したときから救急隊に引き継ぐまでに自分たちがで

きることを学ぶ機会となっている。

○活動場所での怪我の対処法の掲示

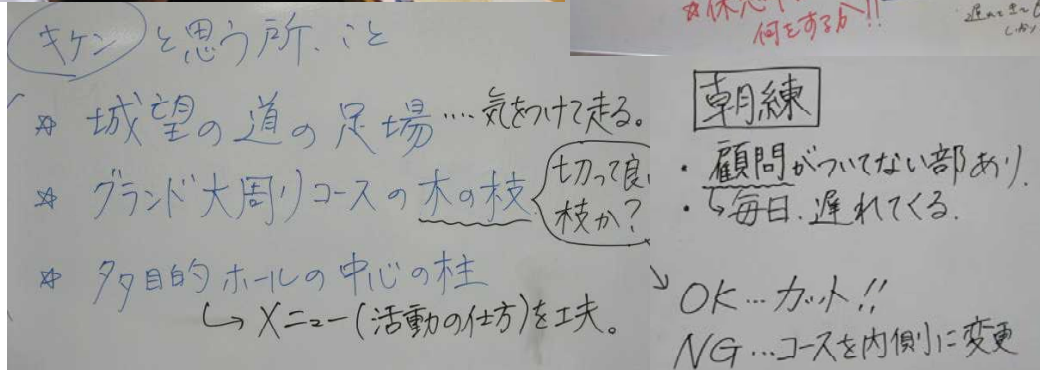
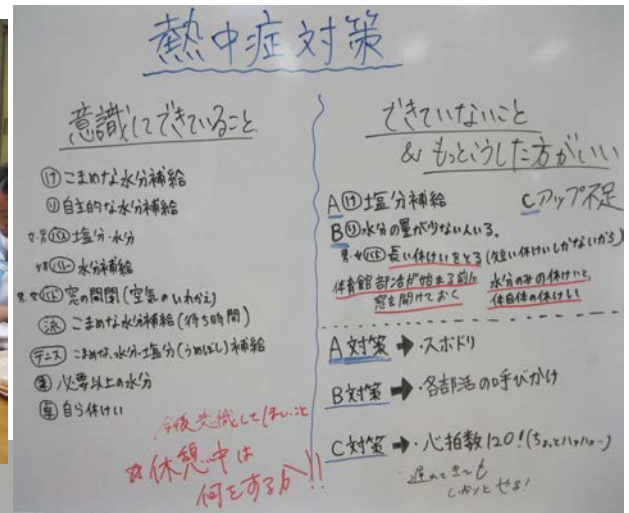
体育館の出入り口の扉とグラウンドの校舎沿いに、基本的なケガの応急処置の仕方を掲示している。普段から目にしやすい場所に掲示することで、処置法を覚えたり、それを見て対処したりするなど、処置への第一歩が早くなるのではないかと考えられる。



【基本的な対処法の掲示（左：体育館扉、右：校舎外側）】

○定期的な部長会

定期的に部長会を開き、目標設定や部活動の在り方を確認したり、危険なことがないかなどを話し合いながら活動の様子を見直している。部活動への意識づけや、部活動体制の確認を行う良い機会となっている。





例)・野球部の球が陸上部に飛んできて危ない。

→①曜日によって、優先日を決める。②時間によって、優先時間を決める。



優先以外の時には、陸上部なら、球の飛びにくいエリアで、野球部なら、トラックの内側やトラック横（陸上部に支障のないエリア）で練習メニューを組む。

ボールが飛ぶ危険性の高い場所にバックネットを立てて、ボールが抜けていかないようにする。

### 3. おわりに

運動部活動の指導において、体力・競技力の向上はもちろんであるが、それに併せて、健康・安全の管理が必須である。運動部活動中の事故や怪我は、注意していても起こることはあるが、発生件数や症状を軽減させることはできるはずである。そのためには、活動場所や用具の安全管理、安全な活動の行い方、事故や怪我後の応急手当等が重要になってくる。そして何より、実際に生徒と直接関わる指導教員の健康・安全に関する専門的知識が重要だと考えられる。

今後、滋賀県中体連では、部活顧問が事故や怪我につながる危険因子を事前に発見する力を身につけ、それを取り除くことで運動部活動における事故件数を減らすことを目指していきたい。加えて、昨年度発生した事案（体育館個室トイレにおける不審者による盗撮）で大会中における不審者侵入。大会運営関係者の適切な判断において未然に防止することができたが、今後は大会会場における人員配置の工夫などする必要がある「安心・安全」というキーワードで配慮しなければならない事項となっている。これまでの取組を継続するとともに、健康・安心・安全に留意して子どもたちの活動を保障できる生徒および教員の育成に努めたい。

【参考文献】運動部活動の指導について《改訂版》平成22年4月滋賀県教育委員会

滋賀県中体連 要覧

平成29年4月滋賀県中学校体育連盟