

# 「運動部活動に係る活動方針」

令和3年4月  
青森県立青森高等学校

## ■活動方針策定の趣旨

本校における運動部活動は、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 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、全県的な少子化に伴い、本校においても運動部活動が減少しており、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、「運動部活動のあ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 中学校教育の基盤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。

## 1 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

- ① 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・安全の手引き」（平成26年3月 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。
- ② 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とることが必要であること、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きの活用

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きを活用して、(1)に基づく指導を行う。

## 2 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。

- ① 学期中は、週あたり2日以上以上の休養日を設ける。（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。）ただし、競技種目の特性に応じてシーズン中、大会前や合宿等を行う場合はこの限りではない。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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、ある程度長期の休業期間（オフシーズン）を設ける。

- ⑤ 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。ただし、競技種目の特性に応じてシーズン中、大会前や合宿等を行う場合はこの限りではない。
- ⑥ 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、それ以外の時間に休養日を十分確保する。
- ⑦ 教育目標や学校の特色、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。

### 3 スポーツ傷害の予防と応急手当

#### (1) 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】

- 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。
- 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。
- 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、体の調子が悪い時は、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。

部活動の現場においては、時間が限られていることから、ウォーミングアップ、ストレッチング、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、練習メニューの考案・作成も必要となる。

① 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。

② ストレッチングの基本的な進め方

ア) 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。

イ) 呼吸を止めずに、自然な呼吸状態で行う。

ウ) 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。

エ) 左右を行う。

オ) 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。）

③ 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。

④ 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、障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。

⑤ 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。

⑥ 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。

## (2) 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。

### ① 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段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、冷却と平行して行う。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。

けがの部分を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。

## ② 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。出血している時は、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。

