

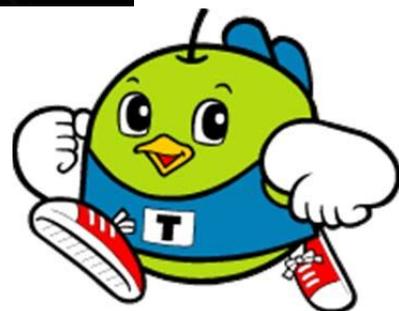
子どものスポーツ活動ガイドライン

スポーツに取り組む子どもたちと共に



鳥取県教育委員会

平成26年3月



はじめに

「スポーツは、世界共通の人類の文化である」

スポーツ基本法の前文は、この言葉から始まり、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であるとされています。

スポーツは、次世代を担う青少年の体力を向上させるとともに、自分とは違う人を尊重し、協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む人格形成に大きな影響を与えるものです。

本県では、「自立して心豊かに生きる 未来を創造する」人づくりを目指しており、スポーツの果たす役割は、とても大きいと考えています。

一方、本来はスポーツとは無縁のはずの暴力、暴言、セクシャルハラスメント等の反倫理的行為が、スポーツ界で行われている実態が明らかになっており、残念ながら本県においても部活動やスポーツ少年団等で子どもたちの健やかな成長、発達が脅かされる事案が報告されています。

また、子どもの発達段階を理解しないまま行われる指導や練習による傷害、過度な活動や厳しい指導による意欲の減退、試合への参加が優先されることによる学校行事や地域活動への影響が懸念される事例も見受けられます。

このような状況を踏まえて、県教育委員会では、子どもたちのスポーツ活動に関わっていただいているすべての方々を対象として「子どものスポーツ活動ガイドライン」を策定しました。

このガイドラインは、子どもたちが夢や目標を持ち、主体的にスポーツに取り組む中で、人間性豊かに成長していくことを目指して作成しました。

現在の子どもたちのスポーツ活動の運営や具体的な指導の在り方、方法等について、振り返っていただき、改善すべき点については見直していただくなど、積極的に活用していただきたいと考えています。

最後になりましたが、本ガイドライン作成のために真摯に御議論いただきました児童生徒のスポーツ活動ガイドライン検討委員会委員並びに御意見をお寄せいただいた皆様に深く感謝申し上げます。

平成26年3月

鳥取県教育委員会教育長 横 濱 純 一

— 目 次 —

*スポーツ指導者 10の心得 … 1 p

第1章 本ガイドラインの趣旨について … 2 p

第2章 スポーツの意義 … 3 p

- 1 スポーツの意義・役割
- 2 子どもにとってのスポーツの意義及び運動部活動の効果・役割
- 3 地域や各競技団体との連携・協働



第3章 子どものスポーツ活動の運営の在り方に関すること … 5 p

- 1 組織全体として運営の在り方を考え、指導の目標、方針を共有しましょう
- 2 適切な指導体制を整えましょう
- 3 子どもたちの実態を踏まえ、目標や内容を明確にした活動計画をつくりましょう

第4章 子どものスポーツ活動の指導に関すること … 9 p

- 1 効果的な指導に向けて、適切な指導方法やコミュニケーションの充実等により、子どもたちの自主的・自発的活動を促し、スポーツ活動への意欲を高めましょう
- 2 身体を動かすことが大好きな幼児、運動やスポーツが大好きな児童を育てましょう
- 3 運動部活動の内容や注意事項について、生徒に対して説明し、理解を図りましょう
- 4 望ましいスポーツ指導者を目指し、年1回は研修会に参加しましょう
- 5 体罰等に頼らない指導をしましょう

第5章 スポーツ活動における事故防止や安全の確保について … 14 p

- 1 子どもたちの体調等を把握するとともに、活動場所の安全を確保しましょう
- 2 スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう

*スポーツ指導者のセルフチェック … 17 p

*資料 … 19 p

- 1 厳しい指導と体罰等の例示
- 2 複数校合同チームによる大会への参加についての考え方(燐 全国高等学校体育連盟)
- 3 鳥取県中学校総合体育大会(地区大会)における合同チーム編成規定
(鳥取県中学校体育連盟)
- 4 (公財)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(抜粋)
- 5 学校等におけるPM2.5への対応

(参考資料)

【子どものスポーツ活動ガイドラインの全体像】

夢や目標を持ち、主体的にスポーツに取り組む子どもを育てることを目指し、子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者、保護者等の関係者が自らの指導の在り方や関わり方を見直し、改善するための指針として策定しました。（第1章 趣旨）

スポーツの意義（第2章）

○豊かな人間性を育む基礎

○体力向上、将来的な健康の保持増進

- ・自主性、協調性、責任感、連帯感の育成
- ・多様な価値観や他者を認める態度の育成
- ・努力による達成感など自己肯定感の育成
- ・体力の向上

運動部活動…教育活動の一環として教育課程との関連を図る

⇒学校教育が目指す「生きる力」の育成、豊かな学校生活を実現させる役割

【スポーツ指導者10の心得】

子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者、保護者等の関係者がスポーツの意義、役割を理解し、10の心得を実践



○子どものスポーツ活動の運営の在り方に関すること（第3章）

活動を行う組織全体で目標や指導の方針を共有し、子どもを中心とした計画的な運営を進めましょう

- ・組織全体として運営の在り方を考え、指導の目標、方針を共有しましょう
 - ・適切な指導体制を整えましょう
 - ・子どもたちの実態を踏まえ、目標や内容を明確にした活動計画をつくりましょう
- ※適切な休養日の設定

○子どものスポーツ活動の指導に関すること（第4章）

子どもたちのスポーツ活動への意欲を高めるため、指導者自らが、適切な指導方法やコミュニケーションの能力等指導の向上に努めるとともに、体罰に頼らない指導を行いましょう

- ・子どもたちの自主的・自発的な活動を促しスポーツ活動への意欲を高めましょう
- ・身体を動かすことが大好きな幼児、スポーツが大好きな児童を育てましょう
- ・運動部活動では活動内容や注意事項について生徒に説明し理解を図りましょう
- ・望ましいスポーツ指導者を目指して年1回は研修会に参加しましょう
- ・体罰に頼らない指導をしましょう

○スポーツ活動における事故防止や安全の確保について（第5章）

子どもたちの健康管理や活動場所の安全確認に努め、スポーツ活動時の事故を予防しましょう

- ・子どもたちの体調等を把握するとともに、活動場所の安全を確保しましょう
- ・スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう

子どもを中心とした指導体制の整備や指導により、スポーツの意義を実現

スポーツ指導者 10の心得

～スポーツ活動に関わるすべての人たちへ～

- 1 常にスポーツを通じた人格形成に心がけよう
- 2 子どもたち自らが夢や目標を持てるようにしよう
- 3 楽しむことと真剣にやることの両方が重要であることを説明しよう
- 4 活動方針等を子どもたちと共有し、子どもを中心とした計画的な運営をしよう
- 5 自ら良いお手本であれ ～フェアプレイ宣言をしていますか～
- 6 常に子どもたちとコミュニケーションをとろう
- 7 指導力の向上に努めよう
- 8 スポーツ界から体罰等不適切な指導を追放しよう
- 9 フェアプレイについて子どもたちに話そう
- 10 子どもたちの心身の健康管理に留意しよう



【フェアプレイ宣言】

(日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキストより)

私は、スポーツを愛する者として、何ごとにも全力で取り組み、精神・肉体ともに成長させることに努めます。

そして、フェアプレイを通じて思いやり、誇り、努力、勇気を最大限に発揮し、その力を人に、地域に、社会のために生かしていきます。

そのための具体的な行動として「あくしゅ、あいさつ、ありがとう」を実践していくことを誓います。

【PATROL しましょう】

(日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキストより)

Process	結果でなく、経過を重視しましょう
Acknowledgement	承認しましょう（プレイヤーの意志を尊重し、その行動や言動を承認する）
Together	一緒に楽しみ、一緒に考えましょう
Respect	尊敬しましょう、尊重しましょう
Observation	よく観察しましょう
Listening	話をよく聴きましょう

第1章 本ガイドラインの趣旨について

県内の子どもたちは、スポーツ少年団、中学校や高等学校での運動部活動（以下「運動部活動」という）をはじめ、各競技団体が運営しているスポーツ教室やスポーツクラブ等、様々な場面でスポーツを楽しんでいます。

子どもたちが様々な場面でスポーツを楽しむことは心身の健全な発達を促し、特に自己責任、克己心やフェアプレイの精神を培うとともに、仲間や指導者との交流を通じて、子どもたちのコミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりの心を育むなど、子どもたちの人格の形成に大きな影響を及ぼしています。

しかしながら、このようなスポーツの場面において、全国各地で指導者による体罰の事案が報告され、県内においても運動部活動やスポーツ少年団において体罰等の不適切な指導事案が発生し、指導者や保護者の中には体罰を容認する考えを持つ方が未だに存在しています。

また、年間100回近い対外試合を行う小学生のスポーツ活動によって、学習活動に支障が生じているなどという報告が学校現場から寄せられており、指導者が子どもの発達段階を理解しないまま行われる指導や練習による傷害、過度な活動や厳しい指導による意欲の減退など、子どもたちのスポーツ活動、指導の在り方について、改善すべき多くの課題があります。

本ガイドラインに記述する内容は、これまでに鳥取県教育委員会が作成した資料等で掲げているもの、市町村、学校、競技団体等での指導においても、既に取り組んできていただいているものもあります。これらに加えて、平成25年5月に国がまとめた「運動部活動での指導のガイドライン」をもとに、今後の子どもたちのスポーツ活動での指導において必要である、又は配慮が望まれる基本的な事項、留意点を改めて整理し、示したものです。

本ガイドラインは、市町村、学校、競技団体、スポーツ少年団、スポーツクラブ等において、子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者、保護者等の関係者が、本ガイドラインの内容を踏まえ、スポーツ活動での具体的な指導の在り方、その方法について現在の活動を見直していただくためのものです。

一人ひとりの指導者が本ガイドラインに掲載されている「スポーツ指導者10の心得」を実行するとともに、月1回など定期的に自らの指導、運営についてセルフチェックを行っていただくことを期待しています。そして、必要な見直し、創意工夫、改善及び研究を進め、より適切で効果的な指導を行うことにより、子どもたちのスポーツ活動が一層充実し、子どもたちが人間性豊かに成長することを期待します。



第2章 スポーツの意義

1 スポーツの意義・役割

私たちは、スポーツに親しむことによって、体を動かすという人間の本源的な欲求の充足を図るとともに、爽快感、達成感及び他者との連帯感等、精神的な充足を図り、体力の向上、ストレスの発散及び生活習慣病の予防等、心身両面にわたる健康の保持増進に大きな効果を得ています。

また、スポーツには、人間の可能性を極限まで追求する営みという意義もあり、競技スポーツに打ち込む選手のひたむきな姿や高い技術は、人々のスポーツへの関心を高め、夢や感動を与えるなど、活力ある健全な社会の形成に大きく貢献するものです。



2 子どもにとってのスポーツの意義及び運動部活動の効果・役割

スポーツは、今日、私たちが生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなっています。とりわけ心身の成長の過程にある幼児、小学生、中学生及び高校生のスポーツ活動は、体力を向上させるとともに、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

現在、子どもたちは、スポーツ少年団やスポーツクラブ、学校における運動部活動等、自分の興味関心に応じてスポーツ活動に取り組んでいます。

子どもたちの目標は、個々の発達段階の違いにより、スポーツに親しむことから、より高い競技力の向上を目指すことまで、一人ひとり異なりますが、スポーツは、子どもたちに次のような様々な意義や効果をもたらすと考えられます。

- ・スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフに親しむ資質や能力を育てる
- ・体力の向上や健康の増進を図る
- ・自主性、協調性、責任感、連帯感等を育成する
- ・自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす



また、スポーツを行うことにより、子どもたちは自分の思うようにならないことがあることを体験するなど、社会性を身につけることが期待できます。さらに、様々な要因による子どもたちの心身のストレスの解消にもつながり、多様な価値観を認め合う機会を与えるなど、青少年の健全育成になくてはならないものです。

現行の中学校、高等学校学習指導要領では、部活動について学校の中で果たす意義や役割を踏まえ、「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に留意する」ことについて明確に示しています。そして、運動部活動では、スポーツに興味や関心を持つ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、前述に加え、次のような意義、効果も示されています。

- ・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより、学級内とは異なる人間関係の形成につながる。
- ・保健体育科等の教育課程内の指導で身につけたものを発展充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。

このことから、中学校、高等学校における運動部活動は各学校の教育課程での取組とあいまって、学校教育が目指す「生きる力」の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられます。



3 地域や各競技団体との連携・協働

スポーツ活動に取り組む子どもたちは、より高い水準を目指したいという子どももいれば、自分のペースでスポーツに親しみたい、たくさんの種目に挑戦したい、みんなと楽しく取り組みたいなど、様々なニーズをもっています。

県、市町村、学校及び各スポーツ団体等は、子どもたちの多様なニーズを把握するとともに、それらに応え、運動部活動やスポーツクラブ等への参加の効果を高めるために、活動の内容や形態、季節によって練習内容を変えるなど工夫することが望まれます。

地域でスポーツ活動を行う上で、各市町村に配置されているスポーツ推進委員の役割も大きくなっています。スポーツイベントには、子どもたちの参加を促す内容を盛り込むなど、積極的に子どもたちが運動に親しむ機会を提供することが望まれます。

さらに、総合型地域スポーツクラブ等との連携を通して、地域の特色を生かした活動を工夫するなど、連携・協働した取組が望まれます。



第3章 子どものスポーツ活動の運営の在り方に関すること

活動を行う組織全体で活動の目標や指導の方針を共有し、子どもを中心とした計画的な運営を進めましょう。



子どもたちがスポーツ活動を行う鳥取県内の学校、関係団体においては、その多くが計画的な活動を推進していますが、一部には休養日を十分とらずに練習したり、休日にも大会に参加したりするなど、活動の過熱化によって、子どもや保護者だけでなく、指導者の負担も大きくなり、家庭や学校での生活への影響が懸念されています。また、身体への過度の負担や疲れを十分に取らないままに運動を継続してしまうことによるスポーツ障害の発生など、子どもたちのスポーツに対する将来の夢や目標を打ち砕く残念な事例も起こっています。

これらの問題の発生を防ぎ、スポーツ本来の意義を子どもたちにもたらしするためには、指導者や保護者等、活動に関わるすべての関係者がスポーツの意義や役割を理解し、子どもの発達に応じた共通の目標や方針を持ち、活動の運営にあたる必要があります。

学校や家庭での生活にも目を向けてバランスのとれた心身の成長、生活を送ることができるようにすることにも留意し、スポーツ活動で疲れてしまい、運動やスポーツに意欲をなくしてしまうことがないようにすることが重要です。自らの体力を高め、スポーツを楽しんだり、高い目標を持って競技力を向上させたりするなど、生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくるのが、子どもたちにとってはとても大切なことです。

1 組織全体として運営の在り方を考え、指導の目標、方針を共有しましょう

(1) スポーツ活動の運営や指導の目標、方針を指導に関わるスタッフ等で検討しましょう。

スポーツ活動は、指導者の情熱や積極的な取組に支えられるところが大きいと考えられます。スポーツ活動の運営や指導が、特定の指導者だけに任せきりとならないようにすることが必要です。運営や指導には、できるだけ多くの人に関わり、指導者の負担軽減にも配慮することが必要です。

指導者は、スポーツ活動の運営や指導の目標、方針を検討、作成し、日常の活動において、指導に関わるスタッフ等での意見交換、指導の内容や方法の研究、情報共有を図ることが必要です。この取組の中で、体罰等が許されないことの意識の徹底を図ることも重要です。

(2) 活動の目標や方針、計画等について、保護者の理解を図りましょう。

子どもたちや保護者に対し、活動の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが望まれます。

(3) 運動部活動においては、学校組織全体として活動や運営の方針を共有しましょう。

教育活動の中で行われる運動部活動においては、校長のリーダーシップのもと、学校組織全体として、運動部活動の運営及び指導の目標や方針等を協議して共有化を図ることが必要です。他競技の顧問とも連携を図り、横断的に指導法についての

情報交換を行うことも有効です。各部のキャプテンやリーダー的な生徒が横断的に活動の在り方等について意見や情報を交換することを促すことも望まれます。

また、運動部活動の充実を図るためには、学校内の保健体育科担当の教諭、養護教諭、栄養教諭等の専門的知見を有する関係者の協力を得ることが重要です。

2 適切な指導体制を整えましょう

(1) 複数の指導者による指導体制を整えましょう。

指導に関わる者それぞれが協力して、子どもたちのスポーツ活動を支えていく体制を整えることが大切です。

スポーツ少年団や地域のスポーツクラブ等では、保護者が運営や指導の一部に携わることや運動部活動では、指導体制の状況によって、地域で優れた指導力を有する外部指導者が中心となって行うことなどが効果的な場合も考えられます。

また、健康管理等において、地域のスポーツドクター、トレーナー等の協力を得ることも有効な手立てです。

(2) 指導方針等を共有した上で指導にあたきましょう。

指導者は、運営や指導の方針、活動計画、具体的な指導の内容や方法、子どもたちの状況（年齢、体力、技能等）、事故が発生した場合の対応等について、指導する者同士で共通理解を図るとともに、相互に情報を共有することが必要です。



(3) 運動部活動において、協力が得られる外部指導者を把握するとともに、外部指導者には学校目標等の理解を求めましょう。

運動部活動で外部指導者の協力を得る場合には、学校は、県、市町村、競技団体、総合型地域スポーツクラブ、医療関係者とも連携しながら、協力を得られる外部指導者の情報を把握していくことが重要です。外部指導者には、学校の目標等も理解し、部活動にあたることを求められます。

また、顧問の教員は外部指導者と練習内容や生徒の状況について十分な調整や情報の共有化を図り、技術的な指導においても、必要なときには外部指導者と意見交換をするなど、指導を外部指導者に任せきりとならないようにすることが必要です。

3 子どもたちの実態を踏まえ、目標や内容を明確にした活動計画をつくりましょう

(1) 子どもたちの状況やニーズを考慮して、適切な目標や方針を検討、設定しましょう。

スポーツ活動の活動計画作成にあたっては、指導者は、対象となる子どもたちの状況（年齢、体力、技能等）やニーズを考慮して、適切な目標や方針を検討、設定することが必要です。



この場合、「勝つ」結果のみを目指すことのないよう、「負け」から学ぶこと、「負け」を次に生かすことなど、子どもたちが生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育むことができるよう、発達段階に応じた心身の成長を促すことに十分留意した目標や指導方針の設定が必要です。

(2) 練習方法や活動時間等を明記した計画を作成し保護者等に理解を求めましょう。

活動目標の達成に向けて、指導者は、参加する子どもたちの年齢や発達段階に応じた指導（練習）方法、活動の期間や時間を明記した計画を作成し、保護者等に説明し、理解を得ることが重要です。



(3) 活動の成果を評価しましょう。

指導者は、計画に沿って具体的な活動を行うとともに、活動の成果を検証するP D C Aサイクルに基づく評価を行い、設定した目標や活動内容を見直すことも必要です。

(4) 学校での教育活動を第一に考え、見通しを持った活動となるよう工夫しましょう。

スポーツ活動を優先するあまり、子どもたちが学校行事等の教育活動を休んで練習や試合に参加することがないよう、指導者は、学校の教育活動全体と調和を図るとともに、見通しを持った活動となるよう留意する必要があります。子どもたちがスポーツ活動と学習を両立できるよう効率的な練習方法等を工夫して、スポーツ活動が学校生活や家庭において意義ある活動になるよう努めましょう。

(5) 運動部活動では、教育課程と関連させながら活動を行いましょ。

運動部活動は、教育課程において学習したことも踏まえ、自らの適性や興味、関心等をより深く追求する機会です。各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しながら、生徒自身が教育課程における学習内容について改めてその大切さを認識できるよう、学校全体として教育課程と関連させながら、生徒の「生きる力」の育成を図ることが重要です。



(6) 複数校合同の運動部活動等、生徒のニーズへの対応を工夫しましょう。

生徒数の減少等により1つの学校だけでは、運動部活動を組織することが困難な場合は、他校との合同の部であっても、そのスポーツをやりたいという生徒の願いに応えるための環境を整えることが望まれます。

複数校合同の部を設けるときは、それぞれの学校や顧問間で十分な連携を図り、一人ひとりの部員に配慮が行き届くようにすることが必要です。また、運動部の編成は、生徒の願いをかなえることを第一の目的とし、競技力が高い生徒のみを集めてチームを編成することのないようにすることが必要です。

(7) 練習計画に適切な休養日を設定し、心身の疲労回復を図りましょう。

スポーツ活動において、競技力を高める適切な練習とは、休養日を設けずに毎日練習したり、いたずらに長時間練習したりすることではなく、

- ・一年間を試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること
 - ・参加する大会や練習試合を精選すること
 - ・より効率的、かつ効果的な練習方法等を検討し、導入すること
 - ・一週間の中に適切な間隔で活動を休む日や、活動を振り返ったり考えたりする日を設けること
 - ・一日の練習時間を適切に設定すること
- などを考慮しつつ、計画を作成し、指導を行っていくことが必要です。

これらは、成長期にある子どもたちのスポーツ障害や事故を防ぐためにも、また、心理面での疲労回復のためにも重要です。

(8) 適切な活動日数や活動時間を設定しましょう。

指導者は、子どもたちがスポーツ活動における自分の限界や心身への影響等について、十分な知識及び技能を持っていないことを前提とし、子どもたちの疲労回復やけがの予防等に留意して、適切な活動量（活動日数・活動時間）を設定することが必要です。



(9) 土日に連続して活動する場合は、他の曜日を休養日に充てましょう。

学校が休みとなる土日の活動においては、競技の特性（季節や活動場所、施設使用状況等）や高い競技力を追求するなどの個別なニーズもあり、休養日の設定を一律に論じることは困難です。

土日に連続して活動する場合は、他の曜日を休養日に充てるなど、子どもたちの心身の健康管理に留意した練習計画のもとで活動しましょう。

(10) 指導者や保護者も心身の休養に努めましょう。

休養日には、子どもだけでなく、指導者や保護者も心身の休養に努めましょう。

【子どものスポーツ活動に係る練習日や休養日、練習時間の目安】

	小学生のスポーツ活動	中学生のスポーツ活動	高校生のスポーツ活動
練習日・休養日	多くても 週の練習は3日程度とする	週2日程度の休養日を 設ける	少なくとも週1日程度の 休養日を設ける
活動時間	平日 2時間を超えない程度 休日 3時間を超えない程度	平日 長くても2～3時間程度 休日 長くても3～4時間程度	
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として土曜日か日曜日のいずれかは休養日とする ・学年間の発育の差に留意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・原則として休養日の1日は土曜日か日曜日のいずれかに充てることが望ましい ・土日に活動する必要がある場合は他の曜日で休養日を確保する 	



第4章 子どものスポーツ活動の指導に関すること

子どもたちのスポーツ活動への意欲を高める指導力が必要です。指導者自らが適切な指導方法やコミュニケーションの能力等、指導力の向上に努めるとともに、体罰等に頼らない指導を行いましょ。

オリンピックのメダリストから私たちは多くのことを学ぶことができます。

それは、子どもの頃のアスリートへの憧れが夢となり目標となったこと、決して勝つことだけによって成長したのではなく、負けたときの悔しさや勝ちたいという強い思いが選手としてのステップアップの転機となったこと、あらゆる困難を乗り越えるための自分自身の強い意志の大切さ、そして、自分を応援し、サポートしてくれる家族や指導者、周囲の人々への感謝の気持ちなどです。

スポーツは本来、自発的、自主的な活動です。体罰等不適切な指導とは相容れない活動のはずですが、残念ながら県内においても運動部活動等において体罰による指導が報告されています。

子どもたちがスポーツに親しみ、スポーツの意義や価値を知ることができるスポーツ活動において、指導者は、その意義や価値を子どもたちが体感できる指導を行う責任を負っています。体罰等不適切な指導を排除するとともに、活動における明確な目標や方針を持ち、子どもたちとの間に信頼関係を築きながら、科学的な根拠に基づいた指導や子どもたちの心理面を考慮した肯定的な指導等を行っていくことが大切です。

また、このような指導を行うために、指導者は、自らが良い手本となり、フェアプレイを大切にする態度で指導にあたりるとともに、自身の指導方法の中に最新の研究成果を取り入れたり、指導力向上のための研修を受けたりすることも必要です。

1 効果的な指導に向けて、適切な指導方法やコミュニケーションの充実等により、子どもたちの自主的・自発的活動を促し、スポーツ活動への意欲を高めましょ

(1) 子どもたちに練習方法の科学的根拠や目的を説明ましょ。

スポーツ活動での指導の内容や方法は、子どもたちのバランスのとれた心身の成長に寄与するよう、科学的な根拠がある又は社会的に認知されているものであることが必要です。指導者が、子どもたちの発達段階に応じて、練習方法の科学的根拠や目的を説明することにより、子どもたちの練習に対する理解が進み、子どもたちが主体的に練習に取り組むことで、練習の効果も高まります。



(2) 子どもたち自身が目標を設定し、その達成のために自立して取り組む力を育てましょ。

スポーツ活動において子どもたち一人ひとりが、技能や記録等に関する自分の目標や課題、活動内での自分の役割や仲間との関係づくりについて、自らその達成や、解決に向けて考えたり、実践につなげていけるよう指導することが大切です。

また、指導者は、活動の方向性や各自の取組姿勢、試合での作戦や練習について、子ども同士で筋道を立てて話し合う機会を設けましょ。目標達成や課題解決に向けて必要な取組を考え、実践につながるよう、発達段階に応じた指導を通して、子どもたちが主体的に自立して取り組む力を育成することが重要です。

(3) 子どもたちが意欲を持って取り組むことができる雰囲気づくりや心理面での指導を工夫しましょう。

指導者は、子ども自らが意欲を持ってスポーツ活動に取り組めるよう、雰囲気づくりや心理面での指導の工夫が望まれます。指導者の感情により指導内容や方法が左右されないように注意することが必要です。

また、子どもたちが継続的にスポーツ活動を行う上で、勝利を目指すこと、今以上の技能の水準や記録に挑戦することは自然なことであり、そのための指導は必要です。しかし、指導者が大会に勝つことのみを重視し、過重な練習を強いることがないよう心がけることが必要です。



(4) キャプテンへの支援や子どもたちの意欲が湧くような言葉をかけることを心がけましょう。

活動の目標によっては、大きな肉体的な負荷を課したり、精神的負荷を与えたりするような条件の下での練習も想定されます。特に、キャプテンは心身両面で他の選手よりも負担がかかる場合もあるため、指導者は、適切な助言や支援を行って負担を軽減することが大切です。

また、指導者が試合や練習中に激励するつもりで、子どもたちに対して厳しい態度をとったり、言葉を発したりこともあり得ますが、競技や練習を継続する意欲を失わせるようなものは不適切です。子どもの心理についての科学的な知見、言葉の効果及び影響について十分に理解を深めるとともに、厳しい言葉等を発した後は、子どもたちへのフォローアップも忘れないよう留意することが望まれます。

(5) 子どもたちが自らの課題を理解できるような言葉をかけることを心がけましょう。

指導者が指導を行う上で、時には子どもたちを強く注意することは必要です。その際には、技術的なことではなく、スポーツの意義やフェアプレイに反することへの指導など、子どもたちに何がいけなかったのかを十分理解させるようコミュニケーションを図ることが大切です。

(6) お互いを尊重する信頼関係を築きましょう。

指導者は、子どもたちを自立した個人として考え、権利や尊厳を尊重した指導を行うことが大切です。その結果、子どもたちの中でもお互いに尊重し合う態度が養われます。このような指導者と子どもたち、子どもたち同士の信頼関係の中で練習等が行われることは、子どもたちがスポーツの意義を実感することにつながります。

しかし、信頼関係があれば指導にあたって体罰を行っても許されるはずという考えは誤りであり、現在の社会においては決して許されることではありません。



(7) 活動を通して協調性や責任感、お互いを認め合う態度を育てましょう。

スポーツ活動においては、子どもたちが複数の学年や他地域から参加していたり、参加する子どもたち一人ひとりの目的や技能が様々であったりするなどの特色があります。指導者は、子どもたちのリーダー的な資質を育成したり、協調性や責任感を涵養するなどの望ましい人間関係を築くことや人権感覚の育成に努めるとともに、子どもたちへの十分な目配りを行って、子ども同士による暴力やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要です。

2 身体を動かすことが大好きな幼児、運動やスポーツが大好きな児童を育てましょう

(1) 幼児期の特性を考慮し、多種多様な運動遊びを体験させましょう。

幼児期における運動の指導においては、指導者は、将来的に身につけることが必要な身体の動きを習得できるよう、様々な運動遊びを工夫することが必要です。

(2) 運動の楽しさを体験し、運動への意欲が高まる活動を工夫しましょう。

スポーツの楽しさや面白さを味わうことができる運動を練習に取り入れ、児童のやる気を引き出し、同時に自ら考えてプレーすることの大切さも学ぶことができるような活動の工夫が必要です。



(3) 様々なスポーツや動きを体験させましょう。

児童のスポーツ活動においては、1つの運動種目の活動のみに偏らず、できるだけ様々な種目を幅広く体験させるよう心がけることが大切です。

3 運動部活動の内容や注意事項について、生徒に対して説明し、理解を図りましょう

運動部活動中においては、顧問の教員は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則です。活動中のすべてに対応できない場合には、短時間でも生徒を指導するよう努め、その時間の活動内容や注意事項を的確に指示し、励ましの声をかけるとともに、あらかじめ顧問と生徒との間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動させることが大切です。そのためにも、日頃から生徒に対して運動部活動の内容や注意事項について説明を行って理解を図ることが必要です。

顧問がやむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員との連携を図ったり、協力を求めるたりすることも大切なことです。そのためには、部活動日誌などを活用して日頃から誰でも生徒たちの活動内容を把握できる工夫をしましょう。

4 望ましいスポーツ指導者を目指し、年1回は研修会に参加しましょう

(1) 「望ましいスポーツ指導者」について、考え、実践しましょう。

「望ましいスポーツ指導者」とは、「子どもたちの良い手本」となる指導者です。どのような場合でもスポーツにはフェアな行動と精神が求められます。指導者の姿から子どもたちはフェアプレイを学び、成長していきます。自分の姿が子どもたちにどのように写っているのかを常に考え、振り返り、指導者として望ましい態度での指導を考え、実践しましょう。



(2) 積極的な研修会への参加により、先進的な指導方法を習得しましょう。

選手やチームの育成を図るには、子どもたちの体力向上のためのトレーニング論、技術や戦術を向上させる専門的指導技術、スポーツ医・科学の研究の成果等を積極的に習得し、指導において活用することが重要です。

事故防止、安全確保、子どもたちの発達段階を考慮せず、肩、肘、腰、膝等の酷使によるスポーツ障害を防ぐためにも、国、地方公共団体、大学等の研究者、関係団体、医学関係者等による研修及び講習並びに科学的な知見、研究成果等の研修会等に積極的に参加することが望まれます。

(3) 新しい指導技術を積極的に活用しましょう。

実際の指導の現場においては、自分自身のこれまでの実践、経験に頼るだけでなく、新しく得た知識や技能を積極的に活用しましょう。子どもたちのスポーツ活動に必要なスポーツ医・科学の知識や技能について学び、それらを適切に活用することを身につけ、指導に生かすことが大切です。

(4) 練習計画の立案等のマネジメントや練習プログラムの開発を行いましょう。

健全育成を目指した活動は、子どもたちの身体的な発育や活動の目的及び意義を踏まえて運営されなければなりません。このような観点から、指導者は、練習計画の立案や練習プログラムを開発して、指導において活用することが望まれます。

(5) 多様な指導知識や指導方法を身につけましょう。

指導を行うにあたっては、総合的な人格形成の場となるよう、スポーツ種目の技術的な指導、ルール、審判に係る内容だけでなく、競技横断的な知識・技能※についても多様な面での指導力を身につけ向上させることが望まれます。

※競技横断的な知識・技能

子どもの発達段階や成長による変化、心理、生理、栄養、休養、哲学や倫理、内発的動機づけ、言語的・非言語的なコミュニケーション能力、リスクマネジメント、競技者の長期的なスポーツキャリアを視野に入れたコーチングの在り方 等

(6) 運動部活動での指導方法を学校組織全体で研修しましょう。

運動部活動において、顧問の教員は、学校の教育課程での担当教科や生徒指導上での指導の内容及び方法の研究と同様に、運動部活動での指導方法等についても積極的な実践研究を行ったり、学校内や地域の研究会等で、顧問の教員同士で共同して研究し、研究成果を情報共有していくことも望まれます。

また、校長等の管理職が、学校組織全体での取組を進めるためには、運動部活動の意義、運営や指導の在り方について理解を深めることが重要です。



(1) 体罰に頼らない指導を行いましょ。

スポーツ活動では、指導と称して殴る、蹴ること等はもちろん、懲戒としての体罰が禁止されていることは言うまでもありません。また、指導にあたっては、子どもたちの人間性や人格の尊厳を損ねたり、否定したりするような発言や行為は許されません。体罰等は、直接受けた子どもたちの後々の人生にまで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすだけでなく、その場に居合わせて目撃した子どもたちへも悪い影響を及ぼすことになります。

体罰等による指導は、スポーツのもたらす教育的効果と相反する負の効果しかもたらさないことを認識し、指導者は体罰等に頼らない指導方法を身につけ、体罰等の行為を起こさない・許さないことが重要です。

(2) 体罰等を正当化しない・させないことが大切です。

指導者と子どもたちや保護者との間で信頼関係があれば体罰等は許されるという認識や「場合によっては体罰もやむを得ない」といった考え方は間違いです。

スポーツ活動の指導者や学校関係者等が、体罰等を厳しい指導として正当化することは間違いです。

保護者や地域の関係者等においても同様の認識を持つことが重要です。このため、スポーツ指導者や学校の関係者等が保護者や地域の関係者等に対して積極的に適切な指導について説明し、理解を図ることが望まれます。

体罰等許されない指導に頼ることは、自らの指導力が不足しているということを認識することが重要です。

体罰等の不適切な指導に対して、「自分は体罰はしないから関係ない」といった他人事ではなく、自分の指導を振り返るなど自分事として捉え、体罰等許されない指導に対する正しい認識を身につけることが大切です。

(3) 体罰等を許さない体制の整備を進めましょ。

指導者、保護者及び教職員等は「体罰等許されない指導が起こるのは、その組織の指導体制に問題がある」という問題意識を持つことが必要です。

そのためには、スポーツ活動を通して子どもたちをどのように育て導きたいかという、共通の指導観を全ての関係者が持ち、連携が図られる組織をつくることが欠かせません。

**(4) 体罰等の未然防止・早期発見・再発防止を実行ましょ。**

スポーツ活動に関わる大人は、スポーツ活動の場面だけでなく、地域や家庭を含むあらゆる場面で、「暴力や体罰等の指導は許さない」という認識を共有することが重要です。

指導者は、スポーツ活動の様子をオープンにして、閉ざされた空間や、排他的環境をつくらないようにするとともに、何でも相談できる組織やチームの風土づくりも大切です。

指導者にとって、体罰等許されない指導に対する正しい認識を身につけることが体罰等の未然防止、早期発見、再発防止の第一歩です。

子どもたちの健康管理や活動場所の安全確認に努め、スポーツ活動時の事故を予防しましょう。

スポーツ活動時の事故は、子どもたちの命に関わる重大な結果を招くことも想定されます。

スポーツ活動時における事故を防止するためには、普段の練習から子どもたちの健康管理に留意し、活動の場の安全を確保するとともに、事故が発生したときの対応について、指導に関わる大人が十分理解し、早急な対応ができる体制をつくっておくことが必要です。

また、スポーツ活動時のアクシデントで起こるけがをスポーツ外傷、繰り返すスポーツ動作で起こるけがをスポーツ障害といますが、子どもたちが将来にわたってスポーツを親しむためには、スポーツ外傷やスポーツ障害の予防も大切です。特に、自己の体調管理能力が不十分な小学生の練習については、指導者は常にこのことを留意して指導にあたることが大切です。

1 子どもたちの体調等を把握するとともに、活動場所の安全を確保しましょう

(1) 個々の状況を確実に把握し、健康管理上無理のない練習になるようにしましょう。

指導者は、スポーツ活動や運動部活動を行う前に、健康観察等により子どもたち一人ひとりの体調を把握するとともに、練習中にも疲労の蓄積による事故や熱中症等の予防のため、個々の子どもたちの状況を的確に把握し、早めに休憩を取るなど、健康管理の上で無理のない練習にすることが大切です。

また、指導者は、子どもたちが自らのスポーツ傷害や熱中症などを回避することができる能力を育成することが重要です。子どもたちに自己の健康管理を心掛けさせるとともに、子どもたちが練習前や練習中に体調不良等を申し出ることができる雰囲気づくりが望まれます。



(2) 緊急時に対応できる備えをしましょう。

スポーツ活動を行う上での施設、設備、備品、用具等については、常に一定の状態にあるわけではないので、継続的、計画的に安全点検を行うことが必要です。安全点検は定期的、臨時的に実施したり、日常の使用時に確実に実施することが重要です。

また、指導者は、活動する施設のAEDの設置場所を確認し、操作方法を習得するなど、緊急時の対応にも備えましょう。



(3) 適切な応急手当の習得と連絡体制を整えましょう。

スポーツ活動中において事故が発生した場合は、子どもたちの生命を守り、負傷の悪化を最小限に抑えるため、適切な応急手当を速やかに行うことが必要です。適切な応急手当が行われるためには、各活動団体や学校で連絡通報体制が確立されているとともに、どのような時に、どのような対応をするかについて、普段から指導者や保護者等指導に関わる大人が十分に理解し、共通認識が図られていることが大切です。

2 スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう

(1) 成長期にある子どもたちの成長や発達についての知識を習得しましょう。

スポーツによるけがの大部分は、成長期にある子どもの成長や発達の特徴を知っていれば、予防できます。

大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられ、科学的根拠が得られたスポーツ医・科学に基づいた指導の内容や方法を活用して、子どもの発達の段階を考慮しない肩、肘、腰、膝等の酷使によるスポーツ障害を予防しましょう。



(2) 参加する大会や練習試合を精選し、効果的な練習方法等を導入しましょう。

成長期にある子どもたちのスポーツ障害や事故を防ぐためにも、出場する大会の精選や効率的かつ効果的な練習方法等を導入すること、適切な間隔により休養日を設けること、一日の練習時間を適切に設定することなどに留意して練習計画を作成し、指導することが必要です。

(3) 適切な水分の補給により熱中症を予防しましょう。

指導者や子どもたちが熱中症の予防策を十分理解して運動に取り組むとともに、運動の可否等を適切に判断することが重要です。スポーツ活動中の水分及び塩分の補給は、熱中症を予防するとともに、練習効果を上げるためにも重要です。練習開始から時間を決めて水分及び塩分の補給時間を設けるとともに、必要に応じて、子どもたちがいつでも水分や塩分を補給できる環境を整えておくことが重要です。



◆熱中症予防運動指針 (資料 24 p、25 p)

※湿度が高い場合は1ランク厳しい環境条件の基準を適用する。

気温 (°C) ※乾球温度計による測定値	基準	備考
35以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。
31～35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	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。水分・塩分補給を適切に行う。体力の低い人などは運動を中止する。
28～31	警戒 (積極的に休息)	積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
24～28	注意 (積極的に水分補給)	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分・塩分を補給する。
24未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜水分・塩分を補給する。

(公財) 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抜粋

※上記表は、気温(乾球温度計による測定値)により基準を示しています。

<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx> で閲覧することができます。 [資料4参照]

◆熱中症への対応（平成25年度 県通知より）

- 1 高温・多湿等の条件下での活動や運動は、屋内外を問わず長時間にならないように配慮する。
- 2 適度な水分を補給し、休憩時間を十分確保する。
- 3 スポーツ活動時には、児童生徒（子ども）の健康状況を的確に判断し、必要な場合は、計画を変更するなどの措置を取る。
- 4 万一の場合に備えて、熱中症の救急処置や対応について、学校内やスポーツ団体の中で共通理解を図っておく。
- 5 その他
 - ・屋外での活動時には、日照、気温等に応じて、帽子や服装に配慮し、児童生徒（子ども）の体調に合わせ、無理のないようにする。
 - ・特に、体育や部活、スポーツ活動時に熱中症事故が発生しやすいので、活動の中止を含め、各学校の実情に応じて、適切な措置を講ずる。

（4）PM2.5等子どもたちの健康を害する物質や天候の変化に注意しましょう。

PM2.5等、子どもたちの健康を害する物質の飛来及び急激な天候の変化等に留意しましょう。気象情報に注意するとともに適切な判断や対応が必要です。

PM2.5の値については、

<http://tottori-taiki.users.tori-info.co.jp/taiki/pc/report/>で閲覧することができます。

[資料5参照]





《 スポーツ指導者のセルフチェック 》



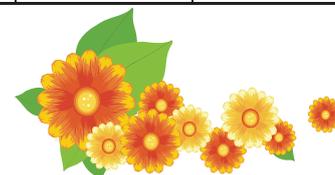
次のチェック項目であなたの考えや行動に「あてはまる」「あてはまらない」を判断してみてください。

月1回など定期的に確認して、改善に活用しましょう。

チェック項目		あてはまる	あてはまらない	
1	子どもたちを中心とした方針、目標、指導計画が作成してあります。			
	スポーツを通じた人格形成を意識した活動方針や目標が明文化してあります。			
	指導計画には、子どもたちが目標を持って活動できる工夫があります。			
	具体的な活動計画表を作成しています。			
2	チームや団体の活動目標と指導方針等を共有しています。			
	活動目標と指導方針等を指導スタッフと共有しています。			
	活動目標と指導方針等を子どもたちと共有しています。			
	活動目標と指導方針等を保護者と共有しています。			
3	適切な指導体制で活動をしています。			
	複数のスタッフでチームや団体の運営をしています。			
	複数のスタッフで子どもたちの指導をしています。			
	学校 他の活動の顧問等とも連携して、活動を支援しています。			
4	子どもたちの心身の健康状態の把握に努めています。			
	活動前に健康チェックや観察をしています。			
	子どもたちの日ごろの様子を情報収集しています。			
5	適切な活動量で活動しています。			
	小学生	練習日数は多くても週3日程度です。		
		平日2時間、休日3時間を超えない活動時間です。		
	中学生	週2日程度の休養日を設定しています。		
		長くても平日3時間、休日4時間程度の活動時間です。		
	高校生	少なくとも週1日程度の休養日を設定しています。		
		長くても平日3時間、休日4時間程度の活動時間です。		
共通	指導者も休養日にはリフレッシュしています。			
6	子どもたちに練習や試合時の作戦について説明しています。			
	「どうしてこの練習を行うのか」など目的を子どもたちに説明しています。			
	練習方法の科学的根拠を子どもたちに説明しています。			
	試合時の作戦について子どもたちと話し合いをしています。			
7	勝利至上主義のスポーツ活動は行いません。			
	試合での勝利のみを目指した取組はしていません。			
	できそうにない過重な負担となる練習や活動をしていません。			
8	子どもたちの自主的・自発的活動になるよう促しています。			
	自発的活動について説明し、活動が見られたときは褒めて認めます。			
	子どもたちに練習方法等について意見を聞いています。			
	厳しい指導の後には、何が悪かったのかを伝え、子どもたちが理解できるようにしています。			

	チェック項目	あてはまる	あてはまらない
9	子どもたちとの信頼関係を築くことを心がけています。		
	子どもたちに活動中や前後に積極的に声かけをしています。		
	子どもたちとの話し合いの機会を設けています。		
10	運動やスポーツが好きな子どもの育成を心がけています。		
	スポーツの楽しさや面白さを味わえるよう練習を工夫しています。		
	子どもたち自らが考えてプレーすることを大切に指導しています。		
11	体罰等許されない指導の根絶に努めています。		
	体罰等許されない指導は絶対にしません。		
	スポーツ活動の様子をオープンにして排他的な環境をつくらないようにしています。		
	子ども同士の関係を把握し、コミュニケーションを図るよう工夫しています。		
12	体罰等許されない指導に関する研修会に参加しています。		
	積極的に研修会等に参加して、自己研鑽に努めています。		
	スポーツ指導者研修会に年1回以上参加しています。		
13	他競技の指導者と積極的に情報交換等を行い、競技横断的な知識・技能の習得を心がけています。		
	スポーツ指導者の資格の取得を目指しています。(既に取得している)		
	指導者として望ましい態度について考え、フェアプレイを実践しています。		
14	フェアプレイ宣言を実践しています。		
	日ごろから適切な身なりやあいさつ、言葉使い等に気を付けています。		
	普段からスポーツマンシップという言葉を用いています。		
15	スポーツ活動中の事故防止や安全の確保に努めています。		
	練習前に、施設・用具等の安全点検をしています。		
	活動場での AED 設置場所を知っており、操作方法を習得しています。		
16	事故発生時の連絡通報体制が確立しています。		
	スポーツによるけがや熱中症の予防を心がけています。		
	研修会等で得たスポーツ医・科学の知識を指導において活用しています。		
17	けがをしている子どもには適切な休養をとらせます。		
	活動中にも水分等の補給の時間を設けています。		

※あなたの考えや行動に「あてはまらない」ものがあれば、あなたのその考えや行動について振り返ってみましょう。



1 厳しい指導と体罰等の例示

スポーツ活動での指導における個別の事案が通常の指導か、体罰等の許されない指導に該当するかを判断するにあたっては、様々な条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がありますが、参考として下記の整理が考えられます。

※体罰の禁止及び児童生徒の理解に基づく指導の徹底について（通知）抜粋（平成25年3月13日文科科学省）

■通常のスポーツ指導による肉体的、精神的負荷として考えられるものの例

計画にのっとり、生徒へ説明し、理解させた上で、生徒の技能や体力の程度等を考慮した科学的かつ合理的な内容及び方法により、下記のような肉体的、精神的負荷を伴う指導を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。

（生徒の健康管理、安全確保に留意し、例えば、生徒が疲労している状況で練習を継続したり、準備ができていない状況で故意にボールをぶついたりするようなこと、体の関係部位を痛めているのに無理に行わせること等は当然避けるべきです。）

（例）

- ・バレーボールで、レシーブの技能向上の一方法であることを理解させた上で、様々な角度から反復してボールを投げてレシーブをさせる。
- ・柔道で、安全上受け身をとれることが必須であることを理解させ、初心者 of 生徒に対して、毎日、技に対応できるような様々な受け身を反復して行わせる。
- ・練習に遅れて参加した生徒に、他の生徒とは別に受け身の練習を十分にさせてから技の稽古に参加させる。
- ・野球の試合で決定的な場面でスクイズを失敗したことにより得点が入らなかったため、1点の重要性を理解させるため、翌日、スクイズの練習を中心に行わせる。
- ・試合で負けたことを今後の練習の改善に生かすため、試合後、ミーティングで生徒に練習に取り組む姿勢や練習方法の工夫を考えさせ、今後の取組内容等を自分たちで導き出させる。

■学校教育の一環である運動部活動で、教育上必要があると認められるときに行われると考えられるものの例

運動部活動での規律の維持や活動を円滑に行っていくための必要性、本人への教育、指導上の必要性から、必要かつ合理的な範囲内で下記のような例を行うことは、運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。

（例）

- ・試合中に危険な反則行為を繰り返す生徒を試合途中で退場させて見学させるとともに、試合後に試合会場にしばらく残留させて、反則行為の危険性等を説諭する。
- ・練習で、特に理由なく遅刻を繰り返し、また、計画に基づく練習内容を行わない生徒に対し、試合に出さずに他の選手の試合に臨む姿勢や取組を見学させ、日頃の練習態度、チームプレーの重要性を考えさせ、今後の取組姿勢の改善を促す。

■有形力の行使であるが正当な行為（通常、正当防衛、正当行為と判断されると考えられる行為）として考えられるものの例

上記の「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」では、「児童生徒から教員等に対する暴力行為に対して、教員等が防衛のためにやむを得ずした有形力の行使は、もとより教育上の措置である懲戒行為として行われたものではなく、これにより身体への侵害又は肉体的苦痛を与えた場合は体罰には該当しない。また、他の児童生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目前の危険を回避したりするためにやむを得ずした有形力の行使についても、同様に体罰に当たらない。これらの行為については、正当防衛又は正当行為等として刑事上又は民事上の責めを免れうる。」とされています。下記のような例を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。

○生徒から顧問の教員等に対する暴力行為に対し、教員等が防衛のためにやむを得ず行った有形力の行使

（例）

- ・生徒が顧問の教員の指導に反抗して教員の足を蹴ったため、生徒の背後に回り、体をきつく押さえる。

○他の生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対し、これを制止したり、目前の危険を回避するためにやむを得ず行った有形力の行使

（例）

- ・練習中に危険な行為を行い、当該生徒又は関係の生徒に危害が及ぶ可能性があることから、別の場所で指導するため、別の場所に移るように指導したが従わないため、生徒の腕を引っ張って移動させる。
- ・試合中に相手チームの選手とトラブルとなり、殴りかかろうとする生徒を押さえ付けて制止させる。

■体罰等の許されない指導と考えられるものの例

運動部活動での指導において、学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による下記の①から⑥のような発言や行為は体罰等として許されないものと考えられます。

また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されるとの認識は誤りです。

指導者は、具体的な許されない発言や行為についての共通認識をもつことが必要です。

①殴る、蹴る等。

②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。

(例)

- ・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
- ・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
- ・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
- ・防具で守られていない身体特定の部位を打突することを繰り返す。

③パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。

④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。

⑤身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）発言を行う。

⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。

これらの行為等には該当しなくとも、社会通念等から、指導に当たって身体接触を行う場合、必要性、適切さに留意することが必要です。

なお、運動部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように注意を払うことが必要です。

2 複数校合同チームによる大会への参加についての考え方

運動部活動部員数の減少が深刻な状況にある学校が増加したこともあり、全国的に複数校合同での部活動が進められている。

複数校合同チームによる大会参加についての社会的要請があることを受け、部活動活性化のために本連盟が平成14年3月に認めた団体競技種目における複数校合同チームによる大会参加は、あくまで部活動にひたむきに取り組んでいる生徒に発表の場を提供するための教育的配慮に基づくものである。

したがって、各学校の部活動運営にあたっては上記の趣旨を踏まえ、創意工夫を凝らして部員数の確保に努めるとともに可能な限り学校単位での大会参加が出来るよう努力するべきものとする。

これらの考え方に基づいて、複数校合同チームによる大会参加については以下のように取り扱うこととした。

1. 部員不足に伴う複数校合同チームの大会参加について

- (1) 全国高等学校総合体育大会は学校対抗制を原則としている。したがって、各学校を単位として大会に参加することが要件となるため、部員不足に伴う合同チームの参加は認めない。
- (2) 各都道府県高体連及び専門部においては、各都道府県の大会等の参加に関する基準等を検討し、実施可能な専門部から合同チームが成果を発表できる場を設けるよう努力する。その際、合同チームの編成が勝利至上主義的発想で行われることのないよう十分留意する。

2. 学校の統廃合（設置者による学校の廃止及び廃止を伴う複数の学校の統合で、募集停止を伴うものをいう、以下同じ）に伴う複数校合同チームの大会参加について

- (1) 学校の統廃合は行政を含む設置者の都合によるものであるため、当該校に在籍する生徒の活動を保障するために、統廃合完了前の2年間に限り合同チームを組んで全国高等学校総合体育大会に参加することを認める。
- (2) 統廃合の予定があっても合同チームを編成せず、単独チームで出場することもできる。これについては学校毎ではなく、部活動毎に取り扱うものとする。
- (3) 同一競技において、選手が単独チームと合同チームの両方から大会に出場することはできない。

平成14年3月9日より施行

平成19年3月3日 改正

平成25年5月21日一部改正「募集停止を伴うもの」追記

(公益財団法人 全国高等学校体育連盟)

3 鳥取県中学校総合体育大会（地区大会）における合同チーム編成規定

2校の合同チームは、下記の条件で鳥取県中学校総合体育大会（地区予選会）への参加を認める。なお、本規定は少子化を伴う少人数の運動部に大会参加の機会を与えることを趣旨とするものであり、競技力向上及び勝利至上を目的とする合同チームは適用されない。

記

- 1 合同チームとは、学校内に部活を持つ、同一郡市内の複数の中学校で編成した1つのチームである。（但し地区の実情・競技の実態等により各学校からの申し出があり、本部及び専門部の承認がなされた場合はこの限りではない。）
- 2 学校単独では出場最低人数には足りず、チーム編成ができないとき、双方の学校長の判断により、同一郡市中体連内の学校と合同チーム編成することができる。ただし、競技力向上及び勝利至上の趣旨ではなく、合同が適性であると認められた場合に限る。
- 3 合同チームを編成する場合は、校長名で様式1により申請書を提出し、各郡市中体連の承認を受けた後、様式2より承認書を県中体連へ提出する。その際、県中体連専門委員長へも報告を行っておくものとする。
- 4 合同チームは個人の部を持たない種目の団体の部において編成を認める。
その種目とは、バスケットボール、バレーボール、軟式野球、ソフトボール、サッカー、ハンドボール、ホッケーとする。
- 5 出場最低人数とは以下の人数とし、この人数を下回った場合のみ合同チームを編成することができる。
バスケットボール 5人 サッカー 11人 軟式野球 9人 ホッケー 6人
バレーボール 6人 ソフトボール 9人 *ハンドボール 7人
- 6 単独で出場最低人数に足りないチームAは、他の中学校チームBが出場最低人数を満たしていない場合、両校合意の上でA・Bで合同チームを編成することができる。
但し、新チームの結成以後、合同していたA・Bチームのいずれかが出場最低人数を満たした場合の合同チームの継続、また、単独で出場人数を満たさないチームAが日常的な合同練習を行ってきた出場最低人数を満たすチームBとの合同チーム編成は可とする。
- 7 合同チームは、監督と各学校の引率教員を付け、計画的に日常的な合同の活動を行っている部に限る。
- 8 合同チームは、鳥取県中学校総合体育大会、地区予選大会への出場を認めるものとする。
- 9 チーム名は校名連記すること。
- 10 参加申し込み手続きは該当校の校長が承認の上、代表校長が行う。

附則

- ・ 本規定は、平成14年7月2日にこれを制定し、平成15年度鳥取県中学校総合体育大会（地区予選大会）から適用する。
 - ・ 平成20年5月13日 一部改訂
 - ・ 平成22年4月16日 一部改訂
- *ハンドボールは出場最低人数5名だが（試合する人数は7名）、試合開始時から2名少ない人数ではあまりに教育的でないことから7名とする。

(鳥取県中学校体育連盟)

PART
3

熱中症予防のための運動指針

この指針は、熱中症予防5ヶ条のポイントを理解したうえで、環境温度に応じてどのように運動したらよいかの目安を示したものです。環境温度の基準は湿球黒球温度(WBGT)に基づきました。しかし、現場ではWBGTが測定できない場合もあり、WBGTにおよそ対応する湿球温度、乾球温度も示してあります。実状に合わせて使用してください。

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、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	▲ ▼	嚴重警戒 (激しい運動は中止) WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、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、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28	24	31	▲ ▼	
25	21	28	▲ ▼	警戒 (積極的に休息) WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	▲ ▼	
			▲ ▼	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分・塩分を補給する。
			▲ ▼	ほぼ安全 (適宜水分補給) WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩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。

1) 環境条件の評価にはWBGTが望ましい
2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する

< スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条 >

- 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 2 急な暑さに要注意
- 3 失われる水と塩分を取り戻そう
- 4 薄着スタイルでさわやかに
- 5 体調不良は事故のもと

(スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

5 学校等におけるPM2.5への対応

(単位： $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

区分	予想される日平均値	判断基準(各1時間値)	学校での屋外活動について (県の目安を学校の教育活動に置換えた行動の目安)
1 【情報提供】	3.5 (環境基準値)	3.5超	<ul style="list-style-type: none"> 特に制限を加えるものではないが、屋外で運動や教育活動を行う際には、児童生徒の健康観察を行い、呼吸器系や循環器系疾患のある者へは特に配慮する。
2 【警戒情報】	7.0 (暫定指針値)	8.5超	<ul style="list-style-type: none"> できる限り屋外での運動は避ける。 (体育学習、部活動は、体育館等の室内で行う。) 屋外でのその他の教育活動についても、長時間はできる限り行わないようにする。 呼吸器系や循環器系疾患のある者へは、積極的な配慮を心がける。
	14.0	17.0超	<p>米国の空気質指数(AQI)によると、日平均値が$14.0 \sim 15.0 \mu\text{g}/\text{m}^3$を超えるような場合、すべての人は長時間の激しい運動や屋外活動を中止すべきとアドバイスされており、$14.0 \mu\text{g}/\text{m}^3$ (各1時間値で$17.0 \mu\text{g}/\text{m}^3$超) で行事中止を検討する目安とする。</p> <p>※午前9時から午後6時までの各1時間値が$8.5 \mu\text{g}/\text{m}^3$を超えた場合に警戒情報が出されるが、1日1回限りであり、また、警戒情報解除の情報伝達は行われない。</p> <p>H25年4月以降は、県のHPで、測定データが1時間毎に(24時間)情報更新されるので、参考にすること</p> <p>[参考]</p> <p><環境省「注意喚起のための暫定的な指針」の運用上の留意事項(H25.4.10)></p> <p>3. 暫定的な指針となる値を超えた場合の対応について</p> <p>(1) 運動会等の屋外活動について、どのように考えればよいのか。</p> <p>「暫定的な指針」となる値を大きく超えない限り、運動会等の屋外での行事は中止する必要はない。(略)</p> <p>なお、「大きく超える場合」の具体的な値については、米国の空気質指数(AQI)を参考にすると、日平均値が$14.0 \sim 15.0 \mu\text{g}/\text{m}^3$を超えるような場合、すべての人は長時間の激しい運動や屋外活動を中止すべきとのアドバイスがなされている。</p>

※呼吸器系や循環器系の疾患のある児童生徒については平素から把握し、日常の健康管理を行うこと。

(参考資料)

- 「今後の運動部活動（小学生のスポーツ活動を含む）の在り方について」
鳥取県スポーツ振興審議会提言（平成 12 年 3 月）
- 「小学生のスポーツ活動リーフレット」（平成 22 年 3 月 鳥取県教育委員会）
- 「体罰禁止の徹底及び体罰に係る実態把握について（依頼）」
文部科学省（平成 25 年 1 月 23 日）
(http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1330372.htm)
- 体罰の禁止及び子どもたち理解に基づく指導の徹底について（通知）
文部科学省（平成 25 年 3 月 13 日）
(http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/1331907.htm)
- 運動部活動の在り方に関する調査研究報告書 文部科学省（平成 25 年 5 月 27 日）
(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm)
- 学校における体育活動中の事故防止について（報告書）
文部科学省（平成 24 年 7 月）
(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm)
- スポーツ界における暴力行為根絶宣言
公益財団法人日本体育協会
公益財団法人日本オリンピック委員会
公益財団法人日本障害者スポーツ協会
公益財団法人全国高等学校体育連盟
公益財団法人日本中学校体育連盟（平成 25 年 4 月 25 日）
(<http://www.joc.or.jp/news/detail.html?id=2947>)
- スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
公益財団法人日本体育協会（平成 25 年 4 月 16 日改訂）
(<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>)

子どものスポーツ活動 ガイドライン

スポーツに取り組む子どもたちと共に



スポーツ指導者

10の心得

スポーツ活動に関わる
すべての人たちへ

- 1 常にスポーツを通じた人格形成に心がけよう
- 2 子どもたち自らが夢や目標をもてるようにしよう
- 3 楽しむことと真剣にやることの両方が重要であることを説明しよう
- 4 活動方針等を子どもたちと共有し、子どもを中心とした計画的な運営をしよう
- 5 自ら良いお手本であれ ～フェアプレイ宣言をしていますか～
- 6 常に子どもたちとコミュニケーションをとろう
- 7 指導力の向上に努めよう
- 8 スポーツ界から体罰等不適切な指導を追放しよう
- 9 フェアプレイについて子どもたちに話そう
- 10 子どもたちの心身の健康管理に留意しよう

子どもの スポーツ活動 ガイドライン について

子どもたちは、様々な場面でスポーツを楽しんでいます。子どもたちがスポーツを楽しむことは、心身の健全な発達を促し、特に自己責任、克己心やフェアプレイの精神を培うとともに、仲間や指導者との交流を通じて、子どもたちのコミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりの心を育むなど、子どもたちの人格の形成に大きな影響を及ぼしています。

本ガイドラインは、市町村、学校、競技団体、スポーツ少年団、スポーツクラブ等において、子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者、保護者等の関係者が、本ガイドラインの内容を踏まえ、スポーツ活動での具体的な指導の在り方、その方法について現在の活動を見直していただくためのものです。

一人ひとりの指導者が「スポーツ指導者10の心得」を実行するとともに、定期的に自らの指導、運営についてセルフチェックを行っていただくことを期待しています。そして、必要な見直し、創意工夫、改善及び研究を進め、より適切で効果的な指導を行うことにより、子どもたちのスポーツ活動が一層充実し、子どもたちが人間性豊かに成長することを期待します。

スポーツの意義

1 スポーツの意義・役割

私たちはスポーツに親しむことによって、心と体の両面にわたり健康の保持増進に大きな効果を得ています。

また、スポーツは人間の可能性を極限まで追求する喜びという意義もあり、競技スポーツに打ち込む選手の姿は、人々のスポーツへの関心を高め、多くの人に夢や感動を与えるなど、活力ある健全な社会の形成に大きく貢献するものです。

2 子どもにとってのスポーツの意義及び運動部活動の効果・役割

子どもたちにとってのスポーツ活動は、体力を向上させるとともに豊かな人間性を育む基礎となり、青少年の健全育成にはなくてはならないものです。

中学校、高等学校の部活動は、学校教育が目指す「生きる力」の育成や豊かな学校生活を実現させるために大きな役割を果たしています。

3 地域や各競技団体との連携・協働

スポーツ活動に取り組む子どもたちは、様々なニーズをもっています。県、市町村、学校及び各スポーツ団体は、子どもたちのニーズを把握し、子どもたちが意欲的に取り組むよう、活動の内容や形態、季節によって練習内容をかえるなど工夫することが大切です。

また、スポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブ等との連携をとおして、スポーツイベントには、子どもたちの参加を促す内容を盛り込んだり、地域の特色を生かした活動を工夫したりするなど、連携・協働した取組が望まれます。

スポーツがもたらす意義や効果

- スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフに親しむ資質や能力が身につく
- 体力の向上及び健康の増進
- 自主性、協調性、責任感、連帯感等が身につく
- 自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす



子どものスポーツ活動の運営の在り方に関すること

活動を行う組織全体で活動の目標や指導の方針を共有し、子どもを中心とした計画的な運営を進めましょう。

1 組織全体として運営の在り方を考え、指導の目標、方針を共有しましょう

スポーツ活動の運営や指導の目標、方針を指導に関わるスタッフ等で検討しましょう。活動の目標や方針、計画等については積極的に保護者や子どもたちに説明しましょう。

2 適切な指導体制を整えましょう

複数の指導者による体制を整え、運営や指導方針、活動計画、具体的な指導の内容や方法等を共有して指導にあたりましょう。運動部活動においては、協力が得られる外部指導者にも学校目標や学校の指導方針等の理解を求めましょう。

3 子どもたちの実態を踏まえ、目標や内容を明確にした活動計画をつくりましょう

指導者は、対象となる子どもたちの状況やニーズを考慮して、適切な目標や方針を設定しましょう。学校での教育活動を第一に考え、見通しを持った活動となるようにしましょう。練習計画に適切な休養日を設定し、子どもたちの心身の疲労回復を図りましょう。



<子どものスポーツ活動に係る練習日や休養日、練習時間の目安>

	小学生のスポーツ活動	中学生のスポーツ活動	高校生のスポーツ活動
	多くても週の練習は3日程度とする	週2日程度の休養日を設ける	少なくとも週1日程度の休養日を設ける
活動時間	平日 2時間を超えない程度 休日 3時間を超えない程度	平日 長くても2～3時間程度 休日 長くても3～4時間程度	
留意事項	・原則として土曜日か日曜日のいずれかは休養日とする ・学年間の発育の差に留意する	・原則として休養日の1日は土曜日か日曜日のいずれかに当てることが望ましい ・土日に活動する必要がある場合は他の曜日で休養日を確保する	

子どものスポーツ活動の指導に関すること

指導者には、子どもたちのスポーツ活動への意欲を高める指導力が必要です。指導者自らが適切な指導方法やコミュニケーション能力等の指導力の向上に努めるとともに、体罰等に頼らない指導を行いましょう。

1 効果的な指導に向けて、適切な指導方法やコミュニケーションの充実等により、子どもたちの自主的・自発的活動を促し、スポーツ活動への意欲を高めましょう

子どもたちが練習方法の科学的根拠や目的、練習内容を理解して練習に取り組めるようにしましょう。子どもたちが意欲を持って取り組むことができる雰囲気づくりや心理面での指導を工夫しましょう。活動を通して協調性や責任感、お互いを認め合う態度を育てましょう。

2 身体を動かすことが大好きな幼児、運動やスポーツが大好きな児童を育てましょう

幼児期の特性を考慮し、様々な運動遊びを体験させましょう。運動の楽しさを体験し、子どもたちの運動意欲が高まる工夫をしましょう。児童のスポーツにおいては、様々な種目を幅広く体験させるよう心がけましょう。



3 運動部活動の内容や注意事項について、生徒に対して説明し、理解を図りましょう

運動部活動中は、顧問は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則です。対応できない場合は、活動内容や注意事項を的確に指示したり励ましの声をかけたり、あらかじめ約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動させることが大切です。他の部の顧問と連携を図り、また、部活動日誌を活用するなど日頃から生徒たちの活動内容を把握できる工夫をしましょう。

4 望ましいスポーツ指導者を目指し、年1回は研修会に参加しましょう

「望ましいスポーツ指導者」とは、「子どもたちの良い手本」となる指導者です。スポーツにはフェアな行動と精神が求められます。自分の姿が子どもたちにどのように写っているのかを常に考え、振り返り、指導者として望ましい態度で指導にあたりましょう。

研修会等に積極的に参加して、多様な指導方法等を習得することが望まれます。自分自身のこれまでの実践、経験に頼るだけでなく、新しく得た科学的根拠のある知識や指導技術を適切に活用して指導しましょう。

5 体罰等に頼らない指導をしましょう

スポーツ活動では、指導と称して殴る、蹴ること等はもちろん、懲戒としての体罰が禁止されていることは言うまでもありません。体罰等による指導は、スポーツのもたらす教育的効果と相反する負の効果しかもたらさないことを認識することが必要です。体罰等を許さない体制の整備を進めましょう。

スポーツ活動における事故防止や安全の確保について

子どもたちの健康管理や活動場所の安全確認に努め、スポーツ活動時の事故を予防しましょう。

1 子どもたちの体調等を把握するとともに、活動場所の安全を確保しましょう

子どもたち一人ひとりの体調を把握し、無理のない練習内容を計画し、疲労の蓄積による事故の防止に努めましょう。

スポーツ活動を行う上での施設・設備・備品・用具等の使用については定期的に安全点検を行いましょう。

AED等緊急時に必要な設備の設置場所を確認するとともに、操作方法を習得するなど、緊急時の対応にも備えましょう。



2 スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう

科学的根拠に基づいた指導の内容や方法を活用するとともに、参加する大会や練習試合を精選して疲労の蓄積を防ぐなどスポーツ外傷やスポーツ障害を予防しましょう。また、適切な水分・塩分補給や休息時間を確保して、熱中症を予防しましょう。

スポーツ指導者のセルフチェック

○次のチェック項目を月1回など定期的に確認して、指導計画や方法等の改善に活用しましょう。



チェック項目	判断
子どもたちを中心とした方針、目標、指導計画が作成してあります。	
1	スポーツを通じた人格形成を意識した活動方針や目標が明文化してあります。
	指導計画には、子どもたちが目標を持って活動できる工夫があります。
	具体的な活動計画表を作成しています。
チームや団体の活動目標と指導方針等を共有しています。	
2	活動目標と指導方針等を指導スタッフと共有しています。
	活動目標と指導方針等を子どもたちと共有しています。
	活動目標と指導方針等を保護者と共有しています。
適切な指導体制で活動をしています。	
3	複数のスタッフでチームや団体の運営をしています。
	複数のスタッフで子どもたちの指導をしています。
	(学校)他の活動の顧問等とも連携して、活動を支援しています。
子どもたちの心身の健康状態の把握に努めています。	
4	活動前に健康チェックや観察をしています。
	子どもたちの日ごろの様子を情報収集しています。
適切な活動量で活動しています。(小)小学生 (中)中学生 (高)高校生 (共)共通	
5	(小) 練習日数は多くても週3日程度です。
	(小) 平日2時間、休日3時間を超えない活動時間です。
	(中)週2日程度の休養日を設定しています。
	(中) 長くても平日3時間、休日4時間程度の活動時間です。
	(高) 少なくとも週1日程度の休養日を設定しています。
	(高) 長くても平日3時間、休日4時間程度の活動時間です。
(共) 指導者も休養日にはリフレッシュしています。	
子どもたちに練習や試合時の作戦について説明しています。	
6	「どうしてこの練習を行うのか」など目的を子どもたちに説明しています。
	練習方法の科学的根拠を子どもたちに説明しています。
	試合時の作戦について子どもたちと話し合いをしています。
勝利至上主義のスポーツ活動は行いません。	
7	試合での勝利のみを目指した取組はしていません。
	できそうにない過重な負担となる練習や活動をしていません。
子どもたちの自主的・自発的活動になるよう促しています。	
8	自発的活動について説明し、活動が見られたときは褒めて認めます。
	子どもたちに練習方法等について意見を聞いています。
	厳しい指導の後には、何が悪かったのかを伝え、子どもたちが理解できるようにしています。

チェック項目	判断
子どもたちとの信頼関係を築くことを心がけています。	
9	子どもたちに活動中や前後に積極的に声かけをしています。
	子どもたちとの話し合いの機会を設けています。
運動やスポーツが好きな子どもの育成を心がけています。	
10	スポーツの楽しさや面白さを味わえるよう練習を工夫しています。
	子どもたち自らが考えてプレーすることを大切に指導しています。
体罰等許されない指導の根拠に努めています。	
11	体罰等許されない指導は絶対にしません。
	スポーツ活動の様子をオープンにして排他的な環境をつくらないようにしています。
	子ども同士の関係を把握し、コミュニケーションを図るよう工夫しています。
体罰等許されない指導に関する研修会に参加しています。	
積極的に研修会等に参加して、自己研鑽に努めています。	
12	スポーツ指導者研修会に年1回以上参加しています。
	他競技の指導者と積極的に情報交換を行い、競技横断的な知識・技能の習得を心がけています。
	スポーツ指導者の資格の取得を目指しています。(既に取得)
指導者として望ましい態度について考え、フェアプレイを実践しています。	
13	フェアプレイ宣言を実践しています。
	日ごろから適切な身なりやあいさつ、言葉使い等に気を付けています。
	普段からスポーツマンシップという言葉を口にしています。
スポーツ活動中の事故防止や安全の確保に努めています。	
14	練習前に、施設・用具等の安全点検をしています。
	活動場所でのAED設置場所を知っており、操作方法を習得しています。
	事故発生時の連絡通報体制が確立しています。
スポーツによるけがや熱中症の予防を心がけています。	
15	研修会等で得たスポーツ医・科学の知識を指導において活用しています。
	けがをしている子どもには適切な休養をとらせます。
	活動中にも水分等の補給の時間を設けています。