

第 2 分 科 会

会場 ホテル金沢
2階 「ダイヤモンドC」

分科会テーマ

「豊かな心と健やかな体を育む運動部活動」

研究発表

- ◆ 中 村 拓 人 北海道・留萌地方中学校体育文化連盟 事務局
増毛町立増毛中学校
- 山 形 大 介 北海道・留萌地方中学校体育文化連盟 事務局
増毛町立増毛中学校

「過疎化地域における地域移行の諸課題について」
～「豊かな心」と「健やかな体」を目指して～

- ◆ 上 杉 謙 太 鳥取県中学校体育連盟 研究部
米子市立後藤ヶ丘中学校
- 上 坂 誠 鳥取県中学校体育連盟 研究部
境港市立第一中学校

「競技力向上や健康体力の保持増進を目指した運動部活動」
～冬場の運動部活動の現状と課題～

紙上発表

- ◆ 渡 邊 譲 新潟県中学校体育連盟 研修部長
新潟市立金津中学校

「豊かな心と健やかな体を育む運動部活動の推進」
～スポーツマンシップ教育の推進とスポーツ障害予防の実践をとおして～

指導助言者	(公財)日本中学校体育連盟	副	会	長	五十嵐	守	男
	新潟県中学校体育連盟	副	会	長	金山	光	宏
司 会 者	新潟県中学校体育連盟	副	会	長	伊藤	法	生
運営責任者	石川大会実行委員会	副	会	長	宮下	裕	樹
記 録 者	石川大会実行委員会	編 集 部		員	野 坂	雄 二	

加盟生徒数	加盟校数	市町村中体連加盟校数 ※（ ）内は地域クラブ数							
8 2 2	1 1 (4)	留萌市	天塩町	遠別町	初山別村	羽幌町	苫前町	小平町	増毛町
		2	1	1	1	3 【離島2】 (4)	1	1	1

2 地域移行の目的と課題

- (1) 学校部活動の教育的意義と地域移行の目的
- (2) 令和5年度の全道大会・全国大会から見えてきた課題

(1) 学校部活動の教育的意義と課題、学校部活動の地域移行の目的

<学校部活動の教育的意義>

- ①生徒のスポーツ・文化芸術に親しむ機会の確保
- ②生徒の自主的・主体的な参加による活動を通じた、責任感・連帯感の涵養
- ③生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築

①＝「健やかな体」の育成 ②・③＝「豊かな心」の育成



<学校部活動の存続危機>

- ①少子化が進み、学校単位での部活動の運営が困難
- ②教員の専門性や意思に関わらず顧問を務める指導体制は、働き方改革が進む昨今の学校現場の状況を鑑みると継続困難



<学校部活動の地域移行の目的>

- ①少子化が進み、学校部活動が継続困難となる中でも、生涯にわたり生徒がスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむ機会を確保する。
- ②「地域の子どもたちは、地域で育てる」という意識の下、地域のスポーツ・文化に係る人的・物的資源を最大限活用し、生徒のニーズに応じた多様で豊かな活動を実現する。など

(2) 令和5年度の全道大会・全国大会から見えてきた課題

事 象	課 題
①勝利至上主義的な地域クラブにおけるチーム編成や指導観が学校部活動の意義と合っていない。	<u>学校部活動の教育的意義の継承が不十分</u> ↓ <u>生徒の「豊かな心」の育成に課題</u>
②地域クラブの指導者による生徒指導が不十分なため、選手の大会参加マナーが悪い。	
③地域クラブの活動時間が「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（以下、ガイドライン）」で定められた基準より長い。	<u>過度な練習によるスポーツ障害・外傷リスクの増加</u> ↓ <u>生徒の「健やかな体」の育成に課題</u>

3 留萌管内の取組と結果

(1) 学校部活動と地域クラブの実態把握

(2) アンケート結果と地域クラブ活動ミーティングからの結果

(1) 学校部活動と地域クラブの実態把握

① アンケートの実施

部活動と地域クラブに対し、学校部活動の教育的意義を理解して、「子どもたちの『豊かな心』を育む活動を行っているか（５項目）」、「ガイドラインを遵守し、スポーツ障害や外傷を防いで『健やかな体』を育む活動を行っているか（７項目）」のほか、その他として「地域移行に関する課題点」を問うアンケートを実施した。

② 地域クラブ活動ミーティングの開催

これまで、地域クラブに対し、詳しい中体連の仕組みを説明する機会や地域クラブが感じている課題を共有する機会がなかったため、地域クラブの指導者を招集し、昨年度の各種大会の反省を踏まえ、改めて地域移行の目的や教育的意義の説明を行うとともに、地域クラブが感じる中体連大会参加への課題点を直接聞き取るミーティングを開催した。

(2) アンケートと地域クラブ活動ミーティングの結果

○ アンケート結果（部活動顧問、地域クラブ活動（全４団体）が回答）

＜豊かな心の育成＞		
項 目	部活動	クラブ
自己肯定感を高められている	８２．９％	１００．０％
責任感や連帯感が育まれている	９０．２％	１００．０％
異年齢間の好ましい人間関係を作れている	８５．４％	１００．０％
達成感や充実感を感じさせることができる	９２．７％	１００．０％
礼儀や規範意識が育まれている	８７．８％	１００．０％

＜健やかな体の育成＞		
項 目	部活動	クラブ
平日の休養日の設定（１日～３日）	９０．２％	１００．０％
土日の休養日の設定（１日～２日）	１００．０％	１００．０％
定期試験前後の休養日を設定している	９２．０％	１００．０％
平日の活動時間（１～３時間）	１００．０％	１００．０％
休日の活動時間（２～３時間）	８７．８％	１００．０％
大会後の振替休養日がある	７３．０％	１００．０％
オフシーズンの設定がある	７０．０％	１００．０％

○アンケートと地域クラブ活動ミーティングで出された地域移行に関する課題点

学校部活動	地域クラブ活動
・ 学校部活動を地域に移行していくための事務作業の負担が増える。 ・ 1つの自治体が地域連携を進めることで、自治体の枠を超えた既存の複数校合同チームを解消しなければならない学校が出てきた。	・ チームの人数が減少して、大会に参加できなくなる。(学校部活動においては、合同チームを編成することが可能) ・ 指導者、財源、活動場所の不足によりチームの存続が難しい。 ・ 中体連大会に参加するための手続きが煩雑である。(ガイドラインや競技細則の理解、申請手続き)

4 アンケートと地域クラブミーティングの結果から ～今後、必要な取組～

(1) 学校部活動へガイドラインの内容をより一層周知する アンケート結果から、学校部活動、地域クラブともに教育的意義を理解した活動であることがわかったが、休養日の設定については学校部活動に課題が見られた。今後は、学校部活動へガイドラインの内容をより一層周知していく必要がある。
(2) 地域クラブが中体連の運営に参加するよう継続的に働きかける 地域クラブミーティングを行うことで、地域クラブが考える中体連大会への参加や地域移行に対する課題を把握することができた。今後はより一層地域クラブ数の増加も考えられるため、中体連が開催する各種会議への参加を要請し、中体連大会終了後の反省への参画を促し、学校部活動と地域クラブがともに中体連の運営を行えるよう継続的に働きかけていく必要がある。
(3) 中体連における指導理念等を地域クラブと継続的に共有する 令和5年度の全道大会・全国大会から見てきた地域クラブに関わる全体的な課題と、本管内におけるアンケート結果には大きな乖離が見られた。本管内においては、地域クラブの申請数も少なく、日常的に近隣の学校部活動と連携を図りながら指導を行っているため、全てのアンケート項目において肯定的な回答となったのではないかと考えられる。本管内の地域クラブにおける様々な指導や活動が、真に子どもたちの資質・能力の育成につながるものとなるよう、今後も様々な場面で、中体連の指導理念や学校部活動における教育的意義について、共通理解を図っていく必要がある。
(4) スポーツによる資源・能力の育成機会を保障するための地域移行に向けた体制づくりを行う 教員へのアンケートや地域クラブミーティングを行うことで、過疎地域ならではの問題点(以下3点)を把握することができた。 ・ 1つの自治体が地域連携を進めることで、既存の複数校合同チームを解消しなければならない学校が出てきた。 ・ 地域クラブの人数が減少して、大会に参加できなくなった。 ・ 指導者、財源、活動場所の不足によって地域クラブの存続が難しくなっている。 <今後、必要な取組> ①複数の自治体が連携し、学校部活動及び地域クラブがともに存続できる方策の模索 ②自治体・学校・地域クラブと中体連事務局が密接に連携し、中体連組織の変更点や円滑な大会運営に向けた諸条件について情報提供・共有を行う体制づくり など、中体連として長期的・計画的な視点で地域移行に向けた取組への協力をを行い、子どもたちの豊かな心と健やかな体を育む機会を保障する必要がある。

競技力向上や健康体力の保持増進を目指した運動部活動

～冬場の運動部活動の現状と課題～

鳥取県中学校体育連盟 研究部

米子市立後藤ヶ丘中学校 上杉 謙太

境港市立第一中学校 上坂 誠

＜提案趣旨＞

本県においては、競技力向上と健康体力の保持増進に加え、心身共に健全な生徒の育成を目指し活動を行っているが、生徒数、更には部活動数（チーム数）の減少に伴い、活動に課題が生じている学校も多い。

そこで本連盟では、日没や天候等によって活動時間や活動場所が減少する「冬場の運動部活動」に着目し、実態把握や各校の取り組みの調査を行うことで、より効果的に部活動を行う方法を模索することや、部活動の地域移行や教員の働き方改革が進む中で、生徒の心身の成長に大きく影響する部活動を効率的に継続していくことはできないかと考え研究を行った。今回の調査結果から、鳥取県の実態を紹介するとともに、分科会当日には各県の取り組みが共有され、今後の活動につながっていくことを期待する。

1 はじめに（本県の現状）

鳥取県は人口 532,114 人（令和 6 年 7 月 1 日現在）、中学生徒数は 13,991 人（令和 6 年度）で今年度の中学校体育連盟加盟校数は 61 校である。鳥取県中学校体育連盟は 9 の郡市中体連を支部とし、事務局と研究部、21 の競技専門部をもって組織している。

本県は、中学校数・生徒数ともに全国最少県である。そのような中で少子化に伴う部員および教職員の減少といった諸課題がある。

2 調査内容

調査報告①

（1）アンケート調査①

〈調査期間〉 令和 5 年 6 月

〈調査対象〉 鳥取県中学校体育連盟研究部員所属校（9 校）の運動部に所属する 2、3 年生（722 人）

〈調査内容〉 部活動に取り組んでいて楽しいと感じる瞬間及び冬場の部活動について

（2）アンケート結果より

- ・部活動に取り組んでいて楽しいと感じる瞬間はという質問には「勝つこと、記録が伸びた時」が 30.2%、「仲間と活動すること」が 27.5%、「成長（上達）を感じるとき」が 26.4%となり、生徒達は自らの成長や仲間との交流が部活動をする中で楽しさや喜びにつながっていることが分かった。（図 1）
- ・冬場の部活動についてどう思いますかという質問には、全体の 40.6%が「活動時間が短い」「活動日が少ない」と回答している。
- ・冬の期間にやってみたい活動について、多くの生徒が「基礎体力を向上できる運動」「専門技能を向上できる運動」をしたいと回答している一方で、校内合同部活動や特別講師による活動、シーズン制の部活動にも興味を示している生徒もいることが分かった。（図 2）

図 1

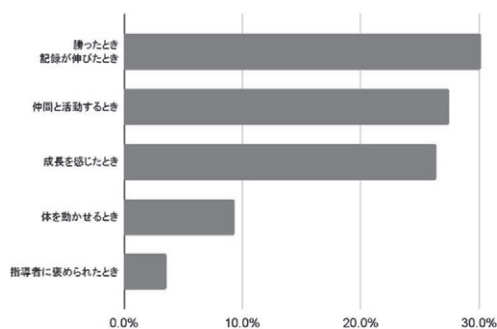
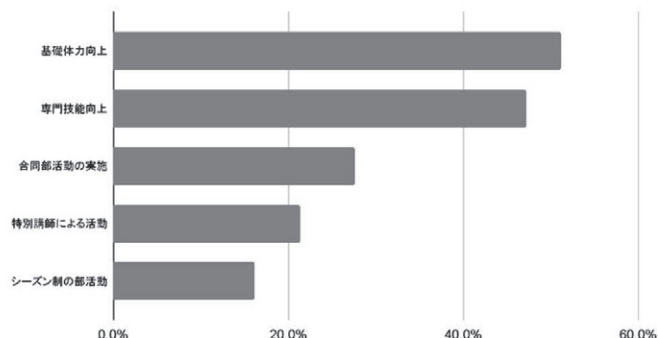


図 2



調査報告②

(1) アンケート調査②

〈調査期間〉 令和6年2月

〈調査対象〉 鳥取県内の全中学校及び義務教育学校の部活動担当教員（61校）

〈調査内容〉 冬場の運動部活動について

(2) アンケート結果より（48校より回答）

- ・冬場に工夫して取り組んでいる活動及び独自の取り組みが「ある」と答えた学校は22校(45.8%)だった。具体的には、「冬に季節部としてスキー部を結成し、クロスカントリーに取り組んでいる。」「地域の体育館を借り、運動部全員が活動できるようにしている。」「『冬季合同部活』を結成し、各部活のトレーニングを文化部の生徒も含め、毎週月曜日に行う。」といったような取り組みをしている。
- ・冬場の部活動における課題や問題点、悩みについては、「外の部活の活動量が減る」「活動場所、活動時間の確保」「狭い場所での活動のため事故、怪我の危険性が高い」「天候（雪）によって活動が左右される」「進路関係などで会議も増えて部活指導ができない」といった課題や問題点等が確認できた。

○今回の調査を通して、生徒たちは「勝つこと」「成長すること」「仲間との活動」が部活動での楽しさにつながっていることが明らかになった。ただ、冬の運動部活動においては、生徒も教員も活動場所や活動時間の確保が大きな課題であると感じていることも分かった。さらに、鳥取県は天候（雪）に影響を受けることも多く、生徒の健康や体力の保持増進に苦慮する様子も伝わってきた。

○そんな中でも地域の体育施設を使って活動場所を確保することや、校内合同部活動の実施、外部のインストラクターに指導をお願いするなど独自の取り組みを行い、工夫やアイディアでその課題を克服している学校もあった。一部の学校ではあるが具体的な取り組みや活動の様子、成果について直接、取材に行った内容を以下に紹介する。

3 実践紹介

(1) 鳥取市立鹿野学園【義務教育学校】の特別講師による指導実践

実践内容：運動部合同トレーニング（野球部、バレーボール部、バスケットボール部、陸上部 等）

目的：冬季期間中の短い部活動時間の充実、専門的指導による体力づくり

対象：7年生（中学1年生）32名、8年生（中学2年生）21名 合計53名

会場：体育館 ※ステージ上にスクリーン、プロジェクターを設置

期 間：3 学期始業後から隔週に 1 回 16 時 15 分～17 時までの 45 分間

詳 細：① 全身を鍛えるトレーニング理論の講義 ② 体幹トレーニング ③ ダッシュ
④ ペアトレーニング ⑤ 自宅でできるストレッチの紹介

成 果：特別講師による実技指導や栄養指導など、より専門的な技能と知識を学ぶことができ、生徒も意欲的に取り組んでいる様子があった。（コロナ禍はリモートで実施）

〈生徒の感想〉

- ・トレーニング効果を細かく説明され、実際に見せていただきとてもわかりやすかった。
- ・バスケットでも体幹がしっかりしているとシュートフォームが崩れにくく、ぶつかった時にけがをしにくいなどのメリットがたくさんあるので、部活前や家でもできることはしていきたいと思った。



写真1 トレーニング理論の講義



写真2 トレーニングの実践

(2) その他の学校の実践

① 合同トレーニング（リーダーとしての資質向上と主体性の育成実践）

部長会が主体となりトレーニングメニューを考え、毎週月曜日に1、2年生全員でトレーニングを行う。各部が1回ずつ運営を担当することでリーダー性や学校の活力を生み出す取り組みになっている。



写真3 合同トレーニング

② 校舎内サーキットコースの設定（活動場所の工夫による効果的实践）

以前は校舎内の特定の場所を各部に割り当てていた形式から、場所に応じたトレーニング内容を設定する形式に変更し、全ての運動部が統一のサーキットメニューに取り組んでいる。

【 実際のサーキットコース設定図 】

管理棟	4F	↑ 東階段 (昇り専用) *壁側空ける	→ 走る (10~20周) →				西階段 (下り専用) *壁側空ける ↓
	3F		← 走る (10~20周) ←				
	2F		パーピージャンプ (10~20回)	腕立て (10~50回)	背筋 (30~100回)	腹筋 (30~100回)	
		使用禁止				使用禁止	
	1F	使用禁止					



写真4 腹筋エリアの様子

③ 食事トレーニング講習会の実施（頭をつかう活動による効果的实践）

冬場は積雪の程度によって外での部活動が困難になる状況が長期化することがあるため、変化のある部活動の時間になるように栄養教諭による講習会等を取り入れている。



写真5 講習会の様子

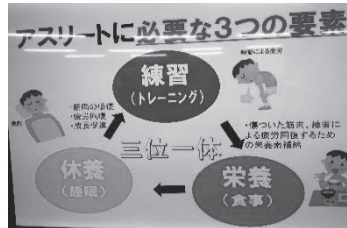


写真6 講習会資料1

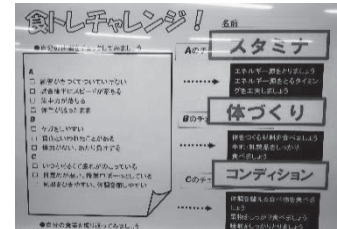


写真7 講習会資料2

④ パルクールバーを使った身体操作向上トレーニングの実施（器具の工夫による効果的实践）

パルクールバーの上に乗ったり、跳び越えたり、くぐったりする動きを組み合わせ、体を自由自在に動かそうとすることで身体操作を向上させることができるトレーニングを取り入れている。また、狭い空間でも多様な使い方ができるため、様々な運動機能の向上が期待できる。



写真8 パルクールバー

4 今後の展望と課題

今回のアンケート調査②では「冬場の運動部活動の取り組みについて、考えている取り組みや、やってみたいと思う内容をお答えください。」という質問もしており、以下の回答があった。

- ・理想のパフォーマンスを実現していくためのカウンセリングの実施。（メンタルトレーニング、心理学）
- ・リズムダンスやアニマルムーブメントなど個人でもできる体の使い方の練習。
- ・パーソナルトレーナーやアスレチックトレーナーを招いて、体づくりやケガの予防のための指導やメディカルチェック等の場を設定してみたい。
- ・職員会議等の教員がつかない時に特別講師を招いてトレーニング講習会。（ヨガ、ダンス、体幹教室など）
- ・夏と冬で実施する部活動を変える。（2部制）
- ・地区体育館を利用した他校との合同部活動の実施。

多くのアイディアや工夫を考えている学校がある中で、実践に至っていない理由として挙げられたのは、「準備にかかる時間がない」「特別講師を招く予算がない」「生徒の移動手段」などであった。また、部活動の地域移行が進むことで、そういった課題の解決につながるのではないかと期待の声もあった。

5 まとめ

今回の調査で明らかとなった、冬場の運動部活動についての現状と課題は鳥取県だけに限られるものではないと考えられる。同じような課題を抱えている地域での実践例も参考にしながら、生徒の心身の成長にプラスの影響を与えられる活動になるよう、今後も研究を続けていきたい。

また、行政とも連携しながら課題解決に向けて取り組むことや、県内の学校にも積極的に情報提供を行うことで、時代の変化に対応し、よりよい運動部活動を実践していけるような環境づくりに尽力していきたい。

豊かな心と健やかな体を育む運動部活動の推進

～スポーツマンシップ教育の推進とスポーツ障害予防の実践をとおして～

新潟県中学校体育連盟 研修部長

新潟市立金津中学校 渡邊 譲

<提案趣旨>

新潟県中学校体育連盟（以下当中体連）は、毎年、活動の重点と努力事項を掲げ、全県一丸となってその達成に向けて取り組んでいる。

本稿では、当中体連の重点の一つである「望ましい運動部活動の推進」に関わり、「学校教育活動の一環としての持続可能な部活動のあり方」「運動部活動による資質能力の育成」「スポーツ障害の防止」を図るため取り組んできたスポーツマンシップ教育の推進とスポーツ障害の防止に向けた実践を紹介し、提案を行う。

1 はじめに

新潟県は、日本海沿岸のほぼ真ん中に位置し、1500～2000m級の山々に囲まれ面積は全国で5位、本土の海岸線は331kmあり、南北に長い県である。県内には4つの地区、上越、中越、下越（離島の佐渡島・粟島含む）、新潟市（政令指定都市）があり、総人口は2,107,319人（令和6年5/1現在）で、20市、6町、4村で構成されている。当中体連は、上記の4地区中体連、19支部、230校で構成されている。少子化による生徒数の減少に伴って、5年間に比較して2,107人減の52,334人、1校あたりの生徒数は8人減の227人と年々減少傾向になっている。今後もこのような傾向が続いていくことが予想されている。

当中体連研修部の主な活動内容は、当中体連研究大会の開催や日本中体連研究大会への参加によって、当中体連に加盟する中学校の体育・運動部活動指導者の資質向上を目的とした実践研究を推進すること。また、当面する中学校体育・スポーツの振興及び指導力向上についての研究協議や情報交換等を行い、各地区・郡市中体連への共有や伝達を通して、生徒の心身の健全な発達を期することを目的としている。

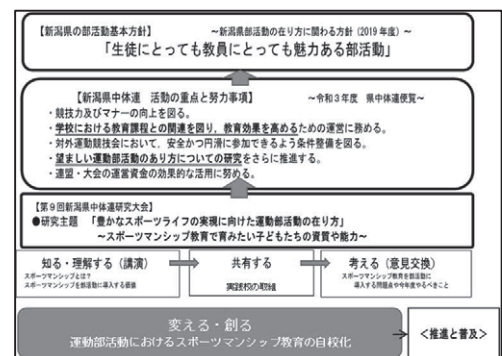
2 「豊かな心と健やかな体を育む運動部活動」の実践

(1) スポーツマンシップ教育の実践

① スポーツマンシップ教育の部活動導入

スポーツマンシップ教育の目的は、生徒がスポーツマンシップを理解し、実践できるスポーツマンを育成すること、そして、指導経験等の多様な顧問であっても、部活動に参加する全ての生徒にスポーツマンシップの資質・能力を育むことをねらいとしている。令和3年度の本研究大会（山口大会）および当連盟の研究大会（第9回）において「スポーツマンシップ教育で育む子どもたちの資質や能力」をテーマに、部活動が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し、持続可能な魅力ある運動部活動を推進するために、本県の取組を提案した。（資料1）この取組は、3期計画で普及推進してきた。第1期は、全県に「スポーツマンシップ教育」の導入を提案し、第2期は、個人競技や団体競技の実践推進校を指定して、その取組や実践報告を全県に配信するとともに、各校にスポーツマンシップ教育の指導計画立

資料1



案と実践を推進した。第3期は、研究最終年として、研究結果のまとめを全県に配信した。運動部活動の全ての生徒に必要な資質能力を育むために、また、部活動指導を見つめ直す視点として全県に推進・普及してきた。

以下に、部活動における「スポーツマンシップ教育を自校化」している学校の代表的な実践例を紹介する。

②スポーツマンシップ教育を中軸とした部活動経営の実践（A中学校での実践）

スポーツマンシップを「Good Game を実現しようとする心構え」として捉え、「自ら挑戦する勇氣」「全力を尽くす覚悟」「他者への尊重」の3つの視点を取り入れた活動を、部員と指導者が一体となって「実践→振り返り及び調整→再実践」のサイクルで実践し、一人も取り残すことなくすべての部員に必要な資質・能力を育むことを目指した。

ア. 教育目標と関連付けた部活動経営方針の策定

部活動を通してどんな資質・能力を身に付けさせたいか

☛ 部活動全体計画の検討と共有（職員会議）

部活動全体計画にスポーツマンシップ教育の概念を組み入れた「部活動ベ－シックポリシー」（資料2）を根幹とした活動を校内全部活動で推進し、生徒の主体的な活動の中で、教育目標にある理想の生徒像への具現化を図った。

どのように身に付けさせるか

☛ 部活動における経営方針と年間活動計画の策定（各部顧問）

各部活動の経営方針に「部活動ベ－シックポリシー」を掲載し、部員や保護者に意義や価値観を共有・浸透させた。また、年間計画にミーティングの開催時期を位置付け、確実な実践を目指した。

☛ 全校集会で部活動オリエンテーション（年度始め）（資料3）

年度始めの全校集会にて、部活動の意義や活動をする上での心構え等を説明し、部活動ベ－シックポリシーを全職員および全校生徒で共有した。

イ. 活動の実践と振り返り

☛ 定期的なミーティングの開催（毎月・大会・練習試合後）

ICT 端末を利用して、自己の取組状況の振り返りや反省をもとにした成果や課題（資料4-1.4-2）、今後の取組をどのように調整するかを、すべての部員がアウトプットした。

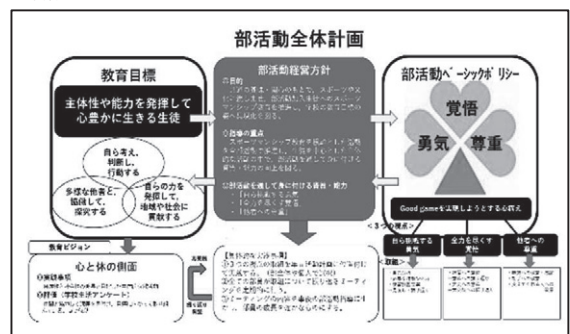
☛ 調整と再実践

各部員が調整・設定した取組が実践できるように練習計画や場の工夫をした。また、部員の活動状況及び顧問の自己の指導に対する評価と振り返りを行った。

ウ. 成果と課題

全県でスポーツマンシップ教育を推進したことにより、生徒の主体的な活動や円滑な運営に繋がった。しかし、教員（指導者）の中には、自身が経験してきた部活動の運営方針や指導内容を変えていくことに不安をもつ教員がいるなど、教員間で共通理解・合意形成を図ることが難しい学校もあった。「生徒は大事な大人から学ぶ」と言われるように、教員（指導者）の姿から生徒は学ん

資料2



資料3



資料4-1 【活動の振り返り アンケート項目（一部）】

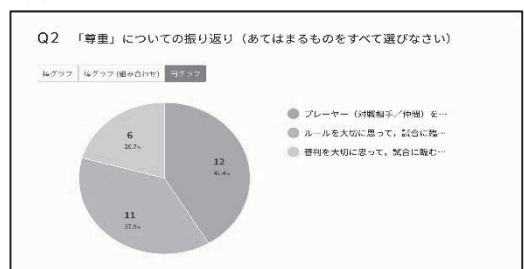
Q2 「尊重」についての振り返り（あてはまるものをすべて選びなさい）（複選択）

☐ プレーヤー（対戦相手／仲間）を大切に思っ、練習や試合に臨むことができた

☐ ルールを大切に思っ、試合に臨むことができた

☐ 審判を大切に思っ、試合に臨むことができた

資料4-2



でいくため、教員（指導者）がスポーツマンシップの正しい理解と行動を生徒に示すことが大切である。

また、部活動が生徒にとって有意義に運営されているか等のアンケートも行い、精査して、生徒の視点に立ち、スポーツマンシップ教育の観点も踏まえた、今の時代に即した部活動経営・運営ができるようさらに働きかけを行っていく必要がある。

（２）部活動指導者の指導力向上（スポーツ障害の予防を中心として）

①部活動・中学校スポーツ指導者研修会

平成 28 年度の本研究大会（岐阜大会）で「部活動指導者の更なる指導力向上を目指して」をテーマに、それまで各競技団体に委ねられていた指導者の育成・指導力向上について、当連盟の 4 地域（新潟市・上越・中越・下越）の研修専門部が主管となり、競技団体と連携して指導者の更なる資質向上を目的とした研修会を継続して行ってきたが、現在は、研修会の内容を整理して「スポーツ障害の予防」に収められて行っている。

②スポーツ障害の予防

ア．スポーツ傷害フォーラムの概要（資料 5）

新潟市の中体連研修専門部では、指導者の更なる資質能力の向上を目的として、部活動及びスポーツに関する専門的研究や優秀指導者実践発表、事故・怪我防止等の健康・安全管理の研修を平成 28 年から実施してきた。その中に、新潟医療福祉大学アスリートサポートセンター、新潟スポーツ医科学コンソーシアム、大塚製薬と共催した「スポーツ傷害フォーラム」を毎年開催している。今年度からは、各学校の部活動顧問の他に、本連盟に認定された地域クラブの指導者も対象に開催された。（研修内容：スポーツ障害の予防と対応および熱中症対策と体調管理）

資料 5



上記研修会に「成長期のスポーツ選手に求められる身体機能」と題した講座（講師：新潟医療福祉大学 菊元 孝則 教授）がある。この講座では、成長期のスポーツ選手に多い障害に着目し、ケガの起こる原因やその予防法について学び、数あるメニューの中から厳選したストレッチやコンディショニング、障害予防セルフチェック等を紹介し、実演を交えながら研修を行った。（資料 6）

資料 6



イ．「障害予防セルフチェック」の実践から（B 中学校での実践）

上記講座で学んだ「セルフチェック」を部活動に取り入れ、実践している代表的な学校の実践例を紹介する。

☛ 厳選ストレッチ 4 選の共有と実施（資料 7）

運動部に所属している部員に対して、講座で紹介された 4 つのストレッチを紹介・講習し、日々の練習前のストレッチメニューや練習メニューに取り入れた。

資料 7 【厳選ストレッチ（一部） The Spider-Man】



資料 8-1

☛ 選手自身のセルフチェック

障害を予防するためのセルフチェックを選手同士で実践・記録した。「セルフチェック」（資料 8-1. 8-2）は、月の初めのトレーニング日を利用して行った。セルフチェックの姿勢を選手同士で撮影し、ICT 端末に保存して、月々の体の変化を保存し、自己分析に活かした。（資料 9）

セルフチェックメニュー

- 1 立位体前屈*
- 2 うつ伏せ膝曲げ
- 3 膝抱え
- 4 ふくらはぎ
- 5 オーバーヘッドスクワット

👉 コンディショニングプログラム

「セルフチェック」で問題があった項目の修正メニューを行った。
チェックメニュー5つの項目のうち、特に、顕著な項目を一つ取り上げ、練習前のストレッチメニューに取り入れた。個人によって課題が異なるため、全体ストレッチメニューの最後にコンディショニングプログラムとして、3分間ほどの時間を確保した。

コンディショニングプログラムでは、レベル1の「柔軟性の獲得」(ストレッチ中心)は必ず行い、続けてレベル2「安定性の獲得」(寝た姿勢、四つん這いでの運動中心)を行った。レベル2が楽に行えるようになったら、レベル3「動作コントロールの獲得」(膝立ち位、立位での運動中心)に取り組んだ。(資料10)

資料 8-2

セルフチェックメニュー 1 立位体前屈* (腰・もも裏の柔軟性) ポイント



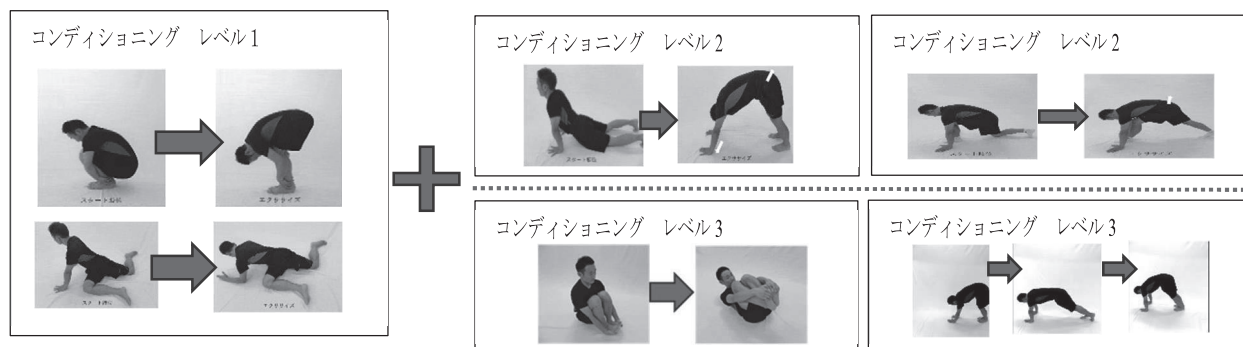
身体を前屈し、床に届くか？
⇒届かない場合、腰痛や太もも、ひざのけがに繋がる可能性がある。

資料 9

セルフチェック姿勢 撮影と記録



資料 10 【例：立位体前屈改善プログラム】



ウ. 成果と課題

厳選されたメニューやチェックは、短時間で実施することができ、継続して取り組みやすい。また、毎月の撮影により、自分自身の体の状態や変化を客観的に見ることができる。反面、体の変化や予防効果の高まりが目に見えにくく、継続することの意義を見失いやすい。活動時間に制限がかかる中でも、生徒に予防の意義を伝えながら、継続した取組を行う必要がある。

3 おわりに

今回提案した当連盟の2つの取組は、「豊かな心と健やかな体を育む運動部活動」の活動として、より一層持続可能な部活動と指導力向上を目指して全県への普及・推進を目指していく。また、生徒たちの望ましい人格形成や生きる力を育むために、教育的価値の高い部活動がどうあるべきか、持続可能な部活動のあり方等を模索しながら、誰一人も取り残すことなく、地域における中学生の望ましいスポーツ環境を関係団体や行政等と協働しながら構築していくことを今後の課題として捉えている。

〔参考・引用文献〕

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| 1) 「スポーツマンシップバイブル」 | 日本スポーツマンシップ協会 代表理事 中村聡宏 著 |
| 2) 「バスケ手帳」(アプリケーション) | 新潟県バスケットボール協会・スポーツ医科学委員会 製作 |