

青森県立大間高等学校部活動方針

～学校の運動部活動に係る活動方針・学校の文化部活動に係る活動方針～

令和8年 4月

青森県立大間高等学校

目次

- 1 校内の体制整備 … 1
 - (1) 運動部活動の方針の策定
 - (2) 指導・運営に係る体制の構築

- 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組 … 2
 - (1) 適切な指導の実施
 - (2) 運動部活動用指導手引の活用

- 3 休養日及び活動時間の設定 … 2

- 4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備 … 3
 - (1) 児童生徒のニーズに応じた運動のできる活動の推進
 - (2) 地域との連携等

- 5 学校単位で参加する大会等の見直し … 3

- 6 スポーツ傷害の予防と応急手当 … 4
 - (1) スポーツ傷害の予防
 - (2) スポーツ傷害等に対する応急手当

- 【参考資料】 … 6
 - リンク集（関連参考資料掲載ウェブサイト）
 - 部活動指導計画様式（例） … 8

※文化部活動については、上記1～5に準ずる

はじめに

部活動は学校教育活動の一環として行われており、スポーツや文化に興味・関心を持つ同好の生徒によって自主的に組織され、仲間とともに共通の目標に向かって研鑽を重ねるものである。それにより、人間力を向上させ、それが豊かな学校生活や将来へと結びついていくものと考えられる。

本校は、「敬愛」「自啓」「健康」の校訓のもと、「自らに厳しく他人の痛みがわかる心豊かな人間の育成」「学業と部活動に励み自己の可能性を発見・開拓できる人間の育成」「健康な身体と豊かな知性を持って社会に貢献できる人間」を教育目標に掲げている。この目標を達成するために、部活動のもつ教育的効果は大きく、健全な活動を推進するために「青森県立大間高等学校部活動方針」を定める。

1 校内の体制整備

(1) 運動部活動の方針の策定

- ア 校長は、設置者の方針に則り、毎年度、「青森県立大間高等学校部活動方針」を策定する。
- イ 部・同好会顧問は、年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）並びに毎月の活動計画及び活動実績（活動日時・場所、休養日及び大会参加日等）を作成する。
- ウ 校長は上記の活動方針及び活動計画等を、学校のホームページへの掲載等により公表する。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

- ア 校長は、生徒や教職員の数、部活動指導員の配置状況等を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教職員の長時間勤務の解消等の観点から円滑に運動部活動を実施できるよう、適正な数の運動部を設置する。
なお、設置に当たっては、今後の生徒数の推移や地域の実情等を踏まえ、生徒、保護者や地域の関係者等との合意形成を図りながら、将来を見据えた取組を推進する。
- イ 校長は、各学校の児童生徒や教職員の数、校務分担の実態、部活動指導員の配置状況等を踏まえ、部活動指導員を積極的に任用し、学校に配置する。
なお、部活動指導員の任用・配置に際しては、学校教育について理解し、適切な指導を行うために、部活動の位置付け、教育的意義、児童生徒の発達の段階に応じた科学的な指導、安全の確保や事故発生後の対応を適切に行うこと、児童生徒の人格を傷つける言動や、体罰は、いかなる場合も許されないこと、服務（校長の監督を受けることや児童生徒、保護者等の信頼を損ねるような行為の禁止等）を遵守すること等に関し、任用前及び任用後の定期において研修を行う。
- ウ 校長は、運動部顧問の決定に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、教職員の他の校務分掌や、部活動指導員や外部指導者の配置状況を勘案した上で行うなど、適切な校務分掌となるよう留意するとともに、学校全体としての適切な指導、運営及び管理に係る体制の構築を図る。
- エ 校長は、毎月の活動計画及び活動実績の確認等により、各運動部の活動内容を把握し、生徒が安全にスポーツ活動を行い、運動部顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導・是正を行う。
- オ 校長は、必要に応じて運動部活動の活動方針及び活動計画等について、教職員、部活動指導員、保護者、外部指導者等が共通理解を図る機会（運動部活動連絡会等）を設定する。
- カ 校長は、外部指導者（教職員以外）の委嘱や部活動指導員の任用するに当たって、部活動

担当教員と話し合い人選する。その際、外部指導者等には、学校の指導方針に基づいて指導に当たることを理解してもらう。

キ 校長は、教職員の運動部活動への関与について、「学校における働き方改革に関する緊急対策（平成 29 年 12 月 26 日文部科学大臣決定）」及び「学校における働き方改革に係る運動部活動に関する明確な基準の設定等について（平成 30 年 2 月 28 日付け青教ス第 1078 号）」を踏まえ、法令等に則り、業務改善及び勤務時間管理等を行う。

ク 校長は、教職員に対して、部活動で使用する用具等については、日常的に点検を行うなど、安全確保に努めさせ、破損や老朽化等により安全に使用できないおそれの用具等については使用を控えるなど、適切に対処を行わせるとともに、用具等の正しい使用方法の徹底を図ることにより、事故の発生を未然に防がせる。

2 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

ア 校長及び運動部顧問は、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」（平成 26 年 3 月 県教育委員会）に則り、児童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。

イ 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取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の活用

ア 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を活用して、2（1）に基づく指導を行う。

3 休養日及び活動時間の設定

ア 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原則として、週 2 日以上上の休養日を設ける（平日・週末ともに 1 日以上）。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。

②「オフシーズン」（ある程度長期の休養期間）を設け、生徒が十分な休養をとるとともに、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にする。

③ 1 日の活動時間は、平日では 2 時間程度以内、休業日は 3 時間程度以内とする。

④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、運動の強度が高まる分、それ以外の時期に十分休養を確保する。

- ・平日：学期中の授業・行事等のある日
- ・休業日：国民の祝日に関する法律第3条に規定する休日
日曜日及び土曜日（振替休日を含む）
開校記念日
学年始休業日
夏季休業日
冬季休業日
学年末休業日

⑤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、年間で104日（平均して週2日）程度の休養日を確保する。

4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

(1) 生徒のニーズに応じた運動のできる活動の推進

- ア 校長は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育む基盤としての運動部活動の観点から、競技力向上以外にも運動・スポーツの苦手な生徒や障害のある生徒等でも、友達と楽しめたり、適度な頻度で行えたりする運動部の設置等、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる環境づくりを推進する。具体的な例としては、より多くの生徒の運動機会の創出が図られるよう、季節ごとに異なるスポーツを行う活動、競技志向でなくレクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等、生徒が楽しく体を動かす習慣の形成に向けた動機付けとなるものが考えられる。また、生徒の発達段階を踏まえ、校長は、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様なスポーツへのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重した活動に配慮する。
- イ 校長は、生徒数減少や指導者確保の困難さ等の地域の実情を踏まえ、単一の学校では特定の競技の運動部を設けることができない場合には、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれることがないように、複数校の生徒が拠点となる学校の運動部活動に参加する等、合同部活動等の取組について方策を検討する。

(2) 地域との連携等

- ア 校長は、生徒のスポーツ環境の充実の観点から、学校や地域の実態に応じて、地域のスポーツ団体との連携、保護者の理解と協力、民間事業者の活用等による、学校と地域が共に子供を育てるという視点に立った、学校と地域が協働・融合した形での地域におけるスポーツ環境整備を進める。その際、地域の関係者が集まった協議会等を設置し、運営主体、組織づくりなども踏まえながら進めることに留意する。
- イ 校長は、学校と地域・保護者が共に子供の健全な成長のための教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーという考え方の下で、こうした取組を推進することについて、保護者と地域の理解と協力を促す。

5 学校単位で参加する大会等の見直し

校長は、学校の設置者等が定める大会数の上限の目安等を踏まえ、生徒の教育上の意義や、生徒や運動部顧問の負担が過度にならないことを考慮して、参加する大会等を精査する。

6 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

①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。

②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。

③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、体の調子が悪いときは、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、ストレッチング、ウォーミングアップ、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。

ア 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。

イ ストレッチングの基本的な進め方

①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。

②呼吸を止めずに、自然な呼吸状態で行う。

③一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。

④左右を行う。

⑤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など)。

ウ 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。

エ 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、傷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。

オ 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。

カ 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。

（<http://www.aiss.pref.aomori.jp/index.html>）

(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。

ア RICE 処置

○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ダンボールなどを利用してもよい。

○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、冷却と並行して行う。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。けがの部分が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。

イ 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。出血しているときは、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。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。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。

【参考資料】

○リンク集 (関連参考資料掲載ウェブサイト)

[青森県教育委員会]

- ・防災・安全の手引 (二訂版) について 平成 26 年 3 月

https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/bousaianzennotebiki_niteiban.html

[文部科学省]

- ・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

http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/1402678.htm

- ・学校における体育活動中の事故防止について (報告書) 平成 24 年 7 月

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1323968.htm

[青森県スポーツ科学センター]

- ・アスリートプログラムサービス (APS) の提供

<http://www.aiss.pref.aomori.jp/>

[環境省]

- ・環境省熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

- ・熱中症環境保健マニュアル 2022

http://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

[独立行政法人日本スポーツ振興センター]

- ・学校での事故防止対策集（調査研究）
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tabid/337/Default.aspx
- ・学校でのスポーツ事故を防ぐために
https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1808/Default.aspx

[東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科]

- ・「Health Management for Female Athletes Ver.3 -女性アスリートのための月経対策ハンドブック-」
<https://www.jpnsport.go.jp/Portals/0/HMFAver3.pdf>

[日本赤十字社]

- ・一次救命処置
<http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/>

[スポーツ少年団]

- ・ガイドブック スポーツ少年団とは
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/syonendan/2025/r7_guidebook.pdf
- ・スポーツ少年団登録者処分基準
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/boryoku/kyu_kitei/sho_syobun_20211101.pdf

○部活動指導計画様式 (例)

- ・年間指導計画表
- ・月間指導計画表

2025年度		【〇〇部】年間指導計画表																																																																																										
西暦を入力		※原則週1日以上の子休養日の確保しながら、年間で104日(平均して週2日)以上程度の休養日を設けましょう。																																																																																										
		【作業1】実施状況欄に番号を入力する(セルの色が変わり日数等が自動計算されます) 1:休養日の活動日 2:休養日の休養日 3:平日の活動日 4:平日の休養日																																																																																										
		【作業2】部活動予定欄に大会等を入力する																																																																																										
年間	休養日の計	159日							「1」の計							104日							「2」の計							55日							平日の計							205日							「3」の計							136日							「4」の計							69日							「2」「4」の計							124日						
4月	月休養日合計 14日							「1」の計 13日							「2」の計 1日							月平日合計 16日							「3」の計 12日							「4」の計 4日																																																								
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																																														
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水																																																														
実施状況	1	1	2	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	1	4																																																														
休養日			○				○																								○																																																													
学校行事等	年度始休業 (4/4)							新入式・入学式							R T A 総会							開校記念日							昭和の日																																																															
部活動予定	練習試合							春季地区リーグ戦							予備日							春季地区リーグ戦							予備日							定戦 春季県大会シード決							予備日							定戦 春季県大会シード決							予備日							練習試合																												
5月	月休養日合計 11日							「1」の計 9日							「2」の計 2日							月平日合計 20日							「3」の計 17日							「4」の計 3日																																																								
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31																																																													
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土																																																													
実施状況	3	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	3	1	1	4	3	3	3	1																																																													
休養日					○	○							○																			○																																																												
学校行事等	憲法記念日							みどりの日							こどもの日							振替休日							部活動強化週間							フラワーデー							高校総体																																																	
部活動予定	練習試合							練習試合							県大会							県大会							県大会							予備日							練習試合							函館遠征																																										
6月	月休養日合計 9日							「1」の計 6日							「2」の計 3日							月平日合計 21日							「3」の計 9日							「4」の計 12日																																																								
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																																														
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月																																																														
実施状況	1	4	3	3	3	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3	3	1	2	3																																																													
休養日		○					○			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											○																																																													
学校行事等	高校総体							耐久遠足							1学期期末考査							1学期期末考査																																																																						
部活動予定	函館遠征							練習試合							練習試合							練習試合							練習試合							練習試合																																																								

2025年度

4月

月間指導計画表

学校名	青森県立大間高等学校	担当部活動	〇〇部
職名	〇〇	氏名	〇〇 〇〇
職名	〇〇	氏名	〇〇 〇〇
職名		氏名	

日	曜	予定			実績			休養日	備考
		開始	終了	時間	開始	終了	時間		
1	火	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
2	水	13:00	16:00	3:00	13:00	16:00	3:00		
3	木			0:00			0:00	○	
4	金	13:00	16:00	3:00	13:00	16:00	3:00		
5	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
6	日	11:30	14:30	3:00	11:30	14:30	3:00		練習試合
7	月			0:00			0:00	○	
8	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
9	水	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
10	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
11	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
12	土	8:30	11:30	3:00	8:30	11:30	3:00		
13	日	8:30	16:00	7:30	8:30	16:00	7:30		春季地区リーグ
14	月			0:00			0:00	○	
15	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
16	水	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
17	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
18	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
19	土	8:30	16:00	7:30	8:30	16:00	7:30		春季地区リーグ
20	日	8:30	16:00	7:30	8:30	16:00	7:30		春季地区リーグ
21	月			0:00			0:00	○	予備日
22	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
23	水	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
24	木	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
25	金	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
26	土	7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		春季県大会シード決定戦
27	日	7:00	16:00	9:00	7:00	16:00	9:00		春季県大会シード決定戦
28	月			0:00			0:00	○	
29	火	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
30	水	16:00	18:00	2:00	16:00	18:00	2:00		
合計時間				86:30			86:30	5日	