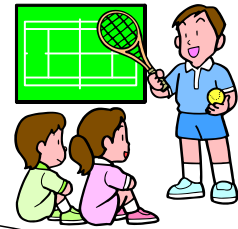
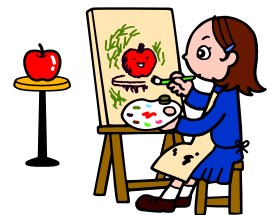
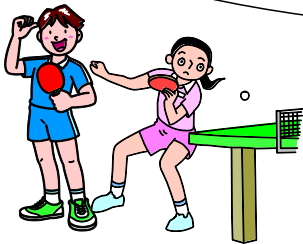


令和6年度



南城市  
小学校放課後活動ルールブック



令和6年6月  
南城市教育委員会

## 【スポーツ少年団等、放課後活動の意義！】

スポーツ少年団には「①一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」「②スポーツを通して青少年のこころと体を育てる」「③スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」の3つの理念があります。中学校の部活動と同様にすべての小学校における放課後活動の意義は、その活動の良さを味わい青少年の心と体を育て、お互いをつなぎ地域づくりに貢献することです。

以下の5点を共通理解しましょう。

### 放課後活動の意義

- ◇ 喜びと生きがいの場
- ◇ 体力の向上と健康の増進
- ◇ 豊かな人間性の育成
- ◇ 明るく充実した学校生活の展開
- ◇ 生涯にわたって豊かな文化とスポーツライフを継続するための基礎づくり



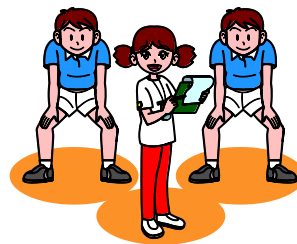
### 現在、次のような問題点も指摘されています

- ①勝利至上主義的な考え方から児童・生徒に過度の練習を強いるケースがある。
- ②児童・生徒の自主性、個性を軽視した運営がなされている場合がある。
- ③生徒数の減少により部員数や顧問数が減少している。（中学校）
- ④部活動等の指導において、体罰が発生している。
- ⑤大会回数増などにより、教職員の負担感につながっている。（中学校）
- ⑥土日の練習量の増加により、週初めの学習に負の影響が出ている。（小学校）

本冊子では、児童が生き生きと放課後活動に取り組めるよう下記のキーワードに焦点をあてながら、南城市内全小学校の教職員の思いや意見を反映させ、これからの放課後活動に携わる教職員が理解・実践すべき重要な事項についてまとめました。

- ★ゆとりある生活の確保
- ★放課後活動ルールブックの徹底
- ★指導の充実
- ★楽しく安全な活動

参考（抜粋）：兵庫県教育委員会「いきいき運動部活動」



# 【ゆとがある生活の確保】

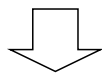
勝利至上主義的な考えから「休養日」もほとんどなく長時間にわたる活動を児童・生徒達に強制することは、バランスのとれた生活やスポーツ障害を予防する観点からも改善を図る必要があります。

「休養日」となる土曜日及び日曜日は、家族とのふれあいやボランティア活動、地域活動などへの参加を促すとともに、心身をリフレッシュさせるためにも「休養日」とすることが望まれます。やむを得ず活動を実施する場合にも、学校週5日制の趣旨を十分に踏まえ、練習等活動のみに終始する1日とならないようにするなど、適切な対応を図ることが必要です。

## 学 業 +

- ・長時間の練習
- ・土日等の練習や試合
- ・過度な早朝練習

オーバーワークからくる疲労の慢性化（オーバートレーニング症候群の可能性がります）



休養日の確保が必要

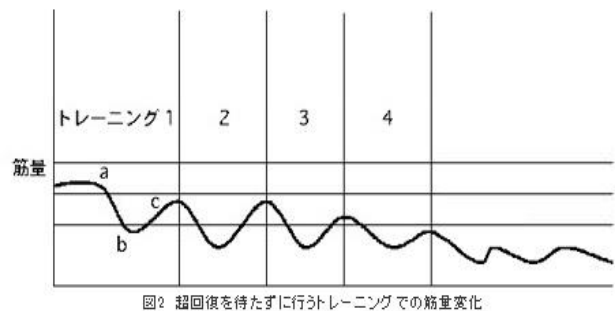
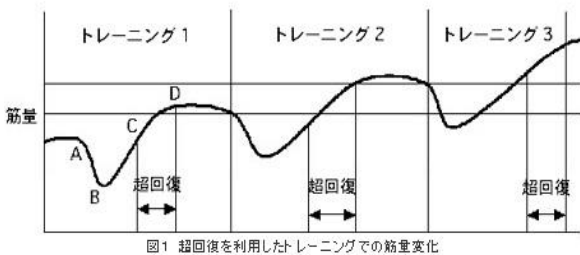
## 【期待できる効果】

- 休養や規則正しい生活は、ケガの防止や効率的な体力向上に効果
- 家族とのふれあいや趣味等の時間を持つことで、心身をリフレッシュ
- 補習や自主学習等、落ち着いて学習に取り組める効果
- 地域のスポーツクラブ等に参加することで地域と交流

## 【超回復】

トレーニングにより、筋肉に強い負荷を与え続けると、一時的に筋力が低下する。

しかし、十分な休養と栄養をとれば、筋力が元の状態に回復し、さらに与える前よりも筋力が向上する。



\*CramerJapan 資料から抜粋

## 【オーバートレーニング症候群】

トレーニング等によるストレスが過度に蓄積すると、長期間にわたりパフォーマンスが低下し、その回復には数週間から数ヶ月を要する。

トレーニング負荷と回復のバランスが崩れた、次の状況下で起こりやすい。

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| ① トレーニング負荷強度の急激な増加   | ④ 栄養不足と不規則な摂取              |
| ② 試合やトレーニングの過密スケジュール | ⑤ 精神的な過剰ストレス               |
| ③ 休養・睡眠不足            | ⑥ 感冒などの罹患時や罹患直後の不適切なトレーニング |

【参考】（公財）日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト 兵庫県教育委員会「いきいき運動部活動」

# 【放課後活動ルールブックの徹底】\* 小学校版

南城市内の全小学校においては職員会議等を活用し、スポーツ少年団等放課後活動についてのご意見を頂いた（平成29年1月）。

小学校においては、放課後活動の児童へのご指導を地域の外部指導者に行っている。よって外部指導者の仕事等に配慮し、外部指導者のご意見を尊重した上でのルールブックにしてほしいとの要望が多かった。以下、外部指導者の依頼（お願い）事項として掲載する。

## 1 放課後活動で守って頂きたいルール（指導者へ）

毎週2日程度の休養日をとること。

～児童が「知・徳・体」バランス良く成長していく事を願って～



毎月第3日曜日の「家庭の日」は休養日とすること。



## 2 放課後活動運営上のルール（協力依頼）

外部指導者の仕事等に配慮し、児童の学業や体力面を考慮した上で以下を協力して頂きたい。

平日の練習時間は2.5時間以内とする。

児童は午後6時30分までには練習を終え帰宅させることとする。

\* 上記の時間帯を越える場合は、父母会等で帰宅時間を定め、徹底すること。

休日の練習時間の上限を4時間以内とすること。

\* 但し、練習試合等での移動時間や試合の待ち時間、昼食時間等は除く。児童の体力や学習面、休日の趣旨に配慮した時間設定に十分配慮すること。

長期休業中は週1～2日程度の休養日+まとまった休みを設けること。

\* 厳守されてこそルールであるが、まったく融通の利かないルールブックではない。スポーツ少年団等放課後活動の意義を最優先し、大会前等練習が必要な場合は、児童の健康体力面に配慮し、父母会との報・連・相を密にした上で、臨機応変に対応して頂きたい。

上記のルールは、平成28年度の全小学校教諭への「子どもたちや教職員にとって望ましい部活動の在り方に向けてのアンケート」をもとに原案を作成し、平成29年から令和2年まで開催されたスポーツ少年団等意見交換会で協議を重ね、作成されたものになります。各スポーツ少年団及び文化系の放課後活動等を行っている監督やコーチ、責任者におかれましては、本ルールブックを活用し、子ども達にとって適正で充実した活動ができますよう、お願い申し上げます。

資料 \*参考資料として中学校版を掲載します。

## 【放課後活動ルールブックの徹底】\* 中学校版

### 1 各中学校が厳守する部活動運営上のルール



週 1～2 日程度の休養日を設定すること。

毎月第 3 日曜日の「家庭の日」は休養日とすること。



長期休業中は週 1～2 日程度の休養日+まとまった休みを設けること。

中間・期末・実力テストの前は、各学校で定めた停止期間を厳守する。

\*平成 25 年 1 2 月 1 3 日（教義第 10512 号）「沖縄県公立小中学校における校務の改善について（依頼）」の『中間・期末・実力テストの前 1 週間は部活動を停止する。』を奨励する。

\*但し、定期テストが大会前と重なった場合は、指導者、生徒とも希望があれば、保護者の同意のもと 1 時間程度の練習を学校長の承認のもと許可する。

平日の練習時間は 2 時間程度を徹底すること。

\* 2 時間を超える場合は、学校長の承認を得ること。



休日の練習時間は 3 時間程度とすること。

\*但し、練習試合等での移動時間や試合の待ち時間、昼食時間等は除く。生徒の体力や学習面、休日の趣旨に配慮した時間設定に十分配慮すること。

### 2 奨励事項

生徒は午後 6 時 3 0 分（冬は日没前）までには完全下校とする。

\*但し、各中学校は夏期、冬期等、時期に応じた完全下校時刻を定め、徹底すること。

毎週土・日のいずれかを休養日とする。

# 【 指導の充実 】

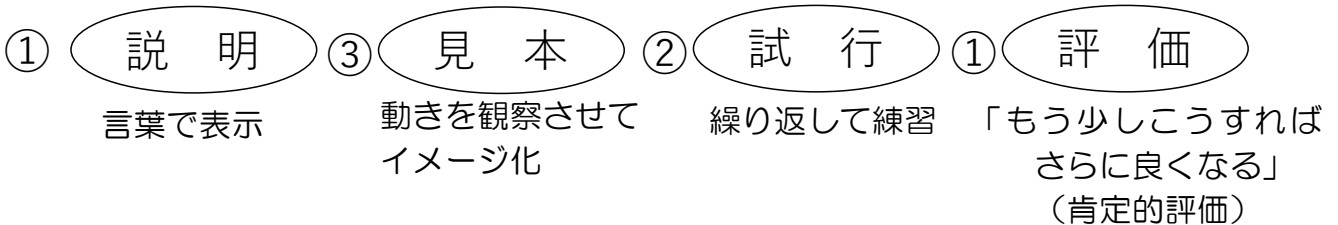
\*運動部活動を中心に記載してありますが、文化系の練習においてもご活用下さい。

## ①対話を重視した指導

個性を伸ばし、友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるという運動部活動の意義を再確認し、対話を重視した指導を実施することが重要です。

活動の目標・方針や計画を設定する際には、児童生徒の意見や考えを把握し、児童生徒の主体性を尊重し決定することが必要です。

〔指導方法の基本〕



〔求められている指導〕

☆児童・生徒の自主性、

個性を尊重した指導

☆対話を重視した指導



- スポーツや文化の楽しさを実感させる
- 仲間との交流を充実させる。
- わかる喜びを体験させる。(新しい発見)



- ポイント（動きのコツ等）を、的確に言葉で伝える。
- 激励、賞賛を欠かさない。

<このような時に、このような指導者に体罰は発生しやすい>

〔このような時に〕

- ① 試合に負けた時
- ② 指示したプレーができなかった時
- ③ 練習態度等がダラダラしていると感じた時
- ④ 普段の生活指導で子どもが従わない時

指導者が感情的になった時

〔このような指導者〕

- ① 体罰による強制と服従で優れた競技者が育成できると信じている。
- ② 指導には体罰が必要と考えている。
- ③ 指導での「愛の鞭」は許されると考えている。
- ④ 士気を高め、良いプレーを引き出し、強い精神力を見つけるには、体罰が必要だと考えている。

体罰が必要だと誤認している指導者

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練習や、限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課すような練習を強制的にさせることは体罰です。

〔参考〕 文部科学省「運動部活動での指導のガイドライン」 兵庫県教育委員会「いきいき運動部活動」

## ②生徒を伸ばす指導 ～体育系部活動を例に～

〔体罰や暴言にたよる指導ではなく科学的な指導を〕

ミスがでたとき	<p style="text-align: center;"><b>好ましい指導</b></p> <p><u>ミスをする原因は何か考えよう！</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・段階的な指導をしてきたか？</li> <li>・技術的な指導方法は適切なのか？</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎将来の成長に繋がるミスかどうか見極めましょう。(将来できるようになるが、発達段階を考えると今はミスをしてしまうようなミスのこと)</li> <li>◎生徒にミスの原因を考えさせ、自ら気づかせてから指導しましょう。</li> <li>◎映像(動画)で動きを確認させるなど合理的な方法を導入しましょう。</li> <li>◎休憩を入れて、落ち着かせてから、やり直しをさせましょう。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>指導の具体例 (○好ましい指導 ●問題がある指導)</b></p> <p><u>指導中のプレーでミスをした</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒に失敗した原因を考えさせ、欠点を理解させた上で、反復練習するよう指導する。</li> <li>●ミスをしたことを理由に練習に参加させず、1時間スクワット姿勢(罰)をさせる。</li> </ul> <p><u>関係プレーの練習中にミスをした</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○関係した動作では、声を出す、相手を見てプレーするなどの基本的な技術を指導する。</li> <li>●「練習しても無駄だ、練習のじゃまだ、やめてしまえ」と言って、長時間練習に参加させない。</li> </ul> <p><u>シュート練習中にミスをした</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ゴールキーパーの動きをよく見たり、正確なシュートができる技術等を理解させて指導する。</li> <li>●ミスした生徒を強制的に、100本連続成功するまでシュート練習を続けさせる。</li> </ul>
---------	--	--

試合で負けたとき	<p style="text-align: center;"><b>好ましい指導</b></p> <p><u>負けた原因を生徒ともに考えよう！</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の実力が発揮できていたか？</li> <li>・普段の練習のとおりプレーができていたか？</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎実力が発揮できるようメンタルトレーニング等を取り入れましょう。</li> <li>◎個性等のトレーニング理論を踏まえた最新の練習方法を得るため研修会に参加しましょう。</li> <li>○指導者としての目標設定を見直しましょう。</li> <li>○部活動の目標、練習計画を見直しましょう。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>指導の具体例 (○好ましい指導 ●問題がある指導)</b></p> <p><u>試合で負けたとき</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○チームで負けた原因を話し合い、その原因を解消するための練習計画や練習方法について生徒とともに考える。</li> <li>○負けた原因を生徒と共に分析し、今後の練習計画や目標をポジションごとに考えさせる。</li> <li>●負けたのは気合いが足りないからだ、高温多湿の体育館で試合後すぐ、水を飲ませずコート周りを50周ランニングさせる。</li> <li>●試合後すぐに、生徒の体力や健康状態等を考慮せず腹筋1000回、背筋1000回、腕立て伏せ1000回させる。</li> </ul>
----------	--	--

生徒の態度の悪さを感じた時	<p style="text-align: center;"><b>好ましい指導</b></p> <p><u>生徒の様子を観察しよう！</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の言動が気になる？</li> <li>・家族のことで悩んでいないか？</li> <li>・友人(チームメイト等)との人間関係で悩んでいないか？</li> </ul> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎生徒の方に意識を向けて、その声、言葉、気持ちを聴き取りましょう。(傾聴)</li> <li>○生徒一人一人の役割や生活態度について、自分たちで話し合う機会を設けましょう。</li> <li>○日常から生徒と良好な人間関係を築きましょう。</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>指導の具体例 (○好ましい指導 ●問題がある指導)</b></p> <p><u>練習を無断で休む生徒がいた</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○当該の生徒を呼んで、十分話し合い、生徒との良好な人間関係を築きながら指導する。</li> <li>●連帯責任として、部員全員で正座を1時間させる。</li> </ul> <p><u>顧問の安全に係る指導を無視する生徒がいた</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○練習場のルールや約束事の重要性について、最優先に厳しく説明し納得させる。</li> <li>●顧問の指示は絶対であると人格を否定するような言動で頭ごなしに怒鳴りつける。</li> </ul>
---------------	---	---

**◎科学的な指導方法を身に付けましょう**

参考(抜粋)：兵庫県教育委員会「いきいき運動部活動」

## 【 楽しく安全な放課後活動 】

けがや事故を防ぐためには、児童生徒一人一人に安全に関する知識や技能を身につけさせ、児童生徒自身が積極的に自分や他人の安全を守るようにすることが大切です。また監督、コーチ、顧問は、練習中に児童生徒の様子がおかしいと感じた時には、まず体調を確認することが大切です。（「気持ちが入っていない!」「たるんでいる!」と考える前に体調チェックを!）

また、指導者として児童生徒がいきいきと活動に取り組めるような指導になっているか、自分自身で確認することも大切です。

### 事故予防チェックリスト

\*チェックがつかない項目があれば、指導について改善が必要です。

- 練習前はもちろん、練習中にも自分や友達の体調についてチェックさせている。
- 活動前には必ず施設や器具等の安全点検をさせている。
- 練習内容は、体力や技能等に応じたものとなっている。
- 正しいトレーニング方法を理解させている。
- 練習中に、部員同士がぶつかったり、予期せぬ方向からボールが飛んできたりしないように、練習上のルールや約束事が徹底されている。
- 練習の内容や手順を理解させている。

### 指導チェックリスト

\*チェックがついた項目があれば、指導を再確認し、自己の姿勢を見直しましょう。

- 試合に勝つことがすべてである。そのためには長時間の厳しい練習が必要である。
- 自分は指導力に自信があるので、他の指導者や保護者の意見を聞く必要はない。
- 期待している児童生徒を指導することが多く、他の児童生徒は放っておいてかまわない。
- 試合に勝つためには、休養日は必要ない。
- 生徒の人格を傷つけるような言動が時にはあってもやむを得ない。
- 児童生徒の努力を評価できず、児童生徒のミスや欠点ばかりが気になり、いつも怒ってしまう。
- 異性の児童生徒を個別指導する時に、安易に容姿のことを話題にしたり、体を触るなどセクハラまがいの言動や行動をとっている。
- 児童生徒には高い競技力と技術力だけを身に付けさせるだけで良い。
- 部活動に関わる会計を一人の顧問だけで行っている。

<その他指導上の留意点>

- ①スポーツ障害・外傷を防止するために、学校医や養護教諭等との連携を深め、科学的あるいは効果的な練習の工夫に努める。
- ②大会参加については、中体連主催・共催の大会を基本とし、その他各種大会については生徒・指導者の精神的、身体的負担や保護者の経済的負担も考慮しながら精進・調整し参加することが望ましい。
- ③顧問、外部指導者、保護者会等が常に連携を密にしながら学校の教育方針に沿った運営に努める。
- ④地域の実態に応じて、運動部活動と地域スポーツ活動が連携し、生徒のスポーツ活動を豊かにしていくように努める。

## 【 熱 中 症 】

近年、学校の管理下における熱中症による児童生徒等の死亡事故が発生しています。学校の管理下における熱中症は、ほとんどが体育・スポーツ活動によるものですが、それ以外でも発生しています。特に、高温環境下の夏の屋外、気温・湿度の高い体育館等における運動や部活動の際に、多く発生しています。

熱中症は、気温・湿度などの環境条件に配慮した運動内容の計画や実践、こまめな水分補給と休憩、児童生徒等への健康観察など健康管理を徹底することによって防止できます。また万が一発生した場合でも、迅速かつ適切な措置をとることによって回復できる疾病です。

- ◆熱くなる5月頃から注意が必要ですが、沖縄においてはその限りではありません。その日の天候等を視野に入れた練習方法が指導者には必要です。
- ◆運動前、運動中の水分補給が熱中症の予防に効果的です。  
(水分補給しないと脱水状態なり、体温調節機能や運動能力が低下します。)

\*参考「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）