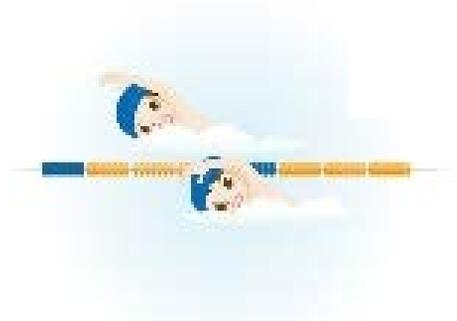


みんなが主役！運動部活動

～自主的、主体的な活動で上手になろう～



平成25年 3月

大阪府活用システム検討委員会

大阪府教育委員会

自分の体力を知ろう！

新体力テストをやってみよう！

自分の記録はどうか？ 次のページを参考にして
次の表に自分の記録・得点・総合評価を記入しよう。



自分の記録票

種目	握力 (kg)	上体 起こし (回)	長座 体前屈 (cm)	反復 横とび (点)	持久走 (分・秒)	20m シャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち 幅とび (cm)	ハンドボール 投げ (m)	体力 合計点 (点)	
自分の記録											総合評価
自分の得点											

* 持久走とシャトルランはどちらかを選択。※小数第1位を切り捨てにしています。(持久走は1秒未満、50m走は小数第2位切り上げ)

体力の要素でみてみよう！

自分の課題

.....

.....

.....

.....

.....

.....



下の図を見て、自分の課題を考えよう！

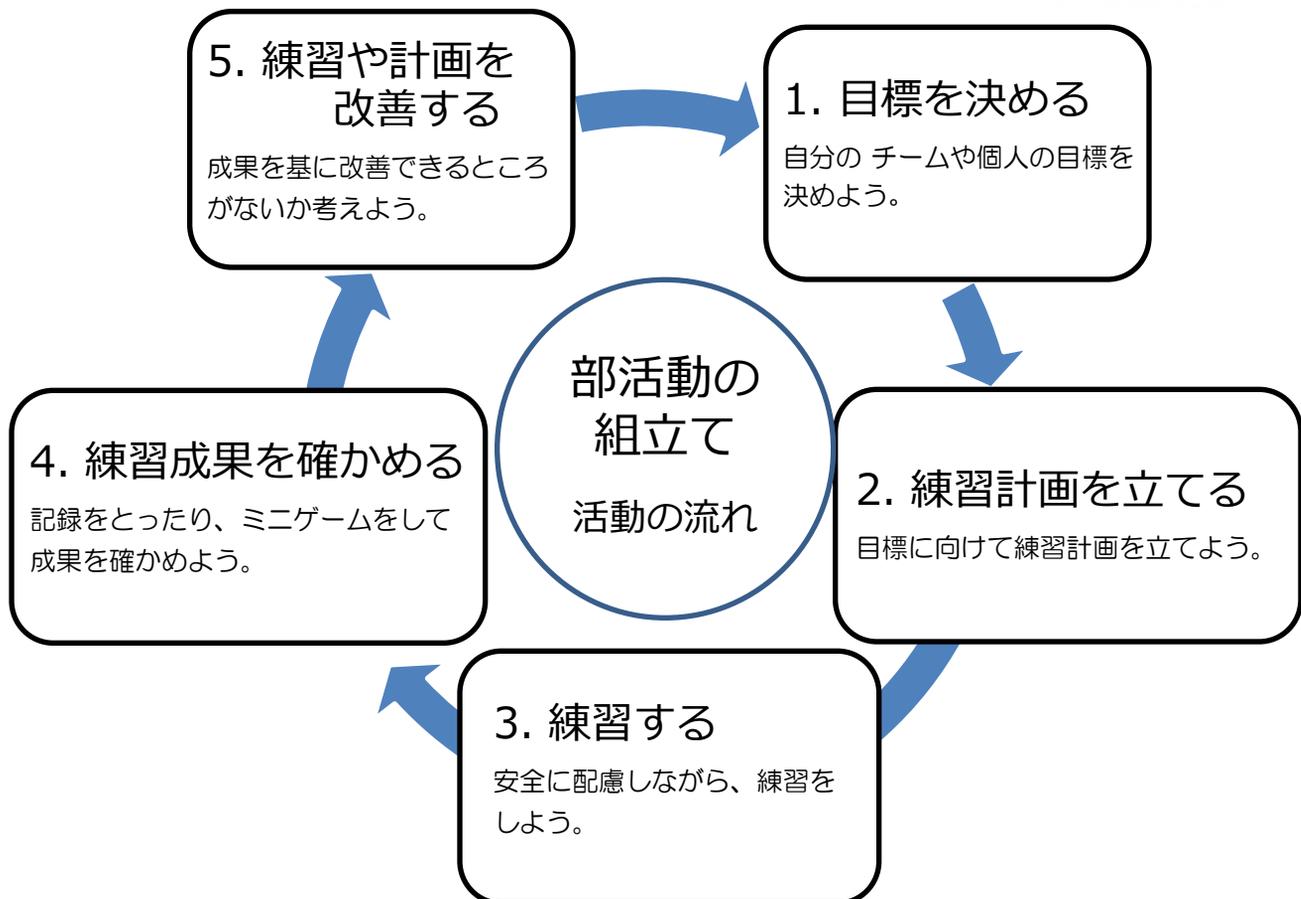


効果的な活動にしよう！

目標を持つことは部活動に励むための大きな力となります。
年、月、週、1日など一定期間の活動について、下記の図を参考に
部活動の流れを組み立てることが大切です。



目標を実現するためには、現状を把握し、
計画→実践→評価→改善のサイクルで
活動を組み立てる必要があります。



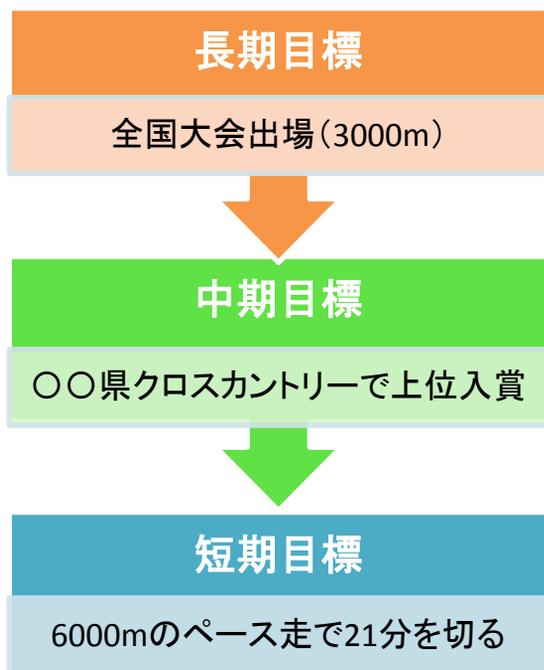
目標を立てよう！

部活動の「かぎ」は、目標づくりです。

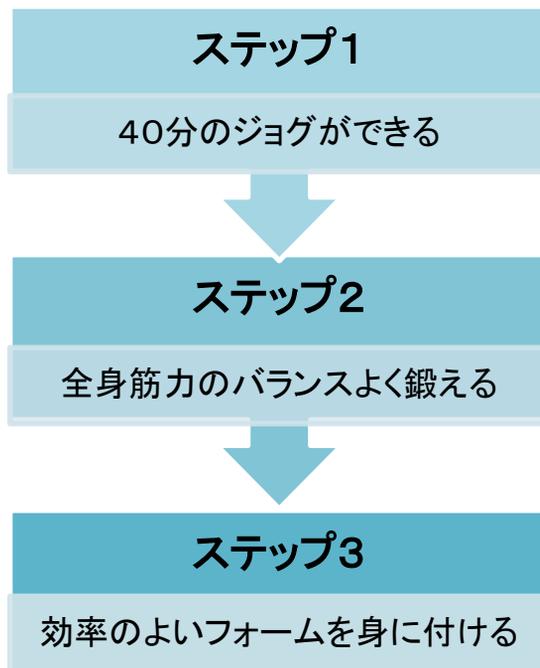
目標づくりは、長期的なもの（部目標、年間目標）、中期的なもの（個人目標、月目標）、短期的なもの（週課題、日々の課題）というように、作成しましょう。短期目標を達成するためのステップを考えることも大切です。

(例)

目標の設定



短期目標のステップ



チーム目標



チームで相談して決めよう！
課題を分析し意見を出し合い、
目標の達成のために必要な
ことを考えてみよう！

部名		〇〇市立△△中学校 バレーボール部	
目標		みんなで継続して練習を行い、地区大会や府大会の出場をめざす！	
問題分析 (みんなで話し合ったこと)		問題を解決するためにしなければならないこと	
優先順位	1	練習に休まず参加	日誌を作って、練習のときは必ず連絡する。練習を休むときは必ず連絡する。
	2	新入部員を増やす	体験入部の時に、日誌を作って勧誘する。
	3	計画的に練習する	地区大会にむけて、練習時間や練習内容を顧問の先生と相談して計画を立て練習をする。
	4	上級生が下級生にわかりやすく練習を指導する	上級生が得意な技術について話し合う。それをもとに、練習内容・指導日を決定し指導する。
	5	地域の大会や練習試合に参加	顧問の先生と相談して、地域の大会や練習試合の計画を立てる。
	6	地区大会で1勝！	公式戦でも普段の力が発揮し、1勝できるようにコンディションを整える。
中期目標		中期目標を達成するためにすること	
優先順位は、いくつあってもかまいません。 試合に必要な基本的技術の習得		地区大会までの練習計画を立てる。大会までの日数を考え、計画的に練習する。	
短期目標		短期目標を達成するためにすること	
練習に休まず参加し、みんなで声を出して練習を盛り上げる。		活動日誌は輪番にして、必ず書く。練習の様子について毎日書く。	

問題解決のためにしなければならないことは、具体的にできることを考えて実践できるものにしてしよう！

これは、参考例です。自分達の活動レベルに応じて、目標を立ててみましょう！
みんなでたくさんの課題をあげ、問題分析してみましょう！目標は時間をかけて決めましょう。



個人目標



これは、参考例です。自分の活動レベルに応じた年間目標や大会にむけての目標をつくりましょう。

【個人の目標】大阪府立〇〇高等学校水泳部 2年 氏名 〇〇 〇〇

目標	全国高等学校選手権水泳競技大会出場(競泳 個人種目)		
	問題分析 目標の達成のために必要なこと	問題を解決するためにしなければならないこと	
優先順位	1	全国大会標準タイム突破の課題を明確化	自分の長所や短所を整理。近畿大会から逆算し、設定したタイムで練習計画を立てる。
	2	チームで練習に取り組む (厳しい練習は一人では乗り越えられない)	練習メニューの理解と自分に負けず練習に取り組む。その為にはチームの雰囲気も大切にする。
	3	大会や記録会、日々の練習タイムで成果の確認	達成できていること、出来ていないことを確認。ライバルを想定した練習や計画の修正。
	4	心身のコンディショニング	体調管理表の作成。心身が最高の状態をつくる。大会で平常心が保てるよう当日を想定した練習を行う。
	5	地区大会で全国大会標準タイム突破	ベストパフォーマンスをするためのW-upや食事の時間、体調の整え方を確認。チームでの役割分担や応援等の確認。
	6	中央大会8位以内入賞 (近畿大会出場条件)	決勝進出を目標とする。大会当日は、余裕のある行動とルーティーン。
	7	近畿大会で全国大会標準記録を突破	大会前のレースペース練習で全国大会標準タイムを上回る。心身を最高の状態にもっていく。
中期目標		中期目標を達成するためにすること	
短水路で全国大会標準タイムの突破		練習の積み重ねが結果としてあらわれる。日々の練習を大切に、目標をもって全力で取り組む。	
短期目標		短期目標を達成するためにすること	
日々の練習をやりきる(満足する) こと		体調の管理面では、体重の極端な減少、病気・怪我がないようにする。練習は一人ではできない。チーム全体が目標に向かって取り組むムードを自らつくる。練習外での挨拶やマナー等の態度も大切にする。	

短期目標をには、P4を参考にてステップを入れても良いでしょう。



年間活動計画

部や個人の目標設定が定まると、次に必要になるのが、それを達成するための計画です。計画の作成に当たっては、最終的な目標を見据えて系統立てたものになることが次への意欲づけにつながります。まずは年間活動計画を立てましょう。



P5-6で決めた目標を書きましょう。
 活動内容・ねらいは目標を立てるときに話し合った問題分析を参考にしましょう。
 1週ごとのねらいがわからないときは1か月の大まかなねらいにしましょう。



例 1

年間活動計画（〇〇市立△△中学校バレーボール部）

今年度の目標		みんなで継続して練習を行い、地区大会や府大会の出場をめざす！		
練習場所		本校体育館、多目的グラウンド		
月	公式戦	活動内容・ねらい	練習試合等の計画	学校行事
4月	1週	新入生歓迎のポスター作製		入学式・始業式
	2週	新入生の勧誘（ピラ配り等）		クラブ紹介
	3週	市長杯 大会見学（大会出場チームの動きを分析）	大会見学	身体測定
	4週	新入部員の指導開始（ルールの理解）		
	5週	市予選会 市予選会に参加する		
5月	1週	地区大会 市予選会を突破し、地区大会に出場する		
	2週	基本技術・ゲーム形式の練習		
	3週	各自で体を動かしておく		3年修学旅行
	4週	各自で体を動かしておく		中間考査
	5週	基本技術・ゲーム形式の練習		
6月	1週	基本技術・ゲーム形式の練習		
	2週	府大会エントリー 基本技術・ゲーム形式の練習		
	3週	練習試合	練習試合	
	4週	各自で体を動かしておく		
	5週	各自で体を動かしておく		期末考査
7月	1週			
8月	3週			

これは、参考例です。
 このように計画を立ててみると、練習できる日数や時間がわかります。





例 2

年間活動計画（大阪府立〇〇高等学校水泳部）

今年度の目標		大阪府高校総合体育大会水泳競技において団体入賞を果たす！！					
練習場所		学校プール・屋内プール・トレーニング室					
月	W	公式戦	水中練習	week total	陸上練習	学校行事	
4月	1週	17		回復期			入学式
	2週	16	記録会	質的練習		ディナーション	
	3週	15		量的練習			宿泊研修
	4週	14		量的練習	45000m	筋持久力	遠足
5月	1週	13	春季室内	質・量的練習	60000m	筋持久力	
	2週	12		質・量的練習	45000m	コーディネーション	新体力テスト
	3週	11		回復期	各自調整		
	4週	10			各自調整	継続的に自重負荷でトレーニング	中間考査
	5週	9			50000m		
6月	1週	8	大阪府選手権	質的練習（調整）	45000m		
	2週	7	地区大会	大会期（調整）	35000m	継続的に自重負荷でトレーニング	体育祭
	3週	6	中央大会	大会期	25000m		
	4週	5		回復期	各自調整		
7月	1週	4		回復期	各自調整		期末考査
	2週	3		質・量的練習	50000m		
	3週	2		質的練習	30000m	継続的に自重負荷でトレーニング	
	4週	1	近畿大会	大会期（調整）	20000m		
	5週	0	高校対校	大会期	20000m		
1週							
2週							

種目特性に応じて、活動内容の項目を追加しましょう。

大会まで練習できる日数をカウントダウンするとさらに計画的な練習ができます。

これは、参考例です。自分達の活動レベルに応じて、計画しましょう！
表の項目を工夫して、自分達の種目に応じた様式に変更してもよいでしょう。





例 3

年間活動計画（大阪府立〇〇高等学校 硬式野球部）

今年度の目標		全国高等学校野球選手権大会大阪大会で3回戦に進出する		
練習場所		本校グラウンド、トレーニング場		
月	公式戦	活動内容・ねらい	練習試合等の計画	学校行事
12月	2週	筋力・持久力向上をめざしたトレーニングを実施。 ・サーキットトレーニング、ウェイトトレーニング、12分完走が中心。ボールを使った練習は、1時間程度。週末はノック練習を行う。	新体力テスト実施	終業式
	3週			
	4週			
	5週			
	5週			
1月	1週	・筋力・持久力向上をめざしたトレーニングを実施。 ・徐々に実践に向けたボール練習を増やす。素振り等は特に強化する。	新体力テスト実施	
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
2月	1週	紅白戦	新体力テストも定期的の実施すると良いでしょう。P1の体力の要素を参考に分析してみましょう。	前期入試
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
3月	1週	練習試合にむけた実戦練習	3年生を送る会	卒業式
	2週	練習試合にむけた実戦練習	週末練習試合	後期入試
	3週	練習試合にむけた実戦練習	週末練習試合	合格発表
	4週	練習試合にむけた実戦練習	週末練習試合	
	5週	練習試合にむけた実戦練習	新年度準備	新入部員受入準備

活動内容・ねらいを1か月単位にしてもかまいません。自分達の活動にあったものに工夫して活用しましょう。

新体力テストも定期的の実施すると良いでしょう。P1の体力の要素を参考に分析してみましょう。

年間活動日数 約 日



一年間で何日練習ができるか書き出してみましょう。この年間活動計画を参考に月間活動計画を作成してみましょう。

月間計画

各週のねらいは、年間活動計画を参考に作成しましょう！



月間の計画は、毎月ミーティング等を行い、内容を決めましょう。

月間活動計画（大阪府立〇〇高等学校 陸上競技部）

今月の活動目標	今シーズンの締めくくりとして自己記録を更新し、来シーズンにつなげよう		
各週のねらい	1年生	2年生	3年生
第1週	個人練習で体を動かす	個人練習で体を動かす	体育系大学推薦入試受験予定者参加予定 ・自己練習 ・後輩へのアドバイス
第2週	合同練習	合同練習	
第3週	ブロック練習	ブロック練習	
第4週	基本的な技術の再確認	基本的な技術の第確認	
第5週	新人大会にむけた調整	新人大会にむけた調整	

学年別を習熟度別にわけても良いでしょう。競技によっては、種目やグループに分けても良いです。工夫して計画を立てましょう。

活動予定・練習内容

日	曜	公式戦・学校行事・練習試合等	主な練習内容	備考（下校時間等）
1	木	考查前	個人練習	各自で体を動かす
2	金	考查前		各自で体を動かす
3	土	試験休み		
4	日	試験休み		
5	月	中間考查		
6	火	中間考查		
7	水	中間考查	13時～ ミーティング・ブロック練習作成	16時30分
8	木		15時40分～ ブロック練習	17時30分
9	金		15時40分～ ブロック練習	17時30分
10	土	体育の日	8時30分～ 〇〇合同練習会 現地集合	17時
11	日	完全休養		
12	月		15時40分～	
13	火		15時40分～	17時30分
14	水		15時40分～ ブロック練習	17時30分

活動予定・練習内容の項目は自由に工夫して、作成しましょう。

運動部では、週当たり1日以上休養日を設定しましょう。

25	日		8時～ 〇〇市陸上大会 現地集合	16時
26	月	個人面談	15時～ ミーティング	16時
27	火	個人面談	15時～ ブロック練習	17時30分
28	水	個人面談	15時～ 全体練習	17時30分
29	木	個人面談	15時～	
30	金	個人面談	15時～	
31	土		7時30分～ 新人大会 現地集合	17時

これは、参考例です。自分達の活動レベルに応じて、計画を立ててみましょう！早くから学校の動きや計画を把握した上で月間計画を作成しましょう。



来月の予定

シーズンの疲れをとりリフレッシュしましょう。

日々の練習計画

月間計画の内容をもとに、その日のコンディション等により、行う時間や回数を話し合って決定していきます。

競技によって練習の内容は様々ですが、次のようなことに気を付けて、技術の向上を図りましょう。



準備運動と整理運動を必ず行いましょう。準備運動によって、体温があがります。整理運動は、疲労の蓄積を防ぎます。



練習の内容によって、強さ、時間、頻度を決めましょう。強度や頻度が低いと効果が弱く、高すぎるとけがや体調不良の原因になります。



練習内容の順番や時間配分などを工夫し改善してみましょう。集中した練習ができなければ効果は半減し、疲労が蓄積します。



正しい基本動作を繰り返し練習しましょう。間違った動作で練習をするとけがの原因にもなります。



長所や短所を分析して、課題を発見しながら練習に結びつけていくことが大切です。フォームをビデオに撮って分析することも効果的です。



試合などで練習効果をチェックして、練習方法を改善しましょう。

活動日誌

これは、参考例です。日誌は輪番で記入するなど、項目も工夫しましょう。
1日の活動でも、課題・トレーニングの流れ・実践・反省を意識して記入します。



活動日誌を作成し、日々の部活動の内容、部員の健康や活動状況を記録したり、振り返ったりして、その後の活動に生かしましょう。

活動日誌 (〇〇市立〇〇中学校 野球部)										
平成 24年 11月14日 (水)					16時10分~18時00分					
天候	晴れ				記入者	〇 〇 〇 〇				
活動場所	運動場									
活動人数	1年生	18	名	2年生	15	名	3年生	0	名	計33名
欠席者	△△△△君 (かぜ)									
見学・その他	見学、早退なし									
本日の目標	実戦形式のノック練習で、試合にむけた連携プレイを強化する									
特記事項										
練習内容・具体的な練習内容					気付き・発見・反省					
ウォーミングアップ					集合が遅く、開始が10分遅れた。ストレッチを中心におこなった。					
↓										
キャッチボール・トスバッティング					キャッチボールではよく声が出ていた。トスバッティングは3年生が指導した。					
↓										
フリーバッティング					バッティングの調子も上向きで鋭い当たりが多かった。					
↓										
ノック					実戦的なノックであったが、しっかり声も出ていて、連携の確認ができた。					
↓										
ベースランニング					塁に出たことを意識して走っていた。					
↓										
クーリングダウン					試合が近いので、疲れをためないように時間をかけて行った。					
負傷者 体調不良者	発生状況、負傷部位、症状				応急処置等					
なし										
なし										
感想・反省	<p>試合が近いので、よく声が出ていた。特に〇〇君ががんばっていた。声を出すことによってチームのムードも盛り上がっている。</p> <p>先生にバッティングをほめられた。うれしかった。守備もなんとかエラーをしないで守ることができた。</p> <p>日が暮れるのが早くなったので、練習の取りかかりを素早くし、活動を今以上に充実させたい。</p>									
部室の 清掃状況	良好。試合に持っていく用具については、今週中に整理が必要。									

感想・反省には、良かったことも積極的に書きましょう。



安全にスポーツを楽しもう！

運動部活動中の事故事例を分析すると
 「活動の場の安全が配慮されていない」
 「活動の道筋が不明瞭」
 「練習の内容・課題が自分の能力にあっていない」
 などが大半です。
 下の表でチェックしてみましょう！
 ×の項目は、改善しましょう！



チェック項目 【記入日： 年 月 日】		○か×を記入
活動前	グラウンドやフロアの状態を確認している。	
	練習の障害となるものが置かれていないか確認している。	
	用具や施設に破損などがいないか確認している。	
	他の部と共同使用するときは、場所について相談している。	
	救急箱などが活動場所にあるか確認している。	
	自分や仲間の練習内容や方法を把握している。	
活動中	練習内容や課題が自分の能力にあっているか確認している。	
	用具の配置や不要な道具がないか確認している。	
活動後	グラウンドやフロアの状態を確認している。	
	使用した用具の片付けの状態を確認している。	
	用具や施設に異常がなかったか確認している。	
確認欄		



安全な活動のために、緊急時の連絡・救急体制等のマニュアルの作成や、熱中症の予防、局地的大雨や落雷時の対応等について、顧問の先生と話し合しましょう。

体罰やセクシュアルハラスメント（セクハラ）については、保護者や学校、身近な信頼のできる大人に相談しましょう。

下の表をチェックしてみましょう。



1 練習の約束事が守れているか

- 練習前後の用具を点検している
- 練習内容を理解している
- 危険を回避し、不注意な行為をしていない

2 活動計画の把握ができているか

- 月間・週間活動計画を把握している
- 活動内容の理解し、事故防止を意識している
- 気象状況や練習環境等を考慮した時間帯・コース・人数・運動量の練習内容を実施している

3 緊急時の連絡体制は確立されているか

- 緊急時の対応マニュアルについて理解している
- 熱中症、避雷対策について理解している
- 緊急時の連絡方法・手段（携帯電話等）を知っている

4 保護者の理解は得られているか

- 活動計画を連絡している
- 家庭でコミュニケーションを図っている

5 体罰やセクハラ等の相談窓口を知っているか

- 相談窓口を知っている

調べてみよう ～参考資料～

パソコンを使って、下記について調べてみましょう。
必要に応じてプリントアウトをして、活用しましょう。



○ 熱中症の予防等について

[熱中症を予防しよう ー知って防ごう熱中症ー（平成26年3月）](#)

独立行政法人日本スポーツ振興センター

http://jpnспорт.go.jp/anzen/anzen_school/taisaku/nettyuusyo/tabid/114/Default.aspx

[熱中症環境保健マニュアル2014](#)

環境省 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/manual.html

[しっかり水分補給！元気に運動](#)

公益財団法人日本体育協会

http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/publish/pdf/suibun_01.pdf

○ 救命処置等について

[救命処置の手順（心肺蘇生とAEDの使用手順）](#)

総務省消防庁 http://www.fdma.go.jp/html/life/pdf/oukyu2_kaitei4.pdf

[応急手当（心肺蘇生カード）](#)

独立行政法人日本スポーツ振興センター

<http://jpnспорт.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/pdf/23.7oukyuteate.pdf>

○ 避雷対策等について

[急な大雨・雷・竜巻 ーナウキャストの利用と防災ー](#)

気象庁 <http://www.jma.go.jp/jma/kishou/books/nowcast/index.html>

○ けが防止につながるトレーニング等について

[けが防止プログラム](#)

独立行政法人日本スポーツ振興センター

http://jpnспорт.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/iinkai/ichibukai/tabid/354/default.aspx

○ 体罰・セクシュアルハラスメント等について

[いじめの相談窓口](#)

文部科学省 http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm

[子どもの悩み相談フリーダイアル](#)

大阪府子ども家庭センター <http://www.pref.osaka.jp/kodomokatei/jigyuu/kodomo.html>

[セクシュアル・ハラスメントを防止するためのリーフレット](#)

大阪府教育委員会 <http://www.pref.osaka.lg.jp/attach/6360/00000000/h21-sekuhara-rifu.doc>

参考・引用文献一覧

- ・みんなでつくる運動部活動（平成11年3月、文部省）
- ・運動部活動指導の手引 改訂版（平成22年2月、鹿児島県教育委員会）
- ・運動部活動運営ガイド
（平成23年3月、愛媛県教育委員会 平成22度地域スポーツ人材活用促進委員会）
- ・別冊 運動部活動運営ガイド
（平成23年3月、愛媛県教育委員会 平成22度地域スポーツ人材活用促進委員会）
- ・運動部活動指導の手引（平成23年3月、宮城県教育委員会）
- ・安全で充実した運動部活動のためのガイドライン
（平成24年2月一部改訂、千葉県教育庁教育振興部体育課）
- ・運動部活動指導者ハンドブック～逞しく生きる力の育成を目指して～
（平成24年3月、栃木県教育委員会）
- ・運動部活動の実践に向けて 輝く笑顔
（平成20年5月、高知県教育委員会）

「みんなが主役！運動部活動」作成委員

※平成24年度運動部活動地域連携再構築事業活用システム検討委員会委員
（職名は平成25年3月現在）

岡崎 勝博	大阪体育大学 教授（学識経験者）
山本 稔	府立大塚高等学校長（地域のスポーツ指導者配置校校長）
三宅 誠	府立大塚高等学校教諭（地域のスポーツ指導者配置校運動部顧問）
中村 泰介	府立大塚高等学校（地域のスポーツ指導者）
勝部 幸	府立千里青雲高等学校長（地域のスポーツ指導者配置校校長）
山下 一郎	府立千里青雲高等学校教諭（地域のスポーツ指導者配置校運動部顧問）
佐藤みれい	府立千里青雲高等学校（地域のスポーツ指導者）
江畑 政彦	大阪高等学校体育連盟 会長（府立勝山高等学校 校長）
家舗 良行	大阪中学校体育連盟 会長（大阪市立阿倍野中学校 校長）
真野 正道	大阪府教育委員会 教育振興室 保健体育課長
竹内 伸一	大阪府教育委員会 教育振興室 高等学校課 指導主事