



変わる学校スポーツ

少子化が進み、子どもたちを取り巻くスポーツ環境が変化してきている。そうしたなか、学校におけるスポーツの在り方を、持続可能で、より現状に適したものとするために「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」がスポーツ庁により策定された。第2回は合理的・効率的な活動の在り方、休日、活動時間の制限について解説する。

イラスト/庄司 猛

連載(第2回)

「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」の背景②

知・徳体のバランスに配慮し合理的・効率的な活動へ

運動部活動は学校教育の二環として行われ、日本のスポーツ振興をさまざまなレベルで支えてきた重要な存在です。これは世界に例を見ない誇るべきスポーツ教育のシステム、特徴だと私は思っています。こうした素晴らしいシステムをいかに持続可能にするかというのが、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」(以下「ガイドライン」)を策定するにあたっての前提となっています。

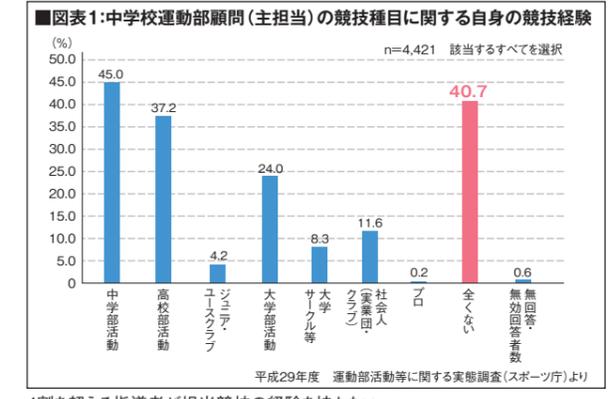
前号でも述べたように、少子化や、教員の過剰な労働などの社会の変化に対応していくために、効率的な活動の必要性が生じていることも一因ではありますが、原則としてあるのは「生きる力」を育むために「知・徳・体」のバランスに配慮するということです。運動だけでなく、栄養、食事、睡眠、学習といったバラ

ンスがしっかりと取れるように、運動部活動を設計していかねばなりません。朝から晩までずっと運動をして、まったく学習ができないというのも困ります

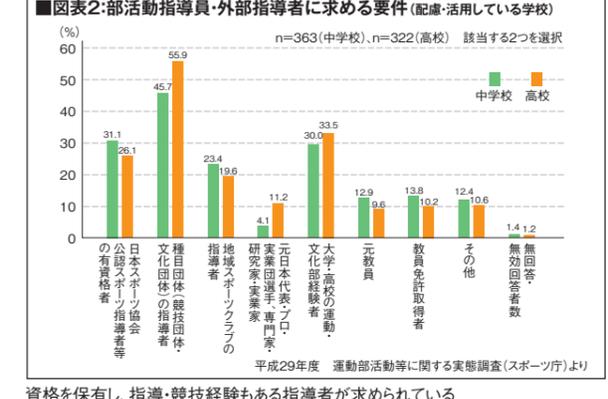
し、逆に朝から晩までずっと勉強し、発達期に運動する機会がないのもよくありません。スポーツのなかでコミュニケーションし、人間関係を築いたり、スポーツの楽しさを味わう

ということは、子どもの心理的な発達と人格形成上重要な機会ですから、それをきちんと保障しなければなりません。

活動を合理的に、効率的に行うには指導者の質を高めなければなりません。一方で、中学校の運動部活動において、担当部活動の競技経験のない顧問(主担当)の割合が40・7%に及



4割を超える指導者が担当競技の経験を持たない



資格を保有し、指導・競技経験もある指導者が求められている



解説/友添秀則
早稲田大学スポーツ科学術院教授、日本スポーツ協会理事
専門分野はスポーツ倫理学、スポーツ教育学。スポーツにおける人格陶冶に関する研究を課題とし、現代スポーツの諸問題の倫理的考察を通じて、スポーツ文化の可変性にも着目。スポーツの持つ教育的・人格形成機能を解明する。スポーツ庁スポーツ審議会会長代理、日本体育学会副会長、日本スポーツ教育学会会長。

組まれ、4500人の部活動指導員(文化部を含む)を配置することになっています。各都道府県に割り振れば100人に満たない数字ではありますが、活用が始まったといえるでしょう。また、外部指導員、部活動指導員の資格については日本スポーツ協会公認資格の保有を要件に挙げる中学校が30%を超えます(図表2参照)。集計を見ると指導者資格を持つ、もしくは指導実績があり、かつ競技経験を持つという指導者像が望まれていることがわかります。この調査からも、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格は、運動部活動の指導員としての一つの基準となり得るでしょう。

各競技団体の協力を得て手引き(マニュアル)を作成
実際に学校の現場において、効率よく、効果的に指導をするためには、指導の手引き(マニュアル)が必要でしょう。1日2時間程度の練習メニューの例を示し、1週間、1ヵ月、1年間の活動スケジュール、練習方法のポイントや、指導上の留意点、安全の注意事項などが記載されたマニュアルです。競技経験がない部活



運動部活動の適切な休養日等の設定基準

| | 週に1日 | 週に2日 | 週に3日以上 | 設けていない | その他 | 全体 |
|------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| 学校数 | 5,163(54.2%) | 1,341(14.1%) | 281(2.9%) | 2,138(22.4%) | 611(6.4%) | 9,534(100.0%) |
| 1週間の運動部活動の時間(男子) | 963.5 | 845.3 | 518.5 | 963.7 | 953.9 | |
| 1週間の運動部活動の時間(女子) | 969.6 | 849.2 | 510.1 | 982.8 | 985.7 | |

現状では休養日が週当たり1日以下の運動部活動が76.6%にも及ぶ

と、スポーツ障害のリスクが高くなるということが明らかになりました。ですから、目安としては1週間16時間を(部活動だけでなく)運動・スポーツの上限にしたいと考えていなければなりません。ガイドラインの通り週当たり2日間以上の休養日を設け、1週間で5日間の活動で考えれば、平日の4日は2時間(120分)、土日のどちらか3時間程度(180分)で、合計11時間(660分)になります。部活動で週に11時間、体育の授業で3時間程度。マックスの16時間まで、あと1、2時間です。ちなみに、日本サッカー協会の指導指針では、1週当たりのトレーニング量としてU15(15歳以下)で560分、U16で720分、U17、18で730分としています。ですから、中学生のレベルで考えれば、「ガイドライン」により国が定めた基準よりさらに短く設定されています。同時に、定期試験前後に1週間程度の休養期間を設ける、夏季や冬季の長期休暇中にもある程度長期の休養期間を設定する、市区町村共通で休養日を設けることなどを適宜検討してほしいと思っています。そうして余った時間で勉強するもよし、本を読むもよし、音楽を聴くもよし。成長発達期の子どもが多様な経験を積んでいけるよう、部活動だけで疲れてしまえば、ほかのことは手がつけられないといった状況は避けなければなりません。次号では学校部活動の地域との連携、学校単位で参加する大会等の見直しについて解説します。