

はじめに

部活動は、学校教育の一環として行われ、生涯にわたって運動や文化に親しむ資質や能力の育成を図るだけでなく、生徒の自主性や協調性、責任感、連帯感などを育むとともに、部員同士が同じ目標に向かって取り組むことで、豊かな人間関係を築くなど、心身ともに健全な育成を図ることができる大変有意義な教育活動です。

しかしながら、近年、少子化の進展による部員数の減少、生徒や保護者の多様なニーズへの対応、部活動中の安全管理や指導体制の整備など様々な課題も生じており、部活動顧問には、これまで以上に幅広い知識や技能の習得とともに、その実践力が求められています。

このような中、国においては、「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、「文化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12月、文化庁）が示され、本県においても国のガイドラインにのっとり、新たな休養日等の設定基準や適切な運営のための体制整備等を盛り込んだ「運動部活動の在り方に関する方針」を策定したところです。

山口県教育委員会では、平成28年3月に「部活動指導の手引き」を作成しましたが、このたび、これらガイドライン等の趣旨を踏まえ、各学校において、運営や指導方法の向上が図られ、部活動がより一層充実・発展することを願い、現在の部活動の課題等に応じて再編集した「部活動指導の手引き（改訂版）」を作成しました。

本書が各学校の実情に応じて積極的に活用され、生徒の意欲的な取組を導くとともに、一人ひとりの夢の実現につながる部活動の推進が図られることを期待します。

終わりに、本書の作成に当たり、御協力賜りました関係の皆様へ深く感謝申し上げます。

平成31年3月

山口県教育庁学校安全・体育課

課長 原 井 進

目次

I 望ましい部活動指導の在り方

1	部活動の意義	1
2	部活動の位置付け	2
3	指導体制の確立	4
	(1) 校長の役割	
	(2) 顧問の役割	
	(3) 研修への積極的な参加	
	(4) 外部指導者（部活動指導員等）との連携	
	(5) 保護者や地域との連携	
4	活動計画の作成	16
	(1) 活動目標等の設定	
	(2) 適切な休養日等の設定	
	(3) 活動計画の作成と周知	
5	生徒を主役にする指導	22
	(1) 部活動における顧問と生徒	
	(2) 生徒の成長の機会の確保	
	(3) 大会や試合に出場できない生徒への指導	
	(4) 部活動としての活躍の機会	
	(5) 競技経験のない生徒への配慮	
6	好ましい人間関係の構築	24
	(1) 顧問と生徒の信頼関係づくり	
	(2) 上級生と下級生及び生徒間の人間関係の形成	
	(3) リーダー育成等の集団づくり	
7	自主的、自発的な活動の促進	26
	(1) 生徒のニーズを知る	
	(2) 生徒への説明と生徒の理解に基づく指導	
	(3) 主体的に自立して取り組む力の育成	
	(4) 肯定的な指導	
	(5) 新しい課題への取組	

【研修会資料紹介①】

- 「実践発表：部活動指導（バレーボール）の実践」
山口県立美祢青嶺高等学校 工藤 元教諭【H29 運動部活動指導者研修会】
- 「生徒のバランスのとれた生活と成長に配慮したスポーツ指導の工夫」
周南市立周陽中学校 西村康隆教諭【H29 山口県学校体育セミナー】
- 「競技力向上システムの構築」
山口県大津緑洋高等学校 岩本圭史教諭【H29 山口県高体連研究大会】

8	スポーツ医・科学的知見に基づいた練習法の工夫	34
(1)	科学的な指導内容・方法の積極的な導入	
(2)	合理的でかつ効率的・効果的な活動	
(3)	メンタルトレーニングを取り入れた指導の工夫	
(4)	スポーツ栄養学を取り入れた指導の工夫	
(5)	スポーツ傷害を防ぐ指導の工夫	
(6)	学校内外での指導力向上のための研修	

【研修会資料紹介②】

- 「コーチングを助けるメンタルトレーニング基礎理論」
やまぐちスポーツ医・科学センター 栗原 啓氏【H30 運動部活動指導者研修会】
- 「ジュニア選手のからだを支える食事」
やまぐちスポーツ医・科学センター 中村由佳里氏【H30 運動部活動指導者研修会】
- 「成長期アスリートのためのスポーツ傷害予防」
やまぐちスポーツ医・科学センター 逢坂麻衣氏【やまぐちスポーツ医・科学出前講座】
- 「実践発表：陸上競技～動画の活用～」
下関市立東部中学校 川口 翔教諭【H30 運動部活動指導者研修会】

9	体罰・不祥事の防止	60
(1)	体罰の防止に向けて	
(2)	セクシュアル・ハラスメントの防止	
(3)	パワー・ハラスメントの防止	
10	部活動運営上の留意事項	65
(1)	大会等への生徒引率	
(2)	参加する大会等の見直し	
(3)	活動場所や部室、更衣室等の適切な管理等	
(4)	運営経費の適切な管理等	
(5)	入退部等の手続き	
(6)	生徒に関する情報の引き継ぎ	

II 部活動中における安全管理と事故防止

1	体育活動中における事故の現状	68
(1)	体育活動中における死亡を含む重大事故の傾向（全国の状況）	
(2)	運動部活動中の競技別・障害別事故の傾向（全国の状況）	
2	事故防止と安全面への配慮	70
(1)	安全管理・指導体制	
(2)	生徒の健康管理	
(3)	施設・設備・用具等の安全管理	
(4)	環境条件に応じた配慮	
3	事故発生時の対応	72
(1)	救急法とその範囲	
(2)	事故発生時の対応	

(3) 学校における組織的対応	
(4) 再発防止に向けた取組	
4 熱中症の予防と対応	74
(1) 熱中症とは	
(2) 予防と対策	
5 落雷事故等の予防と対策	76
(1) 局地的な大雨や落雷等による事故の防止	

【研修会資料紹介③】

○「実践発表：健康と安全」

慶進高等学校 武重 剛教諭【H27山口県高体連研究大会】

○「実践発表：部活動における安全面に配慮した指導の工夫」

山口県立防府高等学校 小田 晋教諭【H30山口県学校体育セミナー】

資料

① 部活動の方針	85
② 部活動の年間活動計画	87
③ 部活動の月間活動計画	88
④ 部活動の約束	89
⑤ 自己点検健康管理シート	90
⑥ メッセージノート、自己評価カード	91
⑦ 指導日誌	92
⑧ 個人カード	93
⑨ 部活動日誌及び個人日誌の活用	94
⑩ 新入部員オリエンテーション資料	95
⑪ 部活動における安全対策資料	96
⑫ 体罰事例にみられる課題	97
⑬ 部活動顧問セルフチェックシート	99
⑭ 部活動に関するアンケート	100

付録

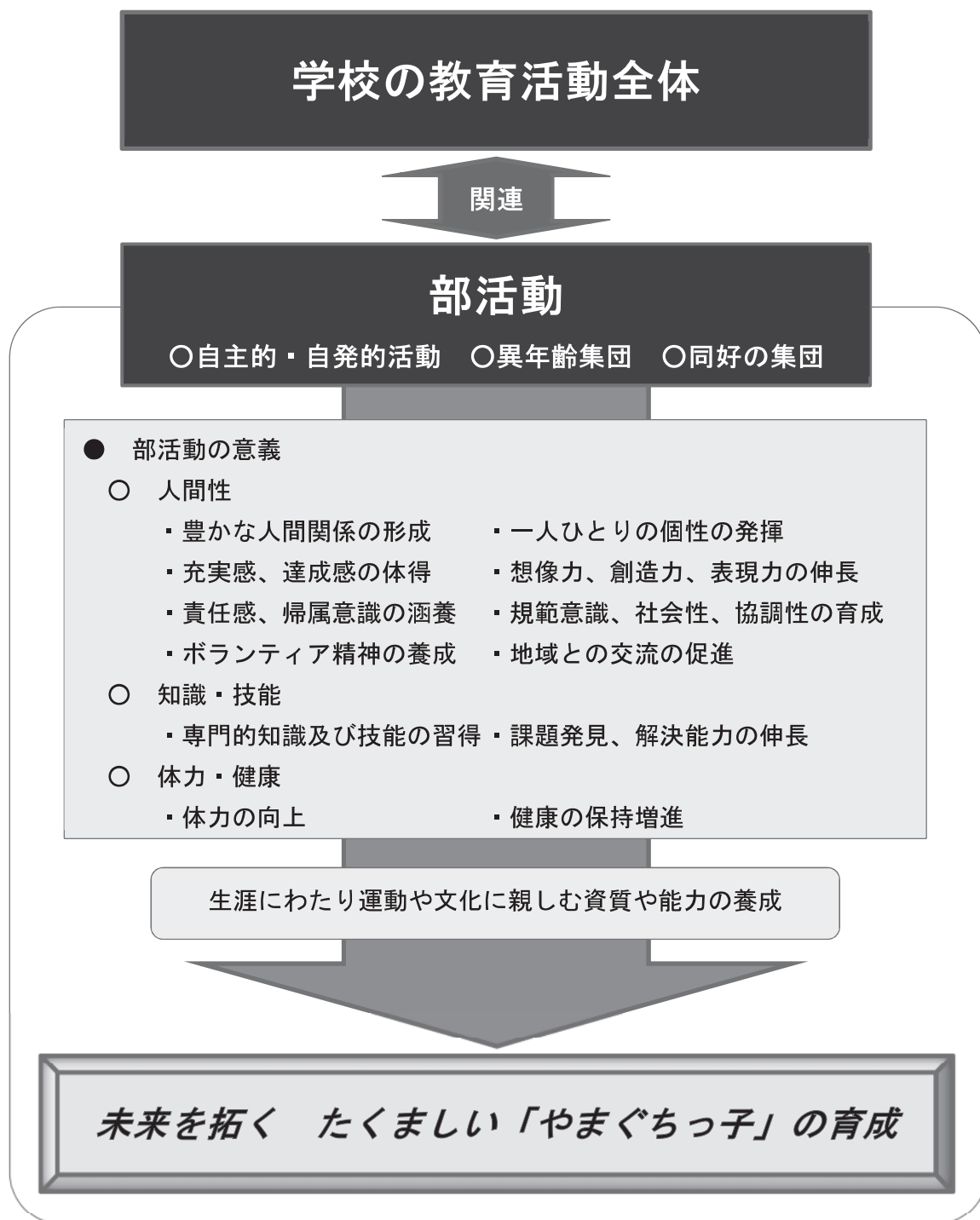
- ① 運動部活動の在り方に関する方針（平成31年3月 山口県教育委員会）
- ② 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（平成30年3月 スポーツ庁）
- ③ 文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（平成30年12月 文化庁）

引用・参考文献等一覧

I 望ましい部活動指導の在り方

1 部活動の意義

生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動は、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、好ましい人間関係の形成等に資するなど、様々な教育的意義を有する活動であり、学校教育の一環として、教育課程と相互に関連させながら、生徒の「生きる力」の育成を図ることが大切です。



2 部活動の位置付け

学校の教育活動は、学習指導要領に示された各教科、道徳科、特別活動及び総合的な学習の時間等で定められた「教育課程」の内容と、学校が計画する登下校、休憩時間、放課後の課外活動等の「教育課程外」の内容で構成されています。部活動は、教育課程外に学校が計画し、実践する教育活動です。

学校の教育活動	
教育課程	教育課程外
学習指導要領に基づく領域	学校が計画する領域
◆各教科、道徳科、総合的な学習の時間、特別活動等	◆放課後の課外活動 ◆休み時間、登下校、部活動等

新学習指導要領では、部活動について、学校教育の中で果たす意義や役割を踏まえ、「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留意する」こととされています。

具体的には、中学校学習指導要領では、第1章総則で部活動について、第2章第7節保健体育で運動部活動について、高等学校学習指導要領では、第1章総則で部活動について、第2章第6節保健体育で運動部活動について、以下のとおり規定しています。

○ 中学校学習指導要領（平成29年3月）（抜粋）

第1章 総則

第5 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動については，スポーツや文化，科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養等，学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり，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留意すること。その際，学校や地域の実態に応じ，地域の人々の協力，社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い，持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

第2章 各教科

第7節 保健体育

第3 指導計画の作成と内容の取扱い

2 第2の内容の取扱いについては，次の事項に配慮するものとする。

(6) 第1章総則第1の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし，特別活動，運動部の活動などとの関連を図り，日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお，体力の測定については，計画的に実施し，運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。

○ 高等学校学習指導要領（平成30年3月）（抜粋）

第1章 総則

第6款 学校運営上の留意事項

1 教育課程の改善と学校評価，教育課程外の活動との連携等

ウ 教育課程外の学校教育活動と教育課程の関連が図られるように留意するものとする。特に，生徒の自主的，自発的な参加により行われる部活動については，スポーツや文化，科学等に親しませ，学習意欲の向上や責任感，連帯感の涵養等，学校教育が目指す資質・能力の育成に資するものであり，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留意すること。その際，学校や地域の実態に応じ，地域の人々の協力，社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行い，持続可能な運営体制が整えられるようにするものとする。

第2章 各学科に共通する各教科

第6節 保健体育

第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い

1 指導計画の作成に当たっては，次の事項に配慮するものとする。

(2) 第1章総則第1款の2の(3)に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし，特別活動，運動部の活動などとの関連を図り，日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。なお，体力の測定については，計画的に実施し，運動の指導及び体力の向上に活用するようにすること。



3 指導体制の確立

(1) 校長の役割

部活動は、校長のリーダーシップの下、学校の教育目標や運営方針を踏まえ、学校全体として組織的に運営することが重要となります。各学校において、活動方針や活動計画等を作成し、生徒、保護者、地域住民に広く周知することは、適切な運営につながるるとともに、生徒の健全な成長や特色ある学校づくりにも大きな効果が期待できます。

ア 指導・運営に係る体制の構築

校長は、生徒や教員の数、部活動指導員の配置状況を踏まえ、指導内容の充実、生徒の安全の確保、教員の多忙化解消の観点から円滑に部活動を実施できるよう、適正な数の部活動を設定する必要があります。

また、学校教育の一環として実施する部活動は、関係教科等と関連付ける視点をもつことや、適切な休養日、活動時間の設定など、生徒のバランスのとれた生活や成長へ配慮するとともに、長期的には、一定規模の地域単位での活動も視野に入れた体制の構築が求められます。

イ 顧問の任命

顧問の任命に当たっては、校務全体の効率的・効果的な実施に鑑み、顧問の他の校務分掌や、部活動指導員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、顧問のワーク・ライフ・バランスにも資するよう、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ことが重要です。

また、顧問の役割と責任を明確化し、その上で、教員の指導経験や競技歴、興味等を踏まえ、顧問を任命する必要があります。さらに、生徒の活動に顧問の目が行き届くよう、できるだけ複数顧問を配置することが望ましいと考えられます。

なお、指導経験や競技歴のない教員に顧問を任命する際には、顧問の負担軽減のためのサポート体制を構築するとともに、必要に応じて外部指導者（部活動指導員等）の導入についても積極的に検討する必要があります。

ウ 支援体制の構築

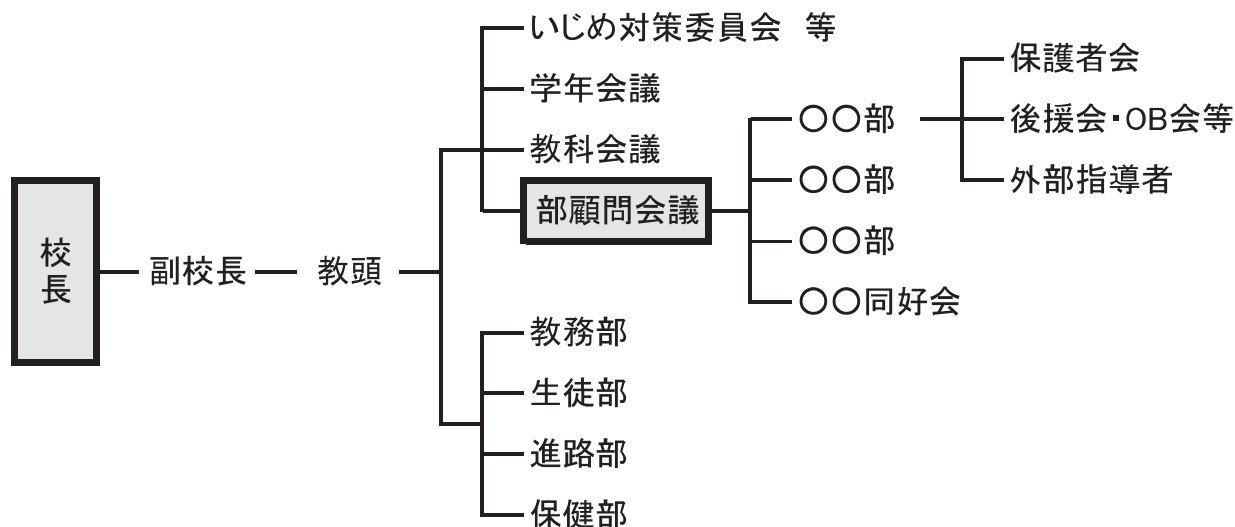
校長は、顧問同士が連携し、それぞれの部活動の活動内容や活動方法を点検し合い、各部活動が抱える課題や疑問点について議論する体制を整備することが重要です。

顧問への支援をより効果的に行うための具体例として、「部顧問会議」があります。顧問が部活動の運営において不安や疑問に思っていることなどについて、多くの教員の意見や体験談を聞いて参考にすることは、課題解決の有効な手段となります。

さらに、顧問間で議論された内容を職員会議に提案し、全教職員の理解と協力を得ながら部活動の運営に努めることも重要です。校長等の管理職は、顧問会議等から受けた報告を基に、各部活動の活動内容を十分に把握し、生徒が安全に部活動を行うとともに、顧問の負担が過度とならないよう、適宜、指導や見直しを行っていく必要があります。

このように、管理職を中心に学校全体でそれぞれの教職員が役割を分担し、一致協力して部活動の適切な運営に取り組んでいく体制を整備し、日頃から情報を共有し連携を密にすることが、事故やトラブルを未然に防ぐとともに、学校運営の一助になります。

◆ 校内組織図(例)



(例) 〇〇年度 〇〇立〇〇学校 部活動運営方針

1 ねらい

- (1) 異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教職員との好ましい人間関係の構築を図る。
- (2) 学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養等を図る。
- (3) 興味・関心を同じくする異年齢集団における活動を通して、リーダー性、協調性等の社会性を育む。
- (4) 生涯にわたって運動文化・芸術文化に親しもうとする態度や、その基礎を養う。

2 活動内容

(1) 運営について

- ① 顧問、学級担任、保護者等が連携し、円滑な運営を心がける。
- ② 必要に応じて部活動顧問会議等を実施し、部活動運営における意志の疎通に努める。
- ③ 定期的にキャプテン・部長会議、部活集会等を開催し、努力目標等の共通化・意識化を図る。
- ④ 部活動懇談会を開催し、保護者と顧問による円滑な運営について共通理解を図る。
- ⑤ 部活動全体の推進を図るため、校内に部活動担当教員を配置する。

(2) 活動について

- ① 活動方針、活動計画等に沿って、計画的に活動する。
- ② 活動計画は、概ね翌月が始まる2週間前までに作成し、生徒及び保護者等に配付する。
- ③ 原則、顧問がついて指導にあたる(出張等で不在の場合は、責任の所在をはっきりさせる)。
- ④ 安全管理には十分留意した活動を行うとともに、怪我等が起きた場合は、速やかに処置を行い、適切に対応する。
- ⑤ 使用する設備の点検及び整頓・清掃、校舎の施錠等は顧問が責任をもって行う。

(3) 休養日について

- ① 学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。

(2) 顧問の役割

部活動は、自分で課題を見つけ、主体的に判断し課題を解決するなど、生徒が自主的・自発的に活動することによって、よりよい行動変容を自ら導き出し、社会的な自己指導能力を育む場です。そして、培われた自己指導能力を十分発揮して、「一人ひとりの夢の実現」をめざすものです。このため、顧問は、生徒の意欲的な取組を導くとともに、個々の生徒の個性を把握・理解し、一人ひとりの自己実現を的確に支援することが求められています。

なお、部活動は生徒の自主的・自発的な参加により行われる活動ですが、教育活動の一環として行われるものであることを踏まえ、顧問は日々の活動が生徒任せにならないよう留意する必要があります。

ア 活動方針・目標の設定

顧問は、活動方針や目標の設定に際しては、顧問の一方的な方針により設定するのではなく、生徒との意見交換を通じて多様な部活動へのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重しつつ、活動方針や目標を設定することが必要です。

イ 年間及び月間の活動計画の作成

活動方針・目標の達成に向けて、活動期間や時間、休養日、活動内容等を明確にした計画を作成する必要があります。生徒が部活動に積極的に取り組む一方で、バランスのとれた心身の成長や学校生活を送ることができるようにするためには、年間を見通した活動計画となるよう配慮が必要です。

具体的には、効率的・効果的な活動方法の検討・導入、適切な休養日等の設定、年間を通した活動期と休息期の設定等が挙げられます。

ウ PDCAサイクルの確立

組織的な教育活動としての部活動は、目標を生徒に示して共通理解を図りながら、具体的な活動を行い、成果を検証していくPDCAサイクルの活用が効果的です。活動を通して、生徒の意見等を把握し、適宜、目標、計画等を見直していくことが、適切な運営につながります。

【参考】顧問の役割

■ 管理・運営に関すること

- | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 年間・月間活動計画等の作成・周知 | <input type="checkbox"/> 施設用具の点検・管理 | <input type="checkbox"/> 事故防止・安全管理 |
| <input type="checkbox"/> ミーティングの開催 | <input type="checkbox"/> 会計管理 | <input type="checkbox"/> 部活動日誌等の活用 |
| <input type="checkbox"/> 大会等への引率 | <input type="checkbox"/> PDCAサイクルの確立 | |

■ 連絡・調整に関すること

- | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 担任等との連絡・調整 | <input type="checkbox"/> 保護者・地域との連絡・調整 | <input type="checkbox"/> 地域団体との連絡・調整 |
| <input type="checkbox"/> 部顧問会議への出席 | <input type="checkbox"/> 中体連・中文連・高体連・高野連・高文連等との連絡・調整 | |

■ 生徒支援に関すること

- | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康管理・カウンセリング | <input type="checkbox"/> 生活面等の指導 | <input type="checkbox"/> 連絡体制の確立 |
|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|

■ 実技指導に関すること

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 基礎・基本とルールを理解 | <input type="checkbox"/> 他校顧問、外部指導者等との交流による指導力の向上 |
| <input type="checkbox"/> 講習会等への参加による技術・理論の習得 | |

(3) 研修への積極的な参加

最新のスポーツ医・科学の研究成果や学校組織としての部活動の適切な運営について理解を深めるためには、県教委や関係団体等が開催する指導者向けの研修会等に参加することが効果的です。

県教委では、部活動の教育的効果の向上や部活動顧問の資質向上をねらい、「医・科学的な根拠に基づいた指導方法」や、「学習指導要領の趣旨にのっとった指導の在り方」などについての研修講座を開催しています。

【参考】

平成30年度に県教委が主催した運動部活動に係る研修会

- 部活動指導員等研修会
- 山口県学校体育・地域社会武道（柔道・剣道）指導者研修会
- 山口県学校体育セミナー
- 運動部活動指導者研修会

平成30年度 山口県学校体育セミナー

期日：平成30年10月16日（火）
会場：セントコア山口 2F サファイア
〒753-0056 山口市湯田温泉3丁目2-7

講演「夢の実現に向けて」

講師：千田健太氏

- ・独立行政法人日本スポーツセンター
ハイパフォーマンス戦略部所属
- ・2012年ロンドンオリンピック
男子フルーレ団体 銀メダル
- ・2014年仁川アジア大会
男子フルーレ団体 金メダル

事例発表
「部活動における安全圏に配慮した指導の工夫（仮称）」
～熱中症対策を通して～

発表者：小田 晋氏
・山口県立防府高等学校 登山部顧問
・2018年感動東海総体 登山競技 優勝（6年ぶり5回目）

【研修会日程】
10/16(火)

13:30～	開会行事
13:40～15:10	講演
15:10～15:20	質疑・応答
	休憩
15:40～16:20	事例発表
16:20～16:30	閉会行事

【申し込み】

- 公立小中学校
⇒市町教育委員会
- 県立、私立学校
⇒学校安全・体育課

【問い合わせ】
学校安全・体育課
(083) 933-4690

※会場の駐車場には限りがあります。お車の場合、なるべく乗り合わせてお越しください。
なお、セントコア山口の駐車場が満車になった場合は、係員の指示に従ってください。
時間にゆとりをもってお越しください。

ACCESS
MAP
はこちら



(4) 外部指導者（部活動指導員等）との連携

部活動の指導体制については、教員数の減少や高齢化による練習や大会引率の負担の増加、指導内容の高度化、専門化等が指摘されており、組織的な指導体制を整備することや、教員をはじめすべての指導者が適切な指導内容・指導方法を習得することが求められています。

当該部活動の指導を、各学校の状況や生徒のニーズ等に応じて、地域の優れた技術的指導力を有する外部指導者（部活動指導員等）に依頼することに加え、スポーツ医・科学的知見を有するスポーツドクター、柔道整復師、理学療法士、アスレチックトレーナー等の資格を有する指導者へ依頼し、顧問のそれまでの経験、実績のみに頼ることのない指導方法等を学校教育の場に取り入れることも積極的に推進する必要があります。

これらの外部指導者等の協力を得る場合には、学校の取組以外に、地方公共団体、学校の設置者、関係団体、総合型地域スポーツクラブ、医療関係者等と連携、情報交換しながら、協力を得られる外部指導者の情報等を把握していくことも重要です。

外部指導者の導入に当たっては、次の点に留意しましょう。

ア 学校の部活動にふさわしい人を選ぶ

部活動指導を通して直接生徒の指導に携わる人ですから、次のような資質能力を有する指導者を選ぶことが求められます。

- 部活動の意義や目的を踏まえ、教育的配慮をもって生徒に接することができるとともに、専門的な技能、指導力等が優れている人
- 顧問等と協力し、指導方針を理解し、熱心に指導できる人

イ 外部指導者を導入するときの「きまり」をつくる

外部指導者を導入するときには、事前に、学校の方針や指導の在り方、役割や条件、人選や任命の仕方などについて「外部指導者導入のきまり」をつくり、学校、顧問の教員と外部指導者等との間で十分な調整や相互に情報を共有することが必要です。その際、生徒及び保護者の意見に十分配慮するとともに、各連盟等で定められている大会における外部指導者の位置付けや役割についても説明するようにします。

ウ 顧問との役割分担を明確にしておく

部活動は教育活動の一環として行われることから、運営や活動計画の作成などは顧問が中心となって行います。顧問は外部指導者の役割分担を明確にし、理解を得るとともに、必要なときには適切な指示を行うなど、指導を任せきりにしないようにすることが重要です。

なお、校長は、部活動指導員に部活動の顧問を命じることができます。

エ 外部指導者との連携を図る

外部指導者の中には、生徒を指導した経験のない人や、反対に競技団体の指導員や地域のクラブで指導しているベテランもいます。また、顧問と異なる外部の指導者から指導を受けることに生徒が戸惑う場面もあります。

このため、外部指導者と顧問との役割分担や指導の在り方、さらには練習試合や競技会に参加するときの約束などについては、保護者代表を含めた連絡会を設置し、定期的に会合を開きながら十分に話し合っ、決定や見直しを行うようにします。

(例) ○○学校 外部指導者の導入について

△△市立○○学校

1 目的

- (1) 生徒の技術の向上を図り、部活動での満足感・達成感を味わわせる。
- (2) 生徒の部活動への意欲を高める。
- (3) 顧問の指導技術の向上に生かす。

2 任期

任期はその年度の3月31日までとする。ただし、再任は妨げない。

3 委嘱

委嘱は校長が行い、委嘱状を交付する。

4 内容

- (1) 技術指導を担当し、教育的な配慮を十分に行う。
- (2) 顧問との意思の疎通を十分に行う。
- (3) 指導計画を作成し、その計画に基づいて、すべての顧問が協力して指導にあたる。また、その計画・活動内容は、学校の部活動規定の範囲内とする。

5 連絡会議

- (1) 外部指導者との連携を図るとともに、活動上の改善点を明確にするため、連絡会議を開催する。
- (2) 連絡会議は、5月・10月・3月の年3回とする。ただし、校長が必要と認める場合には、会の招集を行うことができる。
- (3) 連絡会議のメンバーは、校長・教頭・生徒指導主任・部活動担当教員・当該部活動顧問・外部指導者・保護者代表とする。
- (4) 連絡会議の内容については、教職員及び保護者に知らせることを原則とする。

(例)

委嘱状

○○○○様

あなたを、以下に示す期間において本校_____部の外部指導者に委嘱します。

任期：○年○月○日～○年3月31日

○○年○月○日

○○学校長 □ □ □ □



実践モデル校：山口県立熊毛南高等学校

「スポーツ医・科学等を活用した高度な運動部活動の構築」

1 ねらい

地域のスポーツトレーナーによる専門的、効果的なトレーニング指導を通して、生徒が体の構造やストレッチの仕方などを正しく理解し、継続的にけがの予防を図ることができるようになる。

2 実践の成果

(1) トレーニングに対する意識の向上

トレーニングに対する知識や理解が深まったことで、意欲的にトレーニングに向き合うようになった。しかしながら、セルフトレーニングについては、約3割の生徒は取り組んでいない状況であり、この点については今後の課題といえる。



(2) けがの減少

トレーナーの帯同が増えたことにより、自主練習中に指導を受けるケースが増えた。このことにより、選手のけが予防に対する意識の向上につながるとともに、指導者とトレーナーとの情報交換により、選手のけがの早期発見が可能となり、結果的にけがの減少につながった。

(3) メンタル面の安定

トレーナーの年齢が生徒と近く、医・科学的ケア以外にも様々な悩みの相談やアドバイスを受け、生徒の心身の安定につながった。部員の中には、理学療法士等をめざす生徒も多く、進路面でのアドバイスを個別に受ける者もいた。

(4) 指導者のスキルアップ

練習方法について、トレーナーと様々な議論を重ねていくことで、より効果的なトレーニングメニューを作成することができ、指導者のスキルアップにつながった。

3 今後の課題

本校では、スポーツ医・科学的知見を取り入れたトレーニングの重要性を意識して早くから取り組んできたが、このたび、トレーナーによる継続的な指導を通して、体の構造や動き、トレーニングの方法とその意義について理解できるとともに、効率的・効果的なトレーニングの重要性をけが予防の面からも再確認することができ、一定の成果を得られた。

今後はこれらの成果を、選手の主体的な取組へとシフトさせ、体調管理ノートの導入や保護者への取組の周知を行うことで、さらなる効果が期待できる。今後も「プロデューサー」として、生徒のよりよい成長のための環境づくりをサポートをしてまいりたい。

実践モデル校：山口県立山口中央高等学校
「外部の専門家を活用した運動機会の提供及び運動習慣改善事業」

1 ねらい

- ・気軽に体を動かす楽しさを知り、運動習慣を身に付ける。
- ・実践を通して、全身をほぐすストレッチなどの方法を身に付ける。



2 取組内容

(1) 体をほぐすストレッチの基本を学ぶ

音楽系の部活動は、練習前にウォーミングアップのストレッチを行っている。専門のトレーナーから筋肉の働きや特徴を教わりながら、効果的なストレッチの方法を学ぶことができた。

(2) ジャズダンスやエアロビクスを通して、リズム感を養い、運動の楽しさを学ぶ

合唱部の生徒は、みんながそろって体を動かすことで、リズムカルで一体感のある合唱の基礎づくりができた。運動が苦手な生徒は体を動かすことに消極的になりやすいが、トレーナーの適切なアドバイスによって楽しく練習し、積極的に体を動かすことができるようになった。

(3) 有酸素運動を通して、持久力や筋力を付ける

楽しく軽やかに体を動かし、疲労が蓄積しない程度の運動が、ストレス解消や健康維持の働きをもつことを体感した。

(4) 腹筋トレーニングを学び、美しい姿勢や腹式呼吸を学ぶ

合唱部の生徒は、合唱の基本である腹式呼吸が上達するように、自分で実践しやすい腹筋運動についてトレーナーから教えてもらうことができた。

3 実践の成果

(1) 本事業実施前と実施後のアンケート調査結果から

専門のトレーナーによる運動習慣の改善は、単に体力をつけるというだけではなく、生活習慣改善や人間関係のスキル向上にも関わっていると思われる。本調査研究を通して、楽しく友達と運動する習慣の大切さを改めて感じたことがわかる。参加した文化部の生徒へ様々な点でプラスの効果が得られた事業であった。

4 今後の課題

週1回の1時間の練習では、体力づくりまでは至らなかったが、運動の楽しさを感じて個人でも行うことができるエクササイズを習得することができた。何より、参加者の運動への意識が高まったことが大きな収穫だと思われる。これを機会に文化部の活動時に定期的にスポーツを取り入れるなどして、この成果を継続するための方法を探っていきたい。また、部活動未加入で運動習慣のあまり身に付いていない生徒への啓発も課題である。

(5) 保護者や地域との連携

これからの部活動には、より開かれた運営をしていくことが求められています。

学校は、保護者や地域へ部活動についての方針や現状等の情報を積極的に発信し、理解を得ながら、連携・協力していくことが大切です。

保護者や地域の方々に、部活動への理解と協力を得るための方法として、「部活動通信」、「部活動参観」、「部活動保護者会（部活動懇談会）」、「相談体制の構築」などがあります。

ア 家庭とつながる部活動通信

生徒にとって、部活動は学校生活の中心となる活動の一つであり、生徒の多くは部活動を大変楽しみにしています。また、保護者も、教科の学習とともに部活動には大きな関心をもっており、部員相互の交友を育み、技術を身に付け、心身ともにたくましくなることを願っています。

しかしながら、部活動のことが家庭でよく話題になるとはいえ、子どもとの会話だけでは部活動の情報は十分とはいえません。そこで部活動についての理解と協力を得るため、例えば、部活動ごとに部活動通信を発行するなど、保護者に十分な情報を伝えることも必要です。毎日の活動の様子、大会や試合の予定や結果を伝えるだけでなく、内容を工夫して、家庭とのつながりを一層強くすることも期待できます。

(例) 野球部通信 No. ○ ○○中学校 野球部

★名門チームに連勝★

3連休の初日5月3日、穏やかな日和に恵まれ・・・遠征が行われました。本校は、□□中学校、△△中学校と対戦しました。両校とも、昨年の県大会でベスト4に入る野球の名門であり、□□中学校は中国大会へも出場しています。

今回の遠征では、「実力校との対戦に持てる力を発揮する」というテーマをもって臨みましたが、本校ナインは実力校に臆することなく、力を出し切ることができました。

TEAM	1	2	3	4	5	6	7	計
○○中学校	6	0	0	2	1	0	0	9
□□中学校	0	2	0	0	0	0	0	2

本校打線は好調を維持し、制球に苦しむ□□中学校投手陣を攻め立てました。

1回4連続四球とA君の走者一掃三塁打でまず4点。さらに、B君のうれしい今季初ヒットが・・・

イ 子どもの姿に接する部活動参観

家庭で部活動のことがよく話題になっても、実際に大会や試合での子どもの様子を見に行けない保護者がいます。また、子ども自身も親に見られることを嫌がる年齢であり、見に行きたいと思っても、子どもに遠慮して行かない保護者もいます。

このため、顧問として日頃から、部活動の様子を参観するよう保護者へ積極的に働きかけたり、授業参観後に部活動参観を加えたりすることも大切です。特に、校舎内での活動が中心となる文化部等では、保護者が参観しやすい状況を設定できます。

保護者に部活動を理解してもらうとともに、学校と家庭の両方で、子どもの活動を温かく見守っていくという雰囲気をつくる必要があります。

ウ 理解を深める保護者会

保護者の考えを聞き、よりよい部活動を展開するために学校として開催するのが部活動保護者会（部活動懇談会）です。部活動通信で部活動の情報を伝え、部活動参観で子どもの様子を見てもらい、この保護者会で情報交換を行うことで、部活動に対する保護者の理解を深めることができます。子どもたちの活動を中心という考え方にに基づき意見を交換することによって、いろいろな問題を解決する糸口となることなどが期待できます。特に新入生の保護者にとっては、部活動に対する不安を解消するためのよい機会となります。また、部費等を徴収している場合は、会計監査や報告等を行い、部費等の適正な執行について保護者に説明をすることで、より信頼を高めることにつながります。

このような保護者会を通して、保護者同士のつながりを深めるとともに、学校と家庭との連携を一層強めることができます。

(例) サッカー部 部活動保護者会資料

〇〇年〇月〇日

- 1 あいさつ
- 2 部員について
- 3 保護者の自己紹介
- 4 協議事項

(1) 活動について

- ア 活動時間 4月～新人戦 ～18時15分まで
 新人戦～1月 ～17時00分まで
 2月～3月 ～17時30分まで ※下校時間は各時間の15分後とする
- イ 休養日 原則として日曜日（試合日の場合は月曜日）

(2) 各種大会

- ア 中体連主催大会 4月 市春季大会 7月 県選手権 市秋季大会
 5月 春季県体 10月 県秋季大会、市新人大会
 6月 市選手権予選
- イ 協会主催・招待試合 〇月 〇〇招待 1年生大会

5 その他

- (1) 〇〇〇・・・



エ 信頼につながる相談体制

教育活動全体を通じて、生徒や保護者等との信頼関係を大切にし、人間味のある温かい指導・援助に努めることが重要です。また、保護者等に対しては、部活動通信の発行、部活動参観や部活動保護者会（部活動懇談会）等の様々な機会を通して、生徒の活動状況を積極的に発信し、相互に連絡を取り合うことにより、生徒のよさを共有し、ともに成長を見守り、育んでいこうとする関係を築くことが大切です。

なお、生徒の気になる行動については、保護者と連携し、温かく粘り強く指導するとともに、家庭への連絡については、管理職や生徒指導主任、担任等と情報共有し、事実関係、経過、背景、指導内容等を説明するとともに、保護者の思いを受け止め、課題の解決に向けて十分に話し合うことが大切です。

特に、長期休業中においては、顧問は生徒の心身の状態を把握しやすい状況にあることを踏まえ、生徒の悩みや変化を積極的に確認し、管理職や生徒指導主任、担任等と情報を共有することが重要です。また、保護者が把握した生徒の悩みや変化についても、積極的に学校への連絡を促すなど、学校組織全体で家庭と連携し、継続的に生徒の様子について情報交換を行っていく必要があります。

（例）

□□部 部活動通信

先日の練習で、うれしい話がありました。□□部が〇〇グラウンドで練習をしているときに、あるスポーツ店の方がホワイトラインをグラウンドに運ばれていました。その時に、数名の選手がその方に、「お手伝いしましょうか？」と、さわやかに声をかけたそうです。その方はわざわざ私のところに来て、「感動しました。初対面の人間に、あんなにさわやかに声をかけてくれた中学生は初めてです！」と言われました。私も本当にうれしく思います。

いつも伝えていることですが、□□だけ上手い選手にはなってほしくありません。今回のように、一人の人間として周りの方へ「気配り」のできる人間に育ててほしいと思っています。そういう選手は、□□も必ず上手になるものです。

【大切なお知らせ】

もうすぐ、夏休みに入ります。各地域では夏祭り等のイベントも盛りだくさんです。生徒にとっては楽しみな夏休みですが、学校生活に比べて自由な時間も多く、保護者の方も心配になることも多いかもしれません。どんな些細なことでもかまいませんので、お子様の様子で気になること、心配なことがあれば、いつでも御連絡をいただければと思います。2学期を気持ち良く迎えるために、お互いに手を取り合ってお子様の成長を見守りたいと思います。みんなで協力して、誰もが居心地のよい部活動にしましょう。



顧問の声

- 部活動総会など、保護者参加の説明会を開催し、部活動運営に理解と協力を求めています。
- また、後援会等を立ち上げ、保護者にも生徒の活動に積極的に関わっていただくようにするとともに、バーベキュー大会や豚汁会などを開催して、保護者と顧問間のみならず、保護者と生徒間の親睦も深めるようにしています。

高等学校 陸上競技部顧問

- 美術部は、あまりアピールする場がありませんので、地域からのオーダー（看板製作、トンネルの壁画、地域の文化祭への出品等）の依頼があれば積極的に参加し、地域の方と交流したり、活動を見ていただいたりする必要があると思います。

中学校 美術部顧問

- 学習指導や進路指導、生徒指導にしっかり取り組むことで、保護者との信頼関係を築いていくとともに、積極的な情報発信により地域との連携を図っています。これからの部活動は地域社会との連携なしでは成り立たないと考えています。自分だけで抱え込まず、地域社会に開かれた活動としていく姿勢が、我々教員にも求められています。生徒にも、「自分たちだけの活動になっていないか。」を常に問うようにしています。

高等学校 ヨット部顧問

- 保護者の中には、あたかも“勝利至上主義”的な発想で、選手や顧問に様々な要求をされる方もおられます。結果論でチーム戦術や選手のミスをとがめるのではなく、「以前のチーム状況と比べて」、「前回のプレーと比較して」成長したことを認めてもらえるような声かけを保護者にはお願いしています。

中学校 ハンドボール部顧問

- 保護者会の総会を年2回開いていただき、部の運営方法、指導方針、部員の育成方法、1年間の活動計画予定を保護者に知らせ、理解を求めています。グラウンド整備の手伝い、フェンスの修理、道具や用具の補充等、様々なことに協力していただいております。今では、その存在は生徒や私にとって大きな力となりました。
- 学校や家庭での様子をお互いに意見交換することも、保護者との信頼関係を築くことにつながると思っています。

中学校 軟式野球部顧問

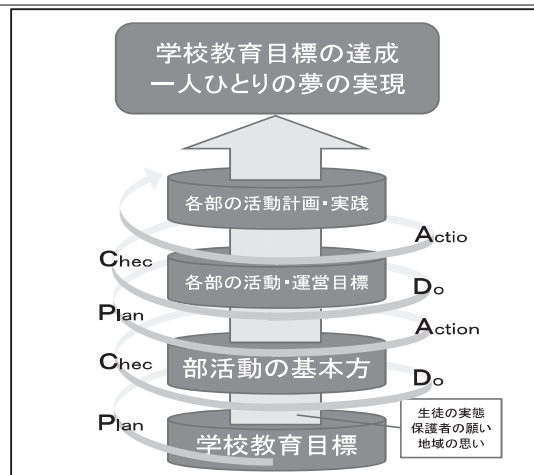


4 活動計画の作成

(1) 活動目標等の設定

部活動は学校教育の一環として重要な活動であり、その教育的意義を全校生徒、保護者、教員で共通理解することが必要です。

このためには、学校教育目標やめざす生徒像を踏まえた上で、学校全体の「部活動の活動目標」や、運動部・文化部それぞれの「活動の基本方針」を設けて、すべての部が、目標や基本方針に沿った活動を推進していく体制を整備することが大切です。



(例) △△高等学校 部活動の活動目標

- 1 部活動に主体的に取り組む生徒を育てます。
- 2 部活動の望ましい在り方を実践的に明らかにします。
- 3 部活動のもつ、学年を越えた自発的な活動を通じて、そのエネルギーを学校全体の活性化につなげるようにします。

運動部活動の基本方針

- 1 運動部加入生徒の増加を活動の活性化目標とし、生徒相互の自主的な活動を通じて、学校生活全般を意欲的に過ごす生徒を育てます。
- 2 技能や技術の向上を図り、競技力向上をめざすとともに、広くスポーツに親しむ態度を育成します。
- 3 保護者との連携を図り、スポーツ活動を通じて健全な生徒の育成に努めます。
- 4 安全に留意し、事故や災害の防止に努めるとともに、よりよい練習環境の保持に努めます。

文化部活動の基本方針

- 1 文化部加入生徒の増加を活動の活性化目標とし、生徒相互の自主的な活動を通じて、学校生活全般を意欲的に過ごす生徒を育てます。
- 2 想像力・創造力・表現力の向上を図り、個性の伸長をめざすとともに、広く芸術・文化・科学に親しむ態度を育成します。
- 3 保護者との連携を図り、芸術・文化・科学活動を通じて、健全な生徒の育成に努めます。
- 4 学校外へ積極的に出向き、日頃の活動成果の発表に努めます。

(2) 適切な休養日等の設定

適切な休養日と活動時間の設定は、成長期にある生徒が、バランスのとれた生活を送るための重要な要素となります。学校や地域の実態、競技種目の特性等もありますが、平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日についても少なくとも1日以上休養日を設定しましょう。「毎日継続することの大切さ」は顧問として大事なところですが、「適切な休養を設定することも練習の一部」と考え、部員一人ひとりが心身ともにリフレッシュできる時間を確保することで、練習効果を高めることにつながります。また、部員のみならず、顧問においても、リラックスする時間等を確保することで、ワーク・ライフ・バランスの実現にもつながります。

「運動部活動の在り方に関する方針」（平成 31 年 3 月山口県教育委員会）から抜粋

中学校

【休養日】

- 学期中は、週当たり 2 日以上 of 休養日を設ける。（平日は少なくとも 1 日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも 1 日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- 長期休業中の休養日の設定についても、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、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、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

【活動時間】

- 1 日の活動時間は、長くとも学期中の平日では 2 時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は 3 時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。

高等学校

【休養日】

- 学期中は、原則、週当たり 2 日以上 of 休養日を設ける。（平日は少なくとも 1 日、週末は少なくとも 1 日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- ただし、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意し、一時的に、週当たり 2 日以上 of 休養日を設定しない判断をした場合は、少なくとも週当たり 1 日以上 of 休養日（週末のいずれかは原則として休養日に当てること）を設けることとする。その際においても、学校の部活動の実態等に応じた、適切な休養日の設定に向け、継続的な検討を行うこと。
- 長期休業中の休養日の設定についても、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、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、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。

【活動時間】

- 1 日の活動時間は、原則、長くとも学期中の平日では 2 時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は 3 時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。
- ただし、高等学校段階では、各学校において中学校教育の基礎の上に多様な教育が行われている点に留意し、競技種目の特性等により 1 日の活動時間が原則を超える場合においても、週当たりの活動時間の上限は 16 時間程度とし、各学校において適切に設定すること。

※県立学校の文化部活動の「適切な休養日等の設定」については、当面、文化部活動の特性を踏まえつつ、本県の「運動部活動の在り方に関する方針」に準じた取扱いをすることとしています。

(3) 活動計画の作成と周知

部活動の運営に当たっては、年間及び月間の活動計画を作成し、それを生徒や保護者に周知することで、生徒が部活動により意欲的に取り組むことができるとともに、生徒の生活のバランスと成長を確保することができます。

活動計画は、専門性、技術及び体力の向上を図るためだけでなく、学校行事や生徒会活動等と密接なつながりをもたせ、顧問、キャプテン（部長）、部員全員の協議により、生徒自身が組織的・主体的な運営をする実践力を育てる場として部活動を位置付けられるよう、配慮して立てることが重要です。国のガイドライン、県活動方針策定の趣旨等を踏まえた計画を立てることに留意しましょう。

また、事前に生徒や保護者に活動計画を周知することは、計画的に家族と過ごす時間を確保できたり、大会までの見通しがもてたりするなど、生活にメリハリをもたらすことにもつながります。

なお、過度な練習によるスポーツ障害の防止や、適切な休養日の確保による生徒の生活のバランスと成長の確保、指導に携わる顧問の負担軽減等の面においても、活動計画を作成することは非常に重要です。

(例)		〇〇部				
〇月 活動計画		〇〇年〇〇月〇〇日				
〇月の部活動終了時刻 〇〇時〇〇分		下校完了時刻 〇〇時〇〇分				
*予定が変更になることがあります。ご了承くださいませようお願いいたします。						
日	曜日	行事・大会等	活動等	活動時間帯		備考(準備物・経費・集合時間等)
1	月		×	～		
2	火		○	～		
3	水		○	～		選手登録料500円提出〆切
4	木		○	～		
5	金		○	～		
6	土		○	～		〇〇学校グラウンド
7	日		×	～		
8	月		×	～		
9	火	始業式	○	～		
10	水		○	～		
11	木		○	～		
12	金		○	～		
13	土	市内春季体育大会	大会	～		〇〇学校グラウンド、弁当持参
14	日	市内春季体育大会	大会	～		〇〇学校グラウンド、弁当持参



顧問の声

- 週 1 回の休養日を日曜日に必ず設定しています。試合や遠征がある場合は、翌日の月曜日を休養日に設定しています。活動時間の上限も設定し、勉強との両立ができるよう、配慮をしています。
- 生徒に限らず、教員にも家庭があり、家庭の理解の上で仕事ができています。特に子育て世代の教員については、子どもの行事等にはなるべく参加してほしいので、遠慮なく休める環境づくりを心掛けています。生徒にもそのような姿を見せることは、将来の仕事環境の構築につながると考えています。

高等学校 ラグビーフットボール部顧問

- 文化祭前以外は、特別な場合を除いて週休日の部活動は実施していません。体育祭や文化祭前の大物の制作の場合は、早めに計画を立てて部員に知らせ、スケジュールの管理を促します。

中学校 美術部顧問



- 生徒の負担過重にならないように、一日の練習時間が1時間半～2時間程度に収まるようにしています。長い時間行くと集中力が途切れ、ケガのリスクも増すと考えます。
- 年間でピークをもってこななければならない大会に合わせて年間の練習メニューを組み立てています。

中学校 陸上競技部顧問

- 活動計画表には、最終目標達成日までの道のりを分かりやすくするために、残り日数を入れています。月間計画は、約2ヶ月間の計画表を作成する事で、見通しをもって活動ができるようにしています。さらに、グラウンドを利用するスポーツ少年団やOBへもお知らせするようにしています。
- 長期休業中においては、練習日や休養日の設定、練習時間等、キャプテンを中心にしたリーダー陣の意見を取り入れながら、教員と生徒と一緒に練習計画を作成しています。多様な生徒に対応し配慮をしながら、部員全員が納得して部活動ができるよう工夫しています。

高等学校 ラグビーフットボール部顧問

- 各自に制作の目標をもたせ、その目標に合わせた制作スケジュールを組ませることが大切だと思います。美術部は、運動部や吹奏楽部と異なり、対外試合や団体でのコンクールがありません。注意をしておかないと、制作時間を過ぎてしまう場合があります。限られた時間で計画的に制作を進めるためには、顧問の進行管理も重要だと思います。

中学校 美術部顧問

コラム

ゆとりある生活の確保

学業



- ・長時間の練習
- ・土日の練習や試合
- ・過度な早期練習



オーバーワークになってませんか？

● 適切な休養日等の設定

- 週2日以上の休養日の設定
 - ※ 毎月第3日曜日は「家庭の日」、ノ一部活デーの実施等
- 効率的・効果的な練習時間の設定
 - ※ 平日2時間程度、学校の休業日は3時間程度で設定

● 医・科学的な指導内容、方法への積極的な取組

- 練習場面へのスポーツ医・科学の研究成果の活用
- スポーツ障害防止へ向けた取組

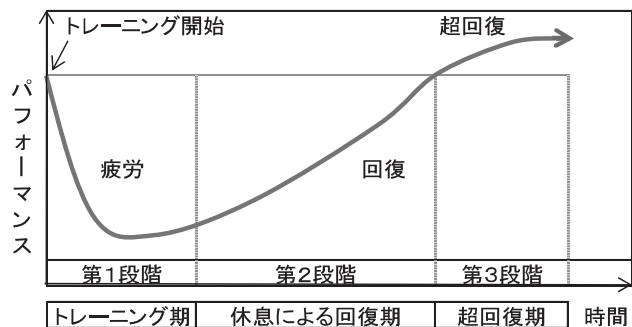


期待できる効果

- 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もつことで、心身をリフレッシュ

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、さらに負荷を与える前よりも筋力が向上する。



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か月を要する。

トレーニング負荷と回復のバランスが崩れた、次のような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 |

グッドコーチに向けた「7つの提言」

スポーツに関わる全ての人々が、「7つの提言」を参考にし、新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実現することを期待します。

1 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。

暴力やハラスメントを行使するコーチングからは、グッドプレイヤーは決して生まれないことを深く自覚するとともに、コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚したスポーツ指導を実践することを決意し、スポーツの現場における暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くすことが必要です。

2 自らの「人間力」を高めましょう。

コーチングが社会的活動であることを常に自覚し、自己をコントロールしながらプレイヤーの成長をサポートするため、グッドコーチに求められるリーダーシップ、コミュニケーションスキル、論理的思考力、規範意識、忍耐力、克己心等の「人間力」を高めることが必要です。

3 常に学び続けましょう。

自らの経験だけに基づいたコーチングから脱却し、国内外のスポーツを取り巻く環境に対応した効果的なコーチングを実践するため、最新の指導内容や指導法の習得に努め、競技横断的な知識・技能や、例えば、国際コーチング・エクセレンス評議会（ICCE）等におけるコーチングの国際的な情報を収集し、常に学び続けることが必要です。

4 プレーヤーのことを最優先に考えましょう。

プレーヤーの人格及びニーズや資質を尊重し、相互の信頼関係を築き、常に効果的なコミュニケーションにより、スポーツの価値や目的、トレーニング効果等についての共通認識の下、公平なコーチングを行うことが必要です。

5 自立したプレーヤーを育てましょう。

スポーツは、プレーヤーが年齢、性別、障害の有無に関わらず、その適性及び健康状態に応じて、安全に自主的かつ自律的に実践するものであることを自覚し、自ら考え、自ら工夫する、自立したプレーヤーとして育成することが必要です。

6 社会に開かれたコーチングに努めましょう。

コーチング環境を改善・充実するため、プレーヤーを取り巻くコーチ、家族、マネージャー、トレーナー、医師、教員等の様々な関係者（アントラージュ）と課題を共有し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要です。

7 コーチの社会的信頼を高めましょう。

新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実践することを通して、スポーツそのものの価値やインテグリティ（高潔性）を高めるとともに、スポーツを通じて社会に貢献する人材を継続して育成・輩出することにより、コーチの社会的な信頼を高めることが必要です。

