

運動あそびプログラム

— 幼児期に経験したい動きとその感覚 —

幼児期は、自ら動くことで「動き」の基礎的な経験を積む時期です。人生という長期的観点からも重要な時期と言えます。このような認識から、年間を通してさまざまな動きを経験できるように計画し、その実施に配慮する必要があります。動きの「経験」とは、一時的な体験的活動を指すのではなく、その後の運動実践において発生可能であるように、運動記憶として蓄積されることを意味しています。つまり、小学校入学以降の生活やスポーツ活動などのさまざまな運動場面で、身のこなしとして出現するものです。

ここに挙げた運動は、動きの感覚に着目した、いわば「種まきの運動」です。これらの動きを経験したり、動きの感覚をつかんだりしていなければ、その先の運動の達成が難しくなってしまう動きです。短い時間、少ない回数でも、毎日行うことが良いでしょう。週に1日くらいで時間を長くにとって、一つの運動を何度も試みるよりも、短い時間でも毎日行う方が良いのです。どんどん発展させず、できることを繰り返すことも大切です。

性急に「ボール投げ」「なわとびの一回旋とび」「開脚とび」といった完成形をなぞるように目指すのではなく、それ以前の、動きを構成する感覚に目を向けて指導することが大切です。そうすれば、できないことを繰り返す練習ではなく、できることを楽しく繰り返したり、少しの努力で少しできたりする活動の先に、いわゆる「わざ」の達成が訪れるでしょう。

動きの習熟が早い子どもには、今できることに変化を加えて、動きのバリエーションを増やすように指導しましょう。例えば、短なわの扱いにおいて、4歳児でも一回旋とびを模倣するようになります。指導者から課題として与えなくとも「自ずとできる段階にある」と思われる場合は、無理がない限り、跳んでもよいでしょう。

編著 周東 和好（上越教育大学大学院学校教育研究科 芸術・体育教育学系長、教授）

発行 令和2年2月 上越市教育委員会

ちょうちょう(柔軟)



ちょうちょうみたいに
パタパタ



- 足の裏をくっつけて、手で足を持ちます。両足をパタパタとちょうちょうの羽のように動かします。
- 動かすことで股関節周りの動きを良くします。

だるまさんまわり(前転・後転につながる動き)



- ちょうちょうの姿勢から横向きに転がります。ひざ-肩-肩-ひざの順番で着いて、背中回りに転がります。
- 背中で転がる感覚を養います。「前転」や「後転」など、背中で転がる技につながります。
- ▲ 後ろに倒れたり、お腹の方に向かって起き上がろうとするとうまく起き上がれません。耳の横に転がって反対の耳の横に起き上がるように転がります。

どうぶつあるき(両手で支持する感覚、支持する力)

前歩き



転んだときに
手が出せるように

後ろ歩き



つっぱり つっぱり

- 脚だけでなく両腕にも体重を乗せて支えながら進みます（ひざを曲げてよい）。
「後ろ歩き」では、お相撲さんの突っ張りのように腕を動かすと進みやすくなります。
慣れてきたら、マットの途中で前と後ろの向きを変えたりします。
- 動きの中でからだを支える技能を高めます。
- ▲ 速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。



■ 運動の説明 ● 運動の効果 ▲ 注意すること

アザラシあるき (両手で支持する感覚、支持する力)



- 腕のみで前へ進みます。
- 腕のみで支える感覚や支える力を養います。
- ▲ 長い距離や速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。



クモあるき (両手で支持する感覚、支持する力)



- どうぶつ歩きの裏技で、背面で支えて進みます（お尻を床につかなければ、腰を曲げてよい）。慣れてきたら、マットの途中で前と後ろの向きを変えたりします。
- ▲ 速さを競うのではなく、確実に進むことが大切です。

うさぎとび (跳び箱運動につながる動き)



て

あし

て

あし

- 両手と両足で交互に前へ進みます。始めは1回のみで実施し、手足の順序がつかめたら連続にします。連続にすると、1回だけよりも良い動きが発生することもよくあります。
- 跳び箱運動につながる動きです。両手をついて押し離れた所に両脚が出てくる（手と足が入れ替わる）と、より跳び箱運動につながります。



トントンジャンプ (短跳躍)



おしりとひざに
キュッとちからをいれて
あたまのさきまでまっすぐ!!

細かくとべるようになったら一回転



- ひざを曲げずに、かかとを床につけないで細かく跳びます（短跳躍）。お尻とひざの上の大腿部をキュッと締めます。
- かかとをつかない走運動や短なわとび運動につながります。
- ▲ ひざを曲げる跳躍（長跳躍）とは異なります。

やきいもごろごろ(回転する感覚)



- 両手両足を伸ばして、横に転がります。
- からだ全体を使って一回転する動きの感覚を養います。
- ▲ 肩幅と腰幅の差によって足の方へ曲がっていくので、曲がらないように調整しながら転がります。

マットからおちないように
しょうずにころがるよ



ゆりかご(背中で転がる感覚)



- ゆりかごのように前後に揺れ、前に来た時に起き上がります。慣れてきたら、ひざや脚を手で持たないで行います。起き上がりの時に腹部にタイミングよく力が入ることが大切です。揺れを徐々に大きくして、「ゆりかご～しゃがみ立ち」「ゆりかご～中腰」「ゆりかご～ジャンプ」まで発展させることができます。
- 背中で前後に転がる感覚を養います。前転や後転につながります。

とびばこあがい～おい(跳び箱運動の導入)



ピタッ

■ 初めは、跳び箱の1段で行いましょう。

着地ではひざを曲げて、足の裏で判子を押しのようにピタッと着地します。

安全に着地できるようになったら、2段へと増やしていきます。

跳び箱の高さに応じて、腕を使って体を支えて上がります。

● 高い位置に上り、下りる技能を養います。

上がりは腕でからだを支える技能を、下りは着地の技能を養います。

▲ 着地では、ひざを伸ばしたままや曲げすぎてしゃがまないようにします。

下りる時に片足踏み切りになったら、その子にとって高さの限界の兆候なので、それ以上高くしません。



■ 運動の説明

● 運動の効果

▲ 注意すること

なわまわし(縄跳びの導入)

右手



ビュンビュン!!

おとがなるくらいまわそう



左手



- 頭上で縄を回します。左右両方で行うようにしましょう。
- 手首を返して水平に回せると、縄跳び運動の手首の返しにつながります。
- ▲ 十分に間隔をあけて、周りの人に縄が当たらないように注意します。柄のないロープだけの方が、回す感覚を指先で感じ取れます。

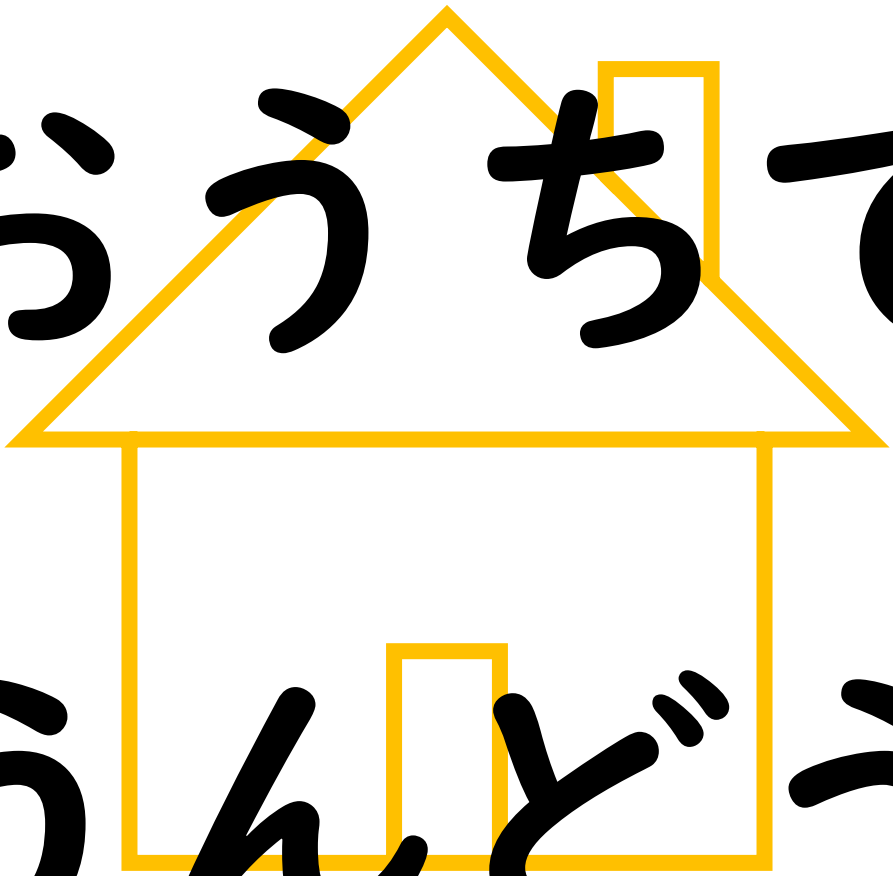
右手で回しながら歩く



左手で回しながら歩く



- 体の横で回しながら歩きます。
- 「跳び」につながりやすくなります。



おうちで

うんどう

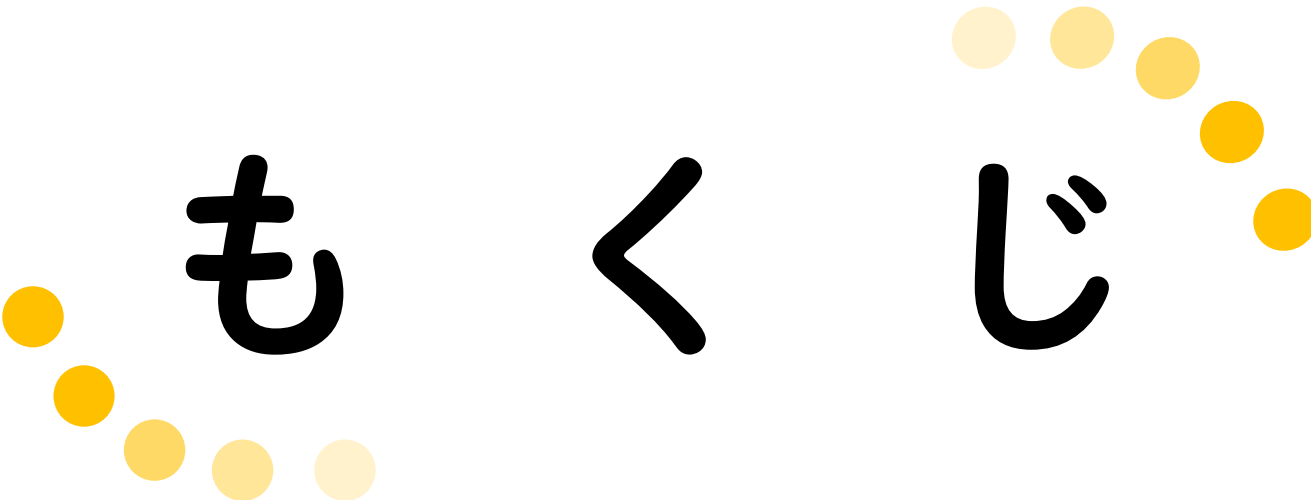
心身共に健康であるために

食事や休息と同じように、運動を行う（体を動かす）ことが大切です。

適度な運動には、生活習慣病の予防、免疫力の向上、ストレス解消や気分転換にも効果があります。

『新しい生活様式』を心がけ、おうちや日常生活の合間において、可能な範囲で体を動かし、心も体も健康に過ごしましょう。

上越市教育委員会スポーツ推進課

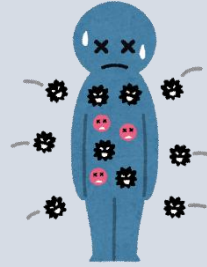


もくじ

- | | |
|-----------------|------|
| 1 運動の効果 | P.1 |
| 2 運動を行う時の注意点 | P.2 |
| 3 ストレッチ | P.4 |
| 4 筋力トレーニング | P.8 |
| 5 仕事の合間に・椅子に座って | P.13 |
| 6 運動を継続するために | P.16 |

＜感染症対策による活動制限 ・運動不足の長期化による影響＞

- ・ウイルス感染への不安
- ・ストレスの蓄積
- ・体重増加・生活習慣病の発症・悪化
- ・腰痛・肩こり・疲労
- ・体調不良




- (子供)
- ・発育、発達不足

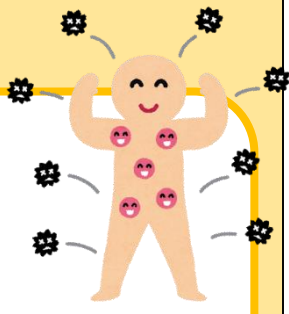
- (高齢者)
- ・転倒による寝たきり
 - ・フレイル※1、ロコモ※2



＜運動の効果＞

- 
- ・自己免疫力の向上
 - ・ストレス解消
 - ・体重コントロール
 - ・体力の維持・向上
 - ・血流の促進

- (子供)
- ・発育期の健全な成長



感染に対する抵抗力
メンタルヘルスの改善
生活習慣病の予防・改善
筋力の維持・向上
腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

- (高齢者)
- ・筋量・筋力の維持、転倒防止
 - ・認知症予防
 - ・食欲増進

スポーツ庁「新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害」より抜粋

※1フレイル…健常から要介護へ移行する中間の段階と言われ、具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指す。
※2ロコモ…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が衰えることで、寝たきりになる危険性が高くなる症状を言う。

運動を行う時の注意点

『安全確認』



体を動かしたとき、転んだときなどを想定し、周りに危険なものがないか必ず確認して行いましょう。

用具を使用する場合は、劣化していないか、使用方法が間違っていないか、よく確認しましょう。



『適度な運動・無理はしない』

運動を久しぶりに行う場合は、軽めの運動から行います。体が慣れてきたり、体力がついてきたら、運動強度や運動量を徐々に増やします。

また、無理は怪我のもとです。痛いところまでやらない、無理な目標設定をしないこと。やりすぎは逆効果です。体調が悪い時は、休息日と考えて休みましょう。

『バランスよく』

片方だけ行うのではなく、両方行います。また、同じ部位だけでなく、全身満遍なく行い、バランスのよい体にしましょう。

『熱中症に気をつける』

暑い時期は、屋外、屋内を問わず、熱中症の予防が必要です。運動を行う環境や服装、休憩の取り方などを工夫し、熱中症に気をつけましょう。

- 朝や夕方など涼しい時間帯に行く
- 風通りのよい場所で行う
- 通気性の良い素材の服装を選ぶ
- 屋外の場合、帽子をかぶり直射日光を防ぐ
- 運動前に水分補給、運動中もこまめな水分補給と休憩を行う（休憩は日なたを避け、涼しい場所で）
- マスクを着用して行う場合は運動強度を落とすで行う



ストレッチ

ストレッチは、関節可動域を広げ柔軟性を高める、呼吸を整える、血行を良くするなど様々な効果があります。



POINT

- 息を止めず、大きくゆっくりと呼吸をしながら行う
- 反動をつけない
- お風呂あがりなど体が温まっている時に行うと効果的

<腰～太ももの裏側>



1. 膝を伸ばして座り、大きく息を吸ってゆっくり吐きながら体を前に倒します。体を倒すときは反動をつけずに行います。
2. 10秒間キープします。2～3回繰り返します。

手が届く場所は？

膝、足首、つま先、足の裏…自分の体の状態に応じた目標を設定しましょう。

<タオルを使って>



1. 体がかたい人は、タオルを足に引っ掛けてから伸ばします。体のかたさによってタオルを持つ長さを調整します。
2. 背中を丸めて後ろにタオルを引っ張ります。10秒間キープします。



タオルを片足に引っ掛けて足を浮かせると、太ももの裏が良く伸びます

<股関節①>

股関節は、立つ、歩く、座るなど日常生活に必要な動きを担っています。股関節をほぐすことで、動きをスムーズにしたり、怪我の防止や姿勢改善、血行促進に効果があります。



1. 足の裏と足の裏を合わせて座ります。

2. 反動をつけず、ゆっくりとおへそを足に近づけるように体を前に倒します。

<股関節②>



1. 足の裏と足の裏を合わせて座ります。
2. 足を上下にパタパタと動かします。

<ごきぶり体操>

手足の血行を促進し、むくみの解消に効果があります。



1. あおむけに寝転び、両手両足を上に伸ばします。
2. 両手両足をぶらぶらと揺らします。

<肩関節>

肩甲骨など肩回りを動かすことにより、肩こり解消に効果があります。



1. タオルの両端を持ち、腕を上にあげます。
2. 腕を背中側にゆっくりおろし、5秒キープします。この時、肩甲骨を寄せるように意識します。
3. 10~15回繰り返しを行います。
4. できる範囲で行います。タオルを短めに持つと少し強度が出ます。



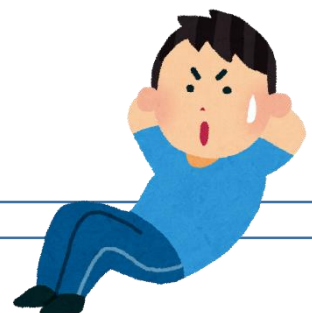
腕を上伸ばしたまま
横に反らすと、体の側面が
伸びます

筋力トレーニング

筋力は、スポーツの場面だけでなく、物を持つ、歩く、走るなど日常生活においても使われるため、年齢問わずある程度の筋力を保つ必要があります。

POINT

- ・体をほぐしてから行う
- ・どこの筋肉を使っているか意識する
- ・回数や秒数は自分の体に合わせて（弱すぎる負荷は効果半減、強すぎる負荷は怪我の原因）



<かかとあげ>

ふくらはぎを鍛えるトレーニングです。ふくらはぎは血液のポンプの役割があるため、第2の心臓と言われており、ふくらはぎの運動をすると体全体の血流が良くなります。



1. 壁に手をつきます。猫背にならないように注意します。
2. 10秒かけてかかとをあげ、10秒かけてかかとをおろします。かかとをあげる時は、つま先でしっかり体を支えます。ふくらはぎを意識しながら行います。
3. 10～15回繰り返します。

できる「合間」を見つけましょう

テレビを見ながら、歯磨きをしながら、椅子に座ってなど、できる合間を見つけ、習慣化しましょう。

<ももあげ>

お尻～太ももの筋肉が鍛えられます。足をあげる力（腸腰筋）を鍛えられるので、つまずきや転倒防止になります。



1. 壁に手をつきます。
2. 10秒かけて足をあげ、10秒かけて足をおろします。猫背にならないよう、また、体をうしろに反らさないよう、お腹にも力を入れます。
3. 10回行ったら反対の足も行い、2～3セット繰り返します。

できる「合間」を見つけましょう

テレビを見ながら、歯磨きをしながら、椅子に座ってなど、できる合間を見つけ、習慣化しましょう。

<体幹トレーニング①>

体への負担が少なく、腰痛持ちの方でも取り入れやすいトレーニングです。



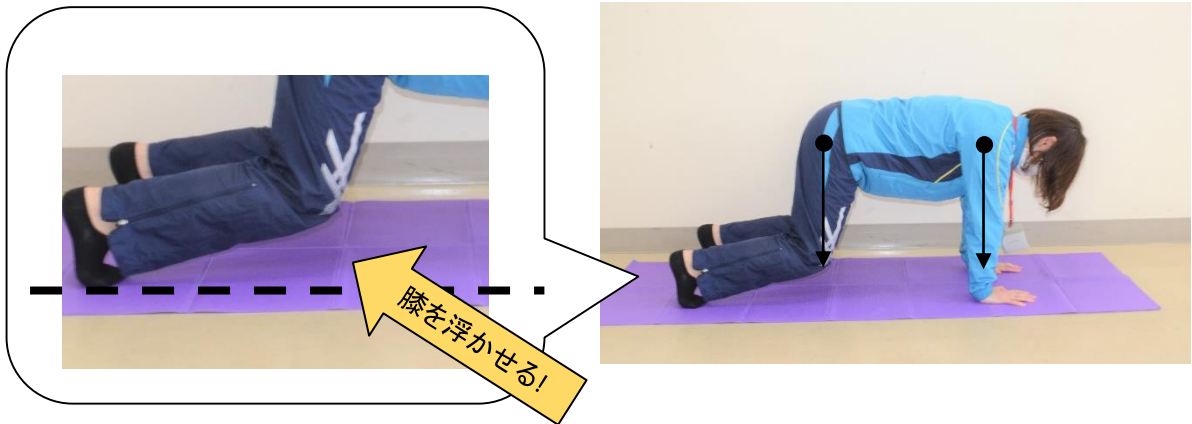
1. 両手両足は肩幅くらいに開き、両肘をついた腕立て伏せのポジションをとります。
2. 頭からつま先まで一直線にします。腰が上がったり下がったりしないように気を付けます。
3. 10～20秒を目標に2セット行います。

負荷がきつい場合

時間や回数を調整しましょう。
また、写真のポジションを取るのが難しい場合は、まずは肘をついて体を起こす状態から、お腹→膝の順番に床からあげてみましょう。

<体幹トレーニング②>

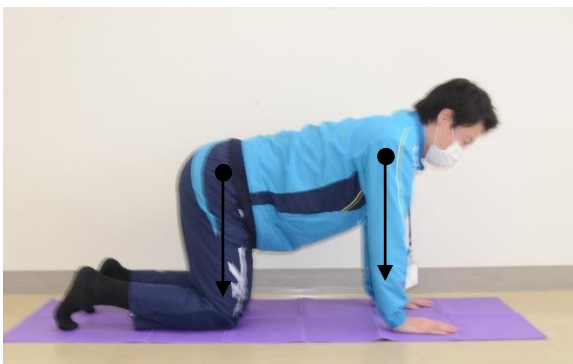
体幹、お尻、太ももを鍛えます。



1. 肩の下に手、お尻の下に膝がくるように四つんばいになります。
2. そのまま膝を浮かせます。お腹に力を入れ、膝やお尻が上がりすぎないように気をつけます。
3. 20~30秒を目標に2セット行います。

<体幹トレーニング③>

体幹、お尻、太ももを鍛えます。ヒップアップにも効果があります。



1. 肩の下に手、お尻の下に膝がくるように四つんばいになります。
2. 足を天井へ蹴り出します。腰を反らし過ぎないように気をつけ、できる範囲で行います。
3. 左右10回ずつ、2セット行います。

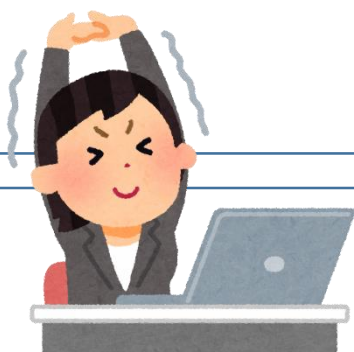
・仕事の合間に ・椅子に座って

デスクワークなど、長時間同じ姿勢でいると、体が凝り固まり、肩こりや腰痛などの原因となります。

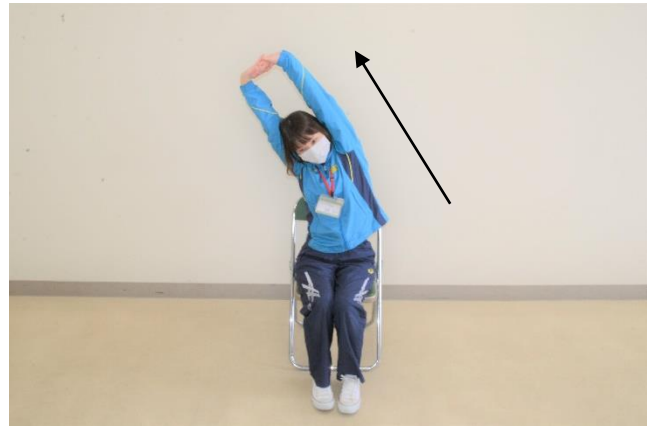
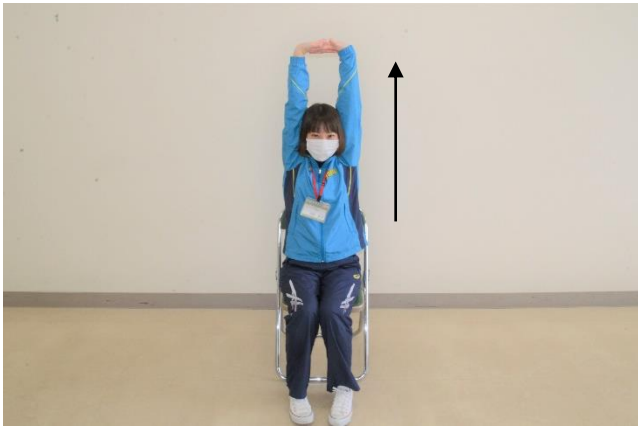
体を伸ばしたり、動かしたりすることで、体がほぐれ、頭もスッキリしてリフレッシュします。

POINT

- ・30分～1時間に1回は体を動かす
- ・〇〇しながらできるものを探す



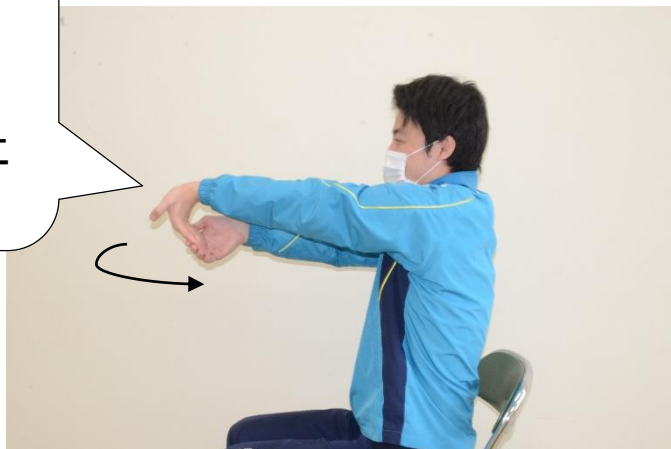
<体伸ばし>



1. 手を組んで上に伸びます。10秒間伸ばします。
2. そのまま横に体を倒し、斜め上に体を引っ張り上げるように伸びると体の側面が伸びます。
3. 反対側も行います。

<指反らし>

指を一本ずつ反らしでもOKです。ゆっくり反らし、痛いところまでは反らさないようにします。



1. 手のひらを上にして、腕を前に伸ばします。
2. 反対の手で指をゆっくり反らします。10秒間行います。
3. 両手行います。

<背中で握手>

肩の可動域が広がったり、固まった関節や筋肉がほぐれ、猫背、肩こりの解消に効果があります。



1. 背中に手をまわし、手を組みます。
2. 自分の手がどのくらい組めているのか、鏡を使ったり周りの人に見てもらい確認します。この時、他人が力を加えてはいけません。
3. 手を組み替えて両側行います。左右差を確認し、左右同じようにできると良いです。
4. 毎日続けることでできるようになっていきます。

<背中で合掌>

肩甲骨まわりの筋肉をほぐします。



1. 背中で合掌します。
2. 手と手がどのくらい合わせられているか、鏡を使ったり周りの人に見てもらい確認します。この時、他人が力を加えてはいけません。
3. 毎日続けることでできるようになっていきます。

運動を継続して 行うために

運動は継続して行うことで効果が表れます。
継続して行えるような工夫をしてみましょう。

『目標を設定』

ただやるだけでなく、簡単な目標設定をしてみ
ましょう。例えば、

- 1週間継続して行う目標を立て、達成できたら
2週間、3週間というように時間を増やす
- 目標回数を最初は10回に設定し、達成できる
ようになったら15回、20回というように回数を
増やす

など、まずは、「少し頑張ればできる」目標を設定
し、徐々にレベルをあげます。

あまり高い目標にしてしまうと、運動を行うこと
が苦痛になったり、怪我をしてしまう場合があります。
今の自分の体に合った目標から始めましょう。

『カレンダーに記入』



カレンダーなど目に付きやすいものに、目標やその日に行った運動の回数などを記入し、目に見える成果を確認しましょう。

『家族や仲間の協力』

1人で行うのが難しい人は、家族と一緒にいたり、運動を行うことを忘れないように声をかけてもらうなど協力してもらいましょう。

『楽しく』

継続して行うためには、楽しく行うことが大切です。好きな音楽をかけて、テレビCMの合間など、楽しさを見つけながら行いましょう。



運動あそびや
動画も掲載



上越市教育委員会スポーツ推進課「おうちで運動」
<https://www.city.joetsu.niigata.jp/soshiki/sports/jitaku-undo.html>

体育施設一覧（施設別） ※スポーツ推進課所管施設

整理No	施設区分	地区	施設名	屋外照明	屋内・屋外	所在地	指定管理	指定管理者	建設年	利用人数(人)						R1収支差額 (単位:円)
										H27	H28	H29	H30	R1	過去5か年平均	
1	体育館等	旧上越	上越市総合体育館		屋内	上越市木田1-17-33	○	スポーツ協会	昭和54年10月	120,495	94,461	93,359	95,503	76,716	96,107	▲ 7,497,168
2	体育館等	旧上越	上越勤労身体障害者体育館		屋内	上越市木田1-17-33	○	スポーツ協会	昭和54年10月	33,696	31,900	31,912	34,589	30,492	32,518	▲ 4,828,866
3	体育館等	柿崎	上越市柿崎総合体育館		屋内	上越市柿崎区法音寺730-1	○	新東産業	平成10年5月	65,829	61,083	64,946	66,950	60,556	63,873	▲ 25,410,417
4	体育館等	中郷	上越市中郷総合体育館		屋内	上越市中郷区藤沢964-1			昭和62年6月	14,210	14,746	10,485	9,490	11,737	12,134	▲ 9,243,557
5	体育館等	浦川原	上越市浦川原体育館		屋内	上越市浦川原区六日町150			昭和61年	23,833	22,012	22,628	21,174	21,110	22,151	▲ 11,014,515
6	体育館等	牧	上越市牧体育館		屋内	上越市牧区田島703番地4			昭和56年4月	11,863	16,047	11,460	12,386	11,348	12,621	▲ 4,012,232
7	体育館等	清里	上越市清里スポーツセンター		屋内	上越市清里区平成1788番地			平成9年10月	28,669	32,580	29,917	26,082	21,191	27,688	▲ 21,802,495
8	体育館等	三和	上越市三和体育館		屋内	上越市三和区島倉2382-3			昭和63年3月	24,727	26,694	24,585	25,228	22,070	24,661	▲ 14,795,756
9	体育館等	旧上越	上越市高田スポーツセンター		屋内	上越市本城町9-50	○	スポーツ協会	平成元年11月	56,452	52,437	49,711	46,793	42,881	49,655	▲ 9,052,734
10	体育館等	旧上越	上越市教育プラザ体育館		屋内	上越市下門前1770	○	スポーツ協会	昭和44年	76,319	60,566	93,538	127,630	93,813	90,373	4,996,807
11	体育館等	安塚	上越市安塚B&G海洋センター		屋内	上越市安塚区和田559			昭和61年5月	3,594	5,410	3,848	3,073	3,536	3,892	▲ 5,325,987
12	体育館等	大島	上越市大島多目的ホール		屋内	大島区大平3860			平成6年8月	12,879	13,542	10,590	10,313	9,261	11,317	▲ 6,667,082
13	体育館等	柿崎	上越市柿崎体育館		屋内	上越市柿崎区直海浜1155			昭和57年1月	8,337	8,641	8,018	8,790	6,563	8,070	▲ 630,940
14	体育館等	大潟	上越市大潟体育センター		屋内	上越市大潟区岩野古新田657-1			昭和54年2月	13,033	12,552	14,025	12,340	10,263	12,443	▲ 5,710,082
15	体育館等	吉川	上越市吉川体育館		屋内	上越市吉川区原之町1819番地			昭和60年3月	13,267	14,891	13,615	10,292	8,000	12,013	▲ 1,541,895
16	体育館等	三和	上越市三和スポーツセンター		屋内	上越市三和区島倉2382-3			昭和59年3月	8,228	15,751	9,518	13,957	11,041	11,699	▲ 9,499,101
17	体育館等	板倉	板倉農業者トレーニングセンター		屋内	上越市板倉区針986			昭和59年3月	15,052	14,441	15,601	13,335	12,975	14,281	▲ 124,340
18	体育館等	三和	上越市三和西部スポーツハウス		屋内	上越市三和区下中3335-8			平成元年12月	5,414	4,157	6,030	5,069	4,825	5,099	▲ 2,542,707
19	体育館等	板倉	板倉北部スポーツセンター		屋内	上越市板倉区稲憎434-1			平成7年3月	7,249	6,076	9,257	9,041	10,754	8,475	▲ 886,800
20	体育館等	旧上越	上越市保倉体育館		屋内	上越市大字上吉野1645			平成20年3月	-	7,768	10,718	11,193	11,007	10,172	▲ 1,149,179
1	野球場等	旧上越	高田公園野球場	○	屋外	上越市本城町46-1	○	スポーツ協会	昭和24年7月	24,465	10,135	10,695	11,905	7,648	12,970	▲ 12,280,502
2	野球場等	旧上越	上越市少年野球場		屋外	上越市富岡 1088-1	○	スポーツ協会	平成2年3月	23,133	25,030	24,745	25,416	18,114	23,288	▲ 2,035,305
3	野球場等	旧上越	スポーツ公園野球場	○	屋外	上越市春日新田2-97-1	○	スポーツ協会	昭和50年8月	11,757	9,734	10,416	10,944	10,433	10,657	▲ 5,121,680
4	野球場等	旧上越	上越市今泉スポーツ広場野球場	○	屋外	上越市大和6-4	○	スポーツ協会	昭和56年9月	6,796	6,774	7,802	8,453	6,648	7,295	▲ 2,104,280
5	野球場等	柿崎	柿崎総合運動公園野球場	○	屋外	上越市柿崎区法音寺685-2	○	新東産業	昭和54年3月	5,350	5,558	6,244	6,549	4,751	5,690	▲ 2,005,014
6	野球場等	旧上越	上越市びょうぶ谷野球場	○	屋外	上越市居多1043-2	○	スポーツ協会	昭和61年8月	6,806	6,734	6,743	7,298	6,989	6,914	▲ 3,304,419
7	野球場等	旧上越	上越市藤野野球場	○	屋外	上越市藤野新田264	○	スポーツ協会	昭和56年7月	9,024	7,509	7,587	7,888	6,672	7,736	▲ 2,000,307
8	野球場等	浦川原	上越市浦川原運動広場野球場	○	屋外	上越市浦川原区長走576番地1			昭和59年	906	1,869	687	811	839	1,022	▲ 3,524,774
9	野球場等	吉川	上越市吉川野球場		屋外	上越市吉川区原之町1868番地			平成4年11月	2,023	2,045	1,839	1,356	1,248	1,702	▲ 902,708
10	野球場等	頸城	上越市頸城明治野球場		屋外	上越市頸城区手島274			昭和56年10月	730	325	60	66	144	265	▲ 1,365,530
1	テニスコート	旧上越	上越総合運動公園テニスコート	○	屋外	上越市大字戸野目古新田375	○	スポーツ協会	平成20年7月	33,619	32,559	33,178	29,738	26,377	31,094	▲ 123,922,413
2	テニスコート	柿崎	上越市柿崎第1庭球コート	○	屋外	上越市柿崎区柿崎6800			昭和38年7月	10,767	12,386	11,974	14,489	10,653	12,054	▲ 1,966,275
3	テニスコート	旧上越	高田公園庭球場(第一)	○	屋外	上越市本城町46-1	○	スポーツ協会	昭和25年10月	9,760	8,895	9,407	9,650	9,239	9,390	23,140
4	テニスコート	旧上越	スポーツ公園庭球場	○	屋外	上越市春日新田2-97-1	○	スポーツ協会	昭和61年11月	5,542	6,698	5,023	4,529	4,776	5,314	▲ 707,444
5	テニスコート	吉川	上越市吉川テニスコート	○	屋外	上越市吉川区原之町2018番地1			昭和63年12月	3,223	3,535	3,291	2,306	1,575	2,786	▲ 189,793
6	テニスコート	中郷	中郷総合運動公園テニスコート		屋外	上越市中郷区藤沢964-5			昭和63年4月	81	35	35	13	16	36	▲ 27,250

体育施設一覧（施設別） ※スポーツ推進課所管施設

整理No	施設区分	地区	施設名	屋外照明	屋内・屋外	所在地	指定管理	指定管理者	建設年	利用人数(人)						R1収支差額 (単位:円)
										H27	H28	H29	H30	R1	過去5か年平均	
7	テニスコート	板倉	上越市板倉庭球コート		屋外	上越市板倉区針1040			昭和52年3月	4,648	5,421	2,396	840	17	2,664	2,500
8	テニスコート	清里	清里スポーツ公園テニスコート		屋外	上越市清里区武士490番地			平成5年	92	105	89	90	167	109	38,750
9	テニスコート	旧上越	上越市庭球コート		屋外	上越市中央5丁目1832	○	スポーツ協会	昭和38年8月	2,056	1,815	1,700	1,235	690	1,499	▲ 131,586
1	多目的広場	柿崎	柿崎総合運動公園人工芝グラウンド	○	屋外	上越市柿崎区法音寺地内	○	新東産業	平成24年4月	21,154	21,504	23,409	22,485	15,564	20,823	1,044,664
2	多目的広場	旧上越	スポーツ公園多目的運動広場		屋外	上越市春日新田2-97-1	○	スポーツ協会	昭和62年4月	7,462	4,316	3,874	3,859	4,976	4,897	▲ 2,047,238
3	多目的広場	旧上越	上越市今泉スポーツ広場多目的広場		屋外	上越市大和6-3	○	スポーツ協会	平成元年8月	13,263	7,704	12,098	7,526	6,727	9,464	▲ 104,131
4	多目的広場	旧上越	東埠頭緑地多目的広場		屋外	上越市大字黒井			不明	4,145	3,550	3,627	5,286	4,554	4,232	▲ 243,661
5	多目的広場	旧上越	上越市教育プラザ多目的広場		屋外	上越市下門前1771番地			平成26年	5,268	3,515	4,950	6,086	4,497	4,863	▲ 872,311
6	多目的広場	安塚	上越市安塚和田スポーツ公園グラウンド	○	屋外	上越市安塚区和田541			昭和53年8月	1,815	1,063	953	838	1,208	1,175	▲ 318,208
7	多目的広場	柿崎	柿崎総合運動公園グラウンド	○	屋外	上越市柿崎区法音寺685-1	○	新東産業	昭和62年3月	3,954	4,123	5,805	6,256	5,545	5,137	111,800
8	多目的広場	大潟	上越市大潟運動広場		屋外	上越市大潟区犀潟76-5			昭和55年9月	5,207	5,579	4,735	4,820	3,653	4,799	▲ 1,588,110
9	多目的広場	中郷	中郷総合運動公園屋外運動場		屋外	上越市中郷区藤沢964-5			昭和58年5月	3,239	5,187	3,480	3,549	3,358	3,763	▲ 200,500
10	多目的広場	板倉	上越市板倉運動広場	○	屋外	上越市板倉区針974-1			昭和52年3月	4,343	2,136	4,598	3,232	3,309	3,524	▲ 1,636,866
11	多目的広場	清里	上越市清里スポーツ公園グラウンド		屋外	上越市清里区武士490番地			平成5年11月	4,008	3,657	5,622	7,477	5,101	5,173	▲ 5,822,827
12	多目的広場	三和	上越市三和スポーツ公園グラウンド		屋外	上越市三和区島倉2434-1			昭和56年	3,548	4,279	4,386	2,640	1,807	3,332	▲ 2,284,693
1	プール	旧上越	上越市立オールシーズンプール		屋内	上越市新光町1-9-1	○	新潟ビルサービス	昭和51年4月	97,893	92,622	60,485	93,733	84,613	85,869	6,940,105
2	プール	安塚	上越市安塚B&G海洋センタープール		屋内	上越市安塚区和田559			昭和61年5月	2,265	2,370	2,058	1,814	1,734	2,048	▲ 1,719,795
3	プール	浦川原	上越市浦川原プール		屋外	上越市浦川原区顕聖寺100番地1			昭和42年	787	733	683	545	515	653	▲ 4,460,480
4	プール	牧	上越市牧プール		屋外	上越市牧区田島710番地乙			昭和45年3月	2,091	2,299	1,703	1,614	1,510	1,843	▲ 1,543,565
5	プール	柿崎	上越市柿崎屋内水泳プール		屋内	上越市柿崎区法音寺392-26	○	新東産業	昭和52年3月	7,830	7,405	7,991	6,245	5,751	7,044	▲ 16,379,859
1	ゲートボール	柿崎	上越市柿崎ゲートボール場		屋外	上越市柿崎区柿崎7395-6			昭和59年11月	1,962	1,331	776	617	120	961	▲ 10,193
2	ゲートボール	中郷	中郷総合運動公園ゲートボールコート		屋外	上越市中郷区藤沢964-5			平成2年11月	836	627	628	717	704	702	▲ 89,590
3	ゲートボール	板倉	板倉ふれあいゲートボール場		屋内	上越市板倉区針1270-2			昭和59年12月	1,769	2,123	2,076	1,998	1,612	1,916	▲ 1,865,350
1	学校ナイター	旧上越	高田西小学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市大字大貫1908			昭和61年	1,750	2,419	2,170	1,476	1,450	1,853	▲ 243,633
2	学校ナイター	旧上越	直江津東中学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市安江282-1			昭和61年	4,020	3,135	3,425	3,755	4,075	3,682	▲ 229,233
3	学校ナイター	旧上越	春日中学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市春日野1丁目9-3			昭和61年	2,985	2,691	3,789	3,081	2,415	2,992	▲ 224,433
4	学校ナイター	大島	大島中学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市大島区上達600			昭和61年	533	210	589	204	174	342	▲ 1,112,454
5	学校ナイター	大潟	大潟中学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市大潟区潟町575			昭和57年11月	1,270	1,171	901	637	1,153	1,026	▲ 607,022
6	学校ナイター	清里	清里中学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市清里区岡野町1525番地			昭和59年8月	4,321	3,940	4,054	3,590	3,552	3,891	▲ 1,025,985
7	学校ナイター	三和	三和中学校屋外運動場照明設備	○	屋外	上越市三和区島倉2267			昭和53年	1,460	661	750	1,944	2,207	1,404	▲ 966,361
1	その他	旧上越	高田公園陸上競技場		屋外	上越市本城町46-1	○	スポーツ協会	昭和31年7月	56,344	25,952	20,546	53,254	44,811	40,181	▲ 5,049,329
2	その他	旧上越	直江津海岸ビーチバレーコート		屋外	上越市中央5丁目船見公園海岸			平成16年	2,064	2,552	2,816	4,031	4,090	3,111	▲ 2,938,017
3	その他	大潟	上越市大潟体操アリーナ		屋内	上越市大潟区潟町703-2			平成20年4月	32,653	33,341	33,045	34,073	30,211	32,665	▲ 11,727,039
4	その他	旧上越	高田公園弓道場		屋内	上越市本城町9-50	○	スポーツ協会	平成2年11月	10,731	10,639	11,895	11,446	11,747	11,292	390,228
5	その他	旧上越	上越市春日山ベタング場		屋外	上越市春日山町1-3292-1	○	スポーツ協会	平成17年6月	446	505	330	260	145	337	0
6	その他	浦川原	上越市浦川原運動広場トレーニング棟		屋内	上越市浦川原区長走579番地			昭和59年	0	0	988	823	1,123	587	▲ 234,902
7	その他	大潟	上越市立上越体操場		屋内	上越市大潟区九戸浜338番地			令和元年11月					9,626		▲ 1,527,853,983

学校の働き方改革を踏まえた部活動改革について

はじめに

文部科学省では、生徒にとって望ましい部活動の環境を構築する観点から、部活動ガイドラインを策定し、部活動の適正化を推進している。他方、学校の働き方改革は喫緊の課題であり、中央教育審議会の答申や給特法改正の国会審議において、「部活動を学校単位から地域単位の取組とする」ことが指摘されている。

これらの指摘も踏まえつつ、今回はその第一歩として、学校の働き方改革も考慮した更なる部活動改革の推進を目指し、部活動ガイドラインで示した「学校と地域が協働・融合」した部活動の具体的な実現方策とスケジュールを明示するものである。

部活動をめぐる様々な関係者がそれぞれの立場で協力しながら、以下に示す方策について段階を踏んで着実に実施することにより、部活動における教師の負担軽減に加え、部活動の指導等に意欲を有する地域人材の協力を得て、生徒にとって望ましい部活動の実現を図るものである。

○学校の働き方改革も考慮した部活動改革の考え方

(部活動の意義と課題)

- ・部活動は、生徒の自主的、自発的な参加により行われるものであり、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、学習指導要領に位置付けられた活動である。
- ・部活動に参加する生徒にとっては、スポーツ、芸術文化等の幅広い活動機会を得られるとともに、体力や技能の向上に資するだけでなく、教科学習とは異なる集団での活動を通じた人間形成の機会でもある。部活動は多様な生徒が活躍できる場であり、豊かな学校生活を実現する役割を有する。
- ・一方で、部活動の設置・運営は、法令上の義務として求められるものではなく、必ずしも教師が担う必要のない業務と位置付けられている。
- ・教師の勤務を要しない日（休日）の活動を含めて、教師の献身的な勤務によって支えられており、長時間勤務の要因であることや、特に指導経験がない教師には多大な負担となっているとの声もある。

(改革の方向性)

- ・今回の部活動改革については、公立学校における働き方改革の視点も踏まえ、教師の負担軽減を実現できる内容とすることが必要である。このため、公立学校を対象とした部活動改革とするとともに、主として中学校を対象とし、高等学校についても同様の考え方を基に部活動改革を進める。なお、高等学校における部活動は、学

校の特色ある活動として位置づけられている場合もあることに留意すべきである。
このような学校については、別途、設置者の責任において、教師の負担軽減を考慮した適切な指導体制を構築すべきである。 私立学校においても、公立学校における取組も参考にしながら、教師の負担軽減を考慮した適切な指導体制の構築に取り組むことが望ましい。

- ・これまでの部活動は教師による献身的な勤務の下で成り立っており、持続可能な部活動と学校の働き方改革の両方を実現するためには、特に休日の部活動における教師の負担軽減を図る必要がある。部活動は、学校教育の一環として行われる活動であるが、必ずしも教師が担う必要のないものであることを踏まえ、休日に教科指導を行わないことと同様に、休日に教師が部活動の指導に携わる必要がない環境を構築すべきである。
- ・一方で、休日の部活動に対する生徒の希望に応えるため、休日において部活動を地域の活動として実施できる環境を整えることが重要である。部活動に代わり、生徒が自主的にスポーツ・文化活動に取り組み、体力や技能の向上を目指す活動機会を保障する観点から、教師の勤務を要する日（平日）において学校の活動として行われる部活動（学校部活動）と教師の勤務を要しない日（休日）において地域の活動として行われる部活動（地域部活動）との連携を図りながら、地方自治体等において、地域部活動の実施のために必要な取組を行うことが求められる。

○具体的な方策

これまで適正な部活動の実現に向けた部活動改革として、部活動指導員などの外部指導者の活用、活動時間や休養日の基準の設定、短時間で効果的な指導の推進などに取り組んできたところである。

今回の部活動改革は、部活動の教育的意義を踏まえつつ、更なる学校の働き方改革を実現するため、部活動ガイドラインを踏まえた取組の一環として実施するものであり、具体的には以下の取組を進める。

1. 休日の部活動の段階的な地域移行（学校部活動から地域部活動への転換）

休日の部活動における生徒の指導や大会の引率については、学校の職務として教師が担うのではなく地域の活動として地域人材が担うこととし、地域部活動を推進するための実践研究を実施する。その成果を基に、令和5年度以降、休日の部活動の段階的な地域移行を図るとともに、休日の部活動の指導を望まない教師が休日の部活動に従事しないこととする。

(地域部活動の運営主体)

- ・地域部活動の運営主体は、退職教師、地域のスポーツ指導者、スポーツ推進委員、生徒の保護者等の参画や協力を得て、総合型地域スポーツクラブ、民間のスポーツクラブ、芸術文化団体等が担うことが考えられる。
- ・こうした地域団体において地域部活動の運営を担う人材や指導者を確保しつつ、当該団体の責任の下で、生徒の安全の確保や指導者への謝金の管理など、地域部活動の管理運営が行われることについて、生徒、保護者等の理解を得ることが望ましい。
- ・休日の大会・コンクールへの参加については、平日の学校部活動に参加する生徒のみで参加する場合で校長が認めるときは、地域部活動に参加する生徒が学校代表として参加することが考えられる。
- ・学校代表としての大会参加を含め、地域部活動の際に事故が発生した場合は、地域部活動の運営主体や大会の主催者が責任を負うことになるが、生徒が怪我をした場合の救護や保護者、学校、教育委員会等への連絡など、事故発生時の役割分担について、あらかじめ明確にするとともに、生徒、保護者等の理解を得ることが望ましい。
- ・なお、大会への引率については、指導のみを担う場合と比べて地域人材の確保が当面限定的になると考えられるため、やむを得ない場合に限り、教師が学校部活動として大会引率を行うことも考えられる。

(休日の指導等を担う地域人材の確保)

- ・休日の地域部活動については、教師ではなく地域人材が担うものであり、地方自治体は、教師に代わり生徒の指導や大会への引率を担う地域人材の確保に向けて、人材バンクを整備・活用し、関係団体と連携しながら、人材の育成からマッチングまでの民間人材の活用の仕組みを構築するなどの取組を行う。
- ・地域部活動の指導者は、部活動に参加する生徒の意向を踏まえ、指導方針や活動内容を決定する。その際、平日の学校部活動との関連性を考慮する必要がある。
- ・また、地域部活動の指導者が部活動の意義を理解した上で、生徒のスポーツ・文化への興味関心の向上や体力・技能の向上に資する指導を行うことができるよう、部活動ガイドラインを踏まえ、部活動指導員と同様の研修を行うことが望ましい。
- ・地域部活動において休日の指導を希望する教師は、教師としての立場で従事するのではなく、兼職兼業の許可を得た上で、地域部活動の運営主体の下で従事することとなる。令和3年度以降教育委員会において兼職兼業の許可の仕組みを適切に運用できるように、今年度中に兼職兼業の考え方や労働時間管理、割増賃金の支払い等について整理を示すこととする。
- ・なお、兼職兼業の運用に当たっては、あくまで休日の指導を希望する教師の申請を教育委員会が許可する仕組みであることから、教師が希望しないにもかかわらず、

休日の指導等に従事させることがないように十分留意する。

- ・また、教師のライフステージに応じ、部活動への携わり方を主体的に選択できるような弾力的な取り扱いが望ましい。
- ・部活動に対する教師の負担軽減に向けて大きな役割を果たしている学校部活動における部活動指導員の配置に対する国による支援については継続する必要があると考えられる。

(地方自治体や保護者による費用負担と国による支援)

- ・地域部活動の指導者（兼職兼業の許可を得た教師を含む。）の確保に当たっては、謝金を要する場合が発生すると考えられる。
- ・また、地域部活動の場所や用具の確保に当たっては、使用料を要する場合が発生すると考えられる。
- ・地域部活動の実施に当たっては、事故に備えるため、保険への加入が望ましい。
- ・地域部活動の費用負担については、生徒の活動機会の保障の観点や受益者負担の観点から、保護者が負担することや地方自治体が減免措置等を講ずることが適切であると考えられるが、これまで両者による負担等が行われていない実態や休日に教師が部活動に従事する場合における現行の特殊勤務手当を考慮しつつ、国による支援方策についても検討する。

(休日の地域部活動を推進する拠点校（地域）の整備)

- ・休日の地域部活動の実現に向けた取組を総合的に推進するため、各都道府県に拠点校（地域）を設け、国として拠点校（地域）における実践研究を実施する。併せて、その成果を他の学校に横展開することにより、全国のすべての学校において、休日の部活動における教師の負担軽減を計画的に実現する。なお、拠点校（地域）を含め、早期に地域移行が可能な学校（地域）においては、速やかに休日の地域部活動の実現に向けた取組を進める。

2. 合理的で効率的な部活動の推進

(合同部活動の推進)

- ・地域の実情を踏まえ、特に少子化の影響が大きい過疎地域においては、地方自治体の判断に基づき、市町村を越えた他校との合同部活動を推進するとともに、都市部においては、市内の近隣校との「拠点校方式」による合同部活動を推進する事業を実施する。その際、地理的な課題が生じるが、ICTを活用することで、生徒が移動することなく指導を受けたり、生徒・指導者間のコミュニケーションが可能となるよう実践研究を推進する。

(大会・コンクールの在り方の整理)

- ・全国大会に参加できるのは、一部の学校であり、大多数の学校が関係するのは地方大会である。このため、学校の働き方改革の観点も踏まえ、主に地方大会の在り方を整理する必要がある。
- ・従って、国は、関係団体による全国大会の見直しを促進するとともに、地方自治体が関係団体と連携・協力して、地方大会の開催の実態を把握し、大会の在り方について整理するよう要請する。
- ・また、大会が生徒の活動の成果発表の場であることを考慮しつつも、生徒の大会参加による負担が過度にならないように、参加する大会を精選する。
- ・併せて、大会の参加資格については、学校以外のチームも参加できるよう弾力的な取扱いの検討を要請する。

おわりに

以上の方策は、部活動改革のゴールではなくマイルストーンである。

部活動は生徒にとって教育的意義の高い活動である一方で、教師の献身的な勤務に支えられており、もはや持続可能な状態にあるとは言えない。部活動は、すべてを学校の教師が担うのではなく、生徒への指導等に意欲を有する地域人材の協力の下で、生徒にとって望ましいスポーツ・文化活動を地域が支えていくことが求められる。

このような部活動改革は、地域や活動内容によってそれぞれの部活動の状況が異なることを踏まえれば、各地域で実践研究を行いながら、段階的に着実な取組を進める必要がある。この改革には、関係者の意識変革が不可欠であり、その際、国、地方自治体、学校関係者がそれぞれの役割を果たすことにより、今回の部活動改革が結実するものと考ええる。

その上で、今回の部活動改革の成果や課題も見極めながら、地域人材の協力を得て、生徒にとって望ましい部活動の実現や、学校の働き方改革を通じた学校教育の質の向上を図るため、部活動ガイドラインの改訂を含め、更なる取組を進めることが関係者の責務であり、休日の部活動の段階的な地域移行は、そのための第一歩である。