

第 4 章 参考様式

内容

- 1 運動部活動指導依頼の確認（同意）書 （例）
- 2 目標設定計画表（例）
- 3 部年間活動計画 （例1）
- 4 部年間活動計画 （例2）
- 5 部（月）月間計画（例）
- 6 部活動週日誌（例）
- 7 部活動日誌（例1）
- 8 部活動日誌（例2）
- 9 部活動個人週日誌（例）
- 10 部活動個人日誌（例1）
- 11 部活動個人日誌（例2）

運動部活動指導依頼の確認(同意)書 (例)

指導を依頼する部活動の活動状況

部活動名											性別	男 ・ 女 ・ 男女						
顧問名																		
部活動の目標																		
部員数	男子	1年		2年		3年		女子		1年		2年		3年				
昨年度の主な成績	地区総体																	
	県総体																	
	地区新人大会																	
	県新人大会																	
	四国大会以上																	
保護者会の有無	有 ・ 無		補足説明															
指導の 依頼内容・要望事項																		
練習時間	1	月 ~ 月				2	月 ~ 月											
			:		:				:		:							
			まで															
	3	月 ~ 月				4	休日の場合、原則として											
			:		:				午前	時間	午後	時間						
試験発表・期間中の練習について																		
1 許可制で()時間				2 公式戦前のみ許可制で()時間				3 禁止										
練習場所																		
主な指導予定の日	平日	週に			日程度			休日	月に			日程度						
	詳細は、別紙のとおり																	
指導の依頼期間	年			月			日 ~			年			月			日		
引率業務(年間)	公式戦	高体連・中体連主催			回			協会主催	回			練習試合等			回程度			
その他特記事項																		

私は、学校の組織の一人として教育に携わる者として上記留意事項を理解し、遵守して指導することに同意します。

平成 年 月 日

ふりがな
氏名

Ⓜ

その他、指導にあたり必要な資料は別途準備する。

2 部目標設定計画表(例)

【チーム目標】

部名			
目標			
		問題分析 目標の達成のため必要なこと	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		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
	7		
		中間目標	中間目標を達成するためにすること
地区総体			
県総体			
地区新人大会			
県新人大会			
四国大会			

【個人目標】

目標		
問題分析 目標の達成のため必要なこと		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	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
中間目標		中間目標を達成するためにすること
地区総体		
県総体		
地区新人大会		
県新人大会		
四国大会		

3 ○○部年間活動計画（例1）

顧問		連絡先	TEL			
顧問		連絡先	TEL			
活動方針	部としての活動方針・ねらい等を記載					
今年度の活動目標	今年度の具体的なねらい・達成目標等を記載					
キャプテン		1年生		名	責任者	
副キャプテン		2年生		名	責任者	
マネージャー		3年生		名	責任者	
練習場所						
月	公式戦	活動内容・ねらい		遠征・合宿計画		学校行事
4月	1週			期日、会場 相手校等を記入		
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
5月	1週					
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
6月	1週					
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
7月	1週					
	2週					
	3週					
	4週					
	5週					
3月	4週					
	5週					

4 ○○部年間活動計画（例2）

顧問		連絡先	Tel	
顧問		連絡先	Tel	
今年度の活動目標	今年度の具体的なねらい・達成目標等を記載			
キャプテン		1年生		名
副キャプテン		2年生		名
マネージャー		3年生		名
練習場所				
月日	公式戦、遠征、合宿	学校行事	活動内容	
4月	月目標			
5月	月目標			
6月	月目標			
7月	月目標			
8月	月目標			
9月	月目標			
3月	月目標			

5 部 (月) 月間計画 (例)

今月の活動目標				
各週のねらい		1年生		2年生
第1週	} } } } } }	技術的な達成目標等を記入		
第2週				
第3週				
第4週				
第5週				
活動計画・練習内容				
日	曜	公式戦・学校行事・練習試合等	1年生の練習内容	2年生の練習内容
1	日		学年別に分けて具体的に記入する。 学年別に分けなくて備考欄等を設けて下校時間等を記入する。	
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日			
9	月			
10	火			
11	水			
12	木			
13	金			
14	土			
15	日			
16	月			
17	火			
18	水			
19	木			
20	金			
21	土			
22	日			
23	月			
24	火			
25	水			
26	木			
27	金			
28	土			
29	日			
30	月			
31	火			
来月の予定				

6 部 活動週日誌 (例)

今週の目標					
学校行事等					
月	日	曜	練習内容	反省・感想等	終了時間
		月			… ～ …
			欠席・見学者		
		火			… ～ …
			欠席・見学者		
		水			… ～ …
			欠席・見学者		
		木			… ～ …
			欠席・見学者		
		金			… ～ …
			欠席・見学者		
		土			… ～ …
			欠席・見学者		
		日			… ～ …
			欠席・見学者		
1週間 感想・反省			記入者()		
顧問所見					

7 ○○部 活動日誌（例1）

月　　日　　曜日		練習場所（　　）		欠席（理由）
		練習時間（　　～　　）		
傷病者経過	氏名	傷病名	経過	練習内容
チェック内容			評価	コメント
①練習前の選手の体調は？				
②練習前の選手の心の状態（雰囲気）は？				
③アップ時の選手の表情・動きは？				
④練習中の選手の表情・動きは？				
⑤ダウンの状態は？				
⑥施設（コート、ネット、ボールなど）は？				
日記				

月　　日　　曜日		練習場所（　　）		欠席（理由）
		練習時間（　　～　　）		
傷病者経過	氏名	傷病名	経過	練習内容
チェック内容			評価	コメント
①練習前の選手の体調は？				
②練習前の選手の心の状態（雰囲気）は？				
③アップ時の選手の表情・動きは？				
④練習中の選手の表情・動きは？				
⑤ダウンの状態は？				
⑥施設（コート、ネット、ボールなど）は？				
日記				

8 ○○部 活動日誌 (例2)

平成 年 月 日()				時 分 ~ 時 分					
天候				記入者					
活動場所									
活動人数	男子		名	女子		名	合計		名
欠席者									
見学・その他									
本日の目標									
特記事項									
練習内容	具体的な練習内容						気付き・発見・反省		

負傷者 体調不良者	発生状況、負傷部位、症状	応急処置等

感想・反省	
部室の 清掃状況	
顧問所見	

9 部活動個人週日誌（例）

今週の練習に対する課題

精神的							
技術的							
体力的							
月							
日							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	∴ ~ ∴	∴ ~ ∴	∴ ~ ∴	∴ ~ ∴	∴ ~ ∴	∴ ~ ∴	∴ ~ ∴

課題解決のために取り組む練習計画

精神的							
技術的							
技術的							

1週間の評価と反省 計画どおりできた、できなかったことを振り返り、理由も記入する。

精神的	A・B・C						
技術的	A・B・C						
技術的	A・B・C						
顧問所見							

10 ○○部活動個人日誌（例1）

月		日		曜日		天気					
私生活	家庭学習		科目								
			時間 時 ~ 時								
	食事	朝		食欲	ある	5	4	3	2	1	ない
		昼			ある	5	4	3	2	1	ない
		夕			ある	5	4	3	2	1	ない
	身体機能		身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%			
睡眠		時	~	時	(時間)	充分・普通・不足					
練習内容	朝の練習										
	所感										
	実施内容	練習場所		練習時間	:	~	:				
故障箇所											
所感	練習強度		最強・強・普通・軽・休								
	疲労度合		疲労 5 4 3 2 1 全くなし								
	調子		良い 5 4 3 2 1 悪い								
	意欲		ある 5 4 3 2 1 なし								

11 部活動個人日誌 (例2)

	月		日		曜日	天気					
練習時間	時	分	~	時	分			帰宅時刻	時	分	
今日の生活	起床時刻	時	分								

4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00
14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00

家庭学習時間	時間	分	睡眠時間	分	就寝時刻	時	分				

朝の身体的コンディション

体調非常に悪い:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:非常に良い
どのように体調が悪いのか?														
食欲が全くない:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:非常にある
故障(痛いところ)	有・無	場所												
故障が気になる:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:全く気にならない

今日の練習内容

今日の練習(試合)後を振り返り

満足感が非常に低い:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:非常に高い	
肉体的な疲労がある:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:全く疲れはない	
精神的な疲労がある:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:全く疲れはない	
不安がある	:	1	-	2	-	3	-	4	-	5	-	6	-	7	:不安は全くない

今日の練習の反省、感想

顧問所見

平成22年度 地域スポーツ人材活用促進委員会

委員長

横田 康子 愛媛県中学校体育連盟 常務理事（松山市立三津浜中学校教諭）

副委員長

竹宮 直孝 愛媛県高等学校体育連盟 理事長（愛媛県立松山北高等学校教諭）

委員

尾下 桂子 松山市立拓南中学校教諭

加藤 愛子 愛媛県立三瓶高等学校教頭

倉田 茂 愛媛県立八幡浜高等学校教諭

佐伯 美香 松山東雲女子大学バレーボール部指導者

東海林 千織 愛媛県立八幡浜高等学校ダンス部指導者

田中 達男 愛媛県ハンドボール協会理事長（愛媛県立伊予高等学校教諭）

谷口 睦男 西条市立東予西中学校運動部活動指導員（剣道部）

西岡 友恵 松山市立北条南中学校教諭

檜垣 仁 西条市立東予西中学校教頭

日野 克博 愛媛大学教育学部准教授

藤原 恵 財団法人愛媛県体育協会事務局長

古川 拓哉 新居浜市立泉川中学校学校支援地域本部学校支援ボランティア

松村 千城 愛媛県卓球協会理事長

運動部活動運営ガイドの作成協力

資料編 第2章 競技別安全対策

愛媛県高等学校体育連盟専門部

愛媛県高等学校野球連盟

愛媛県中学校体育連盟専門部

本ガイドの表紙と挿入しているイラストは、愛媛県立松山南高等学校砥部分校デザイン科のイラストレーション部の生徒の皆さんと顧問の御協力により作成していただきました。

運動部活動運営ガイド

平成23年3月発行

発行者 平成22年度地域スポーツ人材活用促進委員会

愛媛県教育委員会事務局文化スポーツ部保健スポーツ課

〒790 - 8570

愛媛県松山市一番町4丁目4 - 2

089 - 912 - 2982

印刷所 東洋オフプリント

本ガイドの内容は、愛媛県教育委員会事務局文化スポーツ部保健スポーツ課のホームページからも御覧になることができます。アドレスは下記のとおりです。

<http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/index.htm>