

少年スポーツ情報誌

Sport

スポーツジャスト

JUST

10-11 2011 OCT&NOV
vol.482

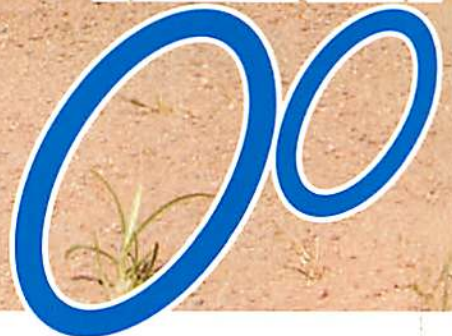
INTERVIEW ● 小林史和

「Be your true mind.」

特集

子どもの体力・健康と深い関係
“背中ぐにや”を
治すには？

KEIRIN



RINGRING!
プロジェクト

<http://ringring-keirin.jp/>

Sport JUSTは競輪の補助金を受けて発行しています

スポーツは、なぜ楽しいのか。
スポーツは、なぜ気持ちいいのか。
スポーツは、なぜ夢中にさせるのか。
スポーツは、なぜ感動を呼ぶのか。

ただ勝利することだけが成功であり、喜びであるなら、
人々は、これほどまでスポーツを必要とはしないはず。
強くなること、うまくなることだけが、目的であるなら、
人々は、これほどまでスポーツに打ち込んだりしないはず。

スポーツは一人ではできない。
いっしょに切磋琢磨する仲間がいる。
同じ目標に向かってしのぎを削り合う対戦相手がいる。
そして、審判や応援してくれる人達、
さらには環境を整えてくれる人達も欠かせない存在だ。

スポーツをする。試合をする。
そこには、自分自身の努力がある。
チームメイトと築いた信頼がある。
対戦相手への敬意がある。
支えてくれる人達への感謝がある。

これらは人格をつくることにおいて、なくてはならないとても大切なものだ。
そして、これらこそが、フェアプレイの真ん中にあるものだと、私たちは考える。
スポーツが楽しく、感動を呼び、気持ちよく、夢中にさせるのも、
このフェアプレイの気持ちがあるからこそだ。

私たち日本体育協会は、
すべてのスポーツにおいてフェアプレイを浸透させ、
実践させる活動に力を注いでまいります。
フェアプレイは、子供や若者を成長させます。
彼らのまわりの人、彼らの住む地域を活気づけます。
そして、きっと、日本を元気にする力になれると信じています。

フェアプレイで
日本を元気に

あくしゅ、あいざつ、ありがとう



みんなでスポーツを!

SPORTS
for all

わたしたちは、「フェアプレイで日本を元気に」キャンペーンを応援しています。

asics

Oisuka

Mizuno

三井住友海上
MS&AD INSURANCE GROUP

LAWSON

LOTTE

SUNTORY

日本体育協会

<http://www.japan-sports.or.jp/>

公益財団法人 日本体育協会

「フェアプレイで日本を元気に」ホームページ開設!

アクセスして、ぜひ「フェアプレイ宣言」をしてください。

日本のスポーツ100周年 誇れる未来に あらたな一歩

日本体育協会は平成23(2011)年に
創立100周年を迎えます

スポーツ少年団が、
走る楽しさと人間的な
成長を促してくれた

アスリートの原点 26

The Starting Point



陸上競技

小林史和

Fumikazu Kobayashi

陸上男子1500mの日本記録(3分37秒42)保持者である小林史和選手。スポーツ少年団時代の一人の指導者との出会いは、彼の人生に大きな影響を与えた。その出会いからアスリートの原点をひもとく。

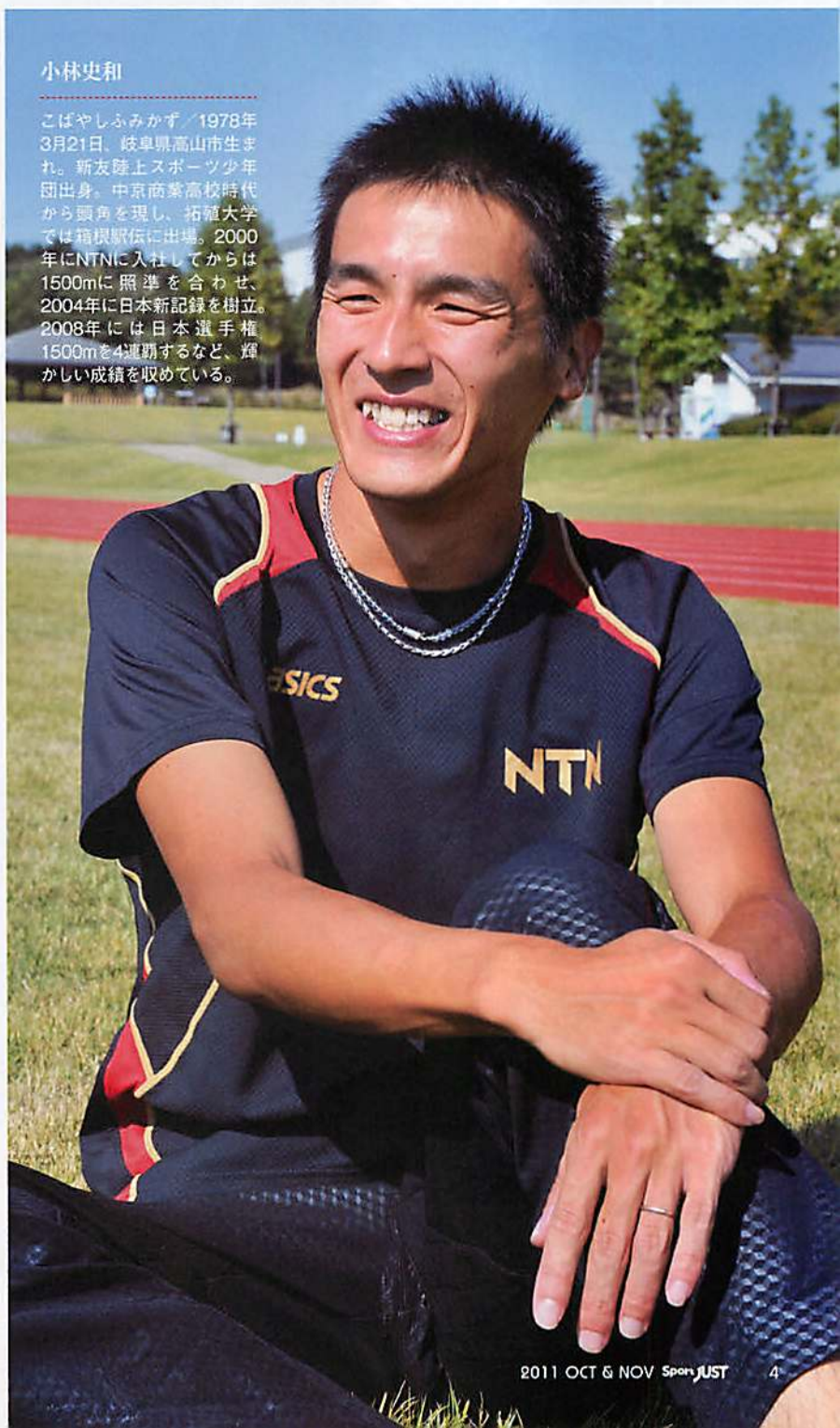
子どもの目線で接して くれた指導者との出会い

「小学校2年生のとき、同級生に誘われて新友陸上スポーツ少年団に入団しました。幼稚園の頃から足は速い方でしたが、当時、足が速くなりたいという気持ちはあまりなかったですね。入団した一番の目的は友達作り。新友陸上スポーツ少年団は、速く走ることよりもみんなで楽しく走ろうという方針だったので、自分にぴったりでした」

人なつっこい笑顔でそう当時を振り返る小林選手。男子陸上1500mの日本記録を27年ぶりに塗り替えたトップランカーは、「僕がここまで陸上を続けてこられたのは、指導者に恵まれてきたからなんです」と、新友陸上スポーツ少年団のある指導者について話してくれた。「中嶋さんという方が当時の監督で、みんなから『おっちゃん』と呼ばれて慕われていました。おっちゃんの指導は全然厳しくなくて、子ども心に『道楽でやっているのかな?』と思ったこともあります(笑)。でも、練習が終わるとあめ玉やアイスクリームをくれて、常に子どもの目線に立って接してくれるんで

小林史和

こばやしふみかず / 1978年3月21日、岐阜県高山市生まれ。新友陸上スポーツ少年団出身。中京商業高校時代から頭角を現し、拓殖大学では箱根駅伝に出場。2000年にNTNに入社してからは1500mに照準を合わせ、2004年に日本新記録を樹立。2008年には日本選手権1500mを4連覇するなど、輝かしい成績を取っている。



すね。種目にしても、『なにがやりたいの?』と一人ひとりに訊いてくれて、『幅跳びがやりたい!』というと、『じゃあ、大会に向けて幅跳びの練習をしよう!』と。伸び伸びとやらせてもらって、スポーツ少年団を小学校6年生まで続けられたのは、ひとえに中嶋さんの魅力があったからだと思います」

小林選手が新友陸上スポーツ少年団を離れてから20年以上が経った今も、中嶋さんとの関係は続いているという。「今年の3月に、新友陸上スポーツ少年団創立30周年の記念式典に参加しました。中嶋さんは30年経った今もスポーツ少年団に関わっていて、外見も当時と全然変わらない(笑)。現在の監督は中嶋さんの娘さんで、それもあって、親子二代にわたって新友陸上スポーツ少年団に子どもを預けている保護者の方は

たくさんいます。当時の団員数は100人くらいでしたが、今は200人くらいに増えて、全国大会で活躍するスポーツ少年団になっているんですよ。でも、みんな楽しく走ろうという方針は昔から変わっていません」

団員たちの個性や自主性を尊重し、それが結果として好成績につながる。小林選手はそういった環境で陸上に触れ、走る楽しさに目覚めていった。

スポーツ少年団を通して 人間的に成長できた

もうひとつ、小林選手が新友陸上スポーツ少年団から得たものがある。それは、「僕は指導者の方のおかげで人間的に成長



写真：上野弘明

日本記録を樹立した日は、朝起きた時点で「あっ！今日は日本記録を更新できるな」と感じ、レースのイメージがどんどんわいてくる不思議な体験をしたという。

することができた」という言葉に凝縮されている。

「当時は短距離や幅跳びをやっていたんですが、成績はそんなに良くありませんでした。せいぜい市の大会の決勝戦に残るレベル。しかも、決勝戦への進出が決まったのに、その直前にプラノコから落ちてケガをしてしまったこともありました。さすがにそのときは中罵さんに怒られたなあ（笑）。スポーツ少年団で学んだことは、そういった常識や礼儀、たとえば『親のことを訊くんどうぞ』『友達同士でケンカするなよ』といったことが大半です。随分と中罵さんの手を焼かせてしまいました。今でも感謝していますね」

子どもたちが楽しくからだを動かすこと、そして人間的に成長すること。そのふたつを両立した新友陸上スポーツ少年団は、スポーツ少年団のひとつの完成形と言えるのではないだろうか。

勝ち負けにこだわらず、 信じた道を貫いてほしい

私の通信簿

小林さんによる

学校の成績は良かった



勉強はまったくできませんでした。体育のスポーツテストは優秀だったんですけど、通っていた塾は長続きせずに全滅（笑）。塾をさぼって友達と遊んでいました…

スポーツ少年団時代で
思い残すことはない



思い残すことはひとつもないですね。陸上の楽しさを知ることができて、そして今も陸上を続けているという点で、スポーツ少年団に入って本当に良かったです。

人前に立つと緊張して
しまう子どもだった



とにかく目立ちたがり屋でした。今でも、僕はギャラリイが多いほど燃えるタイプ。クールに装ってるつもりですが、「もっと自分を見てくれ」って思っています（笑）。

スポーツ少年団時代の
夢を実現することができた



スポーツ少年団の頃からずっと走り続けてきて、今こうして日本記録を出して、世界陸上にも出場することができました。夢は実現できたと思います。

「普段から、『もつと上手くなるんだ、強くなるんだ』と目標

を持って練習を重ねれば、勝つても負けても納得がいくと思います。だから、僕の座右の銘は、

“Be your true mind”。自分の

信じた道を貫けという意味です。ただ、子どもはそこまでストイックにならずに、勝ち負けにもあまりこだわってほしくないで

すね。まずはスポーツを楽しんで、人間的に成長できれば十分

だと思っています。将来的にスポーツから離れたとしても、その子どもがスポーツ少年団で何か

を得られたらいいですよ」

新友陸上スポーツ少年団で得たものは、指導者を目指しているという小林選手の中に脈々と受け継がれている。





The 67th National Sports Festival

第67回 国民体育大会

冬季大会スケート・スキー競技会



2012

ぎふ清流国体

輝けはばたけだれもが主役

会期・会場 スケート競技 2012年1月28日(土) — 1月31日(火) 恵那市
(スピード)
スキー競技 2012年2月14日(火) — 2月17日(金) 高山市

主催 公益財団法人日本体育協会 文部科学省 岐阜県 財団法人日本スケート連盟 財団法人全日本スキー連盟 恵那市 高山市

デザイン/制作・岐阜県立岐阜総合高等学校 マルチメディア部

ぎふ清流国体・ぎふ清流大会実行委員会 <http://www.gifukokutai2012.jp/>



【今月のジャストキッズ】

吉島野球スポーツ少年団
齋藤優くん(小6)

投手・三塁手・遊撃手と
3つのポジションをこなす守備の名手。
少年団をまとめる
キャプテンを務めています。

contents

03 アスリートの原点 陸上競技●小林史和

09 特集 子どもの体力・健康と深い関係 “背中ぐにゃ”を治すには？

- 10 今どうなっている？ 子どもたちの背中
- 12 注意！ 背中ぐにゃが病気をつれてくる
- 14 団員みんなの姿勢を確認しよう 姿勢習慣チェックシート
- 16 姿勢改善ストレッチ 「キャットレッチ」をやってみよう

18 現場で役立つ 指導者サポートテキスト

- 18 トレーニング編●紐状のものを使ったトレーニング(下半身編)
- 22 応急処置編●部位別のケガ① 頭、首、肩

26 Jump Up 運動視力 両目のチームワーク(後編)

30 スポーツ少年団コミュニケーション塾 団員や保護者を傷つけずに自分の考えを伝えよう

32 こちらスポジャス少年団 スポーツ少年団としての防犯対策を考えよう！

34 スポ少クッキング

- 34 OKな間食・NGな間食を見分ける「選食力」を身につけよう！
- 35 糖質もたんぱく質もしっかり摂れるスグレモノ ほんのり甘いバナナどら焼き

36 田中雅美のHello! スポーツ少年団 吉島野球スポーツ少年団

41 指導者に訊く！ 競技志向・勝利至上主義の スポーツ少年団をどう思う？

42 Just selection

- 42 Report 体育の日「中央記念行事 スポーツ祭り2011」
Event チャレンジ・ザ・ゲーム 2011秋全国選手権大会
- 43 Report スポーツこころのプロジェクト 笑顔の教室
- 43 Book 「なでしこの教え あきらめない心を作る
50の教え」(著:早草紀子) ほか

46 JUST IN TIME

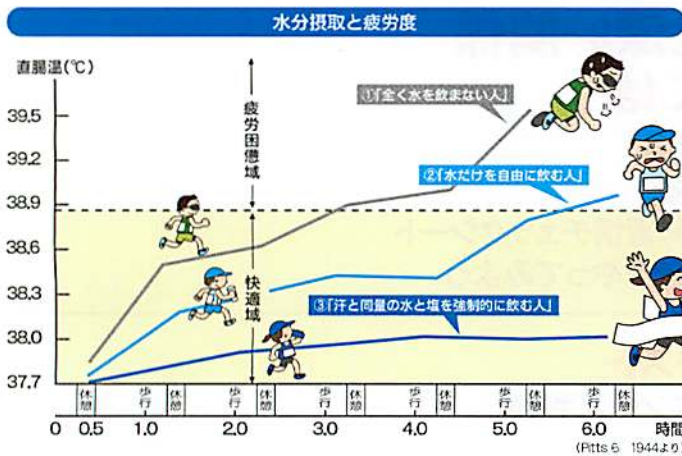
- 46 平成23年度生涯スポーツ功労者及び
生涯スポーツ優良団体の文部科学大臣表彰
- 47 平成23年度ジュニアスポーツの育成と
安全・安心フォーラムの開催
- 48 全国スポーツ少年団リーダー連絡会終了報告
- 49 アクティブ・チャイルド・プログラム
講習会の開催について(文部科学省委託事業)

52 みんなでつくる JUST広場

54 Presents

カラダと水の不思議な話 Vol.6

適切な水分補給でパフォーマンス向上!



運動を続けると当然疲れを感じてきます。しかし、試合やトレーニングは長時間に及ぶことが多く、特に試合などでは、自分の持っている力を最後まで最大限に発揮して結果を出したいと、誰もが願うことだと思います。もちろん日々のトレーニングは必要不可欠です。でも、水分補給をすることで大きな効果があるのです。

パフォーマンスを
持続させるには?

このように長時間の運動では水分補給をすることによって、パフォーマンスを維持

失われた水分と同じ量の
イオン飲料を摂取しよう!

一般的に成人男性の場合、直腸温が約38・9℃に達すると疲労を感じはじめるとされています。図は、気温37・7℃、湿度35〜45%の暑熱環境下を、トレッドミル走行(速度5.6km/時)で50分間歩いて10分間休むという運動を継続させ、①「全く水を飲まない人」、②「水だけを自由に飲む人」、③「汗と同量の水と塩を強制的に飲む人」で、運動継続時間と直腸温の変化の違いを調べた実験結果です。

その結果、①「全く水を飲まない人」は短時間で直腸温が急激に上り、いちばん短時間で疲れを感じてしまいました。次に、②「水だけを自由に飲む人」は、運動で失われていく水分の半分ぐらしか飲むことができず、ある一定時間は運動が続けられましたが、やがて直腸温は上りはじめ、6時間後にはついに38・9℃を越えてしまいました。ところが、③「汗と同量の水と塩を強制的に飲む人」は長時間運動しても直腸温の上り方は低く保たれ、持続して運動を続けることができました。

させる効果があることがわかります。摂取する水分も、真水を好きなように好きなだけ飲むのではなく、失われた水分、つまり体液に近いイオン飲料が効果的です。

具体的には、0.1〜0.2%の塩分(ナトリウムが40〜80mg/100ml)と糖分を含んだものが効果的です。特に1時間以上運動する場合は、エネルギーの補給として4〜8%程度の糖分を含んだものが有効です。また、糖分を含んだ水分は腸管内での吸収スピードが速く、保水率も高くなります。

計画的な水分補給、すなわち汗で失われた同じ量の水分を確実に補給するということが、長時間の運動を支える水分補給のポイントだといえます。

参考文献 高温環境とスポーツ・運動 熱中症の発生と予防対策 (経産出版新書)

理想的な水分の組成

日本体育協会が推奨する塩分濃度は

**ナトリウム:
40~80mg/100ml**

塩分:0.1~0.2%

※厚生労働省「職場における熱中症の予防について(平成21年6月)」においても、0.1~0.2%のナトリウム(塩分)濃度が推奨されています。

+

糖分:4~8%(日本体育協会推奨)



特集

子どもの体力・健康と深い関係

「背中ぐにや」を治すには？

子どもの姿勢が悪くなっているといわれています。悪い姿勢を放っておくと、肩こりをはじめ、集中力や視力の低下、体力・運動能力の低下、さらには発育不全など、深刻な問題を引き起こすことがあります。

この機会に、団員たちの姿勢をチェックしておきましょう。

イラスト／安田俊博





今どうなっている？

子どもたちの背中

今から30年以上も前に、子どもの姿勢の悪さを指摘。この問題に長年取り組んできた日本体育大学の正木健雄名誉教授に伺いました。

姿勢の悪い子が増えている
という「実感調査」結果

1978年、NHK特集「警告！子どものからだは蝕まれている」というテレビ番組が放映され、視聴者に大きな衝撃を与えました。番組の制作にかかわった日本体育大学の正木健雄名誉教授は、全国の養護教諭や保育士を対象とした43項目にわたる実感調査を実施。NGO「子どものからだと心・連絡会議」を設立し、今日に至るまでこの調査をほぼ5年ごとに行い、結果を『子どものからだと心白書』にて報告しています。

「この調査は、保育や教育の現場で実感されている、子どものからだのおかしさを集約しようという主旨で行っています。2010年の最新調査でも、依然として『背中ぐにゃ』が上位に入っています」（11ページの表・グラフを参照）『背中ぐにゃ』とは、イスに座っているときに背中が曲がり、背もたれによりかかったり、ほおづえをついたりしていること。姿勢が悪く、自分のからだを支えられない状態です。なぜ、そのような子どもが多いのでしょうか。『背筋力を体重で割った「背筋力指数」で、直立姿勢を保つ筋力をみることができます。1あれば自

分の体重を支えることができますが、育児をするには1.5、親などの介護をするには2.0は必要です。それに満たない場合、将来、育児や介護をすると腰を痛めてしまう可能性が大きくなります」

背筋力指数の動向は、文部省(当時)の体力・運動能力調査報告書の背筋力の測定結果から割り出されましたが、1998年以降は測定項目から背筋力が削除されたため、この十数年間の全国的な統計結果はありません。しかし、連絡会議が各地の測定結果を独自に集約したところ、低下傾向は依然、改善されていないようです。

「背筋力指数の向上には、背中から腰の筋肉で弓を引くアーチェリー、腰を強化する相撲の四股踏み、馬跳びや綱引きなども有効だと思います。また、拭き掃除、バケツに水を汲んで運ぶといった家庭の力仕事を積極的に行うことも、背筋や腹筋を鍛えるいい方法です」

日本体育大学名誉教授 正木健雄先生

NGO「子どものからだと心・連絡会議」前議長。日本子どもを守る会会長。WHOの専門家会議で「日本の子どものからだと心の変化」について報告。主な著書に『子どもの体力』（大月書店）、『子どものからだづくり』（全国社会福祉協議会）、『新版・子どものからだは蝕まれている』（柏樹社）などがある。

“からだのおかしさ”

の“実感”ワースト5

(%)

保育所

年	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
1979 (195人)	むし歯 24.2	背中ぐにゃ 11.3	すぐ「疲れた」と言う 10.5	朝からあくび 8.1	指吸い 7.2
1990 (223人)	アレルギー 79.9	皮膚がかさかさ 76.4	背中ぐにゃ 67.7	すぐ「疲れた」と言う 63.3	そしゃく力が弱い 59.4
1995 (64人)	アレルギー 87.5	皮膚がかさかさ 81.3	すぐ「疲れた」と言う 76.6	そしゃく力が弱い 71.9	背中ぐにゃ 70.3
2000 (154人)	すぐ「疲れた」と言う 76.6	アレルギー 76.0	皮膚がかさかさ 73.4	背中ぐにゃ 72.7	そしゃく力が弱い 64.3
2005 (201人)	皮膚がかさかさ 77.6	アレルギー 74.6	背中ぐにゃ 72.1	すぐ「疲れた」と言う 68.7	保育中、じっとしていない 68.2
2010 (90人)	皮膚がかさかさ 65.6	すぐ「疲れた」と言う 63.3	保育中、じっとしていない／背中ぐにゃ／アレルギー		60.0

幼稚園

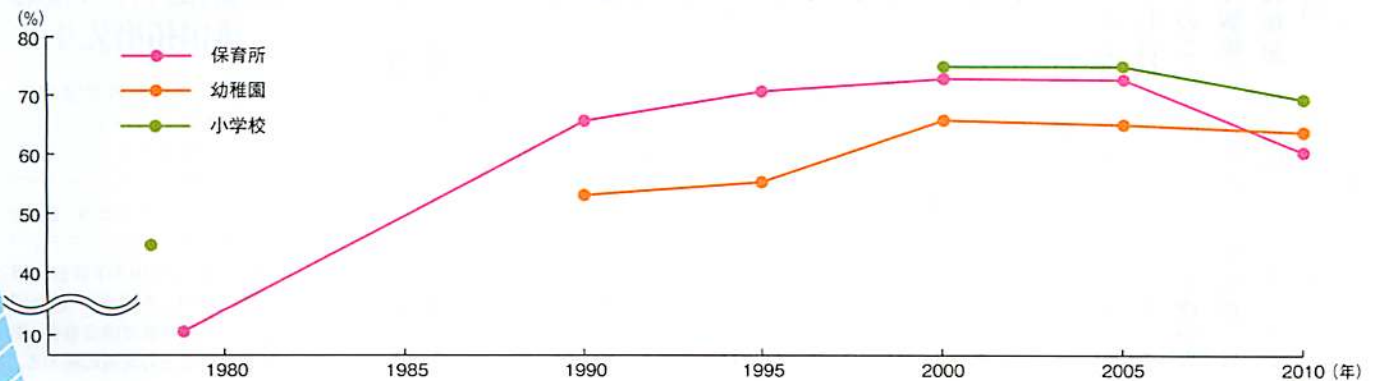
年	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
1990 (193人)	アレルギー 72.3	皮膚がかさかさ 68.0	すぐ「疲れた」と言う 57.8	ぜんそく 54.9	背中ぐにゃ 53.4
1995 (115人)	アレルギー 74.8	すぐ「疲れた」と言う 73.9	皮膚がかさかさ 68.7	背中ぐにゃ 56.5	ぜんそく 53.0
2000 (162人)	アレルギー 82.7	すぐ「疲れた」と言う 76.5	皮膚がかさかさ 69.1	ぜんそく 67.3	背中ぐにゃ 66.0
2005 (188人)	アレルギー 77.1	すぐ「疲れた」と言う 72.9	皮膚がかさかさ 66.0	背中ぐにゃ 64.9	床にすぐ寝転がる 60.1
2010 (105人)	アレルギー 72.4	すぐ「疲れた」と言う 65.7	背中ぐにゃ 63.8	ぜんそく 62.9	自閉的傾向 61.9

小学校

年	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
1978 (569人)	背中ぐにゃ 44.0	朝からあくび 31.0	アレルギー 26.0	背筋がおかしい 23.0	朝礼でバタン 22.0
1990 (363人)	アレルギー 87.3	皮膚がかさかさ 72.6	すぐ「疲れた」と言う 71.6	歯ならびが悪い 69.9	視力が低い 68.9
1995 (192人)	アレルギー 88.0	すぐ「疲れた」と言う 77.6	視力が低い 76.6	皮膚がかさかさ 71.4	歯ならびが悪い 70.8
2000 (601人)	アレルギー 82.2	すぐ「疲れた」と言う 79.4	授業中、じっとしていない 77.5	背中ぐにゃ 74.5	歯ならびが悪い 73.2
2005 (306人)	アレルギー 82.4	背中ぐにゃ 74.5	授業中、じっとしていない 72.5	すぐ「疲れた」と言う 69.9	皮膚がかさかさ 65.7
2010 (329人)	アレルギー 76.6	授業中、じっとしていない 72.3	背中ぐにゃ 69.3	視力が低い 67.2	すぐ「疲れた」と言う 63.5

調査は「からだのおかしさ」について〈最近増えている〉〈変わらない〉〈減っている〉〈いない〉〈わからない〉の中から選択回答方式で実施。表の数値は〈最近増えている〉と回答した人の割合。各ワースト5のランキングの中で「背中ぐにゃ」の順位は一見下がっているように見えるが、数値を見ると、そうではないことがわかる(下のグラフを参照)。
 ※出典：『子どものからだと心 白書2010』(子どものからだと心・連絡会議編/ブックハウスHD)より「子どものからだの調査2010(“実感”調査)」の一部を抜粋。

「背中ぐにゃ」が〈最近増えている〉と回答した人の割合の推移



注意！背中ぐにゃが

病気をつれてくる

姿勢が悪いと、健康にどのような影響を及ぼすのでしょうか。虎ノ門カイロプラクティック院長の碓田拓磨先生に、教えていただきました。



背骨の歪みが さまざまな症状を引き起こす

学校の保健室に置かれている、健康に関する冊子やポスターの執筆・監修も手がける碓田拓磨先生が、東京都内のある小学校で児童60人に肩こりの症状があるかどうかを質問したところ、なんと40人も手が挙がったそうです。

「人間の頭は、大人で体重の8〜13%、子どもでは最低でも10%の重さを持つ重量物です。人間のカラダは、この重い頭を背骨で支えるようにできているのですが、姿勢が悪いと、背骨で支えきれない分を筋肉で支えることになりま

す。『だるま落とし』を考えるとわかりやすいでしょう」
だるま落としの丸い積み木が重くなった、その真上に頭があれば、頭を支えるのに問題はありませんが、しかし、積み木の重なるの真上から大きくずれた所に頭を載せると、頭は落下してしまいます。
「もちろん、私たちの頭が背骨の真上になくても落下することはありません。それは、筋肉が支えてくれるからです。でも、筋肉は頭の重さを長時間支え続けると疲れてしまいます。疲労した筋肉は硬くなり、血管を圧迫して血行不良を起こし、筋肉は疲労から回復で

虎ノ門カイロプラクティック院長 碓田拓磨先生

早稲田大学社会科学部卒業。会社員を経て、カイロプラクティックの本場アメリカに留学。アイオワ州パーマー・カイロプラクティック大学卒業。2002年に虎ノ門カイロプラクティック院開業。早稲田大学保健体育「姿勢と健康」を担当。一般社団法人日本姿勢教育協会会長。姿勢教育指導士の育成に努める。

きずに硬いままになってしまいきます。姿勢が悪ければ、肩や首がこるのは当然なのです」

正しくない姿勢が原因となっ起こる症状は、肩こりや腰痛だけにとどまりません。内臓の不調や病気さえも、姿勢が原因で起こることがあります。

「背骨の中には、脊髄という神経の束が通っています。脊髄からは、多くの末梢神経が全身へと伸びています。背骨が歪むと、それらの神経が通る道が曲がったり狭くなったりして、その神経が通らなくなっているからだの部分に、さまざまな影響が出てくるのです」

ひと口に猫背といっても首猫背、背中猫背、腰猫背があり、背骨が歪む部位によって影響もさまざまとのこと。例えば、背中猫背からは胸焼け・胃酸過多、腰猫背からは便秘・生理痛などが生じます（13ページを参照）。悪い姿勢は万病のもとなのです。

悪い姿勢が原因となって起こるさまざまな症状

すべての猫背から起こる症状

1 肩こり・首こり

頭や腕の重さを骨で支えきれず、筋肉の補助によって支えるため、筋肉が硬くなって血行不良に。

2 筋緊張性頭痛

頭を骨よりも筋肉で支える状態が長時間続くと、最後にはこりから痛みが変わって頭痛となる。

3 息切れ・動悸

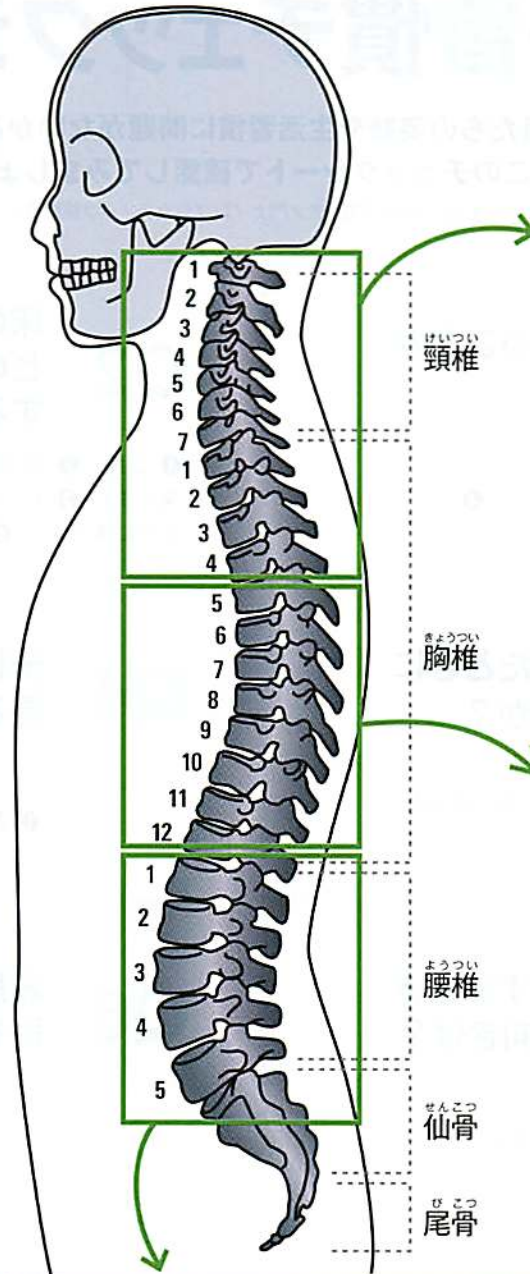
背中を丸めた姿勢では、胸郭が狭められて呼吸が浅くなり、息切れや動悸につながる。

4 慢性疲労

自分の体重を筋肉で支えているために、運動などをしなくても常に疲れがとれない状態。

5 自律神経失調症

脊髄から伸びる自律神経が背骨の歪みの影響を受けると、内臓をコントロールできなくなる。



首猫背から起こる症状

頸椎と胸椎の1~4番が関係

1 肩・腕・手・指の神経障害

腕や手に伸びる知覚神経・運動神経が影響を受けると、腕や手の痛み・しびれ・感覚麻痺などが起こる。

2 四十肩・五十肩

痛みによって、前・横・後ろに腕を上げることができなくなる。痛みが治まるまで1年~1年半かかることも。

背中猫背から起こる症状

胸椎の5~12番が関係

1 背中中の痛み

背骨の柔軟性が低下することにより、体重の分散がうまくできなくなるため、負荷の集中する部分が痛む。

2 胸焼け・胃酸過多

胸椎から伸びる自律神経が影響を受け、胃酸の調節がうまくできなくなると、胃酸が胃や食道を傷める。

腰椎と骨盤の歪みから起こる症状

腰椎と仙骨が関係

1 便秘・生理痛

腰椎・仙骨の歪みから影響を受ける主な内臓としては、腎臓、大腸、生殖器などがある。

2 腰痛

腰全体が痛むもの、立っていると辛いもの、左右のどちらかが痛むものなど、いくつかの種類がある。

3 ギックリ腰

体重を支えるために許容範囲を超える負荷が腰にかかり、ついに体重を支えきれなくなってしまった状態。

4 椎間板ヘルニア

背骨からずれたり飛び出したりしないように、靭帯によって押さえられている椎間板が、靭帯を突き破って飛び出ってしまった状態。

5 座骨神経痛

腰椎・仙骨からつま先まで伸びる座骨神経が圧迫され、太ももやふくらはぎなどに痛みやしびれが起こる。

6 鼠径部・股関節・尻・ひざの痛み

腰椎・仙骨から出る末梢神経が、腰椎や骨盤の歪みから影響を受けて痛みが出る症状。

団員みんなの姿勢を確認しよう 姿勢習慣チェックシート

団員たちの姿勢や生活習慣に問題がないかどうか、
このチェックシートで確認してみましょう。

監修/ 碓田拓磨 (虎ノ門カイロプラクティック院院長)

Q1 普段どこに座ることが多いですか？

- ① 床 ② ソファー ③ イス ④ ベッド

Q2 床の上では、どのような座り方をすることが多いですか？

- ① 正座 ② 割り座 (正座から足を広げてお尻を足の間に落とす) ③ あぐら ④ 横座り (正座からお尻を左右どちらかに落とす) ⑤ 片腕を支えにして座る

Q3 イスに腰かけたときに脚を組みますか？

- ① 組むことが多い ② ときどき組む
③ まったく組まない

Q4 テレビやパソコンの画面を見ると、画面の位置は？

- ① 正面にある ② 正面にない

Q5 文字を横書きするとき、ノートや紙の向きは？

- ① 斜め ② まっすぐ

Q6 お尻のポケットに財布などを入れますか？

- ① はい ② いいえ

Q7 荷物を持つときに、どちらの腕で持つことが多いですか？

- ① 左 ② 右 ③ 左右両方

Q8 枕などで頭を起こした状態で、足の先にあるテレビを見ますか？

- ① よくやる ② ときどきやる ③ まったくやらない

Q9 うつぶせになって本や雑誌、テレビなどを見ますか？

- ① よくやる ② ときどきやる ③ まったくやらない

Q10 眠るときに使う枕の高さはどのくらいですか？

- ① 高い ② やや高い ③ やや低い
④ 低い ⑤ 枕を使わない

得点が低かった項目は
高くするよう心がけましょう

日常生活の中で、クセになって
いる習慣が姿勢に悪影響を及ぼし
ている場合があります。

座るときの姿勢に注意

座る姿勢は背中が丸まりやすい
ものです。ソファ等は、からだ
深く沈みこむので要注意。床に座
るときは、猫背になりにくい正座
や割り座とあぐらを交互にし
よう。横座りや片腕で支える座り
方は、背骨を左右に歪めます。

また、イスに座って脚を組む姿
勢をとると必ず猫背になり、背骨
や骨盤の左右バランスが崩れます。
お尻のポケットにものを入れるこ
とも、座ったときに段差ができて
骨盤や背骨を歪めます。

枕の高さや寝る姿勢も重要

高い枕は猫背を助長します。仰
向けに寝たときに重力で背骨が伸
びるチャンス、自ら捨てている
ことになりません。また、うつ伏せ
になって本などを読むことは、腰
が過度に反ってしまい、首や肩、
背中への負担が大きくなります。

このチェックシートで得点が低
かった項目は、得点を高くできる
よう心がけることが必要です。

さあ、姿勢習慣を採点してみましょう！

14ページのチェックシートで全問の回答が済んだら、下の得点表にしたがって採点を行い、記入欄に点数を記入します。最後に得点を合計し、診断を確認しましょう。



診断

0～20点 危険

肩こりや腰痛はありませんか？ あなたの生活の中には、姿勢にとって問題のある習慣が多すぎます。今すぐ改善していくことが必要です。次のページのストレッチを実行しましょう！

21～40点 要注意

よくも悪くも、平均的な姿勢習慣の持ち主といえそうです。ということは、このままいけば将来的には肩こりや腰痛に悩まされる可能性が高いということです。点数の低い項目の改善を。

41～50点 合格

姿勢と健康にとって適切な生活習慣を持っています。もし点数の低い項目があったら、その改善を心がけましょう。今後も、姿勢と健康について正しい習慣を意識的に維持してください。

得点表

- Q1 ① 4点 ② 1点 ③ 5点
④ 2点
- Q2 ① 5点 ② 4点 ③ 3点
④ 1点 ⑤ 1点
- Q3 ① 1点 ② 3点 ③ 5点
- Q4 ① 5点 ② 1点
- Q5 ① 1点 ② 5点
- Q6 ① 1点 ② 5点
- Q7 ① 3点 ② 3点 ③ 5点
- Q8 ① 1点 ② 3点 ③ 5点
- Q9 ① 1点 ② 3点 ③ 5点
- Q10 ① 1点 ② 2点 ③ 3点
④ 4点 ⑤ 5点

記入欄

合計

姿勢改善ストレッチ

『キヤッツストレッチ』を

やってみよう

14〜15ページのチェックシートで点数が低かった人はもちろん、
そうでない人も、このストレッチを生活や勉強の合間にやってみましょう。
監修／碓田拓磨（虎ノ門カイロプラクティック院長）

このストレッチのポイント

- 1日に最低20回を目安に行ってください。
※例えば、10回を2セット、5回を4セット、2回を10セットなど。少ない回数で何セットも行うと、より効果的。
※1回1回を正確に行うことがポイントです。
- まったく行わないよりは、1日に1回でも行うようにしましょう。

1

指を後ろで組む



背もたれのないイスに、背すじを伸ばして座ります。足は軽く開いて、からだを安定させます。手のひらが上を向くようにして、からだの後ろで指を組みます。

これだけは注意して行おう！

- 首を傷める恐れがあるので、必ず肩を十分に引いてから頭を倒してください。
※悪い例：イラスト①（肩の引きが不十分）
- 腰が反り過ぎないように注意しましょう。腰を傷める恐れがあります。
※悪い例：イラスト②（腰が反りすぎている）
- 頭は「カクン」と倒さずにゆっくりと。



背中を丸くする 筋肉のクセを取るストレッチ

丸めてあったポスターは、広げてもすぐ元に戻ろうとするクセがついています。そのような場合は、反対側に丸めるとクセが取れて広げやすくなります。背中中の筋肉についても、これと同様に考えることができます。姿勢を改善するためには、背中を丸めることをラクに感じてしまう筋肉の習慣(クセ)を取る必要があります。

そこでおすすりしたいのが、このストレッチです。猫背の改善を目的としていることから「キヤットストレッチ」の愛称があります。下記の3つのステップを行うだけなので、とても簡単です。背もたれのあるイスしかない場合は、横向きに座ってもよいでしょう。

このストレッチを行うと、背中が丸くなるクセが取れ、いい姿勢が取りやすくなります。肩や首への負担も軽減されるため、肩・首・背中のかき、手や腕の神経障害などの改善につながります。また、首の付け根から背中にかけての背骨の関節を柔軟にして、後ろに反りにくい状態を解消します。

机での勉強、テレビや読書などの合間にやれば、自然に背すじを伸ばせるので快適です。

3 頭を後ろに倒す



肩を引いたまま後ろを見るつもりで、ゆっくり頭を後ろに倒します。口をすぼめながら、息を細く吐き続けます。そのまま姿勢を3秒保ってから頭を起こし、肩の力を抜きます。

2 肩を後ろに引く



左右の肩甲骨を合わせるような意識で、肩を限界まで後ろに引き、鼻から息を吸います。ひじを伸ばし、組んだ手をできるだけ後ろに遠くまで伸ばすようにしましょう。

■ 日常生活の中でよい姿勢を保つコツ

コツ3 パソコンを使うなど机に向かう際は、イスの高さを足首・ひざ・股関節がそれぞれ90度になる高さに。机は、腕を垂らしてひじだけを90度に曲げたところに来る高さにしましょう。

コツ2 立つときは、肩をからだの真横まで十分に引き、あごを自然に引きます。胸いっぱい深呼吸をして、頭のてっぺんを引っぱり上げられているような意識で。腰は反り過ぎないように。

コツ1 座るときは、最大限に深く座ります。前かがみのまま、お尻が背もたれに当たるまで深く引き、上体を起こします。これで「骨盤が立っている状態」を維持することができます。

指導者 サポートテキスト

現場で役立つ

監修 ■伊藤マモル

法政大学教授・医学博士。主な著書に、「基礎から学ぶスポーツトレーニング理論」(日本文芸社)など。

団員たちが自主的に取り組めるように、遊びの要素をたっぷり取り入れた楽しい「トレーニング」と、いざというときに備える「応急処置」を学んで、指導の現場に活かしましょう！

トレーニング編

今月のテーマ

紐状のものを使ったトレーニング
(下半身編)

下半身の筋力にリズム感、フットワーク力を養おう！

今月は、前回に引き続き「紐状のものを使ったトレーニング」の下半身編を行います。

道具は前回同様、市販されているゴム製のバンドやチューブ、縄跳び用の縄など、身近で持ち運びがしやすいものを使います。なかでも縄跳びは、誰もが一度はやったことのある身近なトレーニングです。敏捷性や瞬発力、持久力など、幅広い能力を楽しく養うことができます。

今回は、縄跳びが苦手な団員でも楽しめるメニューを紹介しているのです。ぜひ挑戦してみてください。また、複数人で行う場合は、しっかり声をかけあってケガのないようにしましょう。

LEVEL UP



1 ロープジャンプ

前跳び×10回、後ろ跳び×10回を基本として、自由にメニューを組んで縄跳びを行ってください。たとえば、「LEVEL UP」のような交差跳び、片足跳びや二重跳びなどを織り交ぜてみましょう。

Point

手首のスナップをきかせて縄を回し、リズムカルにジャンプしましょう。その際、姿勢が猫背にならないように意識してください。

■ Point

縄跳びの高さをひざ元くらいに上げたり、移動するスピードを上げたりして、徐々にレベルを上げましょう。



ツインジャンプ

2

2人1組になって、1本の縄で前跳びを行います。「せーのっ!」とかけ声をかけて、タイミングよくジャンプしましょう。慣れてきたら、後ろ跳びにもチャレンジしてみてください。



■ Point

縄に足をかけて転倒するなど、ケガをしないようにしっかりと声をかけあいましょう。相手の動きに合わせて、協調性を養うことができます。

3

ウェーブ ロープ

縄跳びの両端を持った団員2人が、一列に並んだ団員たちの足下にロープを落らせていきます。並んだ団員たちは、タイミングを見計らってロープを跳びましょう。その際、前後の団員にぶつからないように1m程度間隔を空けて、垂直に跳ぶことを意識してください。

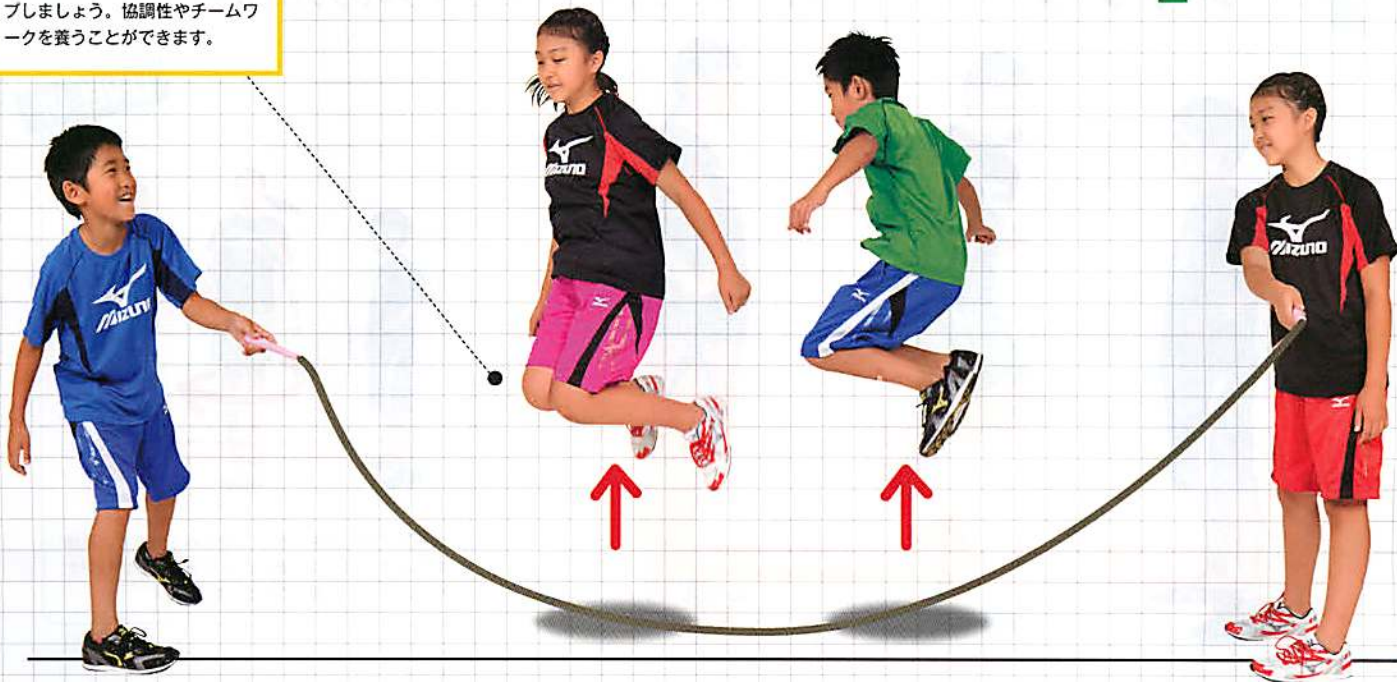
ローリングロープ

4

■ Point

ほかの団員の動きを観察しながら、タイミングを合わせてジャンプしましょう。協調性やチームワークを養うことができます。

できるだけ大人数で大縄跳びを行います。みんなでしっかりと声をかけあって、全員が縄の中に入った状態で20回を目指しましょう!



レッグプレス 5

まず、右の「手順」に従って、しっかりと足にチューブを巻いて、チューブの両端を持ってからだに引き寄せてください。次に、ひざを曲げた状態から脚の曲げ伸ばしをします。左右の脚で10回ずつ、各3セット行いましょう。

Point

チューブが収縮する力に引っ張られ、関節や筋を痛めないように注意しましょう。また、チューブを伸ばしてから巻きつけると、うっ血を招く恐れがあります。チューブを引っ張ってから巻き付けないようにしてください。



Point

慣れてきたら、右脚が左脚に付くまで下ろさず、一定の負荷を常に感じる状態を意識しながら、ゆっくりと上下させましょう。左右の脚で10～15回を目標に、各1～3セット行ってください。



Point

チューブが手から離れないように、しっかりと手に巻き付けましょう。



まず、チューブを足首に巻きつけてください。



次に、チューブを足の裏で1周させ、両端を持ってからだへ引き寄せます。

6 サイド・レッグレイズ

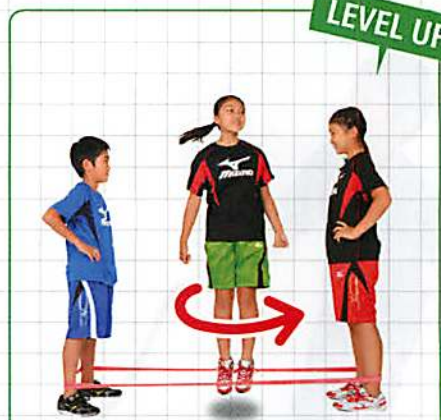
横向けに寝て、ひざの上辺りにチューブを軽く1～2周巻きつけて両脚を結びます。両脚が揃った状態から右脚をゆっくりと上げ、左脚に付くまで戻しましょう。左右の脚で10回ずつ、各3セット行ってください。

7 フットワークジャンプ

まず、2人の団員が向かい合って2mほど離れ、ゴムバンドや縄跳びといったロープを脚に巻いて輪を作ります。トレーニングする団員は輪の中に入り、たとえば「けん・けん・ぱ」のリズムで片足ジャンプやロープをまたいで着地するなど、さまざまなジャンプメニューにチャレンジしましょう。



LEVEL UP



ジャンプ時に空中でからだを回転させたり、着地するときにロープを踏んだりするなど、オリジナルメニューを考案してみてください。

トレインキャッチ

■ ゲームを始める前に

- ① 校庭やグラウンドなど、障害物のない広い場所で行う。
- ② 3～4人1組のチームに分かれて行う。
- ③ 長めのロープを用意して、チームごとにロープの輪の中に入る。
- ④ 制限時間の目安は約10分。参加人数によって自由に変更してOK。
- ⑤ ケガのないように注意を払い、応急処置の準備をしておくこと。

■ ルール

- ① 各チーム自由な位置にポジションし、合図と同時にゲームスタート!
- ② 各チームの先頭の団員は、敵チームの最後尾の団員にタッチするために動き回る。
- ③ 最後尾の団員がタッチされないように、周囲を警戒しながら連携して活発に動く。
- ④ 最後尾の団員がタッチされたチームは、タッチしたチームに吸収される。
- ⑤ ゲーム終了時、もっとも人数が多かったチームの勝ち。



■ Point

最後尾の団員にタッチすることに気を取られると、いつの間にか回り込まれてピンチに！
戦略とチームワークが必要なゲームです。

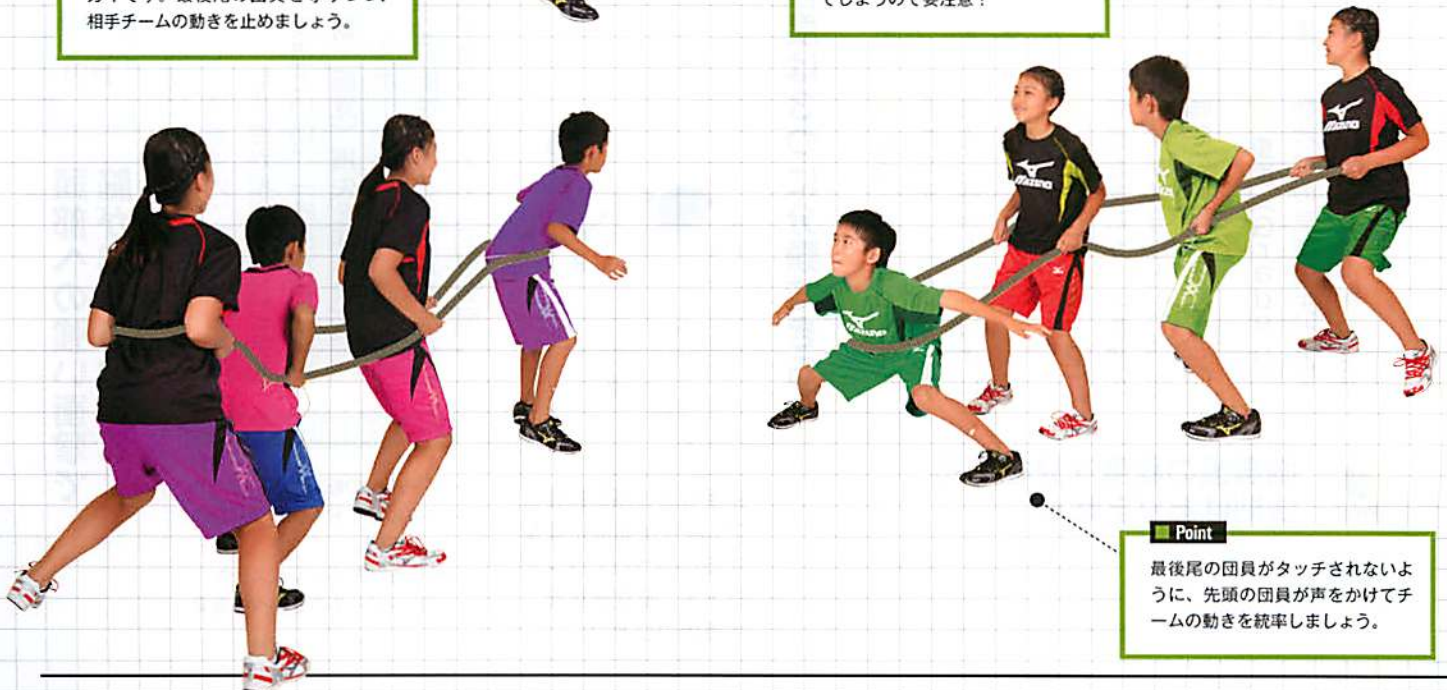


■ Point

2番目、3番目の団員の動きが勝利のカギです。最後尾の団員を守りつつ、相手チームの動きを止めましょう。

■ Point

動く方向がバラバラだと隊列が乱れ、すぐに最後尾の団員が捕まってしまうので要注意！



■ Point

最後尾の団員がタッチされないように、先頭の団員が声をかけてチームの動きを統率しましょう。

指導者 サポートテキスト

現場で役立つ

監修 ■ 伊藤 マモル
法政大学教授

命に関わることもある
頭や首のケガへの応急処置

スポーツではどんなに注意していても、ケガの完全な防止はできません。そこで指導者には、ケガに対して冷静かつ迅速に対応することが求められます。今回からは、その知識について解説していきます。今月は命に関わることもある頭や首のケガへの応急処置を学びましょう。

スポーツ外傷が起こりやすい部位

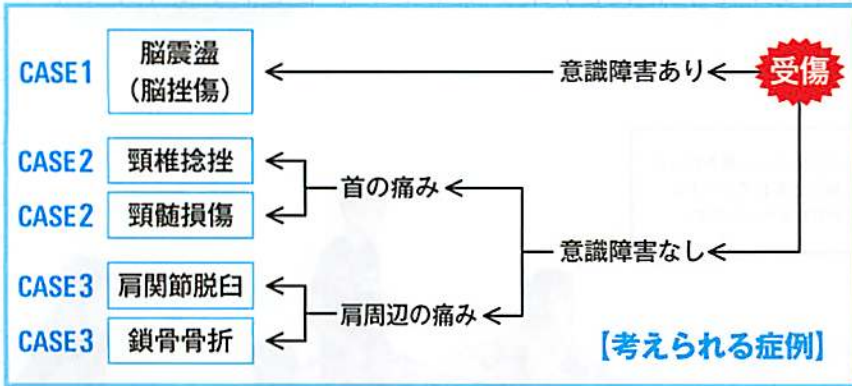
(✓は今回紹介する部位)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭 | <input checked="" type="checkbox"/> 首 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 肩 | <input type="checkbox"/> 腕 |
| <input type="checkbox"/> 手 | <input type="checkbox"/> 体幹 |
| <input type="checkbox"/> 膝 | <input type="checkbox"/> 太もも |
| <input type="checkbox"/> すね | <input type="checkbox"/> 足首 |
| <input type="checkbox"/> 足の指 | |

応急処置編

今月のテーマ

部位別のケガ① 頭、首、肩



症状

脳震盪の程度は3つに分類できる

脳震盪の主な症状には、意識喪失、記憶喪失、めまいやふらつき、頭痛などがあります。また、症状の程度も意識喪失がない軽度のものから、意識喪失を認める重度のものまで、大きく3つに分類することができます(下記参照)。ここで忘れてはいけないのが、頭部外傷は刻々と病状が変化していくということです。一見軽症に見えても、重症であるケースもあるので注意しましょう。

原因

頭部への強い衝撃で
脳が揺れて起こる

CASE 1 脳震盪

相手のからだやボールが頭部に衝突すると、脳に衝撃を与えて脳震盪を起こすおそれがあります。大事に至る場合がある、注意すべき事態です。

頭部に急激な衝撃が加わることで、頭蓋骨内で脳が急激に揺れ、脳細胞が損傷することを脳震盪といい、一時的な神経(運動・感覚)損失を伴います。スポーツの場では、頭部を打つ可能性があるさまざまな状況が潜んでいます(下記参照)。



こんな事故に要注意!

- ・プールへの転落
- ・プールサイドやアイスリンクでの転倒
- ・サッカーのゴールポストやバレーボールの支柱への激突

空手などの格闘技種目で、蹴りが頭部に直撃するといったアクシデントも、脳震盪を起こす原因のひとつ。



脳震盪の程度を見極める法則はありません

脳震盪の程度には一応の目安がありますが、実際に脳に何が起きているかを見極めることはできません。症状が軽くても「単なる脳震盪」という判断は厳禁。

2 打った箇所をアイシング

頭や首が動かないように固定しながら、強打した箇所をアイシングします。また、出血した際は、ガーゼやタオルなどで患部を押えて止血しましょう。頭部から出血した際、多量の出血が見られるケースがありますが、驚かずに迅速に処置を行います。

Point

頭部を強打したときは、頭脳損傷（P24）の疑いも生じます。頭や首が動かないように手で固定したり、両ひざで頭を挟んだりして、意識を確認し、アイシングしましょう。



1 頭部を打ったらまずは意識確認

P22のチャートのように、頭部に衝撃を受けたら頭を抑えて動かないように固定し、意識があるかを確認します。下記の「意識確認の方法」を実践し、意識がない場合はすぐに救急車を呼びます。



意識確認の方法

右の質問にすべて答えられるか確認。答えても同じことを何度も尋ねてくるときは意識障害あり。

- ・あなたの名前は？
- ・今日は何月何日？
- ・今、何をしているかわかる？
- ・右手はどちら？
- ・「100-7」の答えは？

3 状況に応じて救急車で搬送する

意識障害があった場合は、すぐさま救急車で搬送しましょう。頭部から出血しているときも、縫合が必要な場合があります。



スポーツでの頭部外傷は予防が最も肝心

頭部を守るための防具をしっかりと身に着けたり、サッカーのゴールポストやバレーボールの支柱にクッションを巻き付けたりしたうえで、ルールを遵守すれば大事に至ることはかなり減少するといわれます。スポーツにおける頭部外傷は、予防が最も肝心なのです。



「セカンドインパクトシンドローム」に注意

損傷の度合いに関わらず、1度目の脳震盪から短時間に2度目の脳震盪を起こすことを「セカンドインパクトシンドローム」といいます。最初の脳震盪で損失した脳が完全に回復する前に再び衝撃を受けると、脳に障害が残ったり、死亡に至るケースが多くなったりと、非常に危険です。



帰宅後 スポーツ少年団と 家庭間の連携がととても大切

頭部を打ったときによく見られるのが、帰宅後に頭痛、吐き気、嘔吐の症状が現れることです。そのため、スポーツ少年団と家庭間の連携がととても大切です。

団員が頭部を強打したときは、必ず保護者に報告し、最低24時間は観察してもらおうようにしましょう。翌朝元気であれば、ほぼ大丈夫だといわれています。



処置後 運動継続が可能な場合でも 指導者は細心の注意が必要

軽度の脳震盪や、軽い頭痛がある場合は、すぐに活動へ復帰させてはいけません。このとき、運動を継続させるかどうかの判断は下記のとおりです。しかし、運動を続けていく段階で何らかの異常が現れたときは、直ちに運動を中止させ、医療機関で受診させましょう。

- 運動継続の判断**
(1~4すべてに該当した場合)
- ① 受け答えがはっきりしている
 - ② 頭痛、吐き気、嘔吐がない
 - ③ 四肢の動きや感覚に異常なし
 - ④ ものが二重に見える、耳なり、めまい、聴力低下などの脳神経症状がない

CASE 2

頸椎捻挫、頸髄損傷

頭部と同様、生命に危険を及ぼす危険性が高いのが首のケガです。特に頸髄損傷は、呼吸麻痺などにつながるおそれもあり大変危険です。

原因

頸椎の筋肉や靭帯の損傷や頸椎の過伸展・過屈曲

不意に衝撃を受け、頸椎周囲の筋肉や靭帯などが損傷することを「頸椎捻挫」といいます。また、頸椎には呼吸や手足の運動神経や知覚神経を司る頸髄が通っており、頸椎の過伸展や過屈曲をきたす外力が加わると、頸髄が損傷する可能性があります。これを「頸髄損傷」といいます。



後ろからふさけて押したりすると、首を痛める場合があるのでやめましょう。

症状

意識障害など重症になるケースも

頸椎捻挫は局所的な疼痛が襲う一方、頸髄損傷は呼吸麻痺や意識障害などの重症が現れます。頸髄損傷の場合は直ちに救急搬送の要請を行う必要があります。

頸椎捻挫

局所的な疼痛に加え、首や肩の動きの制限、頭痛を伴います。RICE処置を行いましょ。

頸髄損傷

受傷した箇所によって呼吸麻痺、手足の麻痺など、症状や予後が異なります。



首を前後左右に曲げることで首を強化することができます。なお、反動や勢いをつけず、ゆっくりとした動作で行ってください。

Point 首の強化が予防につながる

首を上げ下げするなどのトレーニングによって頸椎を強化することが、ケガの予防につながります。

応急処置

1 両手で首を固定して意識障害を確認する

首の痛みを訴えたら、頭を固定したまま意識を確認します。下記のように、意識があるかないかによって、症状を見分けましょう。



意識障害がある場合
→脳震盪や脳挫傷を疑う

まず頭の損傷を疑い、頸髄損傷を併発していないかチェックします。腹式呼吸でなかったり、手足をつねってみて痛み反応すれば、頸髄損傷の疑いはないでしょう。

意識障害がない場合
→頸髄損傷を疑う

頭を固定して、両手の指、肘、肩と順番に動かします。これらすべてが動かない場合、つねって反応を確かめます。これに反応がなく、腹式呼吸をしていれば頸髄損傷です。

2 タオルを巻いて首を固定する

頸椎捻挫や頸髄損傷の症状が現れたら、首が動かないようにタオルなどを巻いて固定します。



Point

タオルを使用するときは、強く締め付けすぎないように注意しましょう。

3 疑いがある場合は救急搬送する

頸髄損傷の疑いがあるときは、一刻も早い救急搬送が必要です。また、意識障害がある場合も脳震盪などの恐れがあるため、搬送するようにしましょう。

原因・症状

関節から骨が外れる脱臼

「脱臼」とは骨が関節から外れることです。肩関節は人間の体内で最も可動域が広く、関節を筋肉（他の関節では主に靭帯）が支えているため、安定性を欠くことがある関節です。そのため、肩関節は脱臼しやすいといえます。脱臼すると激痛を伴い、関節が動かなくなります。一方、腕と胸の骨を結ぶ鎖骨を骨折するケースもスポーツの現場では少なくありません。肩関節脱臼と鎖骨骨折のどちらの場合も、固定することが応急処置になります。

CASE 3

肩関節脱臼、鎖骨骨折

スポーツでは、他人と衝突したり、転倒したりして肩周辺を強打することはしばしば。そこで脱臼や骨折を起こすことも少なくありません。

応急処置

三角巾で肩を固定する

3 テーピングを巻いて固定を強くする



腕が動かないよう、大きめのタオルやバンテージ、テーピングなどで、三角巾を胸に巻き付けて固定します。

2 腕を吊って三角巾を結ぶ



三角巾を写真のように覆って腕を吊り、布の端を首の後ろで結びます。

1 三角巾を写真のように準備する



腕から肩を固定するために三角巾を用います。団員の背丈に合わせて二つ折にするなど、工夫をしましょう。

応急処置

鼻の上から軽く圧迫する

下を向いた状態で、5～10分ほど鼻をつまんで軽く圧迫します。ぶつけた箇所をアイシングしてあげるのも有効です。



CASE 4

鼻出血

他のケースと比べて重大な状況に陥る可能性は低いです。スポーツの現場でよく見られるケガの一種です。適切な処置方法を心得ておきましょう。

原因・症状

鼻骨を骨折するケースもあり

鼻出血の原因はさまざまですが、スポーツの場合は相手の手やひざが鼻にぶつかったり、ボールが鼻に当たったりして出血することが大半です。また、鼻の骨は比較的柔らかいため、骨折するケースもあります。鼻のラインが曲がるなど、明らかに変形している場合は病院で診察しましょう。なお、花粉症や鼻炎などでも鼻出血は起こります。

Caution

詰め物はしない

鼻出血を起こしたときは、止血するためにティッシュやガーゼなどを鼻に詰めてしまいがちです。ところが、鼻に詰め物をすると、鼻の中の粘膜などをさらに傷つけてしまいます。鼻出血を止めるときは、詰め物をするのではなく、指で圧迫して止めるようにします。

Caution

上を向かない

鼻出血の際、鼻から血が流れないように、上を向いたり、仰向けに寝かせることがあります。しかし、そういった行動をとると血が喉に流れ込んで、血を飲み込み、窒息してしまう可能性があります。頭を高くして、軽くおじぎをするような格好をとります。

Jump Up 運動視力

監修 ＊内藤貴雄

ドクター・オブ・オプトメトリー（米公認オプトメトリスト）、特別視機能研究所代表。主な著書に、「スポーツのための速読ビジョントレーニング」（池田書店）。

視野が広がり、動体視力がアップすれば、速いボールもよく見える！“運動視力”を鍛えて、目の処理能力をアップさせ、無駄なく動ける運動能力を磨きましょう！

イラスト／YOSHINO

今月のテーマ

両目のチームワーク （後編）

立体としてとらえづらい
平面での高度なトレーニング

私たちの目には、「融像」という、左右の目の網膜に映った像を無意識にひとつにまとめ、立体としてとらえる力が備わっています。前回の「Jump Up 対戦ゲーム」のような奥行きのある空間で行うトレーニングは、対象物を立体としてとらえやすいものでしたが、今回は平面に描かれた図に限定したトレーニングを行います。

平面の図の場合、融像の力を意識的に働かせて立体としてとらえる必要があるため、難易度の高いトレーニングだといえます。これらのトレーニングで両目のチームワークを向上させれば、試合などにおいて、より素早く相手選手の位置やボールとの距離を判断することができるでしょう。

まずは目の準備運動！



①とは反対に、右腕を20cmほど下げて、左腕を20cmほど上げます。右手の親指のツメ→左手の親指のツメの順で10往復させましょう。



②次に、右腕を20cmほど上げて、左腕を20cmほど下げます。そして、右手の親指のツメ→左手の親指のツメの順で10往復させます。



③両腕の間隔を肩幅より少し広げて、①と同様に、右手の親指のツメ→左手の親指のツメの順で10往復させます。



④両腕を肩幅に広げて真っすぐ前方に伸ばし、親指を立てます。そして、視点を右手の親指のツメ→左手の親指のツメの順で、10往復させます。



手順

- ① 誌面を垂直に持ち、P27「図A」を目線の高さに合わせて、15cmほど離します。
- ② 誌面に手が触れる距離で黒丸と黒丸とのあいだに人差し指を掲げ、指先を両目でじっと見つめて寄り目をします。「図A」下の「OK」のように見えたら成功です。人差し指を外しても「OK」のように見えるまで、繰り返し練習してみましょう。

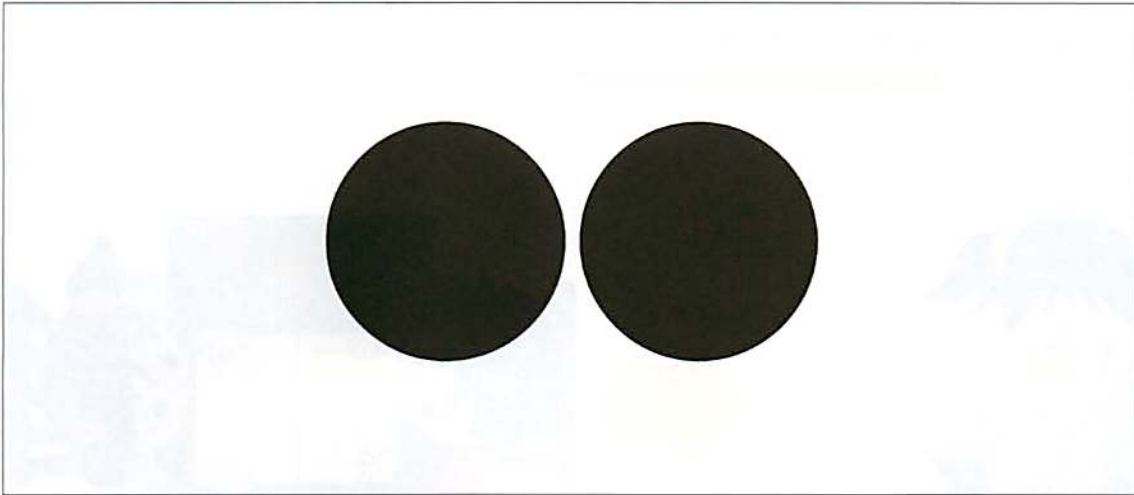
1

トレーニング

難易度 ★★★★★

制限時間 30 秒

図 A



黒丸が3つ、横一列にキレイに並んで見れば両目のチームワークが優れています。真ん中の黒丸が安定して見えるようになったら上級者です！



手順

- ① 誌面を垂直に持ち、「図B」を目線の高さに合わせて、30cmほど離します。
- ② 二重丸のあいだに人差し指を掲げ、誌面から15～20cmほど離します。指先を両目でじっと見つめて寄り目をしてください。これを「交差法」といいます。二重丸が3つ、横一列にキレイに並び、「CLEAR」と書かれた内側の丸が手前に浮き上がって見えたら成功です。
- ③ 今度は人差し指を外して、誌面の奥を見るイメージで「図B」をぼんやり見てください。これを「平行法」といいます。二重丸が3つ、横一列にキレイに並び、内側の丸が沈み、外側の丸が手前に浮き上がって見えたら成功です。

トレーニング

2

難易度	★★★★☆
制限時間	30秒

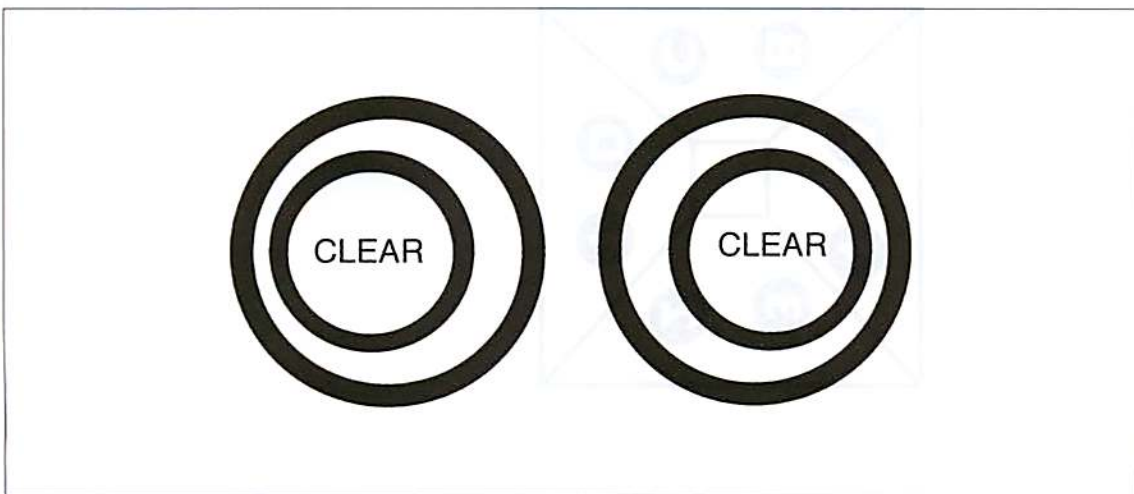
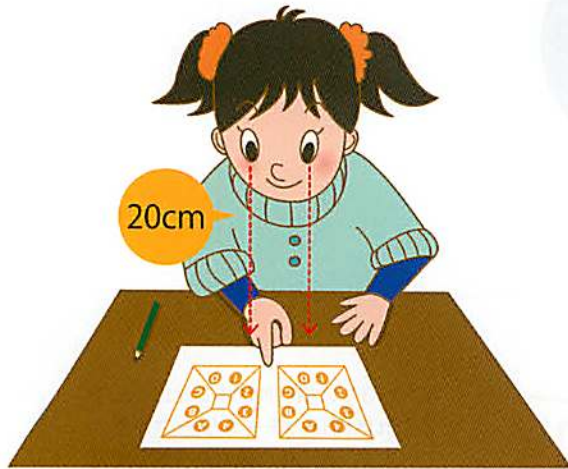
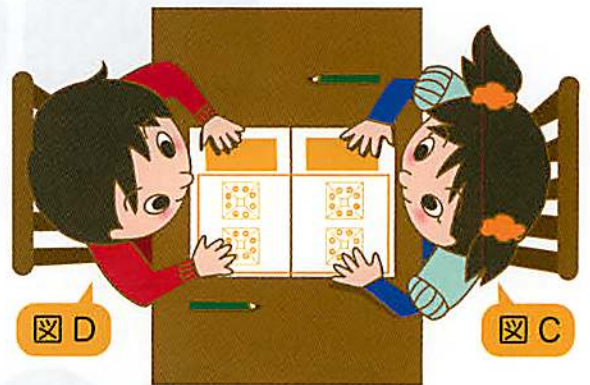


図 B

P28～29「Jump Up 対戦ゲーム」の答え：数字の回答：3→1→2→4 / 英字の回答：B→C→A→D

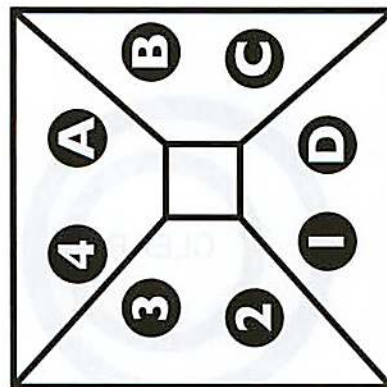
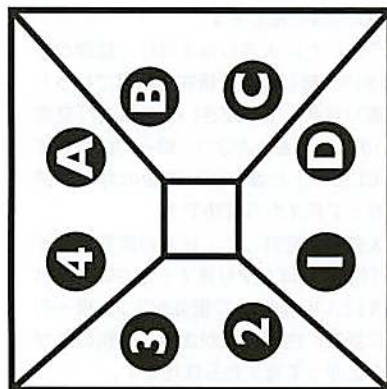


② 図から 20cm ほど目を離して、誌面に手が触れる距離で四角と四角とのあいだに人差し指を掲げ、指先を両目でじっと見つけて寄り目をします。四角が3つ横一列に並んで見えてきます。

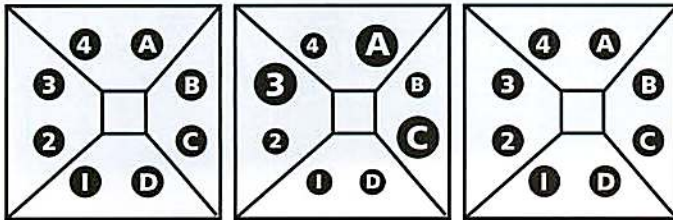


① 対戦する2人は、それぞれ鉛筆またはボールペンを用意して、誌面を挟んで向き合ってください。1人は「図C」を、もう1人は「図D」を使って行います。

図 C



OK

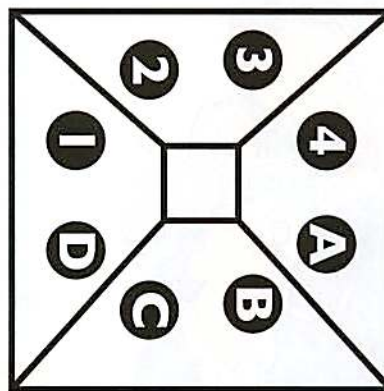
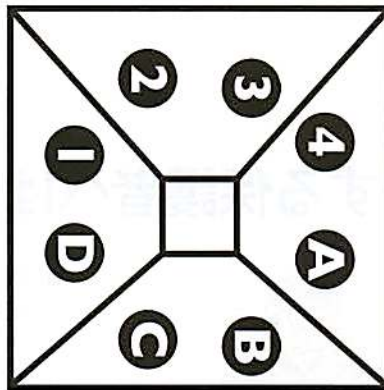


しっかりと寄り目をして、上記のように四角と文字が横に3つ並んで見え始めたら、誌面に顔を近づけたり遠ざけたりしてみてください。ピントが合ったとき、真ん中の四角の文字が浮かび上がり、奥行きを持って見えてきます。ただし、難易度の高いトレーニングなので、中にはできない団員もいます。その場合は繰り返し行わずに、目を休ませながら行ってください。



④真ん中の四角に書かれた文字が浮かび上がって見えたら、遠くから見える順に文字を書き出します。30秒経過したらP27下の答えと照合してください。正答数の多かった方の勝ちです。

図 D



スポーツ少年団 コミュニケーション塾

監修：草山太一
帝京大学文学部心理学科専任講師
イラスト：ショウジサダム

～カリスマ指導者への道～

スポーツ少年団は、コミュニケーションを学ぶ場としても有効な場所。これからの指導者はコミュニケーションの正しい知識も身につけて、指導に役立てよう！

今月の
テーマ

団員や保護者を
傷つけずに自分の
考えを伝えよう

他

人に自分の思いを伝えるとき、相手に配慮して自分の考えを抑えたり、つい感情的になってしまったり、雰囲気が気まずくなったりという場面は、日常でよくあるシーンです。

自分の思いをわかっってもらうためには、他人の思いを汲み取って自分よりも他人を優先した言動をとったり、自分のことだけを考えて他人の都合を考えたりしないなどの方法があります。どちらも望ましいとはいえません。

理想的な伝え方は、「アサーション」と呼ばれる、自分のことを第一に考え、相手にも配慮する方法です。ただし、アサーションで自分の考えを正直に伝えた結果、相手から同意を得られず、衝突してしまうことがあるかもしれません。しかし、本音で話し合うことができるので、自分と相手の両方を尊重した、適切なコミュニケーションの方法といえます。アサーションによる言動が、対人関係を友好に維持してくれるでしょう。

Point 1

迷惑な振る舞いをする保護者へはどう声をかける？



保護者たちが列を作って並んでいるところに、ある保護者が列の途中に何も言わずに割り込んできた。それを目撃した指導者は、どう注意するべきか言葉を選んでいる。

解説

こちらは「割り込んだ」と一方的に思っている、実は「ひと言断って割り込むのを忘れていた」、または「列を作っていることに気がつかなかった」など、相手にも理由があるのかもしれませんが。ここは思い込みを捨てて、「ここは並んでいるので、後ろに並んでいただけますか」と、率直に言ってみましょう。アサーティブなコミュニケーションで、相手に通じる可能性が高まります。

Check!

率直に言ってみる

Point 2

保護者から無茶な要求を受けた場合は？

ある保護者から「もっとウチの子を試合に出してください！」と詰め寄られた。その団員だけを特別扱いするわけにはいかないが、指導者は保護者の気迫に押され気味……。

解説

相手の反応を気にするあまり、自分の考えを抑えて、無難な返事をしてしまいがちなシチュエーションです。また「どうすれば自分の意見が通るか」と思うあまり、自分の気持ちが歪んでしまうこともあるかもしれません。自分で自分を欺くことは、自分の本意を見失うだけでなく、相手に真意が伝わりにくくなることにもなります。まず自分の気持ちに正直になることを考えましょう。

Check!

自分の気持ちに
正直になる



Point 3

団員の気分を損ねずに改善を指示するには？



何度注意しても同じミスを繰り返す団員がいる。チームへの影響も考慮し、ミスの改善をはっきりと指示したい。しかし、以前その団員に「なぜ同じミスを繰り返すんだ？」と注意して落ち込まれてしまったことがある。そのため、言葉のチョイスに注意する必要がある。

解説

「前も同じ失敗したよね」と指摘されたら、相手は不快に思うでしょう。アサーションは自分の意見を通すのではなく、自分の気持ちをわかってもらうための自己表現です。「私はあなたがこうしてくれると嬉しいな」と、「私」を主語にした言い方にすれば、相手を受ける印象は大きく変わります。

Check!

「私」を主語にして問いかける

こちら

スポジャス少年団

スポジャス少年団のなかまたち



シドウさん
子ども好きの
優しい指導者



ジャス男くん
運動が大好きな
小学校2年生



ジャス子さん
ちよっとおませな
小学校6年生



ジャス太郎くん
みんなを引っ張る
中学校2年生

指導者のシドウさんが率いるスポジャス少年団は、元気に楽しくスポーツをすることがモットーのスポーツ少年団。毎回、さまざまな事件や問題に直面しながら、みんなで力を合わせて、よりよい団活動を目指して試行錯誤していきます。

イラスト/内山良治

第6話

スポーツ少年団としての 防犯対策を考えよう！



大事に至る前に 防犯意識を高めよう

めきめきと力をつけたスポジャス少年団は、秋空の下、地区大会に参加しています。見事、試合に勝利して帰り支度を整えていると、おや？ ジャス男くんの様子がいつもと違います。「みんな、帰りの準備はできたかな？」

「あれ？ ジャス男くん、どうかしたかい？」
「ない……ない！ おばあちゃんにもらった大事なタオルがありません！」
「まあまあ、落ち着いて。何色のタオルで、最後にいつ使ったか覚えていませんか？」
「色は水色で、えっと、最後に使ったのは試合中だったと思います」

賢者の解説

弁護士・日本スポーツ少年団常任委員・望月浩一郎
日本スポーツ法学会理事

解説①
**防犯 安全配慮義務に
意識 基づき管理する**

練習や試合の際、団員たちは各自持参した荷物から離れて活動を行います。荷物から少し目を離した際に盗難被害に遭う可能性が考えられるので、しっかりと防犯意識を持ち、具体的な対策を講じる必要があります。

こうした防犯対策は、技術的な指導に集中するあまり、つい見落としがちです。技術的な指導はもちろん重要ですが、指導者には団員たちの安全を守る「安全配慮義務」があります。団員たちの荷物の安全を守ることは、少年団を運営するうえで指導者の責務といえるでしょう。

解説②
**防犯 具体的な防犯対策
対策 を講じましょう**

では、具体的な防犯対策について考えていきましょう。
まず、試合や練習を行う施設に個人用のロッカーがある場合は、

今月の活動報告

1 少年団としての
防犯意識を高めた。

2 育成母集団とともに
具体的な防犯対策を
講じ、実践した。



「もう一度リュックの中身を確認してみようか。ジャスト太郎さんとジャスト子さんも、間違って持って行ってないか、それぞれ荷物の中を確認してくれるかな？」



「僕のリュックの中には見当たりません」



「あー、もしかして、このタオルのことかしら!? わたしのタオルととっても似ているから、間違ってるリュックに入れていたわ。ジャストくん、ごめんなさい」



「ううん、見つければいいんだ。あーよかったあ」

今回は大事に至らずに済んだけど、少年団として防犯対策を考える必要があるな(解説①)。



貴重品の管理は 指導者が行うこと



「ところで、みんなは団活動に参加しているとき、どうやって持ち物を管理しているのかな？」



「普段は、ベンチの近くやグラウンドの隅に置いてあります」



「僕はあんまり覚えてないなあ。その辺に置いてしまっています」



「なるほど。そう考えると、いつ盗難に遭ってもおかしくないな。今度から、持ち物は目の届くところに一カ所にまとめることにしよう。ちなみに、みんなは団活動のとき、いくらくらいお金を持ってきているのかな？」



「ぼくは3000円くらい持ってきています」



「なるほど。それじゃあ、1万円を超えるような大金を持ってきた場合は、私が預かって管理するね」



「シドウさんに預けるなら安心です!」



「ジャストくんの場合、100円でもシドウさん

に預けた方がいいと思うわ。だって、すぐにお菓子に使っちゃうものね」



「今日は10円しかないもんね!」

万が一のときのことを考えて、いろいろな防犯対策を徹底して実践していこう(解説②)。



こうして、スポーツ少年団としての防犯意識を高めたスポーツ少年団でした。

スポーツ少年団として 行うべき主な防犯対策

- 1 団員たちの荷物は、指導者の目の届く範囲で一カ所に集めて管理すること
- 2 団員が必要以上の金銭または高額な金品を、団活動に持参しないよう、育成母集団と連携すること
- 3 団員がやむを得ず高額な金品を団活動に持参した場合、指導者が預かって厳重に管理すること

必ず利用するようにしましょう。もしロッカーがない場合は、指導者が団員たちの荷物を一カ所に集め、防犯ネットをかけるなど、責任をもって管理してください。その際は、「荷物は必ず指導者の目の届く範囲に集めること」「目の届かない範囲に移動するときは、代わりの人に管理を依頼すること、もしくは荷物と一緒に移動すること」を心がけましょう。また、指導者や育成母集団と話し合いの場を設け、「各自の荷物に名札をつける」など、有効な防犯対策を考えてみてください。

盗難被害を未然に防ぐためには、団活動に高額な金品を持つてこないことが重要です。育成母集団と連携し、団員たちが高額な金品を持ち歩かないように徹底しましょう。とはいえ、飲食代や交通費など、やむを得ず一定の金額を持ち歩く必要がある団員もいます。そういった場合は、指導者が常に携帯する鞆に入れて預かるなど、より厳重に管理してください。無償で他人の荷物を預かる際、預かる側には、「自己の財産に対するのと同じの注意をもって、寄託物を保管する義務」(民法659条)が生じます。指導者は、自分の荷物を扱う際と同等の注意を払って、団員たちの荷物を管理しましょう。



学んで食べて元気に活動

スポ少クッキング

今月のテーマ

OKな間食・NGな間食を見分ける 「選食力」を身につけよう！

団活動によってズレる食事のタイミングを「間食」で補う

少年団に所属する子どもをもつ保護者が、気にしていることのひとつに「食事のタイミング」があります。空腹のまま運動をした場合、体内からだを動かすのに必要なエネルギーが少ないため、よいパフォーマンスを発揮しにくくなってしまいます。しかし、少年団の活動時間と食事時間が重なるなど、食事を摂らせるタイミングがズレる家庭もあるかと思えます。そのために必要なのが、食事と食事の間に摂る「間食」です。

「間食」とは、文字通り食事と食事の間に摂る食事のこと。からだを動かすエネルギーの元になる糖質など、3回の食事だけでは摂取しきれない栄養を補ったり、子どもたちの嗜好を満足させ、食に対するストレスを軽減させたりする効果があります。団員たちに食べさせる「間食」には、「OKな間食」と「NG

な間食」があります。そこで、保護者や指導者の方々には、運動をする団員のからだにいい食べ物を選ぶ力「選食力」を身につけてもらい、団員たちにも指導をしてください。

正しい「選食力」を身につけて団活動に役立つ間食を摂ろう

保護者や指導者などの大人が、正しい「選食力」で団員の間食を選んだり、指導したりするだけで、団員たちからだに及ぼす影響は大きく変わります。

OKな間食は、食事だけでは摂りきれない栄養を補う「補食」の要素を含んだ間食です。運動前なら糖質と水分、運動後なら糖質とたんぱく質を多く含む食べ物を用意してください。パンやおにぎり、果物、乳製品などを組み合わせるのが理想的です。

NGな間食は、ケーキやチョコレート、清涼飲料水など糖分を過剰に含む「甜食」、油分の多いスナック菓子などです。

板チョコ1枚と、ハムと卵の

サンドイッチ+果汁100%のオレンジジュースでは、摂取るエネルギーはほぼ同じ。しかし、スポーツでからだを動かすのに必要な栄養が摂れ、満腹感も得られるのは後者です。もしNGな間食を摂る場合は、少量にするなどのルールを決めて食べさせるようにしてください。

正しい「選食力」で、食の面からも団員のパフォーマンスをサポートしてほしいと思います。

OK	NG
<p>からだを動かすエネルギーの元となる糖質やたんぱく質を多く含むもの。少量でも満腹感を得やすく、補食の役割も果たす</p>	<p>油分や糖分が多いもの。これらは高カロリー、満腹感の不足、運動中にのどが渇くなど、パフォーマンスに悪影響を与える</p>
<p>おにぎり</p> <p>サンドイッチ</p> <p>果物 (ドライフルーツも含む)</p> <p>乳製品 (ヨーグルト、チーズなど)</p>	<p>ケーキ</p> <p>チョコレート</p> <p>スナック菓子 (ポテトチップスなど)</p> <p>ジュース (清涼飲料水、炭酸飲料水)</p>

監修* こばたてるみ

日本体育協会公認スポーツ栄養士。株式会社しょくスポーツ代表取締役。プロスポーツ選手の栄養サポートのほか、食育講演や料理番組出演、商品開発など幅広く活動中。



糖質もたんぱく質もしっかり摂れるスグレモノ ほんのり甘いバナナどら焼き

今回ご紹介するのは、少年団活動の前後、団員たちの小腹を満たすのに最適な、栄養満点の間食「バナナどら焼き」です。

食事の時間ではない、とはいえスナック菓子やチョコレートを与えてくれるのは…と思う保護者や指導者につくってもらいたい、手づくり間食（おやつ）です。

この間食には、運動前後のからだに必要な糖質やたんぱく質が含まれています。また、適度な甘みがあるため、少量でも満足感が得られ、団員の嗜好も満たします。なお、食べさせるときは、牛乳や砂糖を含まないお茶も用意して、水分摂取もしっかり行うようにしてください。



*材料 (4個分)

- ホットケーキミックス粉…100g
- 卵…1個
- 牛乳…50ml
- 三温糖…小さじ1
- バナナ…1本
- 粒あん…120g
- クルミ(無塩・ロースト)…20g
- ホイップクリーム(市販品)…適量
- サラダ油…適量

*作り方

- ①ボウルに卵と牛乳、三温糖を入れ、泡立て器で混ぜる。ホットケーキミックス粉を加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、キッチンペーパーでふき、油をごく薄く塗った状態にする。濡れ布巾にフライパンの底を当てて冷まし、①を直径10cmの円形に流し入れる。
- ③弱火にかけ、2分ほどしたら表面に泡が出て穴が空いたようになるので裏返し、さらに1分ほど焼いて取り出す。同様にして合計8枚焼く。
- ④バナナは厚さ5mmの輪切りにする。クルミは粗く砕く。
- ⑤④が冷めたら半量に粒あんを塗り、クルミを散らし、バナナをのせる。中央にホイップクリームを大きじ1ほど絞り出し、残りの④でサンドする。

cooking memo

フライパンのほか、ホットプレートを使うと、一度にたくさん焼けます。少年団の行事などで団員の間など一緒に焼くのも楽しいと思います。今回はバナナを使いましたが、イチゴやキウイなど、季節のフルーツを挟んでもおいしいですよ！

point

栄養価が高く、腹持ちもよいバナナは団活動の前後に摂る間食に最適！



からだを動かすときに必要なエネルギー（糖質）が豊富なバナナ。筋肉のけいれんを防ぎ、ケガを予防する働きがあるカリウムをはじめ、ビタミンB群や食物繊維なども含まれています。

レシピ・料理制作 * 柳澤英子

編集・ライターとして料理関係の雑誌やムック、広告の制作をはじめ、レシピの開発や提供など食全般に関わる。手間をかけずにおいしく作れる簡単レシピが好評。

田中雅美の

Hello!

スポーツ少年団

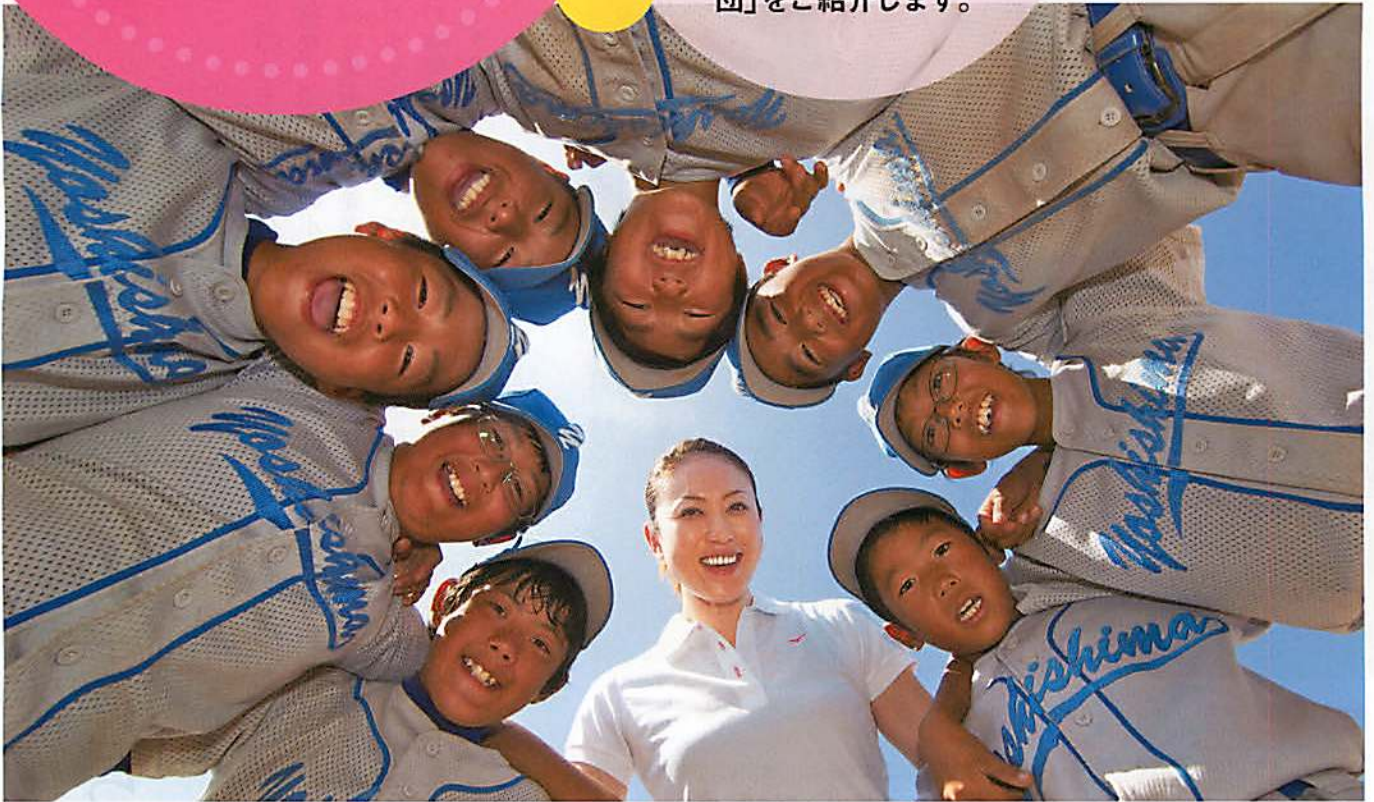
地域の一員として
活躍する野球の少年団

田中雅美の全国スポーツ少年団レポート、今回は山形県東置賜郡川西町で活動をしている「吉島野球スポーツ少年団」をご紹介します。



Masami Tanaka

1979年生まれ。7歳から水泳を始め、2000年シドニー五輪400mメドレーリレーで銅メダル。



今回取材を受けてくれた少年団

吉島野球スポーツ少年団

主な活動場所 旧川西第二中学校グラウンド
住所 山形県東置賜郡川西町大字吉田

団員数 18人 / 団費(年間) 12,000円

団員は、吉島小学校に通う小学校2年生から6年生までの児童と、高校生リーダーの合計18人。廃校になった中学校のグラウンドで活動しています。活動は毎週土曜日と日曜日。総合型地域スポーツクラブ「マイマイスポーツクラブ」に所属しています。

地元の行事などにも積極的に参加する地域密着型の少年団

こんにちは！ 田中雅美です。今回は山形県東置賜郡川西町で活動する、吉島野球スポーツ少年団をご紹介します。

今年度からこの少年団で代表指導者兼監督を務めるのは「3度の飯より野球が好き」と話す島貫繁徳さん。指導者になったのは、現在、リーダーとして少年団を支えている息子さんが、小学生時代にこの少年団に所属していたことがきっかけか。

この少年団は、地元の総合型地域スポーツクラブ「マイマイスポーツクラブ」にも所属。地域の一員として、少年団活動のほかにも、地区の運動会などの行事には優先的に参加するように心がけているそうです。また、今年度から吉島地区の資源回収のお手伝いをするなど、運動以外の部分でも地域の行事にかかわっています。

取材当日は、町内の野球チームである「リトルマリナーズ」との練習試合が行われました。私も団員たちと一緒にベンチに入らせていただき、みんなが普段の練習の成果を発揮できるように一生懸命応援しました。



先発ピッチャーは鳥貴尚季くん(写真左)。攻撃の間、ベンチの団員たちは立ち上がって大きな声援を送ります(写真上)。

今日は地元チームとの練習試合＆合同練習日。野球初心者の私ですが団員たちのサポートのおかげで楽しめました！



ある日の活動

- 1 練習試合
吉島野球スポーツ少年団
VS
リトルマリナーズ
- ↓
- 2 合同練習
内野・外野のノックなど



一番楽しいのはバッターを三球三振させたときです！

鳥貴尚季くん(小6)

練習試合の前後は、きっちり整列して挨拶。スポーツマンシップを養います。



円陣を組んで気合いを入れる団員たち(写真左)。試合の合間、ボールの握り方を教えてもらいました(写真上)。



初心者の私も練習に参加！団員たちは私がエラーしないように後ろからサポート(写真左)してくれました。野球の基本であるキャッチボールから教えてもらいました(写真上)。

2



守備ではセンターとピッチャーを兼任。夢は甲子園出場！

高橋 純くん(小5)

試合後に行われた合同練習で、相手チームの子ともたちと一緒に内野ノックに参加。上手にできるか不安でしたが、みんなの励ましのおかげで、エラーをしないで捕れました。



練習後は両チーム合同でグラウンドのトンボかけ。次に使う人が気持ちよく使えるように、しっかりと整備を行います。





吉島野球 スポーツ少年団の 3つの特徴

少年団のモットーは「野球も礼儀も真剣に」。野球技術だけではなく、グラウンドと指導者への挨拶、応援してくれる保護者の方々に感謝の気持ちを込めた挨拶などを徹底しています。



代表指導者

島貴 繁徳さん



学童保育で低学年の面倒を見るなど、団員たちが率先してリーダーシップを発揮。

1 少年団以外の場でも団員が「地域の一員」として活躍!

地域で運営する放課後学童保育「児童クラブきらり」。学童に参加している団員は、クラブのリーダー的な存在で、先生方と一緒にあって積極的に低学年の児童たちの面倒を見ています。こうした交流は、団活動におけるチームワークを養ううえでも役立っています。

2 野球以外の楽しい活動も活発に行っています

少年団では野球以外の楽しい活動も実施。野球を含めたさまざまな学習の場として設けられた「合宿」、シーズン終了時には、保護者の方と一緒に山形名物である芋煮を食べたり、団員対保護者の親善試合を行ったりする「芋煮会」などを開催しているそうです。

3 学校との連携はバッチリ! 指導者の授業参観も?

指導者の島貴さんは、小学校の先生に「団員が日頃、学校でどのように過ごしているかを見せてほしい」と相談。後日、指導者による授業参観が実現しました。当日は児童たちとともに「食育がテーマの演劇」を鑑賞するなど、団員たちの小学校生活を見学したそうです。



授業参観を実施することで、団員たちの小学校での生活を知ることができました。

育成母集団である、保護者会の会長です。保護者会では、庶務や経理などの事務作業をはじめ、グラウンドのライン引きや審判、水当番などをローテーションで行っています。

保護者*島貴利一さん



リーダー*島貴雄大くん

小学校5年生でこの少年団に入り、野球を楽しみました。現在は、練習のときはコーチとして団員たちの指導のサポートを、試合のときはスコアつけなどの手伝いをしています。





Hello!

田中雅美のスポーツ少年団



打席に立つ団員が鳥貫さんを見て
安心したような表情を浮かべる姿に
団員と指導者の信頼関係を感じました

—— 田中雅美



味方打線の援護を受け、ホームに戻ってきた団員とハイタッチ！ みんなで喜びを分かち合えるのが、チームスポーツのいいところだと思います。

「厳しき」と「やさしき」を
使い分ける〈鳥貫流指導術〉

練習試合と合同練習の終了後、
代表指導者兼監督の鳥貫繁徳さ
んにお話を伺いました。

活動中、団員たちに対し、厳
しく指導する場面もあるように
見えたが、指導するうえで
心がけていることはなんですか
と訊きました。すると、「我々
指導者は、団員たちとは必要以
上に『お友達』にならないよう
に心がけているんですよ」と話
す鳥貫さん。その理由を聞くと
「野球はバットやボールなど、
危険な道具を使うスポーツです。
そのため、『おふざけ』が過ぎ
ると大ケガに繋がります。また、
小学生のうちに『おふざけ』を
残したまま硬式野球に進んで
しまうと、ボール自体が大変危
険な凶器にもなります。そのた
め、活動中に団員たちが『おふざけ



うちの野球は、全員野球。
試合に出ない団員であっても
一人欠けたら成り立たないんです

—— 鳥貫繁徳さん

たり危ないことをしたりしたと
きは厳しく指導します。しかし、
一緒に野球を楽しむ場面では楽
しくやる、というようにはじめ
をつけるようにしていますね」
と教えてくれました。

また、「私は、少年団におけ
る指導者の最大の役割とは『五
体満足で次の指導者に渡すこ
と』だと考えています。ケガの
防止はもちろん、それ以外にも
学業の大切さや挨拶の励行、保
護者や仲間への感謝の気持ちな
ど、心の指導も重視しています」
とも話してくださいました。

練習試合で教えてもらった
「勝ち負けより大切なこと」

練習試合を応援しているとき、
印象に残ったことが二つありま
す。一つ目は、バッターボック
スに入った団員が、鳥貫さんの
方を見ては、ホッと安心した表
情をしていたこと。その表情を
見ただけで、鳥貫さんと団員た
ちの関係づくりがうまくいつて
いるのだと感じました。もう一
つは、相手チームの人数が足り
ず、この少年団から選手を貸し
出すことになった場面。相手チ

ームに入る団員は、うれしそう
に走って相手チームに合流しま
した。その団員に対し、ほかの
団員が「いいな、打席に立てて」
とつぶやいたのです。たとえ敵
チームであっても、打席に立つ
チャンスを楽しんでいる様子
を見て、野球そのものを楽しむ姿
勢を教えられた気がしました。



スムーズな団運営のキは周囲とのコミュニケーション

少年団を運営するにあたって、指導者の皆さんが重視していることについて訊くと、「私たちが一番重視しているのは、やはり育成母集団である保護者会の方々と密にコミュニケーションをとることですね。保護者会の皆さんには、少年団の庶務や経理など、運営の大部分をお任せしています。したがって、スムーズな団運営のためには保護者の方々との充実したコミュニケーションが欠かせません」。

そこで、練習試合と合同練習のお手伝いに来ていた、保護者会の会長でもある島貫利一さんにお話を伺いました。少年団の

今後も、総合型地域スポーツクラブや学校、保護者の皆さんと連携を続けて「地域に愛される少年団」へと成長したい

活動日は毎週土曜日と日曜日の朝8時30分から。時にはもっと早い時間からグラウンドの草取りなども行っているそうですが、大変ではありませんか、と訊くと「子どもが好きで頑張っていることだから、親としても出来る限りのことはしてあげたいと思っているんですよ」と話してくれました。

現在は保護者会のメンバーを3つのチームに分け、練習のときは持ち回りで水当番などの作業をこなしているそうです。取材時に当番だったお母さんにも話を訊くと、「今日みたいに暑いと見ている方も大変だけど、子どもが楽しんでいるのでサポートしてあげたいと思っています。それに当番は交代制なので、それほど負担にはならないんですよ」と笑顔で答えていました。少年団活動は団員と指導者だけでなく、保護者の協力があるのだと改めて感じました。

島貫さんが思う、吉島野球スポーツ少年団の将来像は？

指導者の島貫さんに、将来、吉島野球スポーツ少年団はどんな少年団に成長してほしいと思いますか、と訊いたところ「地域の人に愛される少年団になってほしい。そして、地域にとって必要不可欠といわれる少年団になっていければいいと思います」と答えてくれました。

少子化問題や運動をする子としない子の二極化など、子ども

の運動に関してはさまざまな課題があります。しかし、これからも総合型地域スポーツクラブや学校、保護者会の皆さんと協力し合って、団員たちが心から野球を楽しめる少年団活動を続けていってほしいと思います。

取材先の団を大募集！

当コーナーでは、取材にご協力いただける団を募集しています！ 個性的な活動を行っている団、新しい運営方法に取り組んでいる団、ユニークな種目の団など、個性豊かな団からのご応募をお待ちしております。

応募方法

- ★単位団名
- ★競技種目
- ★代表者氏名
- ★主な活動場所の住所
- ★電話番号および連絡可能な時間帯
- ★団の特徴や取材で取り上げてほしい点など

上記の項目を明記し、下記までご応募ください。取材対象に決定した団には、スポーツジャスト編集部からご連絡させていただきます。

応募先

スポーツジャスト編集部
FAX: ☎0120-923-581
E-mail: info@sport-just.jp



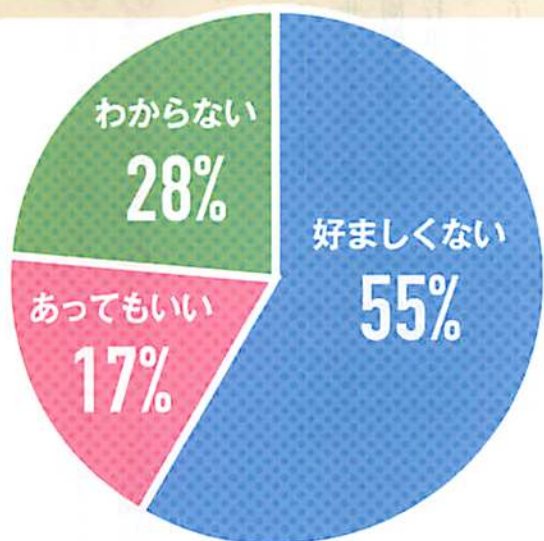
取材後、キャプテンの齋藤優くん(写真中央右)を中心に、団員全員が整列して挨拶をしてくれました。礼儀正しい野球少年たちです。

指導者に訊く！



今月のテーマ

競技志向・勝利至上主義のスポーツ少年団をどう思う？



スポーツジャスト編集部調べ

好ましくない

● 原点に戻って考えれば、指導を始めたのは、子どもに楽しいスポーツ体験をさせたかったから。団員も「勝つこともいいが、仲間と楽しく活動する方がいい」という意見が大多数でした。
 〈大阪府・少林寺拳法／アジャタ・男性〉
 ● 勝ち負けが必要ないわけではなく、「価値」を大切にしたいと考えています。また、スポーツを通じての人間形成を主軸にした指導を心がけています。
 〈徳島県・剣道・男性〉
 ● 勝利を目指すことは悪いことではありませんが、少年団活動の根本にあるのは、スポーツを好きになってもらうことだと思います。

います。ジュニア期からレギュラーや控え、上手・下手などといった二極化を生むような環境をつくりたくはありません。
 〈群馬県・複合・男性〉

● 勝利至上主義は、少年団の理念に反すると思います。少年団はスポーツマンシップやフェアプレー、文武両道の体験・実践をする場、健全な青少年の育成を支援するための場と考えます。
 〈新潟県・少林寺拳法・男性〉

● 競技志向や勝利至上主義は少年団の理念からかけ離れている。ただ、団員には勝ちたいという気持ちはあるので、そこを指導者として、少年団として、どう満たしていくのかも重要です。
 〈愛媛県・ソフトボール・男性〉

あってもいい

● 団員にはスポーツで勝つ喜びも感じてほしい。負けて悔しい、今度は勝つぞという向上心を持つてもらいたいものです。
 〈岡山県・ソフトボール、サッカー・女性〉

● 理想とするのは、強くて礼儀やマナーなどもしっかり出来るチーム。勝利至上主義だからといって、ほかの大切な部分を指導しないわけはありません。
 〈宮城県・陸上競技・男性〉

● 「スポーツは楽しく！」が基本だと思いますが、やはり評価

が大切であり、必要と考えます。これらを注視しながら指導をしていく過程が重要だと思います。
 〈香川県・ミニバスケットボール・男性〉

● スポーツをする以上、勝ち負けがついてきます。勝ちたいから自分を磨く、負けたくないから課題を作ってそれに取り組む。その姿勢から、努力や、仲間の大切さなどが自然と育成されていくと思います。なので団員たちには勝負にこだわらせませぬ。
 一方、指導者の私は、団員たちを全員同じように試合に出場させ、全員に試合を楽しませることを忘れないようにしています。
 〈宮城県・複合・男性〉

わからない

● 競技志向や勝利至上主義が正しいとは思えませんが、何かに集中することや勝つことの喜びを学ぶことも必要だと思います。
 〈兵庫県・ソフトボール・男性〉

● スポーツ本来の目的として、技術向上や勝利至上主義は悪いことではありません。問題なのは、団員の成長過程や発育、発達を無視した活動だと思います。
 〈山形県・複合・男性〉

● スポーツをする以上、努力があつての勝利があること、また、その逆もあることを教えない。
 〈秋田県・ミニバスケットボール・女性〉

⇒ 1月号のテーマ

募集

団員に対し、団活動と勉強を両立させる工夫をしている？

イエスの場合は、どのような工夫をして団活動と勉強を両立させているか、その方法を具体的に、ノーの場合はそれを行わない、または行えない理由について教えてください。テーマへのご回答は、P53のアンケート用紙をご確認のうえ、FAX またはメールにてお送りください。

Report



「体育の日」に「スポーツ祭り2011」が開催！ 福島の子どもたちとスポーツを満喫しました

「体育の日」である10月10日に、東京の味の素ナショナルトレーニングセンター、国立スポーツ科学センター、西が丘サッカー場、赤羽スポーツの森公園競技場で「体育の日」中央記念行事「スポーツ祭り2011」が、開催されました。来場人数は、子どもから大人まで約1万3000人。さらに今回は東日本大震災の影響を受けた、福島県スポーツ少年団の団員約200名が招待されました。

秋晴れの下、アニマル浜口さん、浜口京子選手がスポーツ祭りの火を点火して開幕。オリンピック出場経験を持つトップアスリート・オリンピックラとともに、大玉転がしなどの大運動会、ふれあいジョギングなどを楽しみました。午後からは、競技ごとのスポーツ教室や、スポーツの楽しさを伝える体験イベントも行われました。日頃十分に屋外でスポーツができない福島の子どもたちも、気持ちいい汗を流し、開会式から閉会式まで思い切りスポーツを満喫。帰りのバスの窓から、見送りにきたオリンピックたちに「またね」と手を振り、笑顔で帰郷しました。



- ①開会式の様子。憧れの選手とふれあう貴重な時間となりました。
- ②チーム対抗の大運動会の様子。赤組のリーダーは荻原健司さん。
- ③1.8kmを完走めざして走るふれあいジョギング。約2000人が走りました。
- ④福島へ帰る子どもをオリンピックが見送り。元気にハイタッチをして別れました。



■3つの大会種目■

キャッチング・ザ・スティック

1チーム10人が横一列に並び、位置を変えながら地面に立てたスティックを受け渡す。スティックを倒さずに何回キャッチできるかを競う。

ネット・バス・ラリー

1チーム4人。ネットを使ってボールを投げ合い、何回バス&キャッチできるかを競う。

ペア・キャッチ・リング

1チーム2人。向き合い、3つ以上のリングをまとめて投げる。キャッチできたリングの数を競う。

遊び感覚で始められ、チャレンジを通してからだを動かす楽しさをみんなで共感できるユニークなスポーツ「チャレンジ・ザ・ゲーム」。現在、「2011秋全国選手権大会」が開催されています。エントリー方法は、少年団のイベントや活動の中で、左の大会3種目から好きなスポーツの記録会を行い（チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員2名以上の審判が必要）、記録を登録するだけ。大会期間の12月10日までにエントリーした記録から、各種目の上位3チームを決定します。新感覚のスポーツを楽しみ、みんなで記録に挑戦しましょう。

公益財団法人 日本レクリエーション協会 <http://www.recreation.or.jp/>
大会資料ダウンロード <http://www.recreation.or.jp/data/topics/259.pdf>

Event



新感覚のスポーツで からだを動かそう



子どもたちの心を応援する 笑顔の教室がスタート

東日本大震災で被災した子どもたちの「心の回復」を応援する、「スポーツこころのプロジェクト」笑顔の教室」がいよいよスタート。9月11日の第一回は、サッカー元日本代表のラモス瑠偉さんを「夢先生」に迎え、岩手県大船渡市蛸ノ浦小学校で小学6年生19名を対象に実施しました。

前半の「遊びの時間」では、体育館で鬼ごっこ形式のゲームに挑戦。子どもたちとラモスさんは何度も作戦会議を行い、徐々に熱気とチームワークが高まります。



前半の「遊びの時間」の様子。フラフープなどを使ったゲームを通して、「夢先生」のラモスさんと子どもたちはすっかり仲良しになりました。

後半に教室で行われた

「対話の時間」では、ラモスさんは子どもたち一人ひとりから「将来の夢」などを真剣に聞き取りました。そして、ラモスさんから子どもたちへは「何をするにも夢は努力しながら手に入るもの」という、心のこもった励ましのメッセージが送られました。

本年度中に300回実施されるこの試みは、およそ5年間継続する予定です。



後半の「対話の時間」の様子。ラモスさんからの心温まるメッセージに、子どもたちは真剣な表情で耳を傾けていました。

公益財団法人 日本体育協会 <http://www.japan-sports.or.jp/>



スポーツを通して 子どもの心を育てる方法

サッカー日本代表・本田圭佑選手を育てた大叔父・本田大三郎が語る教育メソッド。スポーツを通して子どものメンタルを強くする、自立した大人に育てる方法を、本田圭佑選手や自身の長男でオリンピック出場経験もあるプロレスラー・本田多聞選手のエピソードを交えて紹介。親が担うべき役割や、イメージトレーニングなど、さまざまな視点から解説します。

Present

3名様
詳しくは
P54へ

「スポーツで心を強くする子育てやり抜くハートと自立する力が身につく」

本田大三郎著
かんき出版
1,365円(税込)



なでしこジャパンの あきらめない心を学ぶ

FIFA女子ワールドカップドイツ2011で優勝したサッカー日本代表「なでしこジャパン」。実は彼女たちは、優勝カップとフェアプレー賞を同時に獲得した史上初のチームでもあります。倒されてもすぐに次のプレーを続け、決してあきらめない。世界を感動させた彼女たちの姿勢を、16年以上チームを追い続けてきたカメランの早草氏が探ります。

Present

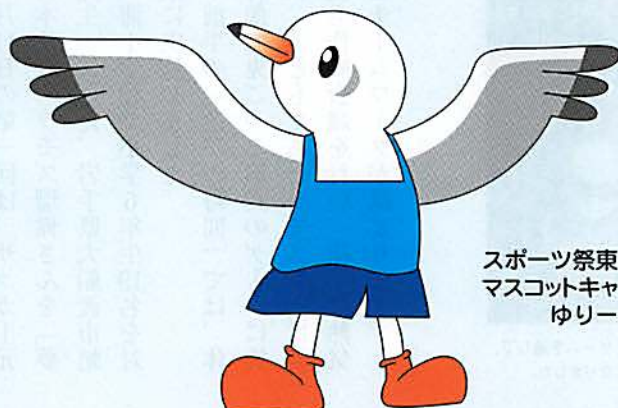
3名様
詳しくは
P54へ

「なでしこの教え
あきらめない心を作る50の教え」

早草紀子著・写真
武田ランダムハウスジャパン
1,365円(税込)



東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート



スポーツ祭東京2013
マスコットキャラクター
ゆりーと

スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

平成25年9月28日(土)～10月14日(月)



詳しくはPC、携帯からホームページへアクセス

スポーツ祭東京2013

検索



ココロ花咲く、ステキな旅を。

トップツアーは

日本スポーツマスターズを

応援しています



東急観光が社名を変えました。

トップツアー株式会社

観光庁長官登録旅行業第38号 ©日本旅行業協会正会員・ボンド保証会員
〒153-8550 東京都目黒区東山3丁目8番1号

<http://www.toptour.co.jp>





がんばれ!

元気な子どもたち!

ポカリスエットは元気な団活動を応援します!



ポカリスエットは
ナトリウム
49mg/100ml
含有

団活動の水分補給にポカリスエット!

運動する際、水分補給はとても大切です。補給した水分は、吸収するまでに時間がかかります。そのスピードを速めるには、適度なナトリウムと糖質のバランスが良いイオン飲料が、最適です。

肌寒いこの時期、体調管理と水分補給に注意して元気にスポーツを楽しみましょう!



100mlあたりのナトリウム量

厚生労働省と、日本体育協会が推奨する塩分濃度は、0.1~0.2%。
100ml中で換算すると、40~80mgのナトリウム量にあたります。

日本スポーツ少年団 推奨品「ポカリスエット」などの斡旋販売 実施中!!

下記の3つの方法からオオツカ・プラスワン「日本スポーツ少年団受付係」までお申込みいただき、団活動にお役立てください。

FAX 0120-390-796
(24時間受付・年中無休)

TEL 0120-390-484
(24時間受付・年中無休)
※ご注文の際に「日本スポーツ少年団の注文です」とお伝えください。

インターネット <http://www.japan-sports.or.jp/otsuka/>
※日本体育協会ホームページ内「スポーツ少年団」のページからも申込できます。

インターネットからご注文の場合、認証キーをご入力ください。
認証キー
shonendan

スポーツ活動
サポート
キャンペーン

「文部科学大臣表彰に輝く」 平成23年度生涯スポーツ功労者及び生涯スポーツ優良団体

地域または職域におけるスポーツの普及・発展に貢献されたスポーツ関係者ならびにスポーツ関係団体に贈られる、平成23年度生涯スポーツ功労者および生涯スポーツ優良団体が決まりました。今回表彰を受けられたの

は、生涯スポーツ功労者159名、生涯スポーツ優良団体136団体でしたが、そのうちスポーツ少年団関係では、別表のとおり生涯スポーツ功労者23名、優良団体29団体が表彰を受けました。表彰式は10月7日(金)東京・

文部科学省中央合同庁舎第7号館3階講堂において行われ、文部科学大臣表彰が授与されました。また、生涯スポーツ功労者には銀盃、生涯スポーツ優良団体には楯が贈られました。

後益々のご活躍と、受賞団体の益々のご発展を祈念いたします。

平成23年度生涯スポーツ功労者及び生涯スポーツ優良団体表彰一覧 (スポーツ少年団関係抜粋)

●生涯スポーツ功労者

・公益財団法人日本体育協会推薦<10名>

スポーツ少年団指導者				
ブロック	都道府県	氏名	性別	スポーツ少年団役職等
北海道・東北	岩手県	内澤 由理子	女	軽米ソフトテニススポーツ少年団 指導者
	岩手県	千葉 義輝	男	一関市スポーツ少年団 本部長
関東	茨城県	仮屋 茂	男	茨城県スポーツ少年団 副本部長
	茨城県	鈴木 孝子	女	茨城県スポーツ少年団 常任委員
北信越・東海	三重県	梶田 淑子	女	名張市スポーツ少年団 本部長
	三重県	鈴木 一郎	男	津市スポーツ少年団 本部長
近畿・中国	鳥取県	林 展正	男	東部地区スポーツ少年団 指導者協議会代議員
	鳥取県	椿 知夫	男	創スポーツ少年団 代表指導者
四国・九州	佐賀県	伊東 健児	男	佐賀市久保泉町スポーツ少年団 指導者

総合型地域スポーツクラブ育成指導者				
都道府県	氏名	性別	スポーツ少年団役職等	
徳島県	鍋島 龍夫	男	藍住東JVCスポーツ少年団 指導者	

・財団法人日本レクリエーション協会・都道府県教育委員会推薦<13名>

都道府県	氏名	性別	スポーツ少年団役職等
北海道	樹川 順司	男	北海道スポーツ少年団 副本部長
秋田県	工藤 兼雄	男	由利本荘市スポーツ少年団 本部長
茨城県	永野 武農	男	水戸市フェンシングスポーツ少年団 指導者
茨城県	福津 達	男	江戸崎パイレーツスポーツ少年団 代表指導者
茨城県	館 英樹	男	水戸市スポーツ少年団 役員
栃木県	山口 和男	男	下野市スポーツ少年団 本部長
埼玉県	岩井 定一	男	鳩ヶ谷市スポーツ少年団 本部長
京都府	大槻 進	男	綾部少年野球クラブ綾部ファイターズスポーツ少年団 代表指導者
和歌山県	加太 久雄	男	和歌山県スポーツ少年団 役員
山口県	長田 正紀	男	山口西京少林寺拳法スポーツ少年団 代表指導者
福岡県	田中 友治	男	北九州市スポーツ少年団 本部長
大分県	小野 壽和	男	大分市スポーツ少年団 役員
鹿児島県	上村 叶	男	東谷山乗馬スポーツ少年団 代表指導者

都道府県	団体名	設立年月	所在地
静岡県	須津ヤングスポーツ少年団	S48.10	富士市
大阪府	心気塾空手道スポーツ少年団	S54.4	大阪市中央区
大阪府	ビゴレ鶴見スポーツ少年団	S61.4	大阪市鶴見区
和歌山県	湯浅剣心会スポーツ少年団	S53.4	有田郡湯浅町
和歌山県	南部バレーボールスポーツ少年団	H14.4	日高郡みなべ町
山口県	附属サッカースポーツ少年団	S49.4	山口市
香川県	鬼無卓球スポーツ少年団	S40.4	高松市
宮崎県	征柔館スポーツ少年団	S51.3	西都市
沖縄県	少年スネークスポーツ少年団	S36.3	石垣市

・都道府県教育委員会推薦（スポーツクラブ以外の団体）<5団体>

都道府県	団体名	設立年月	所在地
千葉県	松戸市スポーツ少年団	S39.11	松戸市
富山県	立山町スポーツ少年団	S39.10	中新川郡立山町
鳥取県	倉吉市スポーツ少年団	S40.9	倉吉市
岡山県	久米南町スポーツ少年団	S38.4	久米南町
岡山県	笠岡市スポーツ少年団	S42.8	笠岡市

●生涯スポーツ優良団体

・都道府県教育委員会推薦（スポーツクラブ）<24団体>

都道府県	団体名	設立年月	所在地
北海道	美幌スピードスケートスポーツ少年団	S54.4	網走郡美幌町
北海道	伊達網代道場剣道スポーツ少年団	S58.4	伊達市
北海道	伊達東剣道直心館スポーツ少年団	S42.5	伊達市
北海道	大麻アトムズスポーツ少年団	S52.12	江別市
秋田県	鹿角ジャンプスポーツ少年団	H5.6	鹿角市
山形県	葉山剣道スポーツ少年団	S42.3	村山市
山形県	金山スポーツ少年団	S54.4	最上郡金山町
群馬県	嬬恋ウォーリアーズスポーツ少年団	S61.4	吾妻郡嬬恋村
埼玉県	美里町柔道スポーツ少年団	S60.4	児玉郡美里町
神奈川県	柿生青少年柔道会スポーツ少年団	S43.6	川崎市麻生区
山梨県	玉穂柔道スポーツ少年団	S58.10	中央市
新潟県	長岡ジュニア体操スポーツ少年団	H4.4	長岡市
富山県	小杉南剣道スポーツ少年団	S60.4	射水市
静岡県	可美サッカースポーツ少年団	S44.7	浜松市南区
静岡県	大里西サッカースポーツ少年団	S29.6	静岡市駿河区

平成23年度ジュニアスポーツの育成と 安全・安心フォーラム日程

10:00	受付	
10:45	開会式	主催者挨拶:坂本 祐之輔(日本スポーツ少年団本部長) 主旨説明:竹之下 義弘(日本スポーツ法学会副会長)
11:00	特別講演	テーマ: 運動・スポーツとストレスマネジメント —こころの安心・安全を保障する運動・ スポーツの行わせ方を考える— 演者:竹中 晃二(早稲田大学教授)
12:30	休憩	
13:30	フォーラム	テーマ:スポーツ活動と子どもたちの心のケア(仮題) 座長:望月 浩一郎(弁護士) パネリスト: 松崎 泰政(現場指導者/宮城県・河北陸上スポーツ少年団) 加藤 寛(災害支援者/神戸親和女子大学教授) 荒木 秀夫(研究者/徳島大学教授)
15:30	閉会式	閉会挨拶:村田 芳子(財団法人スポーツ安全協会副会長)
16:00	解散	法律相談

本フォーラムは、ジュニアスポーツの育成に必要な安全・安心対策について、法学・医学などのさまざまな見地から問題点を明らかにし、問題解決の方策を探ることを目的として、日本スポーツ少年団、(財)スポーツ安全協会、日本スポーツ法学会の3団体の共催により開催いたします。

本年度は「スポーツ活動と子どもたちの心のケア」をテーマに議論を行います。

なお、本フォーラムの概要は

本紙1月号に掲載予定です。
※昨年度の概要は本会ホームページをご覧ください。

〈全体発表会〉
期日…平成23年12月4日(日)
会場…ホテル福岡ガーデンパレス
対象…スポーツ少年団登録指導者・役員
ジュニアスポーツに従事する弁護士など法律実務家および学者
申込方法…都道府県スポーツ少年団へお問い合わせください。
定員…200名

平成23年度ジュニアスポーツの育成と 安全・安心フォーラムの開催

全国スポーツ少年団リーダー連絡会終了報告



「全体討論会」で情報交換を行うリーダーたち

ダー会の充実・強化、さらには全国的ネットワークの構築を目指すことを目的としています。

今年度は、45都道府県より86名のリーダーと育成担当指導者が参加し、討論会や分散会を通じて情報交換を行い、交流を深めました。

〈講義〉

今回のテーマである「ブロックリーダー研究大会の企画・運営の充実に向けて」について、事例発表などを交えながらブロックリーダー研究大会で身につけたスキルを活かす場をいかに作り出していくかに焦点をあてた講義が行われました。その中で、重要なのは「結果管理」ではなく、「経過管理」であり、リーダーが企画・運営を行う際に失敗を恐れず、能動的・積極的にチャレンジしていける環境づくりが必要であるとの提

案がありました。

〈全体発表会〉

昨年度の本連絡会以降に実施された各ブロックリーダー研究大会について開催県のリーダーより報告がありました。昨年度の連絡会で得た情報を基に、年々、内容の充実を図ったブロックが増えており、有意義な情報提供の場となりました。

〈全体討論会〉

リーダー会代表と育成担当指導者の2グループに分かれて、それぞれテーマ「ブロックリーダー研究大会の企画・運営の課題」について研究協議を行いました。

リーダー

ブロックリーダー研究大会で身につけた内容を活かす場について、どのような場が想定できるかについて情報交換を行い、そのために、ブロックリーダー研究大会をより充実していくた

めの現状の課題などが話し合われました。

育成担当指導者

リーダーたちがブロックリーダー研究大会などで身につけた内容を活かす場を作っていく中で、どのような指導、サポートができるかについて議論が行われました。



「全体討論会」で情報交換を行う育成担当指導者

10月1日(土)から2日間にわたり、国立オリンピック記念青少年総合センターを会場に、平成23年度全国スポーツ少年団リーダー連絡会が開催されました。

本事業は全国各地で活躍しているリーダーの相互研修と情報交換を通じて、各都道府県リ

アクティブ・チャイルド・プログラム 講習会の開催について(文部科学省委託事業)

1 趣旨

日本体育協会では、子どもたちが楽しんでながら積極的にからだを動かせるアクティブ・チャイルド・プログラム(ガイドブック&DVD)を作成し、元気な子どもを育てるためさまざまな事業に取り組んでいます。そこで本事業では、このプログラムを教材として、その効果的な活用法を周知することを目的とした講習会を開催しています。※参加者には教材としてガイドブックとDVDを配布します。

2 講習内容

1 理論編(講義)

①子どもの体力・身体活動の現状やからだを動かすことの重要性

②身体活動の習慣化を促すアプローチとしてそのポイントや実践例

2 実習編(ワークショップ)

①多様な動きを身につける

ことの重要性や動きの質のとらえ方

②遊びプログラムの具体例としてからだを使った運動遊びや伝承遊び

3 事業詳細・申込方法

日本体育協会ホームページオンラインシステムより

↓スポーツ指導者(資格情報)

↓指導者関係イベント

↓「アクティブ・チャイルド・プログラム講習会」ページ内

※インターネットを利用できない環境にある場合などは、FAXでも申し込みを受け付けます。下記「問合せ先(FAX申込先)」まで、必要情報(参加希望会場、氏名・フリガナ、所属先、住所、電話番号、FAX)を明記のうえお送りください。
※参加費無料

地区	開催地	日時	会場	申込締切
北海道	北海道 札幌市	11月26日(土) 13:00~16:30	北海道立総合体育センター 北海きたえーる	10月14日(金) →追加募集中
東北	秋田県 秋田市	1月22日(日) 12:30~16:00	ホテルメトロポリタン秋田 「グランデ」	12月12日(月)
関東	東京都 世田谷区	1月28日(土) 13:00~16:30	日本大学文理学部 百周年記念館「国際会議場」	12月16日(金)
北信越	富山県 射水市	2月4日(土) 13:00~17:00	アイザック小杉文化ホール ラポール「ひびきホール」	12月26日(月)
東海	岐阜県 岐阜市	8月27日(土) 13:00~16:30	岐阜聖徳学園大学 羽島キャンパス	開催済み
近畿	大阪府 大阪市	6月26日(日) 13:00~16:30	ホテルアウィーナ大阪	開催済み
中国	広島県 広島市	12月26日(月) 10:30~16:00	広島県立総合体育館 「小アリーナ」	11月28日(月)
四国	徳島県 徳島市	2月19日(日) 13:00~16:30	徳島グランヴィリオホテル 「グランヴィリオホール」	1月20日(金)
九州	長崎県 東彼杵郡	12月11日(日) 10:20~15:00	東彼杵町総合会館 「文化ホール」	11月7日(月) →追加募集中

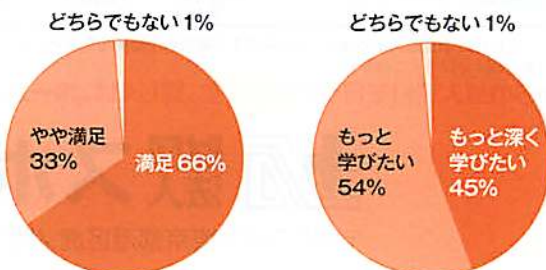
※四国地区について、当初は9月3日(土)に開催する予定でしたが、台風の影響により予定を変更し、上記のとおり開催することとします。

●東海地区・岐阜会場にて講習会を開催しました。

参加者：82名(申込者：96名)
講師：理論編・富田寿人氏
(静岡理科大学総合情報学部准教授)
実習編・佐藤善人氏
(岐阜聖徳学園大学教育学部准教授)

今年度2回目の講習会となりましたが、前回と同様にご好評をいただいております。岐阜会場における参加者の皆さまからの感想などを一部ご紹介します。

講習会(教材)の満足度 この内容をさらに学びたい?



※具体的なご意見・ご要望などもお寄せいただいております。今後の参考にさせていただきます。

問合せ先(FAX申込先) 公益財団法人 日本体育協会スポーツ科学研究室
TEL: 03-3481-2240 FAX: 03-3465-0678 E-mail: spolab@japan-sports.or.jp

傷害保険

賠償責任保険

突然死葬祭費用保険

スポーツ安全保険



5名以上の団体で
ご加入ください

対象となる事故 団体活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間 平成23年4月1日午前0時より平成24年3月31日午後12時まで(申込受付は平成23年3月から)

加入区分・掛金・補償金額 (団体活動を行う5名以上の方で、加入区分をそれぞれお選び頂いてご加入ください。)

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金 (一人当たり)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
子ども (中学生以下 (特別支援学校 高等部の 生徒を含む。))	スポーツ・文化・ボランティア・ 地域活動	A1	600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は 1人 1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など)
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段：団体活動中及びその往復中の補償額 下段：上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,150円	2,100万円 熱中症及び細菌性・ウイルス性食中毒の場合、保険金額はA1区分と同様 100万円	3,150万円 150万円	5,000円 1,000円	2,000円 500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億500万円 ただし、身体賠償は 1人 1億500万円 身体・財物賠償 合算 1事故 500万円	葬祭費用 180万円 対象と なりません
大人 (高校生 以上 65歳以上 の方も加入 できます。)	文化・ボランティア・地域活動 団体員の送迎、応援、準備、片付け	A2	600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	身体・財物賠償 合算 1事故 5億円 ただし、身体賠償は1人 1億円	突然死 (急性心不全 脳内出血など) 葬祭費用 180万円
	スポーツ活動 スポーツ活動の指導	C	1,600円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		
	子どものスポーツ活動の指導 ※C区分でも加入可	AC	1,100円	1,000万円	1,500万円	2,500円	1,000円		
65歳 以上	スポーツ活動 ※C区分でも加入可 ※スポーツ活動を行わない方はA2区分	B	800円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
全年齢	危険度の高いスポーツ活動	D	9,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

※同一団体で1口しか加入できません。中途加入する場合、中途脱退する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入れ替え、加入区分の変更はできません。

※危険度の高いスポーツ活動はD区分以外では補償されません。

インターネットからの加入受付を行っております。詳しくは、ホームページをご覧ください。

Web

スポーツ安全協会

検索

法人 スポーツ安全協会

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1丁目12番1号 TEL 03-5510-0022

保険の詳細内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。

<http://www.sportsanzen.org>

●資料請求は、インターネットより受付けております。

この広告はスポーツ安全保険(傷害保険(スポーツ安全協会傷害保険特約付普通傷害保険、スポーツ安全協会傷害保険特約(学校管理下外担保)及び突然死葬祭費用担保特約)及び賠償責任保険(スポーツ安全協会賠償責任保険特約付施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会賠償責任特約(学校管理下外担保)))の概要についてご紹介したものです。ご加入の際は、必ず「スポーツ安全保険のあまし」及び「重要事項説明書」を良くお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険様までお問い合わせください。

(引受幹事保険会社)
東京海上日動火災保険株式会社
(共同引受保険会社(平成23年4月予定)) ※予告なく変更となる場合があります。

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 大同火災 東京海上日動
日新火災 日本興亜損保 富士火災 三井住友海上
平成23年1月作成 10-T-08374

東京海上日動は、スポーツ安全保険を通じて安全と安心を提供し、スポーツ活動の普及・促進を応援します。

引受幹事保険会社
東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 公務第2部公務第1課
〒102-8014 東京都千代田区三番町6-4 ラ・メール三番町10階
お問い合わせ先: 03-3515-4133 (平日9:00~17:00)

ご案内

単位スポーツ少年団……1冊
 市区町村スポーツ少年団……2冊
 都道府県スポーツ少年団……2冊

日本スポーツ少年団では、上記の団体に対して本誌スポーツジャストの無料配布を行っています。ただし単位団への配布は次のとおりですのでご注意ください。

※日本スポーツ少年団への登録締め切り日（毎年度9月末日）の関係から、単位団への送付は、登録受付終了後の下半期から、翌年度の上半期までの1年間となります。つまり、登録年度下半期分（10・11月合併号～3月号）と翌年度上半期分（4・5月合併号～9月号）の計10回お届けします。※お届け先は、登録申請用紙記載の代表指導者宛（気付）に限らせていただきます。指導者間や団内での回覧など有効活用をお願いします。

市区町村スポーツ少年団事務局の皆様へのお願い

本誌は、年10回10日に発行し、全国の単位団へお送りしています。しかし、毎回、転居や住所不備などの理由による返送があります。返送分につきましては、「翌月号の発送を一旦停止し、送付先の確認を行い、確認でき次第、翌々月号から送付を再開する」とこととさせていただきます。つきましては、市区町村ご担当者宛で送付確認のお問い合わせをさせていただきますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。また、各単位団に対し、送付先の早期・確実な提出をご指導の程、あわせてお願いいたします。

有料購読申込

指導者ならびに全国スポーツ少年団関係者の方々のご要望に応え、**有料購読制度を実施しています**。少年団関係者のみならず、広く少年スポーツにかかわる方々へも紹介いただければ幸いです。年間購読料は3,000円（年間10号分/送料・税込価格）です。詳しくは日本体育協会のホームページから購読申込書をプリントアウトの上、必要事項を記入して郵送かFAXにてお申し込みいただくか、申込書にある内容をすべて明記の上、下記メールアドレス宛へお申し込みください。

● ホームページアドレス

http://www.japan-sports.or.jp/publish/just_form.html

● 申込書送付先およびお問い合わせ先

公益財団法人 日本体育協会 日本スポーツ少年団
 〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1
 TEL: 03-3481-2222 FAX: 03-3481-2284
 E-mail: jjsa@japan-sports.or.jp

送付先変更

事情により代表指導者が替わられた場合、あるいは代表指導者の住所等に変更が生じた場合は、以下のシートに必要事項をご記入の上、FAXにてお知らせください。新しい届け先へと変更します。単位スポーツ少

年団の場合、送付は代表指導者宛（気付）と限らせていただきますので、送付先変更は(1)代表指導者（登録指導者）、(2)代表指導者の住所・電話番号、(3)単位団名に変更があった場合のみとさせていただきます。

● スポーツジャスト送付先変更届 ●

申請日：平成 年 月 日	送信者氏名
	電話番号

※変更後の送付先の方からお問い合わせがあった場合、送信いただいた方のお名前を開示することがあります。

< 変更内容 > ※変更する項目に○をつけてください。

- (1) () 代表指導者の変更 (2) () 住所・電話番号の変更 (3) () 単位団名の変更
 (4) () 発送停止……理由()

メールシール番号(単位団番号)	※単位団番号は宛名の名前の下に記載されている8桁の番号です							
	変更前				変更後			
単位団名								
代表指導者氏名								
住所	〒 —————				〒 —————			
電話番号	— —————				— —————			

送付先・お問い合わせ窓口

スポーツジャスト編集部

TEL: ☎0120-921-976 (13:00~18:00 [土日・祝日除く])

FAX: ☎0120-923-581

※代表指導者の変更については、市区町村スポーツ少年団へもご連絡ください。

みんなで作る

JUST 広場

今月の
テーマ

**団員同士の世代間
交流について工夫・
実践していること**

さまざまな世代の団員が活動する少年団。団員同士の活発な世代間交流のために、指導者が実践している工夫を訊きました。

*** 学年の異なる団員を4つのグループに分け、それぞれにユニークな名前をつけます。共通の活動が終了した後、毎回グループ対抗戦などを行っているので、団員たちはそれらの活動を通して、自然に相互理解をしているようです。**

(宮城県Sさん/複合)

*二人組で行うストレッチやパス

練習などは、違う学年の団員同士がペアになって取り組むようにしています。

(三重県Iさん/バレーボール)

*** 私たちの少年団には、小学校低学年から大学生までの団員がいます。日常の活動から、違う年齢の団員が練習をしています。小学校5年生はジュニア・リーダースクールの受講を、中学校を卒業するとシニア・リーダースクールの受講をそれぞれ義務づけるなど、リーダー育成に力を入れていることもあり、違う年齢の団員であっても、仲良く活動しています。**

(大阪府Sさん/少林寺拳法・アジャタ)

*** 小学校高学年の団員には、低学年の団員への技術指導をある程度任せてみるなど、責任感を持たせることで、それ以外の部分でも世代間の交流が増えてきているように思います。**

(神奈川県Hさん/バレーボール)

*** 今年で創設12年目。現在は、中学生や高校生の団員も活動に参加してくれています。中・高生のお兄さん、お姉さんたちと一緒に活動することを、小学生団員たちはみんな喜んでいきます。**

(香川県Uさん/テニス・複合)

*** 人数に多少のばらつきはありますが、私たちの少年団には小学校1年生から19歳まですべての学年**

今月の ナイス PHOTO



本誌P36~40「Hello! スポーツ少年団」の取材後、田中雅美さんと団員とで記念撮影。(山形県/吉島野球スポーツ少年団)



少年団活動の写真を募集中!

画像をメールに添付し、件名に「今月のナイス PHOTO」、本文に郵便番号・住所・氏名・電話番号・写真の説明をご記入の上、下記のメールアドレス宛に送信してください。

スポーツジャスト編集部 E-mail: info@sport-just.jp

1月号の
テーマ

**寒い時期の団活動で
取り組んでいること**

日ごとに気温が下がり、いよいよ冬本番。団員たちが寒さに負けずにスポーツを楽しむため、指導者の方々が取り組んでいることを教えてください。

(群馬県Kさん/複合)

*** 準備体操やランニング、バット取りゲームを兼ねたベースランニングなどの練習は、小学校1年生から6年生までがチームを組み、**

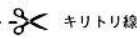
**新コーナー
「交流掲示板」のお知らせ**

Sport JUSTの誌面上に新しく「交流掲示板」を設置します。試合や練習相手の募集、情報提供の呼びかけ、少年団で参加する地域行事の宣伝など内容は自由！スポーツジャスト編集部が少年団同士の交流をサポートします。下記アンケートにご記入の上、FAXまたはメールにてお送りください。

少年団内で縦割り組をつくるなど、違う年齢の団員同士がスムーズに交流できるよう工夫しているのですね。今後も世代の壁を越え、みんながスポーツを楽しめるよう頑張ってください！

(神奈川県Oさん/野球)
*少人数の少年団なので、小学生から高校生までが一緒に活動しています。年長者は年少者の指導をしたり、用具の準備や心得など、手本になるよう指導しています。
(秋田県Hさん/フェンシング)

上級生がリーダーになります。私たちの少年団は、団の方針で「みんなで1チーム」としていますので、ほとんどの活動は混合で行うほか、上級生は下級生の面倒を見るように義務つけています。



キリトリ線

FAX 送信シート

2011年10・11月号

送付先 >> **スポーツジャスト編集部** FAX >> ☎ **0120-923-581**

応募締め切りは12月1日(木) 必着です

• 寒い時期の団活動で取り組んでいること JUST 広場 1月号テーマ

• 指導者に訊く 1月号アンケート
団員に対し、団活動と勉強を両立させる工夫をしている？ **YES** • **NO**

「YES」の場合、両立するための具体的な方法→

「NO」の場合、行わない、または行えない理由→

• 今月号でおもしろかった記事

• その理由

• 交流掲示板に掲載したいこと

• 今後「Sport JUST」で取り上げてほしいテーマ/改善してほしいこと

郵便番号	—	住所	
氏名		電話番号	— —
団名			
種目		プレゼント番号 (P54 参照)	

11月10日発行・年10回 10日発行

編集：スポーツジャスト編集委員会
 公益財団法人
 日本体育協会日本スポーツ少年団
 〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1
 TEL：03-3481-2222
 FAX：03-3481-2284

公益財団法人
 日本体育協会ホームページアドレス
<http://www.japan-sports.or.jp/>

スポーツジャスト編集部(お問い合わせ窓口)
 TEL：☎0120-921-976
 (13:00～18:00 [土日・祝日除く])
 FAX：☎0120-923-581

発行・印刷：大日本印刷株式会社
 無断転載禁止

▼スポーツジャスト編集委員会

委員：大浜 あつ子／小林 寛／
 住谷 幸伸／田崎 健太／田中 雅美／
 野田 正彦／松尾 哲矢(50音順)

▼次号予告

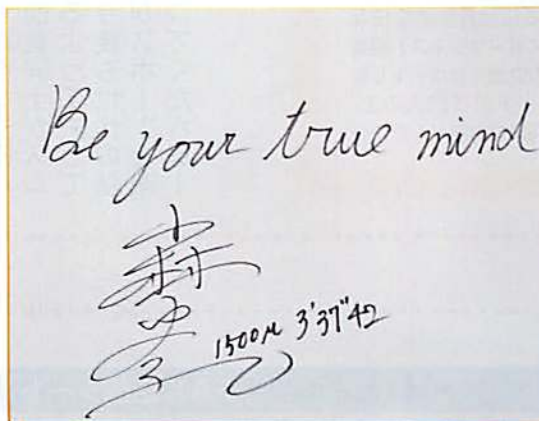
次号12月号
 (12月10日発行)は
資質向上の読書
スポーツ少年団
指導者の本棚(仮)

スポーツ指導者にとって、読書を通じて先人の知恵や経験を知ることの意義を考察します。読書から学んだ著名なスポーツ指導者へのインタビューや、指導者へのアンケートを行います。

▼編集後記

今回の「指導者に訊く！」では、皆さまからたくさんのご意見をいただきました。「勝利も大事だが、それよりも大切なことを教えたい」という、指導者の皆さまの団員に対する真剣な想いが感じられたアンケートです。今後も生の声をお待ちしております。(ケイ)

Presents
 [今月のプレゼント]



小林史和さん サイン色紙

P3の巻頭インタビュー「アスリートの原点」にご登場いただいた、現役の陸上選手で1500mの日本記録を保持する、小林史和さんのメッセージ入りサイン色紙をプレゼント。



なでしこの教え
 あきらめない心を作る
 50の教え

16年以上なでしこジャパンを取材してきたカメラマンによる著書。世界を制したなでしこたちの強さがここに。詳しくはP43「Just selection」へ。



スポーツで
 心を強くする子育て
 やり抜くハートと
 自立する力が身につく

サッカー日本代表・本田圭祐選手の大叔父が著した、スポーツを通じた子育ての秘訣を記した本。内容はP43「Just selection」で紹介しています。

応募方法

P53のシートを切り取るかコピーして、必要事項をご記入の上、右の送付先にFAXでお送りください。また、メールの場合は件名「10-11月号アンケート」、本文にP53のシートにある必要事項を記入してお送りください。応募締め切りは2011年12月1日(木)必着です。プレゼントの発送(2012年1月上旬頃の予定)をもって、当選発表にかえさせていただきます。

送付先

スポーツジャスト編集部
 (お問い合わせ窓口)
 FAX：☎0120-923-581
 Email：info@sport-just.jp



子どもたちの汗は、知らせている。

勝ち負けなんて気にしないで夢中にスポーツをする子どもたち。
気がつくと、全身が汗でびしょり。のどもカラカラなんてことも……。
子どもはカラダ全体に占める水分の割合が、大人にくらべて多いため、
ちょっとしたきっかけでも、水分のバランスを崩しがち、といわれています。
ポカリスエットなら、適切な濃度と体液に近い組成のイオン飲料なので、
吸収も速く、カラダへの負担も少ないのでおすすめです。

水分の吸収スピードを速めるには、
適度なナトリウムと糖質のバランスが良いイオン飲料が適しています。

日本体育協会が推奨する塩分濃度は
ナトリウム:40~80mg/100ml
塩分:0.1~0.2%

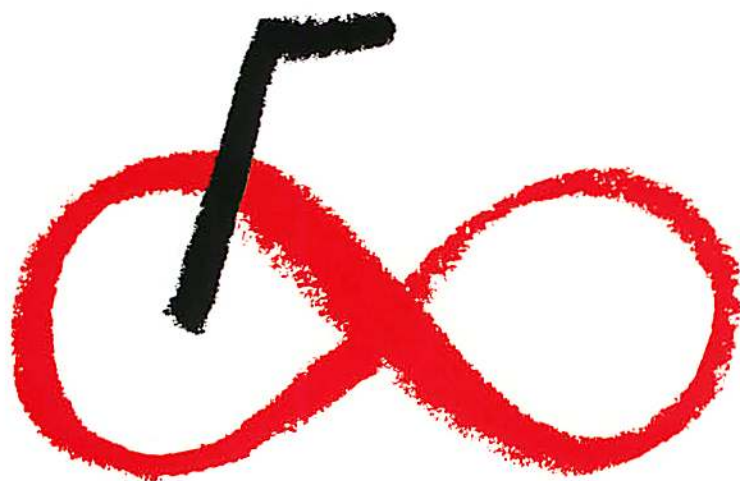
+

糖分:4~8%
(日本体育協会推奨)

※厚生労働省「職場における熱中症の予防について(平成21年6月)」においても、0.1~0.2%のナトリウム(塩分)濃度が推奨されています。

ポカリスエットはナトリウムを49mg(100ml中)含んでいます

無限の夢へ、走りだそう。



RING!RING! プロジェクト

競輪の補助事業

地方自治体が開催する競輪の売上金の一部は、モノづくり、スポーツ、地域社会への貢献など、さまざまな分野の事業に役立てられています。

くわしくはウェブで

RING!RING!

検索

