

少年スポーツ情報誌

Sport スポーツジャスト JUST

12 2011 DEC
vol.483

INTERVIEW ● 近藤陽子
「大きく変わる」

特集

資質向上につながる読書とは？

スポ少指導者の

本棚

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もしないはず。
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、あいさつ、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

Otsuka

mizuno

三井住友海上
MS&AD INSURANCE GROUP

LAWSON

LOTTE

SUNTORY

DAIICHI KANGAROO
KAWANO

<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。 [フェアプレイ体協](#) [検索](#)

スポーツを通じて、
今まで知らなかった
自分を発見できた

アスリートの原点 27

The Starting Point

アイスホッケー 

近藤陽子

Yoko Kondo

長野オリンピックで日本代表に選出されて以来、日本の女子アイスホッケー界を支えてきた近藤陽子選手。スポーツ少年団時代の経験が与えてくれたスポーツの喜び、そして彼女の人生観に迫る。

試合に出られない悔しさを 経験した少年団時代

近藤陽子選手が八戸南ジュニアスポーツ少年団（当時）に入団したのは、6歳のとき。きっかけはささいな出来事だった。

「兄が八戸南ジュニアスポーツ少年団に入っていたので、私もよく練習について行って、リンクの周りで遊んでいたんです。そんなある日、ほんの遊び心でアイスホッケーの防具を付けたら、それを見た父が『お前もやってみるか』と言って、とんとん拍子で入団が決まりました（笑）。兄の真似をしたという気持ちもあったのでしようが、当初は本当に軽い気持ちで始めたことを覚えています」

練習は朝5時半から。小学校へ行く前に練習するのが日課だった。

「練習は、まずスケートに慣れることから始まりました。指導者やスピードスケートをやってきた父親に教わって、よちよち歩きからなんとか滑れるように励みましたね。実際にスティックを持ってプレーを始めたのは、小学校3年生の頃だったかな。すぐに楽しさを覚えて、体調が悪くても『練習したい!』と



近藤陽子

こんどうようこ／1979年2月13日、青森県八戸市生まれ。八戸南ジュニアスポーツ少年団（当時）出身。大学進学と同時にコクドレディース（現・SEIBUプリンセスラビッツ）に入団。1998年に長野オリンピックに出場して以来、日本代表の中心選手として活躍。2005年にはカナダのプロリーグNWHLでプレーした。

親にせがんでいました」

チームメイトは約30人。ただし、女子は近藤選手1人だった。

「指導者の方はみなさん可愛がってくださって、チームメイトとも和気あいあいとやっていました。ただ、自分でいうのも恥ずかしいですが、高学年になると思春期に入りますよね（笑）。チームメイトとも徐々に話さなくなると、当然、男子との体格差も出てきます。それで、『ケ

ガをすると危ないから」という理由で、試合に出してもらえなくなりました。今思えば指導者の方の配慮なのですが、当時は本当に悔しくて。小学校5年生の終わりに、少年団を辞めてしまったんです……」

それは、近藤選手にとって初めての挫折だったかもしれない。ただ、彼女はあの悔しさを忘れなかった。中学になって女子のクラブチームに入部し、改めて

アイスホッケーの楽しさに魅了されていくことになる。

今年、なでしこジャパンをW杯優勝に導いた澤穂希選手もまた、小学校時代に所属していたサッカーチームで、女子という理由で試合に出られなかったことが悔しくて仕方がなかったという。そういった環境で感じた悔しさをバネに、彼女たちは世界にも通用する強靱な精神力を養ったのだろう。

努力を続けていれば人は絶対に成長できる

「座右の銘というわけではないんですけど、『大変』という言葉が好きなんです。ただ、意味は違って、『大きく変わる』の

所属チームのSEIBUプリンセスラビッツでは、十年以上にわたって『守備の要』として活躍。無駄のない動きでゴールを死守しているが、失点したときは落ち込むことも…。ただ、近藤選手曰く「最近はずっとも気持ちの切り替えが早くできるようになった」という。



写真提供：SEIBUプリンセスラビッツ

アイスホッケーをやつて、 大きく変わることができた

略で『大変』。25歳のとき、カナダのプロリーグNWLで1シーズンだけプレーしたことが、自分が大きく変わる契機となりました。カナダでは、プレーはもちろん、生活も全部1人でこなさなければいけない。そういう環境で自分なりのアイスホッケーが確立できて、すごく成長できました」

近藤選手は、スポーツを通じて日々、大きく変わっているという。

「たとえば、骨折していることに気づかず、その状態で大会に出たことがあるんです。大会が終わって診察したら、『折れますよ』と言われて。そのとき、『私って根性ついたなあ』って思っちゃったんですね(笑)。「これを我慢できたんだから、次に大きな壁にぶつかっても乗り越えられるな」って。今まで知らなかった自分を発見できることは、スポーツの楽しさのひとつ

近藤さんによる

私の通信簿

学校の成績は良かった



近所の男の子たちと野球や鬼ごっこをしたことは覚えていますが、勉強した記憶はほとんどないですね。案の定、成績も体育以外は良くありませんでした(笑)。

スポーツ少年団時代に
思い描いていた夢は叶った



当時の夢は、「アイスホッケーかスピードスケートでオリンピックに出場する!」でした。19歳でその夢が叶ったので、驚くほど早かったですね。

スポーツ少年団で
思い残すことはない



実は、小さい頃は人見知りな性格だったんです。なので、チームメイトに積極的に話しかけて、もっと仲良くできたら良かったなと思いますね。

日々の体調管理には
気を遣っている



コンディションをチェックするため、毎朝、起きたら体重と体温を測るようにしています。ただ、睡眠時間や食事はそこまでシビアには管理していませんね。

だと思えますね」

アイスホッケーを通じてさまざまな自分を発見してきた近藤選手。将来は指導者となり、自分を成長させてくれたアイスホッケーに恩返しをしたいと語る。「一度アイスホッケーを辞めた自分だからこそ、子どもたちに伝えられることがあると思うんです。それ以降も、挫折をした

り、なかなか芽が出ずに悩んだ時期がありました。でも、挫折や失敗から学ぶことはたくさんあるし、努力を続けていれば絶対に人として成長できます。自分の好きなことを突き詰めていくと、その先には見たこともない景色が広がっているんです。子どもたちにも、そんな景色を見せてあげたいですね」





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・岐阜県立岐阜総合学園高等学校 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]
ファイターズサッカークラブスポーツ少年団
栗栖啓人くん(小6)

5年生のときにこの少年団に入り、現在は副キャプテンとして活躍。同じろう学校に通う6年生の仲間とともに年少団員の面倒をよくみています。

contents

03 アスリートの原点 アイスホッケー●近藤陽子

09 特集 資質向上につながる読書とは？ スポ少指導者の本棚

- 10 スポーツ少年団指導者は読者から何を学ぶべきか？ 上野和香子さんインタビュー
- 12 指導者が選ぶ`座右の1冊、
- 14 拝見！ スポーツ少年団指導者の本棚

16 現場で役立つ 指導者サポートテキスト

- 16 トレーニング編●輪を使ったトレーニング
- 20 応急処置編●部位別のケガ② 腕、手

24 Jump Up 運動視力 周辺視野のトレーニング

28 スポーツ少年団コミュニケーション塾 目標設定からチームワークを向上させよう

30 こちらスポジャス少年団 ほかのスポーツ少年団とスキー旅行に出発！ 指導者がすべきことは？

32 スポ少クッキング

- 32 からだのコンディションを維持する`冬のオフ期の過ごし方、を知らう！
- 33 主食+主菜+副菜が一度に摂れる！ 野菜たっぷり「みそバター雑煮」

34 平成23年度スポーツ少年団認定育成員研修会 特別講演載録

咬合とスポーツパフォーマンスとの関係

36 田中雅美のHello! スポーツ少年団

ファイターズサッカークラブスポーツ少年団

41 指導者に訊く！ 指導者同士の人間関係で悩んだ経験がありますか？

42 Just selection

- 42 Event チャレンジデー 2012 ほか
- 43 News 子どもの体力向上キャンペーン 文部科学大臣賞を選出 ほか
- 43 Book 「写真図解 Jr.スポーツマッサージ」 (著:小倉玲司) ほか

46 JUST IN TIME

- 46 平成23年度日本スポーツ少年団登録状況について
日本馬主協会連合会より
日本体育協会への助成金の贈呈
- 48 2011日独スポーツ少年団指導者交流の終了
- 49 2011年日中青少年スポーツ指導者交流の終了 ほか

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.7

乾いた季節、渴いた体に水分補給

乾燥しやすい季節に注意！

12〜2月は1年で最も寒い季節です。そして、空気中に含まれる水分が少なくなるため、とても乾燥しやすい時期でもあります。屋外のグラウンドはもちろんのこと、気温が下がると屋内でもエアコンやファンヒーターの暖房を使用するために、さらに空気が乾燥しています。また、空気が乾燥し体内水分が不足すると、唇の皮がむけたり皮膚がカサカサになってかゆくなり、湿疹などの肌トラブルを引き起こす原因になることがあります。乾燥しやすい冬場だからこそ、のどが渴く前のこまめな水分補給を心掛けることが大切です。

冬場でも汗はかきます。
だから水分補給は大切！

一般的に夏場の暑熱環境下では、大量の発汗が生じ、のどの渴きを覚えることが多いため水分補給の必要性を感じます。しかし、環境温度が低い冬場では、意外と発汗を感じにくく、のど

サッカーゲーム中の環境温度 (WBGT) と 発汗量および水分摂取量

	WBGT (°C)	発汗量 (ℓ)	水分摂取量 (ℓ)
夏のサッカー大会	30.1	2.37	1.38
冬のサッカー大会	12.3	1.45	0.46

ソース:財団法人日本サッカー協会発行「サッカーにおける暑さ対策マニュアル 最高のパフォーマンスを発揮するための水分補給」より

の渴きもにぶいたため、夏場に比べると意識して水分を摂取しなくなりがちです。

日本サッカー協会では、小・中・高校生年代を対象に全国大会における選手の発汗量、水分摂取量などを調査しています。その中で、冬場に開催された大会をみると、約1.5リットルもの発汗量があることがわかります(右表)。発汗を感じず、のどが渴かないからといって水分補給を怠っていると、知らず知らずのうちにカラダは脱水状態になってしまいます。しかし、のどが渴いたからといって一度に大量の水分を摂取しても、吸収できる量は決まっているので、カラダは潤っていきませ

んのどが渴く前のこまめな水分補給が大切です。

また水分の組成としては、0.1〜0.2%の食塩(ナトリウムが40〜80mg/100ml)と糖質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%程度の糖質を含んだものが有効です。また、糖質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。

参考文献 指導者のためのスポーツサイエンス Vol.278 日本体育協会

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)

スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック(日本体育協会)より

市販の飲料を選ぶときは
栄養成分表示をチェック！



資質向上につながる読書とは？

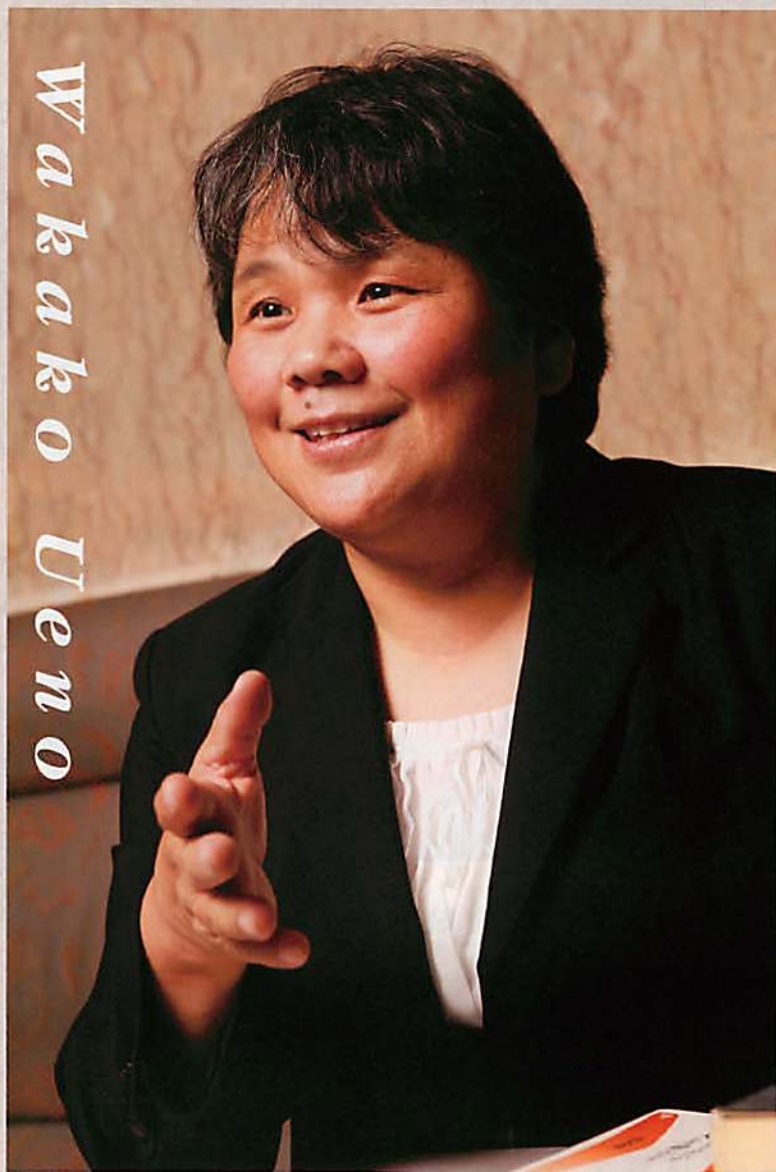
スポ少 指導者の 本棚

読書は、スポーツ少年団指導者の資質を磨くうえで、非常に有効な方法のひとつです。指導者の皆さんはどのような本を読み、それをどのように活かしているのでしょうか？そして、資質向上につながる読書のあり方とは？指導者へのアンケートと取材から探りました。

指導者としての自信を 求めて重ねたチャレンジ

30代の頃、指導者になりたての私は悩んでいました。自分の中にもっとしっかりとした自信を持たないと、団員の指導などできないと感じていたので。自分自身をもっと強くするために何かしなればと、毎朝1時間、犬の散歩を兼ねて近くの堤防を走り始めました。走ることにだんだんおもしろくなり、やがてマラソンに挑戦することを考えるようになりました。

マラソンに関する本を読み、柔道とマラソンでは使う筋肉がまったく違うと知ってトレーニングを開始。少年団でもランニングを行って団員と一緒に下半身を強化し



北柔会道場スポーツ少年団（北海道）指導者

上野和香子さん

北海道生まれ。長女出産後の1980年より、夫が指導者を務める道場（現・北柔会道場スポーツ少年団）にて柔道を始め、その後、自身も指導者に。アテネ・北京五輪金メダリストの雅恵さん、2009・2010年世界柔道選手権金メダリストの順恵さん、2009年アジア柔道選手権金メダリストの巴恵さんの三姉妹を、夫とともに育てた母であり、指導者である。

interview

スポーツ少年団指導者は 読書から何を学ぶべきか？

指導者としての自分を磨くための読書とは、いったいどのようなものでしょう。自分自身に目標を設定し、本から得た力によって指導者としての自信をつかんでいった上野和香子さんに、スポーツ少年団指導者の読書について、体験を踏まえて語っていただきました。

Book data

右より、マラソンについて学んだ『ゆっくり走れば速くなる—マラソン®トレーニング』（佐々木功著／重版未定／ランナース）、団員指導の参考になった『聴き上手が人を動かす』（清水隆一著／798円／ベースボール・マガジン社）、上野さんの自己変革を支えた『自分の中に奇跡を起こす！』（ウエイン・W. ダイアー著、渡部昇一訳／重版未定／三笠書房）、娘さんたちに贈った『壁にぶつかった』ときに読むアスリートの言葉 あきらめない！』（マガジンハウス編／1,260円／マガジンハウス）。



指導者が自分自身を育てて、
よりよい指導者になれば、
それは団員のためになるのです。

ました。5kmのマラソンから始めてフルマラソンへ。フルマラソンの完走を達成した後は、サロマ湖100kmウルトラマラソン、東京・奥多摩の山中を一昼夜かけて走る

日本山岳耐久レース、湧別原野オホーツク100kmクロスカントリースキー大会などでも完走しました。それらの大会に出場して目標を達成することを通じて「やればできるんだ」と実感でき、徐々に自信がついていきました。

私は自分が、団員に対して指導を行うのに必要な自信や、しっかりとした信念を持って生きていないように感じていました。学校の先生は専門的にさまざまな勉強をするのでまた違うと思いますが、私は、自分で実際にやってきたことを教えたかったです。団員が挫折したときには、自分が実際に挫折して、それでも頑張ったときのことを、自分はこうだったんだよと話してあげたい。それには、自分なりに考えながら、自分なりの経験をつくりあげるしかないと思って走っていました。

指導者が自身を育てるための読書とは？

そんな私なりのチャレンジを支えてくれたのが、「自分の中に奇跡を起こす！」という本です。この本が教えてくれたのは、奇跡とは一生懸命に努力した者に必ず起きるものであり、また自分で起こすものだという事です。いろいろな失敗があっても、とにかくやり遂げる。優勝しなくても「完走する」「一生懸命に努力する」。そういう目標を決め、勉強をして、自分が身をもって体験する。何度もこの本を読み返しては走ることで、自信を持って挑戦できる自分をつくることができました。

読書は、自分を大きくしてくれます。考えや知識を広く大きくして、人間的に成長させてくれます。指導者が自分自身を育てて、よりよい指導者になれば、それは団員のためになるのです。

指導者としての資質を向上させるためには、広くいろいろなことを知った方がいいと思います。ほかの種目のトレーニング方法を知ること、勉強ですし、そこから何かヒントが得られるかもしれません。極言すれば、スポーツ以外のものも含めて、関係のない本などないといえます。すべてのものがつ



ながってくるのです。そして、読んでみただけでつまらなかった、想像していたのと違ったという失敗も、ひとつの経験になります。

親が子育てをするにも、何も知らない親より、いっぱいいろいろなことを知り経験している親の方が、子どもにいろいろなことを教えてあげられるし体験させてあげられます。指導者も同じではないでしょうか。少年団と娘たちのことを考えるにしても、指導者としての自分について考えるにしても、私の傍らには常に本がありました。

「話す」「書く」「聞く」能力が仕事を
変える！
伝える力

池上彰著 / 840円(税込) / PHP 研究所

テレビに出演していた池上彰氏の本ということで、手に取りました。この本を読んで「他人に何かを教える立場の人間は、その分野を熟知していなければならない」という考え方に感銘を受けました。私たちの少年団はアウトドア活動を中心とした複合団ですが、この本を読んでから、活動前の下調べや事前チェックなどの大切さを再認識しました。少年団活動にかかわる指導者のほか、会社や家庭などあらゆる場所で「伝えること」を行うすべての人に読んでもらいたいです。



川西リーダー隊スポーツ少年団(兵庫県)
中出雅紀さん

他人に伝えたいなら
まず「自分が知る」
ことを教えられた

指導者が選ぶ
座右の1冊



「子どもの規範意識を育てる
—子育て支援の方程式—」

明石要一著 / 1,848円(税込) / 明治図書出版

著者は、千葉大学教育学部の学部長であり、教育社会学(青少年教育)を専門とする明石要一氏。この本はスポーツ少年団の指導とはまた違った角度からの提言ですが、視点が変わっても共有するノウハウは同じだと思います。私はこの本を通して、スポーツの指導は人間づくり、社会で生きる人づくりであることを学びました。また、この本は、自分自身の資質の向上、レベルアップにも有効であると感じました。

スポーツ指導は
「社会で生きる
人づくり」である
ことを学んだ

燕少林寺華法スポーツ少年団(新潟県)
池藤仁市さん

「自立論—子どものやる気を
引き出す親になる」

赤坂真二著 / 840円(税込) / 新潟日報事業社

「指導者がかける言葉ひとつで、団員たちの意識が変わる」ことを教えてくれた1冊です。著者は上越教育大学大学院の准教授である赤坂真二氏。指導方法はもちろん、自分が相手に「何かを伝えるとき」のコミュニケーション力を養うことにも効果がありました。指導者だけではなく、保護者の皆さんにも読んでいただきたい本です。



精選された言葉で
団員たちの意識が変わる

新宿柏木スポーツ少年団(東京都)
片岡夕子さん

女子団員の指導や メンタルコントロールに 役立つ1冊です

『小出監督の女性を活かす「人育て術」』

小出義雄著/重版未定/二見書房

マラソンの高橋尚子選手を育てた小出義雄氏の本。印象に残っているのは、「指導とはまず選手との信頼関係を築くこと、愛すること、相手を理解すること、そこから始まる」という部分です。また、小出監督は、練習前に選手1人ひとりと握手をし、その日の選手の状態を読み取るそうです。私は時間の都合上、団員全員と握手することは難しいのですが、挨拶をするときに目と目を合わせるようにしました。すると、団員に元気がない、何か言いたいことがありそうなど、団員の表情からその日の様子がよくわかるようになりました。



団員の指導について感銘を受けた本、自らの指導方法の参考にした本などを、全国のスポーツ少年団指導者に聞きました。

『子どもを輝かせるスポーツ コミュニケーションスキル』

山口文子著 / 1,785円(税込) / 体育とスポーツ出版社

この本の中にあつた「言葉はキャッチボール(相手が受け取りやすい)、ドッジボール(相手が受け取れない)では伝わらない」という一文に、思わずはっとしました。そのほか、子どもたちに対する具体的な言葉がけの実例が多数掲載されており、団員への指導に役立った1冊です。指導者の方々には、この本が「団員への具体的な指導方法」の参考になればと思います。また、団員だけではなく、保護者との接し方についても載っています。



団員指導の「言葉」の 具体的な例が豊富

ニッ井フエンシングスポーツ少年団(秋田県)
畑山幸代さん

『スポーツマンシップを考える (増補・改訂版)』

広瀬一郎著 / 重版未定 / 小学館

「スポーツマンシップ」という考え方をわかりやすく解説していて、それまでの疑問をすっきり晴らしてくれた1冊です。どんなスポーツでも試合においては勝ち負けがつきものですが、勝敗のみにこだわることなく、大きな目標(スポーツ少年団の場合は、青少年の健全育成)に向かうために前へ進むことが大切だと学びました。これは団員だけではなく、保護者にもいえることだと思います。現在も、本の中の言葉をアレンジするなどして団員の指導や研修会に活かしています。



「スポーツの本質とは何か」 を理解させて くれた本

拜見！スポーツ少年団 指導者の本棚

アンケートにご回答いただいた指導者の1人、ニッ井フェンシングスポーツ少年団（秋田県）の畑山幸代さんにお話しして、本棚を拝見させていただきました。並んだ背表紙のタイトルからは、スポーツ少年団指導者としての知的好奇心のありようが伝わってきます。

アンテナを高く張って 常に新しい情報を吸収

読んですぐ指導に役立ったのが「スポーツメンタル43の強化法」です。動作を教えるもうまくできない団員には、意識を集中させるために「見方」を具体的に教えると効果的であるとわかりました。「今は足の動きだけ、よく見て」「今度は手の動きを見て」「ボールを最初から最後までしっかり見て」というふうな。年齢の低い子などは、見るポイントがわからなかったり、見るスピードが遅かったり、全体を見るのができなかったりするので、それを踏まえた指導の必要があるということです。



（左）「SAQトレーニング—スポーツ・パフォーマンスが劇的に向上する」日本SAQ協会編／1,890円（税込）／ベースボール・マガジン社（右）「スポーツメンタル43の強化法」高畑好秀著／重版未定／池田書店

りのために、団活動の中にSAQトレーニング（まやコーディネート）ジョン・トレーニングを取り入れています。「SAQトレーニング—スポーツ・パフォーマンスが劇的に向上する」は、写真入りで具体的な指導方法がわかりやすいです。付属のDVDも活用しています。

ニッ井フェンシングスポーツ少年団
（秋田県）指導者
畑山幸代さん

1986年より能代市や秋田県のスポーツ少年団事業の運営に携わり、講師を務める。子どもがニッ井フェンシングスポーツ少年団に入団したのを機に、指導者となる。健康運動指導士として地域のスポーツクラブの講座も担当。

「スポーツから気づく大切なこと」には、いい言葉が多く載っています。たとえば、「努力は決して人を裏切らない」。結果が出ず、やる気をなくした団員に前向きになってほしいとき、この言葉を使って元気づけます。

本誌にも登場された水井洋一さんの「スポーツは「良い子」を育てるか」には、こんなふうにかかれていました。「子供は未熟ですから、スポーツを行う中でも、人間



「スポーツから気づく大切なこと」中山和義著／1,050円（税込）／実業之日本社

読書に関する スポーツ少年団 指導者アンケート

この特集記事の作成にあたって、全国のスポーツ少年団指導者の皆さんに、読書と資質向上に関するアンケートを行いました。その集計結果を抜粋して紹介します。また、ご協力いただいた指導者の皆さんに、この場をお借りしてお礼申し上げます。

Q 自身の競技技能
向上に役立った
本はありますか？



各種目の技能に関する専門的な本だけに限らず、ほかの種目のアスリートの著書、スポーツ以外の分野の本からヒントを得ている方も多いようです。

Q 読書で得たものが
指導の現場に
役立った経験は
ありますか？



「Sport JUST」の記事を活用している、また「Just selection」のページで紹介されている本を役立てている、という回答もありました。



「スポーツは「良い子」を育てるか」永井洋一著／714円(税込)／NHK出版

「親の品格」では、スポーツの現場以前に、家庭でのしつけや健康・

的に好ましくない方向に迷い込む可能性を常に持っています。だからこそ、そうした傾向を修正し、勝敗以外の要素からさまざまなことを学ばせるように環境を整えることが、周囲の大人の役割の「はずです」と。勝ち負けの場面だけでなく、スポーツのあらゆる場面に学ぶ要素を見つけ、言葉で伝えていく姿勢を意識するようになりました。

体力づくりを意識した生活が重要であることを再確認できました。

サッカー日本代表・長谷部誠選手の「心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣」では、日々の生き方一つひとつを丁寧に積み上げることで最高のパフォーマンスを実現するという彼の考え方が、スポーツの指導、子育て、自分の



(左)「親の品格」坂東眞理子著／756円(税込)／PHP研究所 (右)「心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣」長谷部誠著／1,365円(税込)／幻冬舎

「学ぶことをやめたときは、指導者を辞めなければいけない」といわれます。情報は日に日に変わっていますから、指導者はいつでもアンテナを高く張って、吸収してほしいと、認定員養成講習会ではお伝えしています。

私は、スポーツ雑誌で執筆している先生の著書、新聞の新刊広告

や本誌で紹介された本などを、インターネットの通販サイトで検索し、あるいは気になるキーワードで検索し、内容や値段を吟味して購入します。近くに書店がない方や、書店を見て回る時間がとれない方には、便利な通販サイトの利用をおすすめします。



スポーツ指導者は、
学ぶことをやめたとき
指導者を辞めなければ
いけない。



「高さへの挑戦(改訂版)」加藤廣志著／2,100円(税込)／秋田魁新報社

生き方のすべてに通じるものだと感じました。

能代工業高校バスケットボール部監督を務めた加藤廣志さんの「高さへの挑戦」は、スポーツに対してこんなにも強く深い情熱を持っているものかという驚きに満ちた1冊。地方の公立高校が全国制覇を成し遂げた原動力は、人の心を動かす指導者の情熱だったとわかります。

より効果的で楽しい団活動のヒントが、本にはたくさんつまっている。興味のある本は手に取るようにしています。読む時間は少ないし、読むスピードも遅くて、あまり多くは読めないのですが、

Q 著名な指導者やアスリートの著書を読みますか？



サッカー日本代表・長谷部誠選手の「心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣」は、複数の方が挙げていました。イチロー選手の本も人気です。

Q 指導者としての資質向上に役立つ本はありますか？



スポーツについての書物以外にも、経営学・マネジメントに関するものや、歴史上の人物の言葉に学んでいるという回答が目立ちました。

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

輪を使った トレーニング

体幹部や集中力を楽しく
向上させるトレーニング

今月は、輪を使ったトレーニングを行います。

代表的なものは、フラフープの部分でフラフープを回し続けることで、体幹部を鍛えることができるコアトレーニングです。また、フラフープをくぐるジャンプするなどの動きも取り入れることで、全身の運動能力を向上させることができます。加えて、目標物に輪を投げる輪投げも行います。このトレーニングでは、集中力や巧緻性などを養うことができます。

フラフープや輪投げは遊び感覚でできるトレーニングなので、ゲーム形式を取り入れて楽しく行いましょう。

1 フラフープ

両手でバランスを取りながら腰部分でフラフープを回します。まずは10回転を目指してみてください。慣れてきたら、腰や胸、腿などにスライドさせながら回してみましよう。

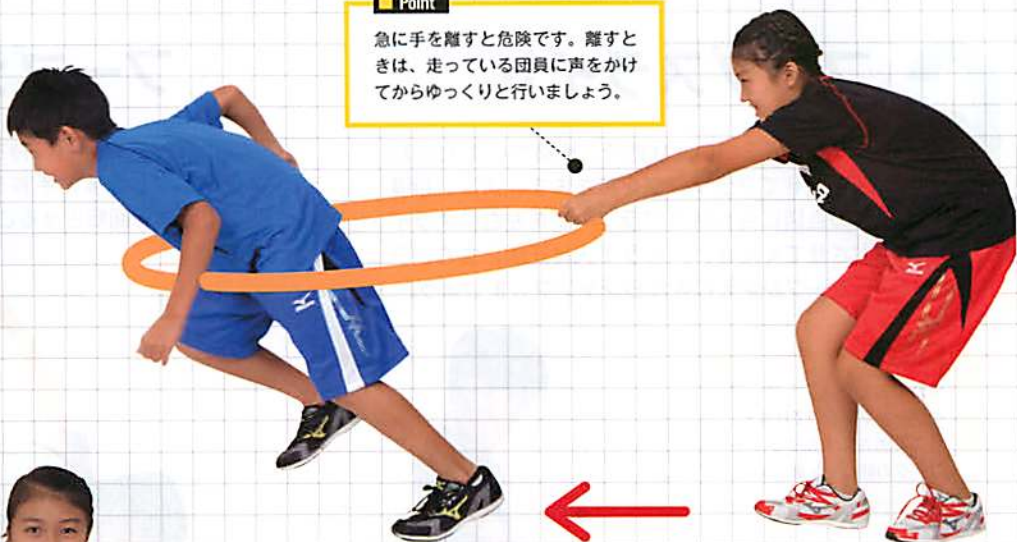


Point

からだを左右に振りすぎずに、遠心力を利用してフラフープを回しましょう。お腹でフラフープを前に押し出すイメージで行うことがポイントです。

■ Point

急に手を離すと危険です。離すときは、走っている団員に声をかけてからゆっくりと行いましょう。



■ Point

勢いをつけてくぐろうとすると、フラフープに頭部をぶつけ、ケガをしてしまう危険性があります。くぐる際は、軽く助走をつける程度にしてください。

2 フープダッシュ

1人がフラフープの内側に入り、もう1人は外側からフラフープを両手で掴んで適度な負荷をかけます。内側の人は、後方の人を引っ張りながら走ってください。

3 フープスルー

1人がフラフープを垂直に持ち、地面から10cm程度の高さで固定します。もう1人は、からだを屈めて、頭からフラフープの中をくぐってください。

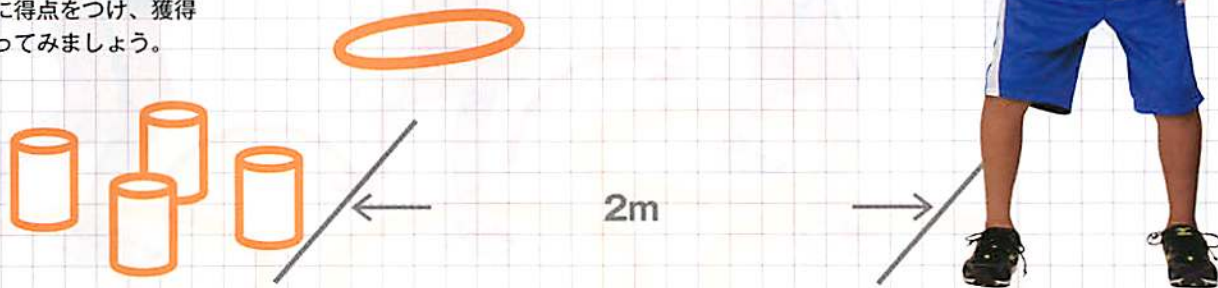


フープスロー 4

空き缶やペットボトルなどの標的を地面に並べ、2mほど離れます。次に、直径10cmほどの輪を用意し、標的目がけて投げてください。標的ごとに得点をつけ、獲得点数を競い合ってみましょう。

■ Point

標的に狙いを定める集中力や、肩やヒジの微妙な力の制御を覚えることができます。



6 フープスライド

1人がひざをついた状態で、地面から10cm程度浮かせてフラフープを持ちます。次に、指導者の合図に合わせてフラフープを左右にスライドさせてください。もう1人は正面に立ち、フラフープが足元にきたらジャンプしましょう。

Point

慣れてきたら、フラフープをジャンプするのではなく、リズムカルにまたぐフットワークの練習をしましょう。



フープジャンプ 5

フラフープを両手に持ち、縄跳びの要領でジャンプします。手首を使って、フラフープをうまく回転させることがポイントです。

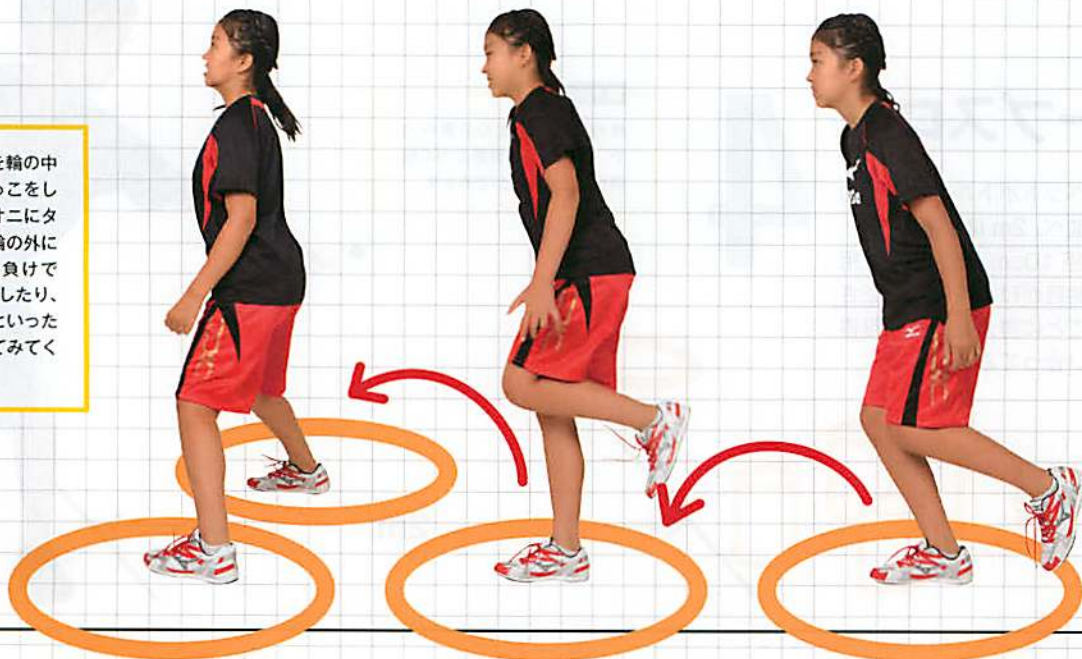


7 フープステップ

地面に輪をランダムに配置し、その内側をジャンプで移動します。輪はどんな大きさでも構いません。初めは「けん・けん・ぱ」のリズムで行い、慣れてきたらアレンジを加えてみてください。

Point

移動できる範囲を輪の中に限定した鬼ごっこをしてみましょう。オニにタッチされたり、輪の外に出ってしまったら負けです。輪の数を増やしたり、間隔を広くするといったアレンジを加えてみてください。



フープゲット

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 地面にスタートラインを引く。
- ③ 3～4人1組のチームに分かれる。チームごとに縦1列に並び、第一走者はスタートラインに沿って横1列に並ぶ。
- ④ フラフープを3～4個用意する。
- 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 合図とともに、指導者はスタートラインから一斉にフラフープを勢よく転がす。
- ② 団員は、スタートラインからフラフープを追って全速力で走る。
- ③ フラフープに追いついたらキャッチ。事前に、キャッチする方法によって得られる得点を決めておく。
- ④ 同様の手順で2列目以降の団員も行う。
- ⑤ ゲーム終了時、もっとも得点が多かったチームの勝ち。

Let's PLAY

これまでのトレーニングで行った動きを取り入れた、対戦形式のゲームを行いましょう！

Point

フラフープを追い越し、回り込んでキャッチする方法はもっとも難易度が高いので5ポイント。

Point

片脚をフラフープに引っかけてキャッチしたら3ポイント獲得！

Point

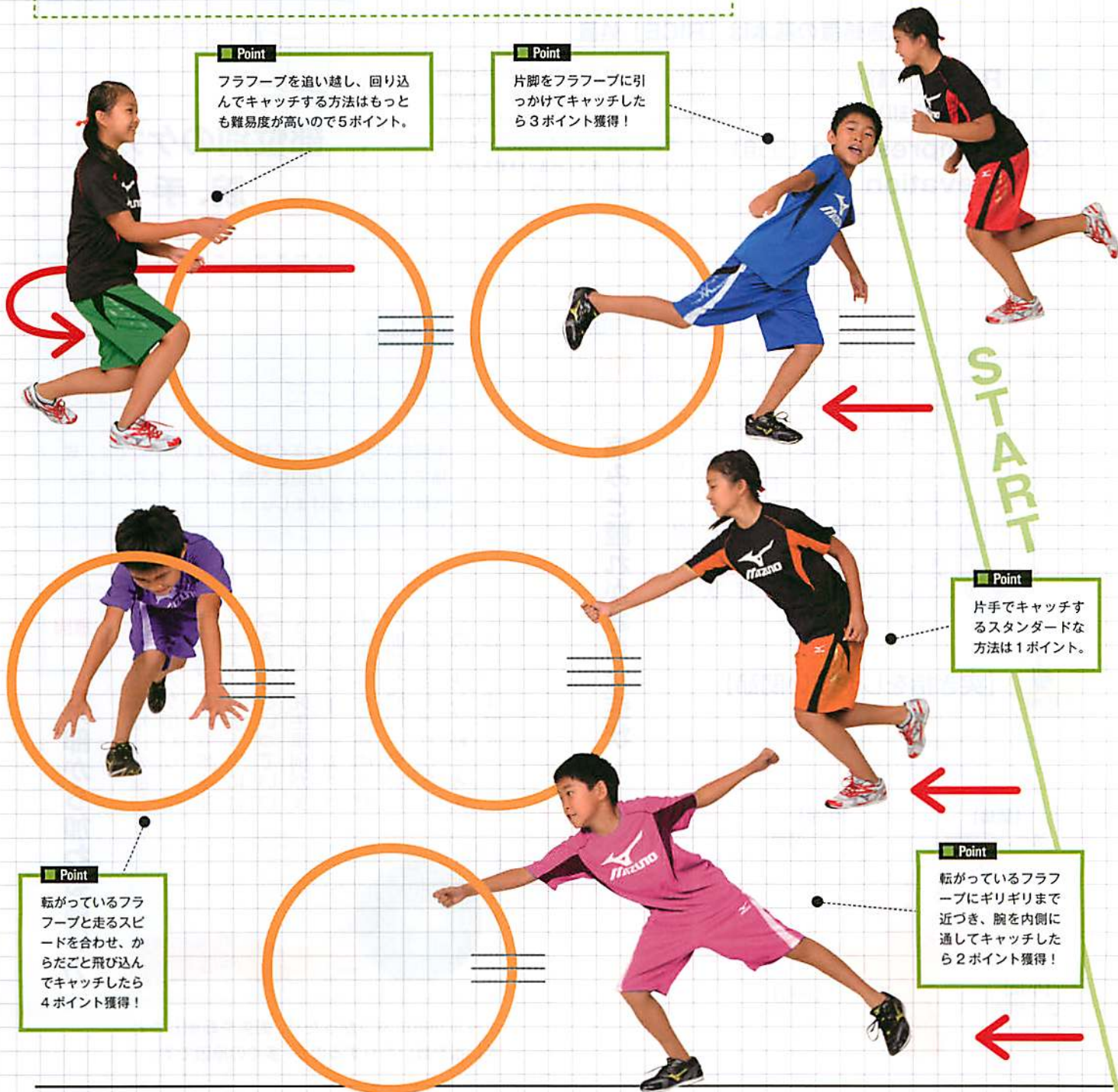
片手でキャッチするスタンダードな方法は1ポイント。

Point

転がっているフラフープと走るスピードを合わせ、からだごと飛び込んでキャッチしたら4ポイント獲得！

Point

転がっているフラフープにギリギリまで近づき、腕を内側に通してキャッチしたら2ポイント獲得！



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

応急処置編

今月のテーマ



部位別のケガ② 腕、手

腕や手はケガをしやすいため
応急処置の道具を準備

スポーツ活動において、腕や手はケガをする可能性が非常に高い部位です。それだけにケガをしてしまったときは、素早く正しい応急処置を施す必要があります。応急処置の基本は「RICE」処置です（下図参照）。即座に処置できるように、道具をそろえておきましょう。

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 type="checkbox"/> 頭 | <input type="checkbox"/> 首 |
| <input type="checkbox"/> 肩 | <input checked="" type="checkbox"/> 腕 |
| <input checked="" 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 | |

応急処置の基本は「RICE」処置

- R**… Rest (安静)
- I**… Ice (冷却)
- C**… Compression (圧迫)
- E**… Elevation (挙上)

「RICE」とは、患部を安静にする「R＝安静(固定)」、アイシング(冷却)する「I＝冷却」、伸縮性バンテージなどを使った「C＝圧迫」、患部を心臓よりも高く上げる「E＝挙上」の4つを指します。過去の連載を参考に、方法を確認しましょう。

CASE 1

突き指

手腕部でもっとも多く発生しているケガです。現場でアイシングと固定を施したら、なるべく早く医師の診断を受けましょう。

症状

突き指は筋肉や腱が伸びる・縮む・切れるなどの状態になり、痛みと腫れが症状として表れます。特に第一関節の靭帯が切れると、指全体が腫れて、第一関節が曲がったまま伸ばせなくなる「槌指(つちゆび)」という状態になります。また、重傷の場合は大きな腫れや内出血、脱臼や骨折まで発症する場合があります。激しい痛みを伴います。

痛みと腫れがおもな症状

原因

突き指は指に外部から強い力が加わり、捻挫を起こした状態を指します。スポーツにはつきものといっているくらい、発生事例が多いケガです。しかし、重傷の場合は筋肉や腱の断裂や脱臼、骨折につながるおそれがあるため、決して軽く考えてはいけません。

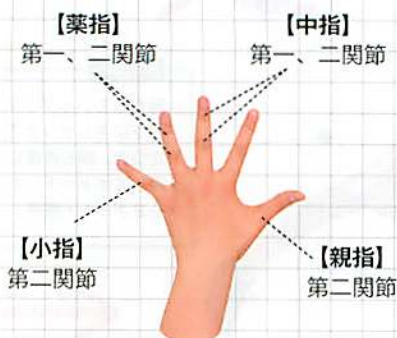
外部から加わる強い力



ボールが指にぶつかったり、衝突や転倒したときに指を着いたりするのが、多くの原因です。

Point 【突き指をしやすい関節】

突き指によって痛みやすい関節は、下図のように指によって差があります。



応急
処置

1 アイスパックで患部を冷やす

アイスパックの準備



袋の口をしぼる

氷をとけにくくするため、袋の中に空気が入らないように口をしっかりとしぼりましょう。

空気を吸い出す

次にビニール袋の中にある空気を吸い出します。これで氷が患部にフィットしやすくなります。

氷をビニール袋に入れる

氷は0℃に近いものを入れてください。氷の温度が低すぎるときは氷を加えて、0℃に近づけましょう。

突き指を起こしたら、まずアイスパックで患部をアイシングします。アイスパックは活動前に準備しておき、クーラーボックスなどに保管しておきましょう。本誌4-5月号も参考にしてください。



アイスパックはアイシングのほかに疲労回復にも役立つので、団員の人数より少し多めに用意しておくのがおすすめです。

【患部が中指 第二関節の場合】

手順1

手首にテープを巻き付けます。きつく巻き付けるとうっ血するので、手を指先までしっかり伸ばして開き、手首に力を入れた状態で巻き付けてください。

手順2

捻挫した箇所にテープを巻き付けます。このとき、患部を刺激しないよう注意。

手順3

手首と中指の第二関節をつなぐように、細く割いたテープを貼り付けます。

手順4

手順3まで処置したら、もう一度手順1と2を施して、しっかり固定してください。

2 患部を固定する

アイシングの次は患部を固定します。これはRICEのうちRest(安静)とCompression(圧迫)です。処置を行ったら医師の診断を受けてください。突き指を起こした指を引っ張ることは絶対に禁止です。なお、ここで紹介している固定方法は指を折り曲げることを制限するものです。指の反りを制限する場合は、同じテーピングを手のひら側に処置してください。

【患部が親指 第二関節の場合】

手順1

手首にテープを一周巻き付けます。うっ血を避けるため、指先までしっかり伸ばして手首に力を入れた状態で巻き付けます。

手順2

親指全体にテープを巻き付けます。

手順3

細長く割いたテープを手の甲側に、手首の内側から親指の裏側を回して手の甲側に出てきたテープを手首の外側に巻き付けます。強く固定したい場合は、角度を変えて複数枚貼りましょう。

手順4

手順3まで処置したら、もう一度手順1と2を施して、しっかり固定してください。

Point

添え木を当てて固定する方法も

添え木を使えば、固定効果がより高くなります。アイスの棒などでOKですので、一緒に巻き付けましょう(本誌7月号参照)。



CASE 2

手首の捻挫

手首は複雑な構造をしている関節なので、痛みの原因が複数に分かれます。痛みの度合にかかわらず、必ず医師の診断を受けてください。

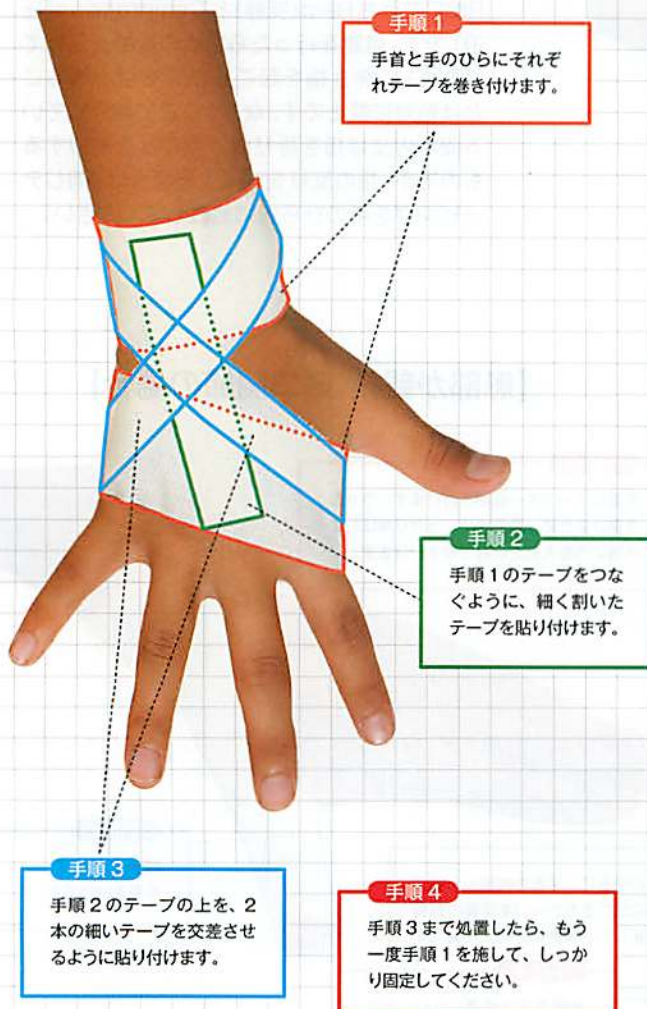
応急処置

1 アイスパックで患部を冷やす

手首の捻挫も突き指と同じく、最初に患部をアイシングします。アイスパックの作り方はP21を参考にしてください。

2 患部を固定する

続いて患部を下図の順序に従って固定します。固定したらすぐに医師の診断を受けましょう。もし数日経っても痛みがひかない場合は、専門医によるX線診断を受けてください。この手順のテーピングは、手首を手のひら側に曲げることを制限します。手の甲側に曲がらないようにするには、手のひら側に同じ手順で施してください。



原因・症状

転んで地面に手を着いたときは
手首の捻挫に要注意

突き指と同じく、手首に外部から強い力が加わって起こるケガです。転倒時などで手首が強く曲がってしまったったり、ひねってしまった場合に長時間痛みがとれないければ、手首の捻挫を疑いましょう。

手首を捻挫すると、腫れと痛みを伴います。場合によっては、手首の可動域が制限されたり、握力が低下したりすることもあります。



尻もちをついたり前に転んだりした際に、手を地面に強く着いたときが手首を捻挫しやすいシーンです。

事後対応

正しい処置を施せば
数週間で復帰可能

手首の捻挫は正しい処置を施せば、2〜3週間ほど患部を固定しておくことで、活動復帰を目指すことができます。そのためには、痛みの程度にかかわらず、必ず医師の診断を受けることが必要です。もし十分な処置を施さずに放置してしまうと、痛みが慢性化するだけでなく、手術が必要になる場合があります。そうになると、活動復帰が大幅に遅れてしまいます。

応急
処置

1 上腕に 添え木を当てる



上腕に木の棒など大きめの添え木を当てて、テープなどで巻き付けて固定します。もし骨折に至らないケガの場合でも、同様に処置してください。

Point

添え木を当てたら腕を固定するために、大きなタオルなどを胴体と一緒に巻き付けます。

2 曲げても痛みがなければ 前腕を吊って固定



骨折していない場合で、肘を曲げても痛みがなければ、肘を曲げて前腕を三角巾で吊り下げます。その後アイシングを行い、医師の診察を受けてください。

Point

もし三角巾がない場合は、腕をまっすぐ下げたまま胴体に固定する方法でもOKです。

CASE 3

上腕の骨折

肩と肘の関節をつないでいる上腕は太い骨を備えている部位です。ここを骨折した場合の処置も、捻挫同様に固定とアイシングになります。

原因
症状

自分の力で
骨折してしまうことも

上腕の骨折にはいろいろな原因が考えられます。外部からの衝撃によるもの以外では、腕を動かした際に筋力によって骨折するケースもあります。たとえば物を投げるときに動作で上腕にねじるような動きが発生して、その力に骨が耐えられない場合などです。折れた際には大きな音がして、激痛が走ります。



外部からの衝撃で骨折するケースとして考えられるのが、転んで腕を伸ばしたところに、他人が上から覆い被さってくるケースです。

事後
対応

活動復帰には
半年ほど必要

現場で固定とアイシングを行ったら、すぐさま病院へ搬送してください。ここでギプスで固定されることもあります。

上腕を骨折した場合、ギプスが外れるまで四カ月、活動に復帰できるまでは半年ほどと、長い時間を必要とします。そのため、その間に運動能力が低下することは避けられません。骨折してから1週間程度経過したら、肩や肘関節を軽く動かし始めましょう。

ケガの予防法

ケガの可能性を低くする方法は下記の通りです。毎回の活動に取り入れて、習慣化してください。

① からだのケア

活動開始前のウォーミングアップと日々のストレッチングで、からだの柔軟性を向上させておきましょう。一度ケガをした部位は再発防止のためにサポーターやテーピングで保護し、筋力やバランス感覚などを取り戻すため、リハビリとしてのエクササイズを行うことも忘れずに。

② 環境の整備

ケガの原因を排除するために、活動の環境を整えることも重要です。床や壁の破損は速やかに修繕し、ボールやフェンスへの激突に備えて、クッションを装着してください。また、転がっているボールに足をとられるケースもあります。使わないボールは必ず片付けておきましょう。

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

周辺視野の トレーニング

視界を広げ、広範囲のものを正確にとらえるための練習

私たちは、別の方向を向いたまま机の上の消しゴムを手にとるとき、無意識のうちに視界の隅で消しゴムをとらえています。このように、網膜の周辺部を使って漠然と視認している範囲を“周辺視野”といいます。

この周辺視野の範囲を広げて、視界の隅にあるものを的確に判別することができれば、スポーツのさまざまな場面において優位に働きます。たとえば、バスケットボールやサッカーでドリブル中にパスを出す味方を探すとき、広範囲を視認することができれば、自然とパスコースの選択肢が増えるでしょう。これから紹介するトレーニングを繰り返し行い、周辺視野を広げ、広範囲を正確にとらえられるようにしてください。

まずは目の準備運動!



①②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。



③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。



②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 団員は、鉛筆や消しゴムなど、目標となる小さな対象物を机に置き、その正面に座ります。
- ② 指導者は、団員の視界に入らないかのギリギリの位置に、ペットボトルや色鉛筆、ボールなど、さまざまな物を配置します。
- ③ 団員は、対象物をじっと凝視したまま、周囲に置かれた物の色や形を当てます。



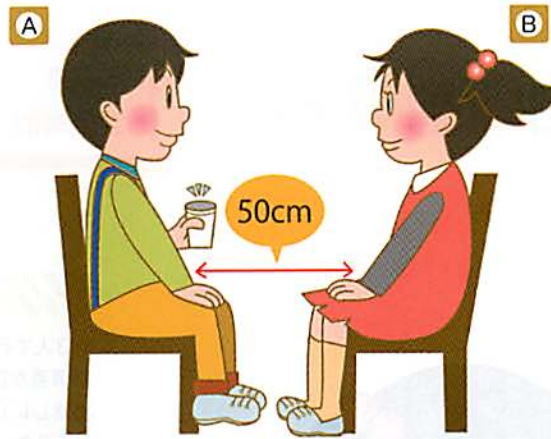
1

トレーニング

難易度 ★★☆☆☆

制限時間 1分

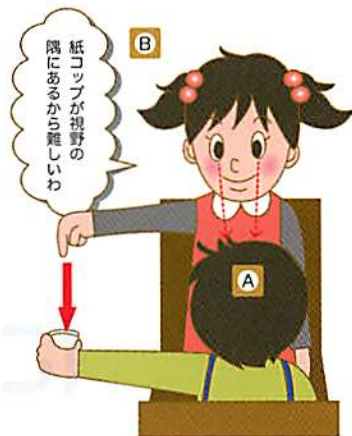
①まず初めに、AとBが50cmほど離れてイスに座ります。その際、Aは直径5cmほどの紙コップを左手に持ってください。



②Aは、左腕を肩の高さまで上げ、外側にまっすぐ腕を伸ばします。その際、紙コップの口をBの方向へ向けてください。



③Bは、Aの鼻をじっと見つめたまま、右腕を肩の高さまで上げます。次に、ゆっくりと右手を前に出し、Aの持つ紙コップに人差し指を入れます。人差し指が紙コップのフチに当たらず、スムーズに入ったら成功です。



2

トレーニング

難易度	★★★★☆
制限時間	1分

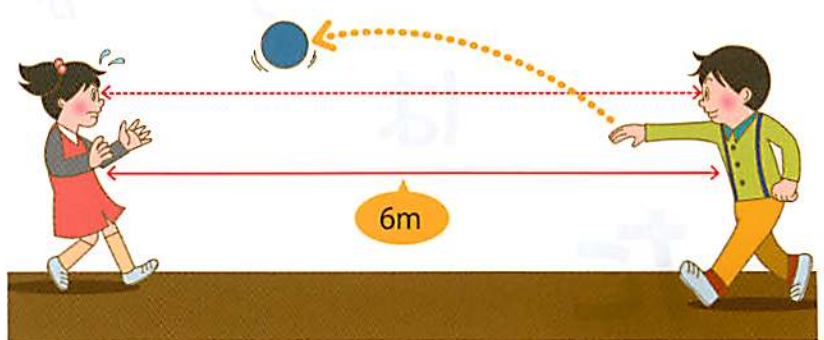
POINT

一見、簡単そうに見えて難しいトレーニングなので、根気よく何度もトライしてみてください。トレーニングを繰り返すと、次第に周辺視野を意識する感覚がつかめてくるはずです。慣れてきたら、立った状態でチャレンジしてみましよう。難易度が上がり、より周辺視野を意識しなければなりません。

応用編

手順

- ①上記トレーニングの応用編です。まず、AとBのどちらか1人がボールを持ち、約6m離れて向かい合います。ボールは、顔に当たってもケガをしない、柔らかいものを使ってください。どんな大きさでも構いません。
- ②両者ともに相手の鼻をしっかりと見つめ、視線を動かさずにキャッチボールを行います。ボールの方へ視線を向けずに、周辺視野でとらえてキャッチしましょう。





手順

- ① 3人で行う対戦ゲームです。まずは、指導者が図A～Cをハサミで切り取り、裏返しにした状態で団員に配ります。
- ② 「スタート」の合図と同時に、団員は図A～Cを表にして、それぞれの図の★印を目の高さに掲げ、顔から10cmほど離します。
- ③ 団員は、★印から目を離さないようにして、内側から順に書かれている文字を判読してください。
- ④ すべての文字を判読すると、あることわざが完成します。一番早く図に書かれていることわざを当てた団員の勝利です。

✂ キリトリ線

く き
ど に
わ ら
★
う か
は ふ
た る

図A

✂ キリトリ線

ま

と

も

れ

ち

り

★

も

っ

ば

や

な

る

✂ キリトリ線

あ

や

も

ふ

こ

う

★

ぼ

う

で

の

ま

り

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

目標設定から
チームワークを
向上させよう

少

少年団が掲げた目標に対して、団員がひとつにまとまって積極的に取り組んでいる状態は、チームワークの理想といえます。適切な目標が設定されると、少年団にまとまりが生まれ、パフォーマンスが高まります。指導者は次の2点に留意しつつ、目標を設定して達成のために努力しましょう。達成可能な目標の設定

少年団内で共通理解を深めるためには、ミーティングが欠かせません。繰り返し開くことで、次第にまとまっていくはず。このとき、団全体の目標と同時に、団員個人の目標も決めましょう。結果ではなく内容を重視した、また短期での達成を目指す具体的な目標が望ましいといえます。

目標達成の評価

目標をどれだけ達成できたか、団員にフィードバックすることが大事です。試合の成績やビデオなどで、問題点を分析し、目標やその達成方法について見直しましょう。

Point 1

団員自身に少年団のことを考えてもらうには？



指導者はチームワークを向上させるために、団員それぞれに団全体のことを考えてもらいたいと考えている。そのために各自考えてくるよう指示を出したが、団員たちはピンときていない様子。

解説

ミーティングは、少年団の課題や目標などを全員で確認・共有する場であるとともに、少年団の運営にかかわる重要なことを決定する場でもあります。また、スポーツ活動時とは違った環境で行われるため、同じ人物同士でも新たに異なる対人交流を形成することができます。他者と有効な対人関係を構築することは、団員のメンタルヘルスに望ましい影響を与えるでしょう。

Check!

ミーティングを開く

Point 2

チームワークの向上にはどんな目標がいい？

何度かミーティングを行ううちに、団員たちも徐々に意見を出してくれるようになってきた。しかし、出される意見はバラバラで、どれを採用したらいいかわからない。

解説

適切な目標は、団員の達成に対するモチベーションを高めることにつながります。ただし、達成までに長い時間を要する目標や、達成の成果が抽象的な目標は適していません。達成の度合いが数字などで具体的にわかる目標が望ましいです。長期間で達成したい目標がある場合は、短期的目標の積み重ねが、長期的目標につながるように設定することが大切です。

Check!

短期的かつ具体的な
目標を設定する



Point 3

目標に向かって全員がきちんと行動するためには？



具体的な目標が決まり、達成に向かって動き出した。後日、指導者が団員たちの動きをチェックしてみると、積極的に行動している団員とそうでない団員がいることがわかった。

解説

目標達成の行動計画には、団員1人に必ずひとつ以上の役割が与えられていることが理想です。同じ役割を複数人で担当すると、手を抜く団員が出てくることがあります。どの役割も目標達成に向けて欠かせない重要な任務であることを団員に周知することで、それぞれの役割を果たす団員に「自分は少年団にとって必要不可欠な存在であること」を理解（自覚）してもらいましょう。

Check!

個々の役割を明確にする

こちら

スポジヤス少年団

スポジヤ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



ジヤス男くん
運動が大好きな
小学校2年生



ジヤス子さん
ちょっとおませな
小学校6年生



ジヤス太郎くん
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ヤス少年団は、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7話

ほかのスポーツ少年団と スキー旅行に出発！ 指導者がすべきことは？



しおりを作って緊急
連絡先などを明記

先日、練習試合を行ったジヤス少年団とスキー旅行に出かけることになったスポジヤス少年団。出発2週間前、シドウさんはジヤス少年団の指導者と打ち合わせをしています。

「スキー場や宿泊施設はこれで良しとして、ほか

にやっておくべきことはありますか？」

「ひとつ心配なのは、保護者の方々への対応です。みなさん、泊まりがけで団員を預けるとあって、とても心配されているようです」

「それでは、保護者の方々が安心できるように体制作りを考えてみましょうか」

「ええ。緊急連絡先を明記して、もしものときに

賢者の解説

早稲田大学スポーツ
科学学術院教授 間野義之

解説①

事前
準備 保護者を安心
させる体制作り

普段とは異なる活動に挑戦し、泊まりがけの団体行動を経験できる旅行は、団員たちが人間的に成長する絶好の機会です。その一方で、保護者から団員たちを預かる指導者は責任重大です。事故やトラブルなどを回避するために、以下のことに気をつけましょう。

事前に行うべきことでもっとも重要なのは、保護者の不安を取り除くことです。しおりを作成して保護者に渡し、団員たちが「いつ、どこで、何をしているか」を明らかにしましょう。緊急連絡先の明記も忘れないでください。また、メンバーリストなどを作り、1日の行事が終わったら保護者に終了報告をしましょう。

次に、指導者の役割分担をしてください。全体を統率する係、団員たちの体調面を管理する係、会計を取りまとめる係と、最低3人の指導者が同行することが望ましいです。会計係は、団員たちに大

今月の活動報告

1 旅行のしおりを作成し、保護者の不安を取り除いた。

2 団員のリーダーシップや協調性を養うためにグループ分けをした。

備えて連絡網を作りましょう」

「団員たちがいつ、どこで何をしているかも明示した方がよさそうですね」

「では、それらをしおりにまとめて、事前に配るのはどうでしょうか？」

「名案です。それから、団員たちの体調面の管理も気をつけたいですね。あらかじめ指導者の役割分担をしておきましょうか」

「はい。体調面を管理する人、金銭を管理する人、それと全体を見る人。この3つに分けてみましょうか」

しおりを作ったり、指導者の役割を明確にして、保護者の不安を解消しよう（解説①）。



グループ分けしてリーダーを選ぼう！

貸切バスをレンタルし、スキー旅行へ出発したスボジャス少年団一行。車内はビンゴゲームで大盛り上がり。あつという間に目的地に到着です。

「やはり、貸切バスを借りて正解でしたね」

「ええ。団員同士も打ち解けて、楽しくスキーができてそうです」

「正直、初めはみんな緊張してどうなるかと思いました。なんせ団員たちが会うのは2回目ですからね」

「こつやって1台のバスで移動して、レクリエーションを行って正解でした」

「そろそろ、注意点を発表しましょうか」

「そうですね。おーい、みんな、ちょっと聞いてくれるかな。今回の旅行で気をつけることを発表するね。まず、体調が悪くなったりケガをしたら、すぐに私に言うんだよ」

「みんな、1万円以上のお金は持ってきていないかな？ 宿の代金や食事は全

部、私が預かっているからね」

「お土産を買うときはどうするんですかー？」

「その都度、必要な額を渡すから安心してね」

「それと、今から5人ずつのグループに分けて、リーダーを選んでみよう」

「ジャス太郎くん、任せたわよー」

「合点だ！ リーダーは具体的にどんなことをすればいいんですか？」

「スキー場に出かけたとき、グループのメンバーが全員揃っているか点呼をとって報告してほしいんだ。それから、スケジュール通りに行動できるようにみんなをまとめた

り、下級生の団員の面倒を見たりしてくれると嬉しいな」

「わかりました。ジャス男くん、1人で先に滑って行ったらダメだからね」

「はい、リーダーに一生付いていきますっ！」

よし、リーダーシップが芽生えてきたな。協調性も養えるいい機会になりそうだ（解説②）。



金を持参しないように注意し、事前に集金した費用を一括して管理してください。旅行後、しっかりと会計報告も行いましょう。

解説② 団体行動 シップを育成

さて、準備が整ったら、目的地に移動です。移動手段に関して、事故が起きた場合の責任や金銭トラブルを回避するために、指導者の家用車の使用は極力避け、貸切バスを手配したり、バスツアーに参加するなどの方法を探ってください。1台のバスで移動すると、「アイスブレイキング」を行えるという利点もあります。アイスブレイキングとは、団体行動を行う前に、初対面の参加者同士の緊張を和らげるためのグループワークの総称です。車内でレクリエーションを行うなどして、目的地に到着する前に団員同士のコミュニケーションを促してあげましょう。

次に、団員をグループ分けし、リーダーを選出してください。そして、逐一点呼をとるなど、リーダーに仕事を割り振ります。そうすることで、団員たちのリーダーシップや協調性を養いましょう。また、種目に関して、技能面はインストラクターに任せ、指導者は団員たちの安全面を守ることに集中してください。



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

からだのコンディションを維持する
「冬のオフ期の過ごし方」を知ろう！

団活動を休止する冬のオフは活動再開を見越した食が重要

12月の下旬から1月の中旬にかけて、学校は冬休みを迎えます。夏休みと異なり、クリスマスやお正月などの関係で、団活動を休みにする団も多いでしょう。活動が休みになる「オフ期」に、とくに気をつけてもらいたいのが食事です。

学校や団活動が休みになると、団員たちはからだを動かす機会が減ります。そのため、活動しているときと同じような食事を摂ると、摂取エネルギーが増えてしまいます。それが続くと、体重が増えるなどとして、団員たちが活動を再開したときに十分なパフォーマンスが発揮しにくくなります。かといって、からだにいい食べ物を少量摂るだけでは、せつかくのクリスマスやお正月なのに、団員たちは食の楽しみを味わうことができません。

そこで今回は、指導者や保護

者の皆さんに心がけてもらいたい「冬のオフ期、食事と生活の三カ条」についてお話しします。

**規則正しい食と生活を心がけ
休み明けの活動再開に備える**

まずひとつ目は「規則正しい生活を維持する」。学校が休みになると夜更かしや朝寝坊が増え、規則正しい生活が崩れやすくなります。そうすると朝食と昼食を兼ねた食事になったり、夕食の後に夜食としてスナック菓子や清涼飲料水を食べ過ぎ、飲み過ぎたりするなどの悪習慣が増えてしまいます。

ふたつ目は「ダラダラ食をしない」。冬休みで家にいることが増えると、食事の時間が曖昧になり、食事が終わった後でもついダラダラと食べ続けてしまうことが増えます。一日3度の食事は、時間を決めて食べるなど、メリハリのある食生活を送るようしてください。三つ目は「量を減らさず、食事内容を変える」。からだを動

かす機会が減ったといっても、食べ盛り・育ち盛りの団員たちに食事を制限させるのは難しいこと。おせち料理だったら、たたきごぼうや昆布巻き、筑前煮、なますなどの、噛み応えのあるものや、カロリーの低いものを用意するなど、食事内容を見直すようにしましょう。冬休み明けに思いきりからだを動かせるよう、家庭で食のケアをしてあげてください。

冬休み中のコンディション維持に備える！

オフ期の食事&生活の三カ条

一、規則正しい生活を送る！

二、「ダラダラ食」は禁止！

三、食事は減らさず、内容で変化を！

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。

今月のレシビ

主食＋主菜＋副菜が一度に摂れる！ 野菜たっぷり「みそバター雑煮」

今回紹介するのは、正月に欠かせない「雑煮」の洋風バージョン「みそバター雑煮」。一杯で主食と主菜、副菜が摂れるため、栄養面でも優れています。雑煮は地方や家庭によって

「うちの味」が決まっていることが多いと思います。しかし、ずっと同じ味付けでは飽きてしまうので、アレンジが必要です。ポイントは、みそとバター。子どもが好む、まろやかでコクの

ある風味に仕上がります。もちは糖質が豊富なので、冬休み期間だけに限らず、休みの日の団活動前に食べるのもおすすめ。からだを動かすためのエネルギーが満タンになります。

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つくれる簡単レシピが好評。



＊材料（4杯分）

切りもち…4個
鶏もも肉…150g
大根…3cm
ニンジン…3cm
タマネギ…小1/4個
キャベツ…1枚
コマツナ…1/4束
ショウガ…1/2かけ
ホールコーン…大さじ2
だし汁…360ml
みそ…大さじ2強
バター…8g
サラダ油、塩、こしょう…各少々

＊作り方

- ① もちは半分の大きさに切る。鶏もも肉は小さめの一口大に切る。大根、ニンジンはいちょう切り、タマネギは薄切り、キャベツはざく切り、コマツナは3～4cmの長さに切る。ショウガは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を入れて炒め、塩、こしょうをふる。肉の色が変わったら、ショウガ、大根、ニンジン、タマネギを加えて炒める。
- ③ 材料に油がまわったらだし汁を加える。煮立ったらアクを取り除き、2～3分煮る。
- ④ もちを焼き始める（オーブントースターでも焼き網でもお好みで）。
- ⑤ ⑥にみそを加えて溶かし、キャベツ、コマツナ、ホールコーンを加え、ひと煮立ちさせて火を止め、バターを加えて溶かす。
- ⑥ 器に焼けたもちと⑤の具を盛り、汁をかける。

cooking memo

雑煮に使うみその塩分は各家で違うので、少しずつ味見をしながら調整してください。みそ汁よりちょっと濃いめ程度の味に調えると、汁がもちによくからみます。切りもちを半分に切っているので、年少の団員でも食べやすいですよ！

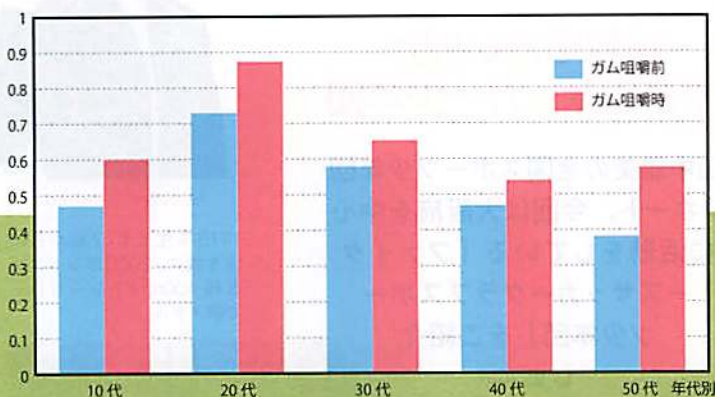
point

糖質とたんぱく質が豊富な「もち」
エネルギーが高いので、食べ過ぎに注意

同じ量のごはん（白米）に比べ、糖質やたんぱく質が多く、またエネルギーも高いもち。雑煮などで柔らかく煮込むと消化が良く、腹持ちがするので、団活動の前に食べるのも効果的。



■ 動体視力 ガム咀嚼前とガム咀嚼時の比較



動体視力には、KVA 動体視力 (Kinetic Visual Acuity / 前方より向かってくる目標を見るとききの動体視力) と DVA 動体視力 (Dynamic Visual Acuity / 目の前を横に移動する目標を見るとききの動体視力) があるが、ここでは KVA 動体視力を測定。



1 脳を活性化

唾液にはさまざまな酵素が含まれている。中でも神経成長因子 (NGF) は神経を集中させる働きを持つホルモン。ガムを噛むと唾液の分泌量が、何も噛まない状態の3~4倍に増え、より集中力が高まる。また、ガムを噛むことで脳の前頭前野が活性化されることもわかっている。

ガムを噛むとこんな効果が期待できる!

ガムを咀嚼する運動が、私たちのからだに対してさまざまな影響を与えることが、生理学によって証明されています。大きく5つの効果が期待できます。

2 筋力アップ

10~50歳代の男女100名を対象に実験を行い、ガムを噛んでいる状態と何も噛んでいない状態で、握力と背筋力を計測した。結果は、10~50歳代のすべてのグループで握力・背筋力とも、ガムを噛んでいる状態の方が高い数値を示した。つまり、ガム咀嚼は筋力をアップさせるということ。

3 平衡バランス向上

ガムを咀嚼する運動には、からだの重心の動揺を抑える効果があることが、生理学で報告されている。何も噛んでいないときに比べて、からだに少しの動揺が起こっただけでも、正立位を回復して姿勢が維持される。静止した安定状態でも、不安定で動的な状態でも、平衡バランスが向上する。

4 反応時間短縮

赤いLEDが光ったら、できるだけ早く高くジャンプする実験を、ガムを噛んでいる状態と何も噛んでいない状態と比較。LED発光の時間間隔はランダム。結果は、最も早く反応する長腓骨筋が動くまでの時間、ジャンプするまでの身体運動反応時間のいずれも、ガム咀嚼時は時間が短縮された。

5 動体視力アップ

10~50歳代の男女100名を対象に、ガムを噛んでいる状態と何も噛んでいない状態で動体視力を計測。結果は、すべての世代で、ガムを噛んでいるときのほうが明らかに動体視力が向上していた。動くものを見る能力である動体視力は、さまざまなスポーツを行ううえで重要な能力。

咀嚼の不足をガムで補おう

今の子どもたちは、咀嚼機能が発達する過程で、ファストフードや軟らかい食べ物を、あまりよく噛まないで成長してきています。しかし、全身の発達には咀嚼機能の発達が必要不可欠です。なるべくちゃんとした食事をよく噛んで食べ、それが無理な場合はガムを噛んで咀嚼の不足を補いましょう。「キシリトール入りガム」なら、子どもの歯を丈夫で健康に保ちます。



結論

ガムを噛むことが、
スポーツパフォーマンスに
プラスの影響を与える可能性は
十分に考えられる

田中雅美の

Hello!

スポーツ少年団

聴覚障がい児が集まるサッカー少年団

田中雅美の全国スポーツ少年団レポート、今回は大阪府を中心に活動をしている「ファイターズサッカークラブスポーツ少年団」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

ファイターズサッカークラブスポーツ少年団

主な活動場所 大阪市舞洲障害者スポーツセンター アミティ舞洲
住所 大阪府大阪市此花区北港白津
HP <http://fighters.ika-ring.net/>

団員数 15人/団費12,000円(年間)、1,000円(月間)

団員は大阪府内や兵庫県内の一般小学校や、ろう学校に通う2年生から6年生までの児童15人。毎月2回、大阪市舞洲障害者スポーツセンターアミティ舞洲の体育館を中心に、活動を行っています。団員たちの在住・学地域が広範囲にわたっているため、活動するのは休日や祝日のみです。

府県にまたがって活動する聴覚障がい児のサッカー団

こんにちは！田中雅美です。今回は大阪府と兵庫県の聴覚障がい児の団員が活動する、ファイターズサッカークラブスポーツ少年団をご紹介します。

この少年団の創設は、今から約30年前。当時、大阪市長居障害者スポーツセンターに勤めていた吉村龍彦さんが、聴覚障がい児とその保護者たちに「サッカークラブをつくりませんか」と声をかけたのが始まりだったとか。現在は、大阪市舞洲障害者スポーツセンターアミティ舞洲を中心に活動しています。

代表指導者の嶋岡徹さんは、以前、大阪市長居障害者スポーツセンターに勤務していたことが縁で吉村さんから紹介を受け、代表指導者に就任しました。現在は養護学校の講師として知覚障がい者の教育に携わりながら、この少年団で聴覚障がい児たちにサッカーを教えています。

団員は、大阪府と兵庫県の小学生15人。活動場所と居住地が離れている団員が多いため、活動は月に2回と少なめですが、団員たちはみんな元気いっぱいサッカーを楽しんでいました。



ランニングの後はしっかり準備体操。副キャプテンを務める6年生の団員が輪の中心に入り、低学年の団員たちに手本を見せます。

2

私も練習に参加！
基礎練習は全員で、
技術的な練習は高学年
と低学年に分かれて
行っていました。



3

ドリブルをしながらボールを操る「ボールタッチ」などの基礎練習は、低学年と高学年が合同で行います。



試合でシュートを
決めたときが
楽しい＆うれしい！

石上晃麻くん(小6)



休憩時間中、体育館の隅で指導者が低学年の団員たちにゲームでの注意点についてアドバイスをしていました。指導者はジェスチャーや手話、口話を交えて団員とコミュニケーションを図ります。

ある日の活動

- 1 ランニング
- ↓
- 2 体操
- ↓
- 3 ボールタッチ
- ↓
- 4 休憩
- ↓
- 5 高学年
2対1・3対1
- ↓
- 6 低学年
ドリブル・シュート・トラップ
- ↓
- 7 ゲーム
- ↓
- 8 後片付け

5



高学年と低学年がそれぞれ2チームに分かれて行うゲーム形式の練習。高学年チームはレベルが高いため、私は低学年チームに入れてもらいました。



小学校1年生のとき
からサッカー一筋！
守備が得意です

法戸拓武くん(小6)

活動終了後、団員たちが御礼の挨拶をしてくれました。団員みんなが同時に礼ができるよう、キャプテンの法戸くんが手話で合図を出します。



7

活動の最後は団員みんなで体育館のモップがけ。次に使用する団体が気持ちよく使えるよう、一生懸命掃除します。





ファイターズサッカークラブ スポーツ少年団の 3つの特徴

団員は大阪府内や兵庫県内から集まっているため、ひんぱんに活動はできませんが、「サッカーを通じてからだを動かすことの楽しさを伝える」ことをモットーに活動しています。



代表指導者

薦岡 徹さん



シュート練習の順番を待ちながら、手話で会話をする低学年チームの団員たち。

1 手話でコミュニケーションを とりながらサッカーを楽しむ

聞こえの度合いはそれぞれですが、一部を除き、団員はみんな聴覚障がい児です。そのため団員は活動中、手話で会話をしながらプレーをしています。指導者は、手話と口話を織り交ぜて指導。団員たちは相手の話を「見ながら」サッカーを楽しんでいます。

2 府県や地域の枠を越えて サッカー好きが大集合!

聴覚障がい児の人数が少ないこともあり、この少年団では府県や市区町村の枠にとらわれず、大阪府と兵庫県の全域からサッカー好きの団員が集まっています。大会に出場するときは、大阪市東住吉区のスポーツ少年団に協力を仰ぎ、参加をしているそうです。

3 さまざまなイベントを通じ 団の親睦を深めています

日帰りで開催したり、夏休みには1泊2日で合宿を行ったりと、イベントも活発に実施しています。広範囲から団員が集まるため、少年団の活動時しか会えない仲間もいるので、これらのイベントを行いながら団員同士の親睦を深めているそうです。



今年、鶴見緑地で行ったバーベキュー大会での一枚。団員も指導者も楽しそう!

私自身も現在、脳性マヒ7人制サッカーの日本代表チームでプレーしています。左半身にマヒがあるため、団員たちに左足での見本を見せてあげられないのが少し残念です。

指導者*堺 力也さん



保護者*法戸美紀子さん

サッカーが大好きな息子が小学校1年生のときからずっとお世話になっています。現在、6年生の保護者が中心になって、少年団の事務作業などを手分けして行っています。





子どもたちがスポーツに親しみ、からだを動かすことを楽しむのに障がいの有無は関係ありません

—— 高岡 徹さん



低学年の団員たちにボールタッチの指導をする高岡さん。手話やジェスチャーだけでは伝えきれない技術的なことは、手取り足取りで教えます。

「新入団員獲得」のキギは保護者たちの「クチコミ」

活動後、代表指導者の高岡徹さんに、近年、全国の少年団でも課題となっている「新入団員の獲得」について伺いました。

「この少年団に入団する子の多くは、お母さん同士のつながりです。学校はもちろん、聴覚障がいの子の集まりがあるので、そこで『うちの子、スポーツ少年団でサッカーやっているのよ』と聞いて、入団してくるというケースがほとんどです。この少年団の存在を通じて、聴覚障がい児にもからだを動かす場があることを知ってもらい、障がい児たちのスポーツ活動の輪が広がっていくのはうれしいことだと思っています。しかし、大阪府内であっても遠方だったり、兵庫県から通ったりする団員も多いので、平日の夕方に活動を

することが不可能です。毎回、団員を送迎する保護者の負担も大きいです。そのため、保護者の皆さんと話合って、『今年には月に2回の活動にしましょう』と決めています」

聴覚障がい児への指導は「人の話は『見る』を徹底

聴覚障がい児の団員を指導するうえで、健聴者である指導者の皆さんが難しいと思うことや、工夫していることを訊きました。「プレー中の団員に、動きながら指示を出したり、指導をした

りすることができないのが難しい点です。走ってボールを追っている団員は、手話を読み取ることができません。また、指導者に背を向けてプレーしている団員は、声をかけてもホイッスルを吹いても気づきません。反則が起きたときなど、説明が必要な場合は、指導者がその都度自分の近くにいる団員の動きを止めます。そうすると、周りも『何かあったんだな』と気づきます。また、体育館内で活動するときは、足で床を強く蹴り、その振動で指導者が呼んでいる

ことに気づかせるようにしていますね。そうやって一度、プレーを止めてから指導者と団員が顔を向き合わせ、指導者の話を『見る』ように教えています」

耳が聞こえないなら、目で見て理解させる。長年、この団で指導する高岡さんが、自らの経験から学んだ指導方法ですね。



聴覚障がいのハンディキャップを忘れてしまう程のエネルギーで逆に私が元気をもらいました

—— 田中雅美



聴覚障がいを持つ団員への指導について語ってくださった高岡さん(写真左)。独自の工夫などに深い感銘を受けました。

**取材を通じて改めて感じた
スポーツ少年団の魅力と底力**

今回、聴覚障がいを持つ団員たちへの取材が決まったとき、私は少し不安でした。「団員たちと上手にコミュニケーションをとることが出来るだろうか」と。しかし、実際に団員と一緒にサッカーを始めると、そんな不安も吹き飛びました。みんなの元気な笑顔とエネルギーは、健聴者の団員たちと何ら変わることもなく、逆に私がパワーをもたらした気がします。また、ともからだを動かすことで、障がいの壁を乗り越え、互いにコミュニケーションがとれることも実感しました。これこそがスポーツの持つ力であり、素晴らし

**この団は聴覚障がいの団員や保護者たちの
情報共有の場としても機能している。
今後とも存続していかねばと強く思う**

さだと改めて感じました。

高岡さんに伺ったお話で、印象に残っていることがあります。

「この少年団は、サッカーを楽しむことはもちろんですが、聴覚障がい児とその親の情報交換の場でもあります。進路はどうするのかなど、周りに相談しづらいことも、同じ障がいを持つ仲間にはできる。だからこそ、この少年団は何としても存続していきたいと思うのです」

指導者は皆、仕事と指導を掛け持つ方ばかり。自らの休日に指導を行う皆さんの、バイタリテイの源”はどこにあるのだろうと思うていたのですが、その答えを教えられた瞬間でした。

**この少年団があるおかげで
好きなサッカーに打ち込める**

活動中、6年生の団員を持つ保護者にお話を伺いました。

「私の息子は、小学校5年生のときにこの少年団に入りました。本当はずっと前からサッカーを

やりたがっていたのですが、ろう学校でできるのは野球だけ。野球以外のスポーツをやりたいと思っても、健聴者の子どもたちと同じように、たくさんある競技の中から好きなものを自由に選ぶことができません。そんなとき、この少年団の話を知ったので、見学にきました。息子は直後から『入りたい！入りたい！』と大騒ぎ(笑)。家から活動場所までは、高速道路を使って1時間くらいかかりますが、息子がサッカーを楽しめる

場を見つけることができましたので、私も頑張りたいと思います」

団員たちには、周囲の協力によって大好きなサッカーに打ち込めることへの感謝の気持ちを胸に、これからも活発な活動を続け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



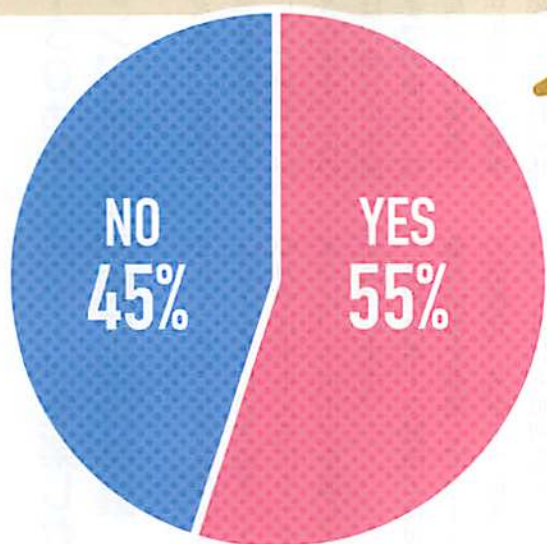
最初は恥ずかしがっていた団員もいましたが、活動が終わるころにはすっかり打ち解けて、仲良しになりました。最後はみんなと握手！

指導者に訊く!



今月のテーマ

指導者同士の人間関係で悩んだ経験がありますか?



スポーツジャスト編集部調べ

YES
ある

● 若い指導者は競技志向に意欲的で、年配の指導者はリーダー育成を重視しているため、若い指導者は少し不満なようです。指導者全員で話し合った結果、競技志向に向かない団員は、県や市のリーダー会の活動や日独同時交流などの活動に重点を置くことで合意しました。

〈広島県・空手道・男性〉

● 指導者同士の指導方法や価値観の違いなどで何度も悩んだことがあります。しかし、いずれも一理あるので、他の指導者の指導方法も多様な意見のひとつだと思ひ、自分の考え方や視野を広げるための参考にしました。

〈愛媛県・剣道・男性〉

● 指導者同士、お互いに考え方の違いがあります。その違いについて歩み寄ることが困難で、コミュニケーションが上手くとれずに悩みました。目標は同じでもアプローチの仕方が違うため、現在は互いに干渉し合わないよう指導しています。

〈岐阜県・バレーボール・女性〉

● 指導方法だけでなく、指導目的まで違います。また、「長年やってきた」という理由だけで、新しいことを提案しても、聞く耳をもたない指導者もいます。

〈静岡県・サッカー・男性〉

● 毎日団活動に参加できる指導者と、週に1回程しか参加できない指導者がいます。前者は団員の性格を見ながら指導をしていますが、後者はセオリーだけで指導をするため、指導上の食い違いから人間関係がスムーズにいかなくなりました。現在、毎日来られない指導者には、部分的な指導をお願いしています。

〈北海道・野球・男性〉

● 団活動をするうえで、指導者同士で指導方針の食い違いがあり、意見の合わない指導者が退団するという形になりました。

〈愛知県・サッカー・男性〉

NO
ない

● 指導者同士、いつも声をかけ

合ってコミュニケーションづくりを心がけています。また、お互いの頑張りをお支えしています。

〈新潟県・少林寺拳法・男性〉

● 現在、私たちの少年団には、ヘッドコーチを含め5人のコーチ陣がいます。毎年、年度初めにみんなで少年団の指導方針を話し合うことで、チーム運営が円滑に行えています。

〈広島県・ソフトボール・男性〉

● 指導者によっては、多少の意見衝突などはあると思いますが、それらをお互い力バシ合っしてくれていると思います。

〈群馬県・複合・男性〉

● 普段の活動で話し合ったり、月ごとのお知らせで情報を共有したりして、コミュニケーションを図っています。年代の違いによる意見の相違は当たり前だというスタンスも必要ですね。

〈秋田県・フェンシング・女性〉

● 指導者をはじめ、保護者にも指導方針などを適宜伝えるようにしています。また、食い違いがあったときは話し合いをもつようにしています。そのため、指導者とも保護者ともスムーズに活動ができていると思います。

〈秋田県・野球・少林寺拳法・男性〉

● 人間関係で悩んだことは多くありません。指導者同士、相互のコミュニケーションをとることが肝要だと思います。

〈愛媛県・ソフトボール・男性〉

⇒ 2月号のテーマ

中学生・高校生・大学生の団員がいますか?

募集

イエスの場合は、小学生以上の団員を獲得するために行った具体的な方法を、ノーの場合は小学生以上の団員を獲得するのが難し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。



全国130カ所でスポーツを楽しむ！ チャレンジデーの実施自治体募集

毎年5月の最終水曜日に世界中で行われる住民総参加型のスポーツイベント「チャレンジデー」が、2012年も開催されます。このスポーツイベントは、当日の午前0時から午後9時までの間に、15分間以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の「参加率(%)」を、人口規模の近い自治体同士で競い合うユニークなもの。

2012年の開催は5月30日。2011年に引き続き「スポーツの力で日本を元気に！」をスローガンに、スポーツを通して日本を元気にします。

笹川スポーツ財団では現在、実施自治体を募集しています。地域の活性化、スポーツ振興のきっかけづくりにも最適なイベントです。ぜひ皆さんで参加しましょう。

募集要項	
実施日	2012年(平成24年)5月30日 水曜日 午前0時～午後9時
募集対象	市・区・町・村 (1)市町村合併に伴い、スポーツイベントを通じて地域住民の連帯感を高めたいと思っている自治体 (2)「住民総参加型」のスポーツ・レクリエーション事業を計画中の自治体 (3)地域団体と行政機関が連携し、生涯スポーツの普及や住民の健康づくりに積極的に取り組んでいる自治体 (4)「スポーツ・健康宣言」を行っている自治体 (例：健康都市宣言、スポーツ都市宣言、スポーツの町宣言等) (5)「同名市区町村」間で提携を結び、各種交流を行っている自治体 (例：全国〇〇サミット等) (6)「市町村制〇〇周年記念事業」を計画中の自治体 (例：市制30周年、町村合併5周年等) ※地域単位による実施を希望する場合 (1)特定非営利活動法人等の組織と行政機関が協力しながら生涯スポーツの普及や、住民の健康づくりに取り組んでいる「行政区」、「学校区」等 (2)3年を目標に市区町村レベルでの実施が可能である「行政区」、「学校区」等
募集数	全国130カ所
申し込み締切り	2012年(平成24年)2月中旬



2011年には103の自治体・地域で約100万人が汗を流しました。
写真は2011年開催時のもの。(左)北海道本別町、(右)秋田県横手市大雄地区。

笹川スポーツ財団 (チャレンジデー2012) <http://www.ssf.or.jp/challenge/>



スポーツ冬の風物詩 国民体育大会冬季大会がスタート

日本最大の体育・スポーツの祭典「国民体育大会」。第67回国民体育大会冬季大会は、2012年1～2月に愛知県・岐阜県で開催されます。愛知県で初めての冬季大会となる「ゆめリンク愛知国体」。

スケート競技(ショートトラック・フィギュア)とアイスホッケー競技(スピード)とスキー競技を実施。秋の本大会(9月29日から11日間)へ続く「ぎふ清流国体」の幕開けとなります。熱戦を繰り広げる各都道府県の代表選手に声援を送り、皆さんで国体を盛り上げていきましょう。

第67回国民体育大会 冬季大会




ゆめリンク 愛知国体 シンボルマーク
ぎふ清流国体 マスコットキャラクター [ミナモ]

「ゆめリンク愛知国体」

- スケート競技 (ショートトラック・フィギュア)
- アイスホッケー競技

2012年1月28日(土)～2月1日(水)
愛知県実行委員会
<http://www.yumerink.jp/>

「ぎふ清流国体」

- スケート競技(スピード)
- スキー競技

2012年1月28日(土)～31日(火)
2012年2月14日(火)～17日(金)
ぎふ清流国体・ぎふ清流大会実行委員会
<http://www.gifukokutai2012.jp/kokutai/>

News

**指導者の意識の実態が
表れた貴重なデータを公開中**

笹川スポーツ財団では全国のスポーツ少年団指導者を対象にした「子どもの運動・スポーツ指導者の意識等に関する調査」を6～12月に実施。6月に行った調査データを中間報告として公開中です。

指導の上で参考としているものや外部指導者に関する認知度など、指導者の意識や考え方の実態を明らかにしています。詳細はホームページをご参照ください。

笹川スポーツ財団
<http://www.ssf.or.jp/>

！
子どもの体力向上啓発ポスター・標語
文部科学大臣賞が選出されました

日常生活の中で主体的に運動・スポーツに親しむ態度や習慣を身につけてもらうことを目的とした「子どもの体力向上啓発事業」では、小学生から体力向上に関する「ポスター」と「標語」を募集。平成23年度の文部科学大臣賞を選出しました。応募数753点のポスターの部では岩手県の村上玲奈さん、応募数5852点の標語の部では千葉県末廣彩花さんが受賞。これらの作品からキャンペーンポスターが作成され、全国の幼稚園や小学校に配布されます。



文部科学大臣賞 岩手県・村上玲奈さん (陸前高田市立横田小学校5年生)

標語

楽しいな
走って笑って
汗かいて

文部科学大臣賞 千葉県・末廣彩花さん (市川市立平田小学校6年生)

！
子どものからだに合わせた
効果的なJr. マッサージ

成長期の子どもの安全にスポーツを楽しむための、正しいJr. スポーツマッサージメソッド。大人とからだの構造が違う子どものためのマッサージを、部位別にわかりやすい写真図解で紹介します。また、子どもがしがちなケガとそのケア方法や、子どもが自分でできるセルフケアなども紹介。指導者だけでなく、団の全員で読んでほしい一冊です。

Present
3名様
詳しくは
P54へ



「写真図解 Jr. スポーツマッサージ」
小倉玲司著
日東書院
1,260円(税込)

！
ウリヌンハナダ(私たちはひとつだ)
日韓ドリームゲームで被災地を応援

去る10月24日、東京ドームで「第2回アスリートジャパン presents WinWin! 水素水日韓ドリームゲーム〜東日本大震災チャリティゲーム〜」が開催されました。韓国による「PLA Y BOYS」と日本プロ野球OBオールスターによる共演は、東日本大震災で被災された方々の役に立ちたいという韓国チームからの希望で実現。白熱の試合とともに、日韓で被災地を応援しました。

！
子どもの「遊び時間」をつくる
200のアイデアメニュー

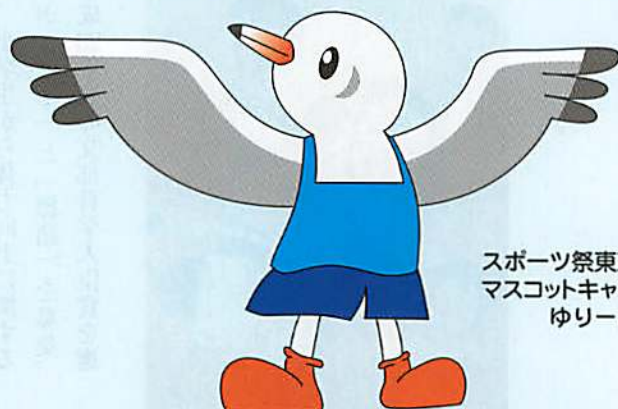
発達障がい児の運動指導を行ってきた著者・森嶋勉氏の経験をもとに、子どもたちが取り組みやすい運動を紹介します。ボールやフープ、カラーコーンといった身近な道具を使い、少しの空き時間でもすぐに実践できるアイデアメニューは実に200種類。障がいの有無にかかわらず、子どもたちがからだを十分に使う機会を増やすヒントとなるでしょう。

Present
3名様
詳しくは
P54へ



「ちょっとしたスペースで発達障がい児の脳と感覚を育てる かんたん運動」
森嶋勉著／太田篤志監修
合同出版
1,680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



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

ココロ花咲く、ステキな旅を。

TOPTOUR

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!



ナトリウム 49mg

渴いた体にしっかり水分補給 団活動にポカリスエット

この季節は空気が乾燥しているため、体内の水分が不足しやすくなります。のどが渇く前のこまめな水分補給を心がけましょう。また、運動中は汗が出ているのを感じにくく、のどの渇きもにぶいため、水分補給をわすれがちになるので気をつけましょう。

水分補給の際、吸収した水分とイオンが、すぐに出ていってしまっただけでは台無しです。水分補給で大切なことの一つにキープ力があります。補給した水分を体内に長くキープしておくことが重要となります。それにはカラダの中の水分に近い飲料を摂ることがおすすめです。

ポカリスエットは、カラダの中の水分に近い組成の、ナトリウムやカリウムなどを含んだイオン飲料なので体内に長くキープされます。

飲料別体内キープ力の違い



水

約38%



イオンバランスのとれた飲料

約57%

飲んだあと2時間座り続けたあいだ、飲んだ量のうち体に残った量の割合。

Doiら, Aviat Space Environ Med(2004)を改変

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

平成23年度日本スポーツ少年団登録状況について

平成23年度日本スポーツ少年団の登録数をご報告いたします。団数は、昨年度から344団減の35685団となりました。指導者数(役職員を除く)は、昨年度から520名減の202416名となりました。なお、左記の一覧表には出ておりませんが、男女別では、男性419名減、女性101名減と男女ともに減少となりました。

団員数は昨年度から30507名減の834040名となりました。男女別では、男子団員21488名減、女子団員は9019名減となりました。都道府県別では、43都道府県で減少し、2県で増加しました。

なお、文部科学省学校基本調査速報によると、今年度の全国の小・中学校在学者数(注)は、平成22年度の1055・2万人に対し、1047・9万人と約7・3万人(0・7%)減少し、少子化傾向は続いており、スポーツ少年団員の対象人口に対する少

年団登録率(加入率)自体は全体で5・44%(平成22年度5・05%)となりました。

市区町村スポーツ少年団は、昨年度より5市町村減の1565市区町村に設置となり、設置率は89・7%と昨年度と比べ0・3%減少いたしました。

登録者総実数は1043815名と昨年度比30919名の減となりました。スポーツ少年団登録の普及・促進に対しては各都道府県・市区町村ならびに各単位団指導者・育成母集団の皆さまにご尽力いただいておりますが、今年度の登録が減少に転じた状況については、今後要因分析などを行い、少年団拡充策を講じてまいります。

(注)岩手県・宮城県・福島県の3県については、東日本大震災の影響により速報値が反映されていないため、昨年度の在学者数を適用しております。

日本馬主協会連合会より日本体育協会への助成金の贈呈

日本馬主協会連合会(社会貢献・広報委員会)による日本体育協会(以下、「本会」)への助成金贈呈式が、10月19日(水)、グラウンドプリンスホテル高輪にて行われ、岩本允連合会社会貢献・広報委員長より張富士夫本会会長に対して、平成23年度助成金が贈呈されました。この貴重な助成金は、本会が推進するスポーツ少年団育成事業などに活用

してまいります。

また、助成金贈呈式に引き続き、連合会役員と本会役員との懇談会を開催し、本会の前年度事業報告と助成金の実績報告を行い、今後のさらなるご支援をお願いしました。

なお、日本馬主協会連合会は、スポーツ振興のほか、国内の被災(事故)見舞い、馬事振興などに助成を行っています。



(前列向かって左より)

岩本 允 (連合会社会貢献・広報委員会委員長)
張富士夫 (本会会長)
松本好雄 (連合会会長)

(後列向かって左より)

村木 篤 (連合会社会貢献・広報委員会副委員長)
小川 勲 (連合会社会貢献・広報委員会副委員長)
山内邦一 (連合会社会貢献・広報委員会副委員長)
森 正博 (本会副会長)
監物永三 (本会副会長)
岡崎助一 (本会専務理事)
坂本祐之輔 (本会理事・日本スポーツ少年団本部長)
川口三三夫 (本会理事・事務局長)

●平成 23 年度スポーツ少年団登録数一覧

	都道府県	団数			指導者数			団員数			市区町村役員数			都道府県役員数			設置市区町村数	
		更新	新規	計	更新	新規	計	男子	女子	計	市区町村 段階	単位団 段階	計	都道府県 段階	市区町村 /単位段階	計	設置 (H23.3.31現在)	総数 (H23.3.31現在)
1	北海道	2,165	51	2,216	7,739	1,449	9,188	35,015	12,350	47,365	785	498	1,283	16	37	53	174	179
2	青森県	517	24	541	2,436	618	3,054	12,431	6,037	18,468	202	154	356	2	14	16	40	40
3	岩手県	1,250	28	1,278	4,912	752	5,664	18,033	9,624	27,657	124	189	313	1	12	13	33	33
4	宮城県	1,359	-	1,359	6,383	-	6,383	20,136	7,620	27,756	175	212	387	3	15	18	34	35
5	秋田県	843	16	859	6,697	1,254	7,951	12,595	7,213	19,808	927	141	1,068	13	12	25	25	25
6	山形県	988	24	1,012	4,847	962	5,809	13,628	7,077	20,705	133	161	294	15	22	37	35	35
7	福島県	1,332	-	1,332	8,813	-	8,814	21,110	9,974	31,084	185	181	366	12	12	24	58	59
8	茨城県	1,447	25	1,472	8,123	1,181	9,304	27,028	10,207	37,235	132	379	511	4	3	7	44	44
9	栃木県	771	17	788	4,521	1,055	5,576	10,732	5,563	16,295	259	82	341	5	8	13	26	27
10	群馬県	1,034	27	1,061	4,308	785	5,093	16,826	6,524	23,350	141	187	328	5	1	6	34	35
11	埼玉県	1,757	35	1,792	15,910	3,285	19,195	44,379	13,350	57,729	196	620	816	6	34	40	63	63
12	千葉県	846	40	886	3,677	795	4,472	12,735	4,965	17,700	125	264	389	9	25	34	54	54
13	東京都	339	12	351	2,173	428	2,601	7,521	2,105	9,626	101	160	261	5	14	19	33	62
14	神奈川県	433	12	445	2,214	381	2,595	9,008	2,781	11,789	111	184	295	9	25	34	23	33
15	山梨県	622	15	637	2,666	425	3,091	8,564	3,760	12,324	83	93	176	7	4	11	24	27
16	長野県	575	21	596	3,581	615	4,196	12,664	5,313	17,977	117	207	324	5	23	28	47	77
17	新潟県	714	10	724	3,186	472	3,658	10,712	4,431	15,143	212	158	370	9	21	30	28	30
18	富山県	490	9	499	2,399	440	2,839	8,467	3,975	12,442	97	73	170	10	9	19	15	15
19	石川県	370	13	383	1,474	254	1,728	7,344	1,863	9,207	105	87	192	17	12	29	19	19
20	福井県	532	7	539	2,300	402	2,702	7,997	3,758	11,755	101	89	190	6	25	31	17	17
21	静岡県	1,189	25	1,214	5,928	943	6,871	26,236	7,353	33,589	131	209	340	9	9	18	35	35
22	愛知県	816	19	835	4,728	805	5,533	19,323	5,070	24,393	101	254	355	6	22	28	46	54
23	三重県	664	28	692	2,892	537	3,429	11,067	4,207	15,274	120	213	333	3	17	20	29	29
24	岐阜県	815	5	820	7,051	1,503	8,554	18,831	7,560	26,391	181	207	388	6	93	99	40	42
25	滋賀県	486	4	490	3,718	551	4,269	13,213	5,026	18,239	58	174	232	7	54	61	19	19
26	京都府	607	15	622	2,607	547	3,154	14,741	3,371	18,112	75	153	228	5	34	39	24	26
27	大阪府	811	38	849	3,427	709	4,136	16,615	3,713	20,328	71	216	287	2	34	36	42	43
28	兵庫県	504	35	539	2,467	540	3,007	8,390	2,855	11,245	74	127	201	6	11	17	27	41
29	奈良県	236	16	252	1,179	331	1,510	4,350	1,618	5,968	73	58	131	3	1	4	33	39
30	和歌山県	521	12	533	1,776	386	2,162	6,190	2,249	8,439	91	111	202	14	9	23	28	30
31	鳥取県	177	8	185	636	159	795	2,468	1,287	3,755	60	28	88	3	3	6	18	19
32	島根県	322	7	329	1,640	235	1,875	5,171	2,231	7,402	36	40	76	10	7	17	17	20
33	岡山県	752	11	763	5,710	921	6,631	12,653	5,638	18,291	115	162	277	21	19	40	25	27
34	広島県	1,012	36	1,048	4,115	658	4,773	15,924	8,350	24,274	71	164	235	4	22	26	23	23
35	山口県	877	4	881	3,885	735	4,620	14,432	6,343	20,775	105	62	167	2	-	2	19	19
36	香川県	528	13	541	2,362	452	2,814	7,868	3,489	11,357	62	109	171	3	1	4	17	17
37	徳島県	498	9	507	1,935	373	2,308	6,559	2,683	9,242	139	70	209	3	-	3	24	24
38	愛媛県	493	12	505	1,836	366	2,202	7,619	3,351	10,970	68	58	126	18	8	26	19	20
39	高知県	235	16	251	834	208	1,042	3,796	1,413	5,209	57	46	103	11	15	26	28	34
40	福岡県	821	28	849	2,793	681	3,474	13,689	3,727	17,416	123	110	233	4	5	9	44	60
41	佐賀県	142	23	165	300	71	371	1,899	791	2,690	30	36	66	1	15	16	17	20
42	長崎県	272	17	289	872	217	1,089	4,673	1,294	5,967	60	16	76	13	4	17	16	21
43	熊本県	172	36	208	391	236	627	2,707	747	3,454	30	17	47	1	2	3	32	45
44	大分県	640	20	660	2,020	433	2,453	9,443	3,757	13,200	102	21	123	8	13	21	18	18
45	宮崎県	850	31	881	2,344	597	2,941	10,000	4,678	14,678	161	90	251	9	11	20	26	26
46	鹿児島県	1,337	39	1,376	4,720	1,072	5,792	16,553	8,602	25,155	356	108	464	11	1	12	42	43
47	沖縄県	576	55	631	1,518	554	2,072	8,776	4,036	12,812	129	71	200	10	2	12	31	41
	全国	34,737	948	35,685	172,043	30,373	202,416	600,111	233,929	834,040	6,990	7,049	14,039	352	740	1,092	1,565	1,744
	日本													17	15	32		
	合計	34,737	948	35,685	172,043	30,373	202,416	600,111	233,929	834,040	6,990	7,049	14,039	369	755	1,124	1,565	1,744
	H22 全国	34,850	1,179	36,029	168,226	34,710	202,936	621,599	242,948	864,547	6,859	7,152	14,011	375	745	1,120	1,570	1,750
	H22 日本													17	15	32		
	H22 合計	34,850	1,179	36,029	168,226	34,710	202,936	621,599	242,948	864,547	6,859	7,152	14,011	392	760	1,152	1,570	1,750
	増減	-113	-231	-344	3,817	-4,337	-520	-21,488	-9,019	-30,507	131	-103	28	-23	-5	-28	-5	-6

※岩手県・宮城県・福島県の3県については、東日本大震災の影響により、一部昨年度の登録数を適用しております。

2011年日独スポーツ少年団指導者交流の終了

日独スポーツ少年団指導者交流は、平成19年(2007年)に日本スポーツ少年団とドイツスポーツユースで調印した「日独スポーツ少年団国際交流協定書」に基づき、両国の指導者の資質向上を図るとともに、日独スポーツ少年団同時交流の充実と、両国の青少年スポーツの発展に寄与することを目的に、1967年に始まった事業です。

今回は「子どもの健康」を研修



柔道のスポーツクラブを視察した日本団

テーマとして、2週間の日程でお互いの国を訪問し、研修テーマに基づいた青少年指導者とのディスカッションやレクチャー、スポーツ施設視察などを行いました。

〈派遣〉

10月9日(日)から22日(土)まで14日間の日程で、佐藤玉和団長(日本スポーツ少年団副本部長)、杉山康司総務(日本スポーツ少年団活動開発部会員)を含む計8名が日本団として訪独しました。

今回は、フランクフルト(ヘッセン州)、ブルグ(ザクセン・アンハルト州)、ケルン(ノルトライン・ヴェストファーレン州)の3都市を訪問しました。

フランクフルトでは、ドイツスポーツユース(以下dsj)での歓迎式の後、dsjの概要及び共通テーマである「子どもの健康」に関するdsjの取り組みについてのレクチャーを受けました。

ブルグでは、学校関係者との

学校教育と食育についての意見交換、8歳から14歳の子どもの対象にした運動プログラムの見学、子どもたちと食育をテーマにしたビザづくり、家族ぐるみのスポーツ活動の視察といったプログラムが行われ、全員2日間のホームステイも体験しました。

ケルンでは、全寮制のスポーツ学校の見学のほか、ドイツで唯一のスポーツを専門とする大学であるケルン体育大学を訪問し、ドイツにおけるスポーツクラブやスポーツ連盟の構造、オリンピック強化拠点での取り組みについてレクチャーを受けました。

いずれの滞在地でも、現地の子どもを取り巻く環境、地域スポーツ活動、さまざまな文化に触れ、実りの多い研修となりました。

〈受入〉

11月5日(土)から17日(木)までの13日間の日程で、ドイツ団(ライナー・ブルーネンケ団長以下7名)が来日し、東京都、大分県、沖縄県にて研修を行いました。

東京で行われた歓迎式では、日本スポーツ少年団の佐藤玉和副本部長からの挨拶の後、日本スポーツ少年団についてのレクチャーが行われました。



剣道のスポーツ少年団と交流をするドイツ団(大分県 宗方少年剣友会スポーツ少年団)

沖縄県では、幼児教育の一環として、なぎなたや体操を取り入れている保育園や、空手のスポーツ少年団などを見学しました。また、小学校訪問時には、一緒に給食を食べるなどして、訪問先の生徒と交流を行いました。

大分県では、茶道体験、幼稚園・小学校の授業見学のほか、剣道のスポーツ少年団を訪問しました。また、2日間のホームステイでは、ホストファミリーと寝食を共にし、交流を深めました。

ドイツ団は、各滞在地でのプログラムに積極的に取り組み、充実した研修となりました。

2011年日中青少年スポーツ指導者交流の終了

日中青少年スポーツ指導者交流は、日本スポーツ少年団国際交流事業の一環で、派遣と受入を隔年で実施しており、本年度は受入の年にあたります。

中国団は、黄金团长以下各自自治体の青少年体育部（地域スポーツの振興を担当する部署）の職員を中心とした9名の構成で、10月17日（月）から26日（水）の9泊10日の日程で、東京都・岩手県・青森県を訪れました。

岩手県では、本年、世界文化遺産に登録された中尊寺などを訪れて日本の歴史に触れる一方で、スポーツ少年団関係者と、青少年期の指導方針や行政機関の役割などについて活発な意見交換をしました。また、東日本大震災の被災地を訪問し、スポーツが復興の一助となる姿を視察しました。

青森県では、奥入瀬溪流などの名所や旧跡を訪れ、自然・歴史に触れたほか、弓道の大会視察や指導者とのディスカッションを通じて、人だけでなく施設な



スポーツ少年団活動・剣道の練習を視察した中国団

どもにも礼を重んじる文化に大変感心し、中国においてスポーツ少年団をモデルとして発足した青少年体育クラブでの指導方針に活かしていきたい旨の説明もありました。

中国団は、全てのプログラムを無事終了し、10月26日に成田空港から帰国しました。

プログラムの詳細は、日本体育協会ホームページからご覧いただけます。

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、子どもたちが楽しみながら、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。

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
http://www.japan-sports.or.jp/coach/event/practice_guidance.html

※インターネットを利用できない環境にある場合等は、FAXでも申し込みを受け付けます。左記「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。

地区	開催地	日時	会場	申込締切
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」	→追加募集中
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）
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」	→追加募集中
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）

※北海道、東海、近畿、九州地区は開催済み。

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名以上の方々で、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 (等級)	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 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	文化・ボランティア・地域活動 団体の送迎、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		

※同一団体が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

財団法人 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

保険の詳しい内容、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帯普通傷害保険、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帯施設賠償責任保険及びスポーツ安全協会傷害保険特約(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らし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。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株式会社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。

<p><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()</p>					
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。

今月の
テーマ

夏休みの活動で
思い出に残った
1シーン

みんなで作る JUST 広場



猛暑が続いた今年の夏、少年団員たちはどのように過ごしたのでしょうか。全国の指導者から夏休みの思い出を訊きました。

*安芸高田市歴史民俗博物館へ行きました。普段はいたずらっ子な団員が、昔のいろりを再現した薄暗い部屋をとて怖がり、帰ってきてからもずっと「怖かった!」といったのが印象的でした。

(広島県Kさん/空手道)

*札幌で行われた全道少年野球大会で、1回戦を1対0で勝利!

団員たちとともに喜びを分かち合ったことが良い思い出です。

(北海道Hさん/野球)

*小学生なので、合宿ではなく1日練習を実施。午前中は練習をし、昼御飯は母集団に流しそうめんを用意していただきました。昼間の暑い時間帯は夏休みの宿題や、大塚製薬さんに来ていただいて熱中症セミナーなどを行い、涼しくなつてから練習を再開しました。普段、競技を教えている指導者たちが宿題を教えたりと、厳しくも楽しい1日練習になりました。

(広島県Sさん/ソフトボール)

*岐阜県で開催された第49回全国スポーツ少年大会に、私を含め、高校生2人、中学生3人、小学生3人の計9人で参加。乗鞍岳登山では、山頂を目前にして雨のため引き返すアクシデントが。また、SUS活動では雷と大雨で一部プログラムの中止や変更がありました。だが、団員は積極的に活動に参加し、楽しいひと時を過ごしました。

(大阪府Sさん/少林拳法)

*福島県の猪苗代町と福島市の団員と、合同合宿を行いました。スポーツを通じての笑顔と汗がみんなの力と絆になりました。同じスポーツ、同じ宿舎、同じ食事、同じ風呂、同じ笑い、同じ働きなどを通じ、思いやりや人の気持ち、

今月の ナイス PHOTO



三塁側の内野席に座り、お弁当で腹ごしらえをしながら試合開始を待つスポーツ少年団員たち。応援グッズも用意し、観戦の準備は万端です!



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

去る10月15日(土)、東京ドームで行われた読売巨人軍対中日ドラゴンズの試合を観戦する少年団員たちを発見しました!

少年団員たちは、福島県伊達市の社団法人だて青年会議所が、東日本大震災で被災した伊達市内の8つのスポーツ少年団をはじめとする団員や指導者、保護者などを引率して行った観戦ツアー事業に参加。だて青年会議所理事長の松浦繁光さんにお話を伺ったところ、「東日本大震災による原子力発電所の事故の影響で、現在も伊達市の一部は避難区域に指定されており、団員たちもストレスを抱えながら生活しています。また、グラウンドは除染のため、練習もできない状態です。もちろん大会や試合もすべて中止。そんななかでも、団員たちに夢と希望を与えてあげたいと思い、読売巨人軍宛にメールを送ったところ、団員たちを東京ドームでの試合に招待してくださいました。また、今回のツアー事業は、いち巨人ファンのご寄付によって行うことができました。巨人軍をはじめ、関係者の皆さまに改めて感謝しています」と話してくださいました。

内野席に座った団員たちは、ペナントレース終盤の緊迫した試合を観戦し、プロ野球選手たちに元気な声援を送っていました。

〈参加した少年団および野球団体〉やながわソフトボールスポーツ少年団/栗野スポーツ少年団/塚本スポーツ少年団/梁川ドリームスポーツ少年団/梁川スマイリーズスポーツ少年団/伊達ソフトボールスポーツ少年団/上保原ソフトボールスポーツ少年団/雲山ヴィクトリースポーツ少年団/伊達リーグ

痛みを実感できたと思います。

(新潟県1さん/少林寺拳法)

団での種目はもちろん、文化活動や合同合宿など、夏休みならではの楽しい活動報告、ありがとうございます。団員の楽しい表情が目に見えます！

2月号のテーマ

今年一年を振り返って思うこと

さまざまなことがあった2011年。今年を振り返って思ったこと、感じたことを教えてください。団活動に関することでもそれ以外でも構いません。

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。

✂ キトリ線

FAX 送信シート

2011年12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**1月6日(金) 必着です**

<ul style="list-style-type: none"> 今年一年を振り返って思うこと JUST 広場 2月号テーマ
<ul style="list-style-type: none"> 指導者に訊く 2月号アンケート 中学生・高校生・大学生の団員がいますか? YES • NO 「YES」の場合、小学生以上の団員を獲得するために行った具体的な方法→ 「NO」の場合、小学生以上の団員を獲得するのが難しい理由→
<ul style="list-style-type: none"> 今月号でおもしろかった記事 その理由
<ul style="list-style-type: none"> 交流掲示板に掲載したいこと
<ul style="list-style-type: none"> 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)	

12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㈱
 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1月号

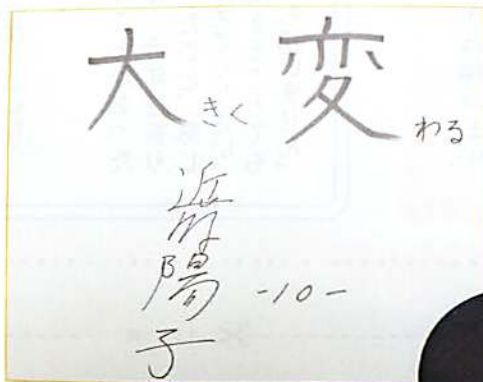
(2012年1月10日発行)は
**対象を拡大するために
 子どもに開かれた
 スポーツ少年団(仮)**

これから先、スポーツ少年団が団員の
 対象を拡大していくにあたっての
 方法や課題を考察します。すでに取り組
 みを行っている単位団の実績を取材
 します。

▼編集後記

2011年は東日本大震災をはじめ、忘
 れられない出来事が数多く起きました。
 活動に影響が出ている単位団も多い
 と思います。スポーツジャストが微
 力ながらも、団活動の手助けになれる
 ことを願っています。指導者の皆様、
 来年もよろしくお祈りします。(ヨキ)

Presents
 [今月のプレゼント]



A 近藤陽子さんサイン色紙
 & サイン入りバック

P3の巻頭インタビュー「アスリートの原点」にご登場い
 いただいた、アイスホッケー日本代表・近藤陽子さんのサイン
 入り色紙と、サイン入りホッケー用バックを1名様に。



B 写真図解
 Jr. スポーツマッサージ

成長期の子どものケガなく運動を楽しむための
 正しいスポーツマッサージ法をレクチャーしま
 す。詳しい内容はP43「Just selection」で解説。



C ちょっとしたスペースで
 発達障がい児の脳と
 感覚を育てるかんたん運動

P43「Just selection」で紹介している、発達障がい
 児の運動指導に携ってきた著者の指導経験をも
 とにした、子ども向けの運動メニューの解説書。

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「12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 2012年1月6日(金) 必着
 です。プレゼントの発送(2012年2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