

少年スポーツ情報誌

Sport JUST

スポーツジャスト

1 2012 JAN
vol.484

特集

対象を拡大するためのヒント

より多くの
子どもに開かれた
スポーツ少年団へ

INTERVIEW ● 村山千夏

「飽く無き闘志」

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
Mitsui Sumitomo Insurance Group

LAWSON

LOTTE

SUNTORY

日本体育協会
JAPAN SPORTS ASSOCIATION

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



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

新年を迎えて

全国のスポーツ少年団関係者の皆様、
新年あけましておめでとうございます。

昨年は、スポーツ少年団の発展のために実施した諸事業を無事に終了することができました。これも偏に日頃から現場で活動されている指導者、育成母集団の皆様をはじめ、都道府県・市区町村スポーツ少年団のご協力の賜物であり、心からお礼申し上げます。

さて、本年6月23日には、日本スポーツ少年団が創設50周年を迎えます。スポーツ少年団が創設以来理念としてきた「スポーツによる青少年の健全育成」を一層進めるため、先達の尽力によって承継されてきたスポーツ少年団組織および活動の歴史を顧みるとともに、スポーツ少年団の更なる発展に向け、全国のスポーツ少年団関係者の皆様と一緒に、新たな

な一歩を踏み出すこととしています。日本スポーツ少年団では、創設50周年の節目を祝するため、記念式典の実施、記念誌の発行、指導者や単位スポーツ少年団の表彰を中心に記念事業を実施いたします。また、4月には「日本スポーツ少年団第9次育成5か年計画」を策定し、「スポーツ少年団の将来像」の実現に向けた取り組みを開始いたします。

新たな50年に向け、スポーツ少年団の創設理念を後世に継承し、スポーツ少年団のより一層の躍進を目指すため、全国のスポーツ少年団関係者の皆様と一致団結して奮励していきたいと考えておりますので、皆様の更なるご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。



公益財団法人日本体育協会
日本スポーツ少年団本部長

坂本 祐之輔

新年のご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
全国のスポーツ少年団関係者の皆様には、日頃から生涯スポーツの振興、とりわけ青少年のスポーツ振興にご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

さて、日本体育協会と日本オリンピック委員会とは昨年7月に創立100周年という節目の年を迎え、これを記念し、「スポーツ宣言日本―21世紀におけるスポーツの使命―」を公表いたしました。これは、本会創立者嘉納治五郎が、国民体育の振興とオリンピック競技大会参加のための体制整備について謳った創立趣意書の志を受け継ぎ、我が国スポーツ界の新たな100年に向けた指針を示したものであります。日本体育協会ではスポーツに携わる関係者、組織等と連携・協力し、希望ある未来に向けて、スポーツの使命の達成に努める所存です。特にスポーツ少年団には、多様なスポーツ活動を通じて、青少年にスポーツの歓びを提供し、青少年の心とからだを育むとともに、スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献するという役割が期待されております。

本年は、日本スポーツ少年団が創設50周年を迎える記念の年であります。スポーツ少年団が指導者・団員104万人を超える我が国最大の青少年スポーツ団体として発展することができましたのは、創設時の理念に基づき、



日本体育協会
会長
張 富士夫



「スポーツ宣言日本
―二十一世紀におけるスポーツの使命―」

地域に根ざした組織として育成に取り組まれた、全国のスポーツ少年団関係者の皆様の並々ならぬご尽力と熱意によるものであります。その記念すべき年に、創設50周年の慶事を全国のスポーツ少年団関係者の皆様とともに祝し、これからの50年に向け、更なる発展を期するため、皆様とともに、スポーツ少年団の育成に尽力していく所存です。皆様におかれましては、本年もスポーツ少年団の育成に対し、温かいご支援を賜りますとともに、更なる飛躍の年となることを祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

新年を迎えて

新年を迎えるに当たり、御挨拶申し上げます。

本年は、我が国において初めて地域社会で組織された少年スポーツ団体として、日本スポーツ少年団が創設されてから50周年という記念すべき年であると考えております。このような節目の年を迎えるに当たり、日頃から全国各地域において、青少年スポーツの振興やスポーツを通じて青少年の健全育成に御尽力いただいております多くのスポーツ少年団指導者並びに関係の皆様にご心から敬意を表します。

青少年期におけるスポーツ活動は、丈夫で健康な体を作り、体力を向上させるだけでなく、ルールを守る公正な態度や、苦しいことに立ち向かうとする強い心を育てるなど、青少年の健全育成に重要な役割を果たしています。

今日、生活環境の変化に伴い、外遊びの減少や生活習慣・食生活の乱れなどが指摘され、子どもの体力の低下や問題行動の増加といった課題も生じており、スポーツ活動を通じて青少年の健全育成に寄せる国民の期待はますます高まっております。

昨年8月に、「スポーツ振興法」が50年ぶりに全面改正され、「スポーツ基本法」が施行されました。文部科学省では、本法律の施行を踏まえ、スポーツを通じて、青少年が健全に育ち、他者との協



文部科学大臣
中川正春

同や公正さと規律を重んじる社会の実現に向けて、現在、中央教育審議会に策定を諮問している「スポーツ基本計画」に基づき、スポーツの推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくこととしております。

このような中、全国各地でスポーツ少年団が、地域における青少年のスポーツ活動の中核として、その推進に御尽力いただいておりますことは誠に意義深いことであり、スポーツ活動にとどまらず、文化活動や地域行事に積極的に参加されていることは、青少年が立派な社会人になるための貴重な体験活動としても、大きな意味を持つものと考えています。

皆様には、引き続きスポーツの指導を通じて青少年の健全育成に御尽力いただき、地域のスポーツ振興の推進役として、より一層御活躍されますことを期待いたします。

結びに、本年で創設50周年の節目を迎える日本スポーツ少年団の今後ますますの御発展をお祈り申し上げ、新年の御挨拶といたします。

スポーツを通して
多くの仲間たちに
出会うことができた

アスリートの原点 28

The Starting Point

剣道

村山千夏

Chinatsu Murayama

剣道の女子日本一を決める全日本女子剣道選手権大会にて、3連覇を含む前人未到となる5度の優勝を達成した村山千夏選手。そんな彼女が、今でも胸に刻んでいる少年団時代の言葉とは？



日本一の剣道家を支えた 両親と指導者の言葉

剣道女子日本一の座を5回も
掴んだ村山千夏選手。そんな彼
女の競技人生のターニングポイ
ントには、両親がかけてくれた
言葉があった。

「松浜少年剣道スポーツ少年団
(当時)に入団したのは、小学
校1年生のときでした。きっか
けは、『剣道を通して挨拶や礼
儀作法を身につけてほしい』と
いう母の言葉。そんな母に連れ
られて練習を見学しに行き、『や
ってみたい!』と自ら入団を希
望したことを覚えています」

当時、約40名の団員が所属し
ていた松浜少年剣道スポーツ少
年団は、地元では名の通った道
場。週3回、2時間程度の練習
の密度は濃く、指導者も厳しか
ったという。

「入団した当初は防具をつけず
に遊び感覚で練習していて、純
粋に『楽しいなあ』と思ってい
ました。でも、防具をつけてか
らは練習が一気に厳しくなって、
一転して『つらいなあ』と思っ
てしまいました。指導者の方は
普段は優しいのですが、道場に入
ると一変して剣士の顔つきにな
るんですね。同級生たちが新

村山千夏

むらやまちなつ／1974年8
月20日、新潟県新潟市生ま
れ。松浜少年剣道スポーツ
少年団(当時)出身。剣士六
段。筑波大学を経て、埼玉
県警察に奉職。2005年より
全日本女子剣道選手権大会3
連覇を達成。2009年・2011
年の同大会も制し、前人未
到の5度目の優勝を飾った。



しいスポーツを始めたたり、テレ
ビの話題で盛り上がりたりして
いるのを見て、次第に『辞めた
いなあ』という気持ち芽生え
てきました」

そんなとき、彼女に言葉をか
けてくれたのは父親だった。

「父に『一度始めたことなんだ
から、最後まで続けなさい』と
言われて、辞めることを思いと
どまりました。今思えば、結構

厳しい両親でしたね。でも、『両
親が試合を見に来ると負ける』
というジンクスが私のなかにあ
って、両親には陰ながら応援し
てもらっています(笑)」

指導者の言葉も、村山選手の
胸に深く刻まれている。

「厳しいけれど、常に子どもの
目線に立ち、分け隔てなく接し
てくれる指導者でした。叱られ
た記憶はほとんどないのですが、

厳しかった分、自然と『しっか
りやらなきゃ』という自覚が芽
生えていましたね。挨拶や礼儀
作法もしっかり教えてもらいま
した。『履き物は脱いだらきち
んと揃えなさい』『道場に入る
ときは必ず一礼しなさい』とい
う言葉は今でも覚えています。
その中でも印象的なのは、『前
に出て勝負をしなさい』という
言葉。積極的に前に出て一本を

少年団時代の指導者の言葉は今も胸に刻んでいる

普段は自然体で温かな表情の村山選手だが、周囲からは「ひとたび面をつけると『剣士』の顔つきに変わる」とよく言われるそう。



写真提供：全日本剣道連盟

奪いにいく現在の私の姿勢は、この言葉にすごく影響を受けているんですよ」

教えることの難しさを実感する日々

そんな村山選手は現在、警察学校で剣道を教える立場にあり、教えることの難しさを毎日のように痛感しているという。

「剣道を経験したことがない生徒がほとんどなので、自分の中で当たり前になっている動きや言葉も、全部かみ砕かなければ伝わりません。たとえば、面を打つときに足を前に強く踏み出しますが、この動きが生徒になかなか伝わらないんですね。ですから、『自動販売機の前で100円玉を落とすときに、足でバンッって踏みつけるよね?』とか、日常の動きにたとえて教えています(笑)。悪戦苦闘の毎日ですけど、生徒が『剣道って楽しいですね、これから続けます』と言ってくれると本当に嬉しくて、やり甲斐を感じます」

現役の選手として、そして指導者として剣道に携わってきた村山選手は、スポーツの魅力をこう語る。

「剣道に限らず、スポーツをやっている人と出会うと、自然と会話が弾みますよね。私自身、

剣道を通してたくさんの人と出会い、世代を超えた友人ができました。スポーツ少年団時代の友人とは今も交流があつて、地元の新報に応援コメントを投書してくれたこともあるんですよ。スポーツをやっていないなら、こんなに多くの仲間たちに巡り会えなかっただろうと思います。『飽く無き闘志』という言葉も、

高校時代の友人が贈ってくれたものなんです。普段の生活では忘れがちな言葉なので、座右の銘にしています」

両親、そして多くの仲間たちに支えられながら、村山選手の競技人生はこれからも続く。

「剣道は生涯スポーツ。この先も続けて、より多くの人と出会えたらいいですね」

村山さんによる

私の通信簿

学校の成績は良かった



成績は学年の真ん中くらいだったと思います。得意科目は体育。弟の友達とよく野球やサッカーをして一緒に遊んでいましたが、塾はちゃんと通っていました。

スポーツ少年団時代の夢は実現できた



剣道家の憧れである全日本女子剣道選手権大会で5回も優勝できたので、夢は叶いました。ただ、当時は剣道をこんなに長く続けるとは思っていなかったですね。

大舞台でも緊張することは少ない



あがり症なので、極度に緊張します。リラックス方法は、人と喋ること。試合前は「こんなに喋っていて大丈夫?」と思われるくらい、ギリギリまで誰かと喋っています。

体調管理にはひと一倍気を遣っている



気をつけているのは、疲れたらすぐ寝ることくらいですね。以前は食事制限や体重管理をしていましたが、今は特別なことはしていません。





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/>

contents



[今月のジャストキッズ]

琴芝黒石ミニバスケットボールスポーツ少年団
田中若菜さん(小4)

2011年3月に入団したばかりの新入団員。
昔からボールを使う遊びが大好きで
ミニバスケットボールの少年団に入りました。
レイアップシュートが得意です。

03 新年のご挨拶

05 アスリートの原点 剣道●村山千夏

11 特集 対象を拡大するためのヒント より多くの子どもに開かれたスポーツ少年団へ

- 12 事例1 地域の皆で子どもを育てスポーツに親しんでもらう 清音スポーツ少年団(岡山県)
- 14 事例2 障がいのある子どもにからだを動かす場を提供したい 竹の子プレイスクールスポーツ少年団(福岡県)
- 15 事例3 文化・習慣の違いはあっても「剣道を楽しむ気持ち」は同じ 南陵剣道スポーツ少年団(愛知県)
- 16 対談 さらに開かれたスポーツ少年団を目指して 松尾哲矢教授×長谷川司さん

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●風船を使ったトレーニング
- 22 応急処置編●部位別のケガ③ 体幹、太もも、ひざ

26 Jump Up 運動視力 視覚とからだの動きの連携を高める

30 スポーツ少年団コミュニケーション塾 指導者のもつイメージをうまく伝えよう

32 こちらスポジャス少年団 スポジャス少年団で風邪が流行。みんなで予防対策を考えよう!

34 スポ少クッキング

- 34 団員たちの脳とからだをすくすく育てる食事「脳食」
- 35 とろ〜り卵のせマグロユッケ丼

36 田中雅美のHello! スポーツ少年団

琴芝黒石ミニバスケットボールスポーツ少年団

41 指導者に訊く! 団員に対し、団活動と勉強を両立させる工夫をしている?

42 Just selection

- 42 Event 第31回大阪国際女子マラソン ほか
- 43 Report 日本プロ野球選手会キッズデザイン
コラボレーションフェスタ ほか
- 43 Book 「詳解 スポーツ基本法」
(編:日本スポーツ法学会) ほか

46 JUST IN TIME

- 46 平成23年度ジュニアスポーツの育成と
安全・安心フォーラムが開催される ほか
- 47 平成23年度スポーツ少年団認定
育成員研修会の終了について ほか

48 IRBによる脳震盪規定改定について

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.8

寒い冬を元気に過ごそう!

寒さに負けない抵抗力を!

今が1年で最も寒く、乾燥しやすい季節です。そして、体調を崩しやすいなるものこの時期です。運動をしている人は、体力があり、抵抗力も高く、体調を崩しにくいと思いますが、どんな一流選手でも、たくさん練習を積んだ人でも「大会前に体調を崩してしまっ」ということをよく耳にします。寒さに負けないためには、適切な睡眠、偏らない食生活、運動によるカラダづくりなど、日頃の鍛錬が大切ですが、それだけでなく、予防することも大切です。ウイルスは、鼻やのどの粘膜が十分湿った状態であれば、侵入を防ぐことができますが、粘膜が乾燥すると、とたんにウイルスが体内に侵入しやすくなり、体調を崩してしまいます。できるだけ、冬の乾燥からカラダを守るために、常に粘膜を潤す必要があります。特に、冬場のグランドは乾燥しており、空気も乾いていますので、注意が必要です。鼻や唇が乾いてきたり、のどがイガイガしてきたら、カラダの乾燥サイン。こまめに水分の補給を心掛けてください。

予防対策は毎日続けること!

予防の3原則は、「手洗い」「うがい」「水分補給」です。寒くなると、鼻やのどなどの粘膜の温度も下がり、ウイルスが付きやすくなります。ウイルスによつて体調を崩すことが多いので、外でのウイルスはまず帰ってすぐ洗い流すことです。これは最大の防御です。



次に「水分補給」。乾燥しがちな冬は、

運動中も知らず知らずに水分が失われやすく、また、暖房で部屋もカラカラになるため、カラダは水分を欲しています。ウイルスを防御するためにも水分補給をしつかり行いましょう。汗をかくと水分だけでなく、電解質を含んだ体液が失われます。カラダから失われた水分とイオン（電解質）を補給し、速やかに回復できることが、カラダを潤すためには大切です。理想的な水分の組成は、0.1～0.2%の塩分（ナトリウムが40～80mg/100ml）と適度な糖分を含んでいるものです。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。

参考文献 スポーツ活動と防衛体力（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。

市販の飲料を選ぶときは栄養成分表示をチェック!

栄養成分表示
100mlあたり
ナトリウム...mg

+

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



特集

対象を拡大するためのヒント

より多くの 子どもに開かれた スポーツ少年団へ

「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを」を理念に掲げて創設されたスポーツ少年団は、もともと多くの子どもの向けて開かれた場であることを前提としています。しかし、実際には団員減少や加入率の低下といった課題があり、子どもの体力低下への対応や、地域と連携した活動を行う意味でも、より多くの子どもへと対象を拡大することが求められています。この特集では、それぞれのアプローチで、より多くの子どもに開かれた活動を展開する団の事例を紹介します。ぜひ、新規団員獲得に向け、対象拡大のヒントにしてください。



スポーツクラブの対象は -1歳からお年寄りまで

「旧・清音村はもととスポーツが盛んで、体育協会と行政は戦後一貫して、いつでもどこでも誰でも」という「村民皆スポーツ」を方針に、スポーツを広める方法を模索してきました。その帰結が総合型地域スポーツクラブです」

「きよねスポーツくらぶ」のゼネラルマネージャーを務める江口仁志さんに、同クラブが生まれた経緯やそのねらいについて伺いました。江口さんは、かつて村体育協会の役員や清音スポーツ少年団剣道部の指導者も務めていました。「村民にスポーツを好きになってもらい、生涯にわたってスポーツ

を続けてもらうために、スポーツ少年団、同好会、公民館講座を取り込んでスポーツクラブを設立。そして、主眼を子どもに置き、地域のみんなで子どもを育て、スポーツに親しんでもらう。スポーツで子どもを伸ばしていけば、地域の生涯スポーツも進展していくだろうと考えました」

こだわりのひとつは、大人と子どもがかわるための仕掛け。同じ種目を、同じ日に時間をずらして活動します。大人が子どもを教え、子どもが帰った後、大人が自分たちの活動を楽しみます。

「今の社会、なんでも年代で輪切りにしてしまうことが多いですが、世代を越えたかわりが大切。子どもたちが使用しているスポーツ

事例 清音スポーツ少年団（岡山県）

地域の皆で子どもを育て スポーツに親しんでもらう

村民のスポーツ振興に、早くから積極的に取り組んできた岡山県の旧・清音村（現在は総社市）。総合型地域スポーツクラブの設立により、子どもたちをスポーツ好きにし、地域の人々がスポーツを長く続けられる環境の整備に取り組んできました。

きよねスポーツくらぶ
江口仁志さん



上／清音スポーツ少年団の全6部合同で行われる体力テストなどの行事は、ほかの部の団員と交流できる絶好の機会。下／清音スポーツ少年団のVispo FC（サッカー部）で活動する低学年の団員たち。

団員は誰でも、
好きな講座や部に参加
することができます。

Vispo FC 監督 三宅厚自さん

Vispo FCは清音スポーツ少年団のサッカー部。団員は全員、きよねスポーツクラブの好きな講座や部に参加することができます。Vispo FCでは、マヤカオレフトボールクラブのフットサル同好会に参加する団員が大半で、まったく異なったスポーツに参加する団員は、ほとんどいないのが残念です。より気軽に参加できる環境をつくる必要があります。



いろいろな交流の機会の
おかげで、新しい友達も
思い出もいっぱいできました。

Vispo FC 6年 秋山拓海くん

Vispo FCでは、清音だけでなく他の地域の人たちと一緒にサッカーの練習をすることもできます。きよねスポーツクラブの体力テストでは、他の部の人たちと一緒にテストを受けたり、山登りやソフトバレーなどの行事でも他の部の人と交流できたりして楽しかったです。いろいろな交流の企画があるので、新しい友達もでき、たくさんの思い出ができました。



施設の清掃活動に、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に参加して世間話をしながら草取りをする。そんな姿もよく見られます。お年寄りも出番が多くなるといいと思います。

「スポーツ少年団で一番大事なものは、生きていくための体力とスポーツを続ける力を養うこと。その中で、社会性や団体生活を学ぶことです。私たちは、反射神経が9割方完成する小学校3年生までの子どもをスポーツ好きにするために、種目を固定せず、多様なスポーツの機会を提供しています」

総合型地域スポーツクラブ「きよねスポーツクラブ」



清音スポーツ少年団 きよねスポーツクラブ

清音スポーツ少年団は1974年創設。単位団の中に剣道や野球、サッカーなど6つの部があります。2002年に、スポーツ少年団をジュニア部門の核とする総合型地域スポーツクラブ「きよねスポーツクラブ」設立。クラブハウス「きよね夢でらす」(写真)を拠点に活動を展開しています。総社市をはじめ周辺市町村からも人々が集まり、会員総数は約930名。うち355名が子どもで、さらにそのうち180名がスポーツ少年団員。スポーツクラブの講座を受講する団員も多数。



事例 竹の子プレイスクールスポーツ少年団（福岡県）

障がいのある子どもに からだを動かす場を提供したい

本誌2010年3月号「Eco」スポーツ少年団」にもご登場いただいた竹の子プレイスクールスポーツ少年団。代表指導者を務める田中友治さんに、障がいのある子どもを対象とした少年団創設のきっかけと、「より多くの子どもに開かれたスポーツ少年団」の運営について聞かせていただきました。

**まずは「始めること」
そして「続けていくこと」**

障がい児のスポーツ少年団の創設は、団の対象は健常者だけではないという思いからでした。

「少年団の対象者に障がいの有無は関係ありません。私は、すべての子どもが楽しくからだを動かせる場を提供したかったのです」
活動を続ける中で、団員に少しずつ変化が起こり始めました。

「高校生団員が小学生団員の面倒を見るようになったり、活動を休んだ子がいると『どうして休んだの？』と心配したりと、思いやりや仲間意識が芽生えてきたように思います。集中力もつき、当初はあまりできなかった『話している

人を見て話を聞く』ことも少しずつできるようになってきました」
障がい児の受入を検討している指導者へ、伝えたいことは？

「障がいがある子は扱いにくいとためらう指導者もいると思います。しかし、まずは始めてみることで大切です。そして、最初は月に1回でもいいので、その活動を継続させてください。継続した活動を行うことで、子どもは心を開いて接してくれるようになります」

障がい児が対象の少年団運営には、行政の支援も必要でしょう。「行政の担当者や保護者たちと話し合い、協力しあいながら団活動を開始し、継続させること。それが、今後の団員の対象拡大につながっていくと思います」

障がいのある子どもが楽しく取り組むことができるよう工夫された活動プログラムを展開。「Hello! スポーツ少年団」に登場して以後、各地のスポーツ少年団から、活動プログラムなどに関する問い合わせがあったそうです。



竹の子プレイスクール スポーツ少年団

2009年創設。団員は、北九州市内の特別支援学校などに通う障がいのある小学生・中学生・高校生の34人。現在は月3回、北九州市立折尾スポーツセンターで活動しています。コーディネーション・トレーニングやからだ遊びなどを通して、障がいのある子どもでも楽しくからだを動かせる場を提供。近年は運動以外に学習支援も行っています。また、近隣海岸の清掃活動や野外活動、もちつき大会、水泳教室などの行事も活発に開催。



竹の子プレイスクール
スポーツ少年団

田中友治さん

事例 南陵剣道スポーツ少年団（愛知県）

文化・習慣の違いはあっても「剣道を楽しむ気持ち」は同じ

日本独自の武道のひとつとして親しまれている剣道。その剣道の少年団に、アメリカ人のソラ・エルゲダウオードくんが入団。受け入れた団は、どのようにソラくんを交流を深めていったのでしょうか。南陵剣道スポーツ少年団の代表指導者・市田恭教さんにお話を伺いました。

あまり構えることなく
気長に見守ることが大切

2006年にソラくんを外国人団員として受け入れたきっかけは、1枚のチラシでした。

「保育園に剣道教室のチラシを配ったところ、ソラくんが興味を持ってくれたのがきっかけですね。その後、ソラくんが小学校1年生に進学したタイミングで私たちの団に入団しました」

当初は外国人団員の指導に対し、苦労した点もあったそうです。「剣道で使う専門用語以外、言葉はあまり問題はありませんでしたが、やはり文化・習慣の違いが大きかったですね。年長の団員に『さん付け』をしない、みんなと同じ

稽古をしていても、わからないところがあると一人だけ中断して質問に来てしまうなど。でも、ソラくんが「剣道をもっと知りたい」という気持ちから質問に来ていたのは理解できたので、叱るようなことはありませんでした」

これから外国人団員を受け入れたいと考えている少年団指導者に、アドバイスをいただきました。

「団に慣れるまでは気配りが必要ですね。また、指導者が外国との文化の違いを理解し、歩み寄る姿勢を忘れてはいけません。剣道が好きで情熱を持って気長に指導すれば、外国人の子ども、そして保護者も指導者の意図を理解し、協力してくれるようになります」

ソラ・エルゲダウオードくんは現在、小学6年生。ほかの団員とも仲良く活動に取り組んでいます。妹のアルバ・エルゲダウオードさん（小学3年）も、小学校入学とともに入団。兄妹そろって活動に参加しています。



南陵剣道スポーツ少年団

常滑市剣道スポーツ少年団を前身とし、1972年に創設。現在は小学生団員23人、中学生団員17人、高校生団員11人の計51人の団員が所属しています。指導を行うのは4人のリーダーと6人の指導者です。他団体との交流会、夏のキャンプや冬のスキーなど、剣道以外の活動も行っています。また、県のリーダー研修会や東海ブロックのスポーツ少年大会、全国スポーツ少年大会、日独スポーツ少年団同時交流などにも積極的に参加しています。



南陵剣道
スポーツ少年団
市田恭教さん



さいたま市
スポーツ少年団

長谷川司さん

岩槻ジュニアスポーツ少年団で
団員として野球に取り組み、リーダ
ーを務めた後、指導者に。旧・岩槻
市スポーツ振興課で事務局として
も携わり、その後、さいたま市スポ
ーツ少年団へ。さまざまな立場から
スポーツ少年団とかわかってきた。



より多くの子どもと
地域に開かれた少年団へ

松尾 スポーツ少年団は今後、こ
れまでも増して広くさまざまな
子どもに向けて広く開かれていく
ことが求められています。その
背景にどういう問題があるのかを
確認してみましよう。まず、運動
する子としない子の体力の二極化
がかなり深刻化しています。特に
女子は、幼稚園までは男子よりも

活動的ですが、7〜8歳で逆転し
ます。その後は、高学年、中学校
と、活動的にならだを動かす女子
は減る一方です。
長谷川 どうして減ってしまうの
でしょう。
松尾 小さいときのかくれんぼ、
鬼ごっこといった運動遊びは女子
も大好きです。小学校に入学した
後の運動遊びからスポーツへと
移行が、我々はつながっている
ように考えていますが、そうでは

地域に理解してもらわなければ、
今後のスポーツ少年団の
発展はありません。

ないのかもしれませんが。男子は水
泳、サッカー、野球などにスムー
ズに移行しますが、女子はなじめ
る種目が少ないのです。低学年の
女子ができる種目を意識しないと、
この二極化、女子の体力低下はま
すます深刻化します。スポーツ少
年団が、活動の場を提供する必要
があります。

長谷川 スポーツ少年団でも女子
の種目は少ないですね。ソフトテ
ニスにソフトボール。最近、サッ
カーや野球も増えていますが、ま
だまだ少数派。女子に人気の高い
テニス、ラクロス、あるいはダン
ス、チアリーディングなどをやる
単位団が増えたらいいですね。

松尾 ラクロスとかヒップホップ
ダンスとか、オシャレな種目や競
争的ではない自己表現を楽しむ種
目などをやる団が増えたら、きつ
と女子の団員がもっと増えますよ。

松尾 次に子育ての孤立化という
問題がありますが、スポーツ少年
団には育成母集団という素晴らしい
組織があります。これを活用し
て親たちが子育てを共有する場に
すればいいのです。団員の保護者
だけでなく、広くお母さんやお父
さんが集まって子育ての悩みや情
報を共有する場ができれば、子ど
もも一緒にやってきて新しい団員

対談 さらに開かれた スポーツ少年団を目指して

今後、さらに開かれたスポーツ少年団を目指していく、その背景には
どのような課題があるのでしょうか。その在りかを明確にし、解決へのヒントを探るべく、
本誌編集委員の松尾哲矢教授とさいたま市スポーツ少年団の長谷川司さんが語り合いました。

立教大学
コミュニティ福祉学部

松尾哲矢教授

スポーツ社会学の立場から、生涯スポーツのプロモーションの考え方や方法について研究。「身体感覚をひらく」(岩波書店/共著)など著書多数。日本体育学会、日本スポーツ学会、日本レジャー・レクリエーション学会所属。本誌編集委員。



障がいのある子どもに、
ぜひスポーツ少年団が
からだを動かす場の提供を。

1ツ少年団指導者の役割です。地域に対する貢献といっても、ただボランティアをやればいいというのではなく、地域の中で子育て・子育てをしつかり支えていく。そういう理念を軸としてきっちり持つことが大切です。



松尾 さらに、少子化による学校運動部の減少を考えると、今後、中学生・高校生を対象としたスポーツ少年団の存在価値はますます高くなるはずです。

長谷川 中学生や高校生になった団員が団活動の現場に行くと、実は居場所がなかったりすることがあります。よく来てくれたと言って迎えてくれる指導者がいるかどうか。その違いが大きいですね。

松尾 ひとつ提案したいのは、スポーツ少年団とは別に「スポーツ青年団」を創設してはどうかということ。中学生・高校生が地域でいつでもちゃんとスポーツを楽しむ場を提供したら、ニーズはあまるはず。スポーツ少年団を卒業したらスポーツ青年団というコースを明確にしたなら、きっと変わるはず。日本スポーツ少年団創設50周年を機に、検討していただけならうれしいです。



松尾 全国に約1000校の特別

支援学校、さらに特別支援学級があり、約27万人の障がいのある子どもが学んでいます。スポーツ基本法では、初めて障がい者スポーツに関する規定が明文化されましたが、彼らが運動・スポーツを楽しむ機会をどのように保障するのかという問題があります。特別支援学校では、体育の授業や課外活動での支援者が不足しており、課外活動もあまり行われていない状況にあります。また、地域でも活動の受け皿がほとんどなく、障がいのある子どもの多くがからだを動かす機会を持てずにいます。

長谷川 彼らの多くはゲームなどで時間をつぶすことが多く、青空の下でからだを動かしたいという思いを強く持っていると思います。ただ、指導者の立場からいえば、障がいのある子どもの指導はどうすればいいのかわからないという問題があると思います。

松尾 社会福祉協議会にボランティアセンターがあつて、サポートをお願いすればスタッフを派遣してくれると思います。また、障がいのある子どもの親の会など、保護者に協力を相談してもいいのではないのでしょうか。

長谷川 障がいのある子どもの対応に慣れた人と一緒なら、心強いですね。

の獲得にもつながる。そんな拡大もできそうですが、どうでしょう。
長谷川 まず人探し、人づくりからしなければいけないかもしれませんね。少年団のことだけを考えている指導者もいますから。新しいスポーツ少年団の理念として「地域づくりに貢献する」が追加されたのは、すごくいいことですね。スポーツ少年団がこれからも発展していくためには、地域づくりへの貢献がとても大切です。たとえば、自治会の人たちがゴミ

ロ運動でゴミ拾いをしているときに、スポーツ少年団は校庭で、自分たちは関係ないという顔をしてサッカーや野球をやっている。これは本当に問題です。私はこの話を認定員の講習会でも話しているのですが、地域の中で理解してもらわなければ、この先、発展も何もないということを、指導者はよく認識するべきです。
松尾 単にスポーツを指導するのはなくて、スポーツを通して団員を人として指導するのが、スポ

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

風船を使った トレーニング

風船の不規則な動きを
正確に追いかけよう

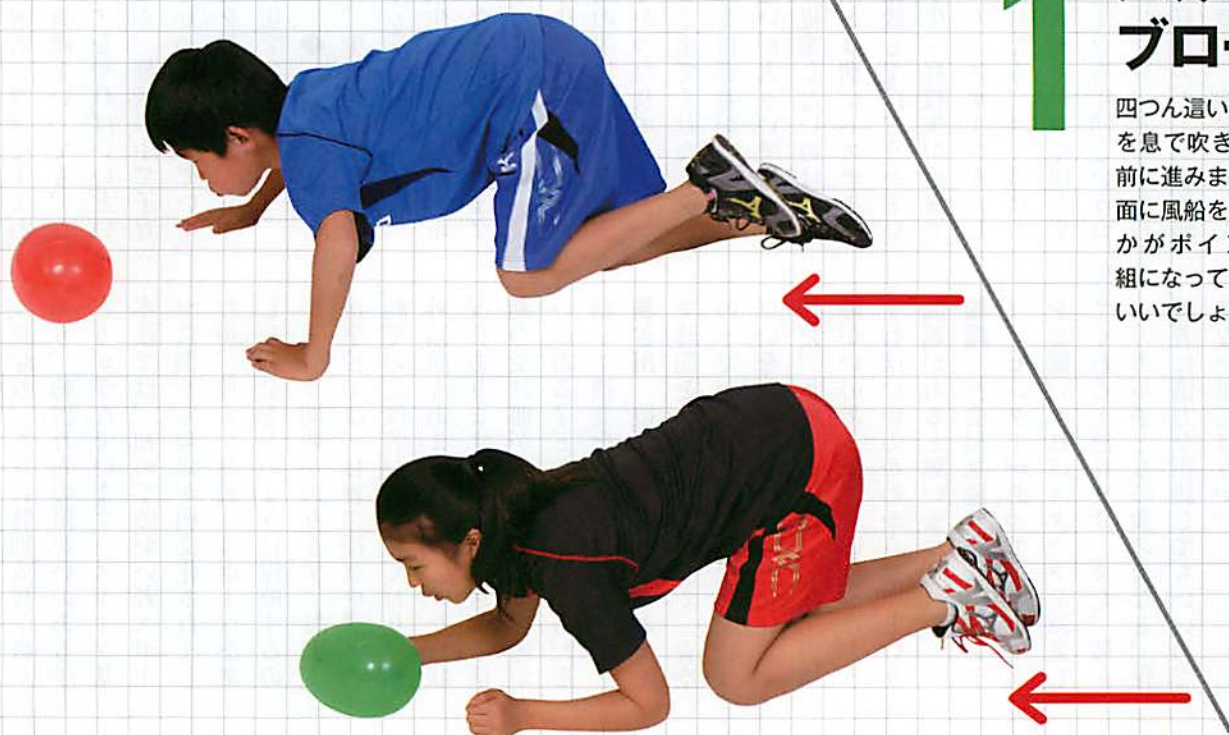
非常に軽い風船も、使い次第で立派なトレーニングの道具になります。ゆっくりとした不規則な動きは予測が難しく、動きを追うことで集中力と敏捷性が向上できるでしょう。また、膨らますことで肺活量をアップさせる効果も期待できます。

使う風船はごく一般的なものでOKです。割れたときのことを考えて、多めに用意しておきましょう。また、紙風船も一部のトレーニングで使います。

今回のトレーニングは、バレーボールのレシーブやサッカーのリフティングの動きを取り入れています。これらの基礎的な技術の習得にも役立つでしょう。

1 バルーン ブロー

四つん這いの姿勢で風船を息で吹き飛ばしつつ、前に進みます。うまく正面に風船を吹き飛ばせるかがポイント。2人1組になって、競争してもいいでしょう。



2 バルーンラリー

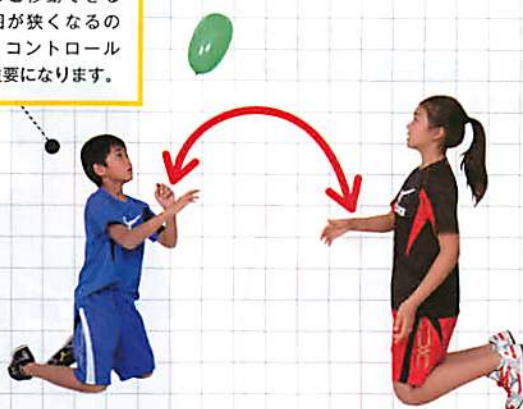
2人1組になり、風船をバレーボールのトスのように相手にパスします。風船を落とさないよう、できるだけラリーを続けてください。落ちてくる風船の下に素早く回り込むことが、ラリーを続けるためのコツです。



LEVEL UP

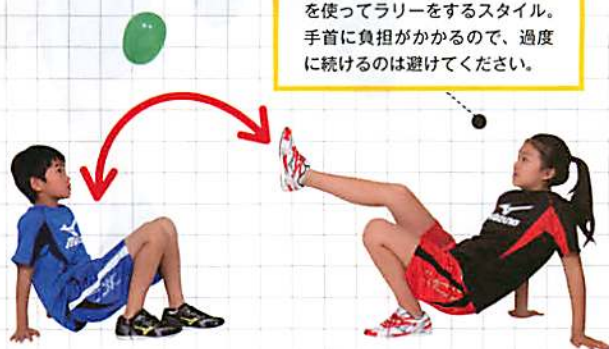
Point

ひざ立ちの姿勢になると移動できる範囲が狭くなるので、コントロールが重要になります。



Point

両手を後ろについた状態で、脚を使ってラリーをするスタイル。手首に負担がかかるので、過度に続けるのは避けてください。



LEVEL UP

Point

風船を尻尾のようにつけば、より高度なトレーニングになります。フェイントを織り交ぜて、相手の裏をかきましょう。



3 バルーンロブ

2人1組になり、1人が風船を手持ちします。もう1人はそれを奪いましょう。動ける範囲を制限したうえでタイムリミットを設けて、風船を持っていた方の勝ちです。

Point

相手のからだを掴まない、風船を割ったら負けなど、いろいろなルールを設定してみましょう。



バルーン リフティング 4

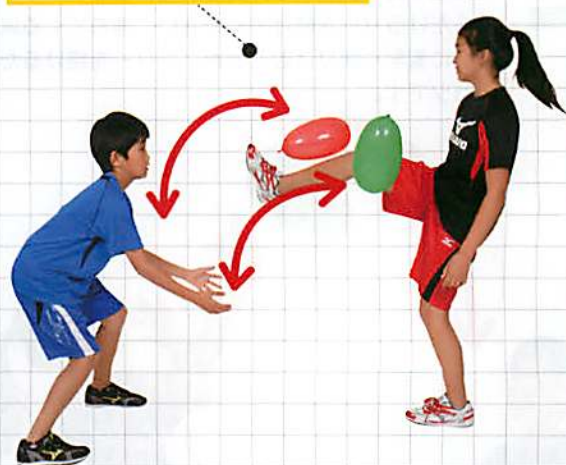
サッカーのリフティングのように、風船を落とさないよう蹴り上げ続けます。



LEVEL UP

Point

パートナーを用意して、遠くへいってしまった風船を返してもらいます。慣れてきたら風船の数を増やしてみましょう。



バルーン ブレイク 5

風船を上から踏みつぶして破裂させます。空気の量が少ないほど割れにくくなるので、適度な力で割れるように調節してください。

Point

腕→胸→腕と紙風船を転がします。胸の上を通過させるときは、からだを大きく反らしましょう。



Point

複数の風船を並べて次々とつぶしていき、すべて割れるまでのタイムを計測してみましょう。



バルーンキャリー 6

両手を大きく広げて、紙風船を片方の手から反対側の手まで転がしていきます。うまくバランスをとるのがコツです。

バルーンヒット

ゲームを始める前に

- ①校庭や体育館など障害物のない広い場所で、かつボールをぶつけても大丈夫な壁のある場所を使う。
- ②大きく膨らませた風船をたくさん用意しておく。
- ③団活動の競技で使っているボールを用意する。球技の団でなければ野球やテニスのボールなどでOK。
- ④ケガのないよう細心の注意を払い、応急処置の準備をしておくこと。

ルール

- ①膨らませた風船をテープで壁に貼り付けます。数は6～9個くらいが適当です。
- ②風船から5メートル程度離れて、そこから風船めがけてボールを投げつけます。
- ③ボールが風船に当たって割れれば得点。風船に点数を設定したり、連続して割れば得点が倍増するなど、自由にルールを決めましょう。
- ④ボールが当たっても割れなかったり、かたんに割れてしまうようであれば、風船までの距離を調節してください。

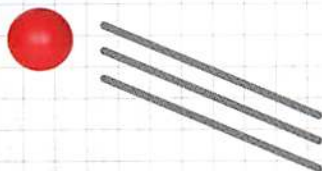
Let's PLAY

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

うまく割るためには思い切り投げつける必要があります。なかなか割れなければ近くから投げましょう。



Point

風船の配置や密集具合で難易度が変わります。広く配置すればそれだけコントロールが必要になり、難しくなります。



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

RICE処置の準備と運動前のストレッチを

体幹や太もも、ひざのケガも、「RICE処置」が基本となります。知識や方法は過去の連載を参考にしてください。団活動時はいつでもRICE処置ができるよう、道具を常備しておきましょう。また、活動開始前は股関節などをストレッチングして、柔軟性を高めてください。

スポーツ外傷が起こりやすい部位

(☑は今回紹介する部位)

- | | |
|--|---|
| ☐ 頭 | ☐ 首 |
| ☐ 肩 | ☐ 腕 |
| ☐ 手 | ☒ 体幹 |
| ☒ ひざ | ☒ 太もも |
| ☐ すね | ☐ 足首 |
| ☐ 足の指 | |

応急処置

1 太ももをアイシングする

打撲したらまずは安静にすることが重要です。地面に座って脚を伸ばし、患部をアイシングします。十分に冷やしたら湿布を貼っておきましょう。

Point

外出血した場合は、タオルなどで圧迫して出血を止めます。



2 包帯を巻いて圧迫する

患部に包帯を巻いていきます。このとき、包帯を途中で折り返しながら巻く「ゲートル巻き」にしましょう。患部を適度に圧迫しつつ、包帯が緩みにくい巻き方です。下記の手順を参考にしてください。

手順2



そのまま包帯を折り返かえて、太ももに巻き付けます。すると、V字を描くような巻き方になっていきます。巻くにつれてこれを繰り返しましょう。

手順1



包帯を巻いていく途中、写真のように伸ばして、太ももの真上あたりを人差し指と親指でつまみます。

応急処置編

今月のテーマ

部位別のケガ③ 体幹、太もも、ひざ

CASE 1

太ももの打撲

激しい接触を伴うプレーなどで太ももに強い衝撃が加わり、太ももの筋肉が損傷した状態です。迅速な RICE 処置が回復のポイントです。

症状

強い痛みを生じる

打撲直後は立ってられないほどの激痛に襲われ、場合によっては内出血が生じる場合もあります。太ももの骨（大腿骨）は人体でいちばん太く、そう簡単に折れる骨ではありませんが、もし骨折の疑いがある場合はすぐに救急搬送してください。

RICE 処置の「I」にあたる、「アイシング」で使うアイスバック。練習前に団員の人数より少し多めに用意します。



応急
処置

1 腰を アイシングする

捻挫直後はまず運動を中止して、うつ伏せまたは横向きに寝る姿勢をとらせませう。その上で痛みのある箇所をアイシングしましょう。

Point

氷と水を入れるアイシング用の道具「氷のう」。患部にフィットしやすいのが特徴です。



2 あお向けになって 足を高くして安静にする

アイシングを行ったら、あお向けにさせます。このとき、脚をクッションに乗せて挙上させてください。この姿勢のまま安静にして痛みが落ち着いたら、医師の診察を受けましょう。

Point

脚を高くすることで腰椎の前弯（ぜんわん）が緩やかになり、痛みを和らげます。



Point

【横向きの方が痛みがない場合】

横向きで安静する場合は、からだがねじれると腰に負担がかかって痛みを感じるので、クッションでねじれを解消します。

BAD



Point

クッションを使わず横向きになると、脚の重さで腰がねじれて負担がかかってしまいます。

Point

枕となるクッションを用意して、頭の高さを保ちます。

Point

座布団程度の大きさのクッションを太ももで挟みます。これで腰のねじれを防ぎます。



CASE 2

ねんざ 腰の捻挫

腰まわりの筋組織や腰椎の靱帯を痛める、いわゆる「ぎっくり腰」です。子どもでもスポーツ活動の現場で起こりうるケガの1つです。

原因・
症状

腰の回転運動を伴う 競技でよくみられる

腰部に大きな力が加わって、腰の筋肉や靱帯などを損傷した状態です。腰をひねる、あるいは伸ばすといった動作の際に起こりやすく、野球やゴルフ、テニスなどそれらの動きを頻繁に行う競技でよくみられます。

痛みの度合は捻挫の程度によりますが、痛みの大小に関わらず、治まるまでは決して無理をしないでください。処置が不十分なまま活動を再開すると、慢性的な痛みやケガの再発につながります。

応急
処置

1 ひざを アイシングする

痛みを感じる箇所をアイシングします。当てている感覚がなくなるまで冷やしましょう。15～20分くらいが目安です。

■ Point

ひざは隆起しているので、しっかりフィットする氷のうで冷やすのが望ましいです。



クッションを置いて ひざを曲げる

2

ケガによる痛みなら、そのまま安静にして医師の診察を受けます。成長による痛みの場合は、ストレッチで痛みを緩和しましょう。うつ伏せになって足を組み、ひざを曲げます。



■ Point

ひざの下にクッションを置くことで太ももの前面の筋肉が伸ばされ、ストレッチ効果が高くなります。



Point

【パートナーストレッチも有効】

パートナーストレッチは完全にリラックスした状態から足を伸ばせるので、1人で行うより効果的です。指導者や保護者は協力して積極的に行ってください。

■ Point

クッション代わりにひざを太ももの下に入れて、お尻を押さえてひざを曲げましょう。



CASE 3

ひざの痛み

ひざは普段から大きな負担がかかる箇所ので、激しい動きを伴うスポーツではなおさらです。痛みや違和感を感じたら、すぐに様子を確認しましょう。

原因・
症状

ケガをしていなくても
痛むことがある

ひざの痛みにはさまざまな原因が考えられます。打撲の場合はRICE処置で対応してください。子どもの場合、筋肉の成長に伴う痛みが起る痛みもありません。ケガをしていないのに痛みを訴えたら、必ず確認して医師の診察を受けてください。



成長に伴う痛みが出やすいのは上の写真の箇所。すねの骨の上端が成長で伸びていく部分（骨端線【こつたんせん】と呼びます）にあたります。ひざに限らず、子どものケガや痛みは、関節の骨端線に生じることが多いです。

原因・症状

過度の動きや
強い衝撃で起こる

脚を大きく蹴り上げるなどの過度のねじりをともなう動きや、高いところから飛び降りたときの衝撃などで、股関節周辺の筋・腱・靱帯などの組織を痛めることがあります。どちらも痛みをとめない、場合によっては腫れ上がったりします。痛みのために股関節を動かしにくくなるので、立つ・歩く・座るといった日常生活にも支障が出ます。放置しておくとな筋肉のバランスが崩れて姿勢がおかしくなったり、大腿骨に影響が出る場合もあります。

CASE 4

ねんざ
股関節の捻挫

骨盤と太ももをつなぐ股関節も、捻挫を起こすことがあります。からだを動かすときの要といえる関節なので、迅速に対応してください。

応急処置

1 股関節を
アイシングする

股関節の捻挫もまずはアイシングを行います。氷のうを患部に当てて、当たっている感覚がなくなるまで冷やし続けます。15～20分ほど冷やしたらいったん氷のうを外し、1時間ほど休憩をとりましょう。

2 テーピングで
股関節の動きを制限

テーピングはからだの動きを制限することで、患部への負担を軽減する処置方法です。ここでは、脚を前に出す動きを制限するため、お尻から太ももにかけての部分に伸びないようにするテーピング方法を紹介します。



手順 1

テーピングを固定する「アンカー」を貼ります。患部の上下にあたる腰とひざにそれぞれ1回ずつ、テープを巻きつけましょう。

手順 3

最後にもう一度手順1と同じように貼って、手順2のテーピングを固定します。

手順 2

アンカー同士をつなぐように、お尻から太ももの裏側にテーピングを施します。団員の筋力に応じて、2～4枚ほど貼ってください。

Point

座っているほうが痛みが少ない場合、ラップで氷のうを股関節に巻きつけて固定します。



痛みに応じてテープの伸縮性を変える

テーピングは同じ張り方でも、テープの伸縮性によって効果に差が出ます。伸縮性の高い伸びるテープは固定力が弱く、伸縮性の低い伸びないテープでは強く固定されます。痛みが強い場合は、伸縮性の低いテープでしっかり固定しましょう。

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

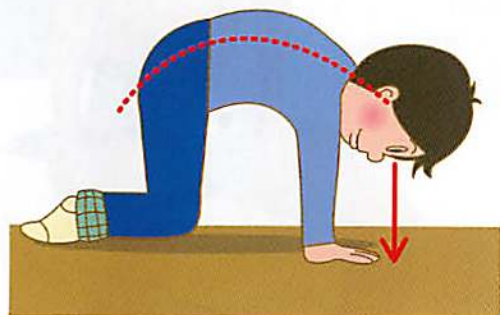
今月のテーマ

視覚とからだの動きの連携を高める

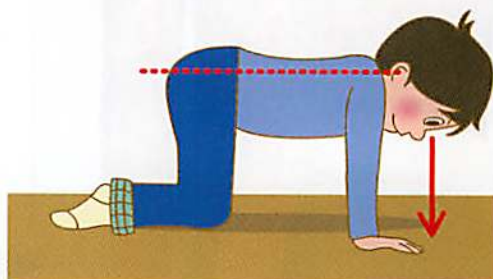
視覚とからだの連携を高めてからだを正確に動かす

スポーツにおいて、私たちは目まぐるしく変化する状況を目でとらえ、次にどう動くかを判断します。つまり、視覚とからだの動きの連携が高まれば、運動能力が向上すると考えられます。そこで今回は、平面図を用いた過去のトレーニングと異なり、からだを動かすトレーニングを行います。

ポイントは正確にからだを動かすこと。そして、目に写る映像にからだの動きを左右されないことです。トレーニングはからだの右側と左側で異なる動きをしたり、目に写る映像が激しく変化するなど、徐々に難易度を上げてあります。実際のスポーツでも思い通りのパフォーマンスができるように、繰り返しトレーニングを行いましょう。



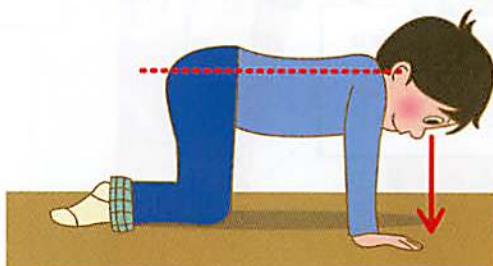
② ゆっくりと背中を丸めて、視線はまっすぐ下に向けたまま5秒間静止します。



① 背筋を伸ばして四つん這いになり、視線はまっすぐ下に向けます。

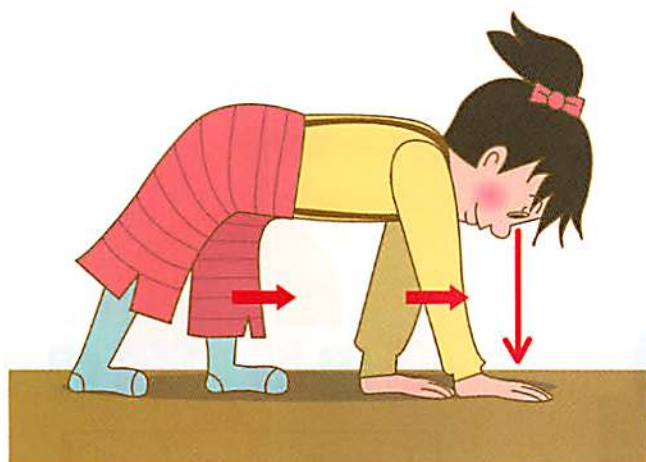


③ 今回はエビ反りをして5秒間静止。①～②の動きを2～3回繰り返します。



④ 視線は下に向けたままゆっくりと①の姿勢に戻ります。

まずは、からだの感覚を研ぎ澄ます準備運動！



① ひざを曲げずに、手と足の裏をしっかりと地面につけて四つん這いになります。その体勢から、顔は動かさずにクマのようにゆっくりと歩きます。右手を前に出したら左足を出す歩き方で行ってください。



② 前歩きができれば、後ろ歩き、横歩きに挑戦しましょう。左右交互に手足を動かす①の「not same」、同じ側の手足を同時に動かす「same」の歩き方を、3歩ごとに交互に行ってみましょう。



③ 慣れてきたら、指導者の「same」「not same」のかけ声に応じて歩き方を変えてみてください。手足を上手に動かしながらその場で回転する動きも織りまぜてみましょう。

1

トレーニング

難易度	★★☆☆☆
制限時間	なし

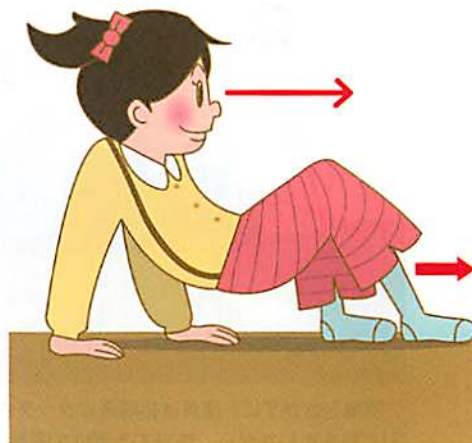
POINT

視線を下に向けて固定したまま、窮屈な体勢でからだを動かすことがポイントです。視野が限定された状態で、周囲の景色に惑わされることなく、正確にからだを動かしましょう。からだの右側と左側の動きをうまく使い分けることができれば、本誌2011年9月号、10・11月号で行った「両目のチームワーク」の向上にもつながります。

応用編

手順

応用編として、仰向けの状態で両手両足を地面につけた「カニ歩き」にもチャレンジしてみましょう。視線は正面に固定したまま、トレーニング1と同様に前後左右、その場で回転、「same」「not same」を行ってください。特に、後ろに進む際は周辺視野（本誌2011年12月号参照）を意識して、周囲の状況をとらえてみましょう。





①まず、団員はうつ伏せになってください。あらかじめ、どの部位にタッチされたらどこを動かすかを決めておきましょう。



②指導者はうつ伏せになっている団員の横に座り、「1・2・3」と声を出しながら、団員のからだを順番に3カ所タッチします。



③間隔をおかずに、団員は指導者にタッチされた順序に従って、「1・2・3」と声を出しながら、該当する部位を順番に上げてください。



POINT

私たちは、目から得た情報を脳で処理し、脳から伝達された命令をもとにからだを動かしています。過去に行ってきた平面図のトレーニングでは、その流れのなかの「視力（視覚）」を向上させてきました。このトレーニング2では、「脳→からだ」の連携を重点的に高めていきます。

ポイントは、「視力（視覚）」から得た情報に頼らず、「脳→からだ」の連携を向上させること。慣れてきたらタッチする部位を増やすなど、難易度を上げてみてください。

トレーニングが終わったら、指導者が右手を上げたらジャンプする、左手を上げたらしゃがむという、反射神経ゲームを行ってみてください。「視力（視覚）→脳→からだ」の連携が高まっていることを実感できるでしょう。



難易度 ★★★★★

制限時間 なし

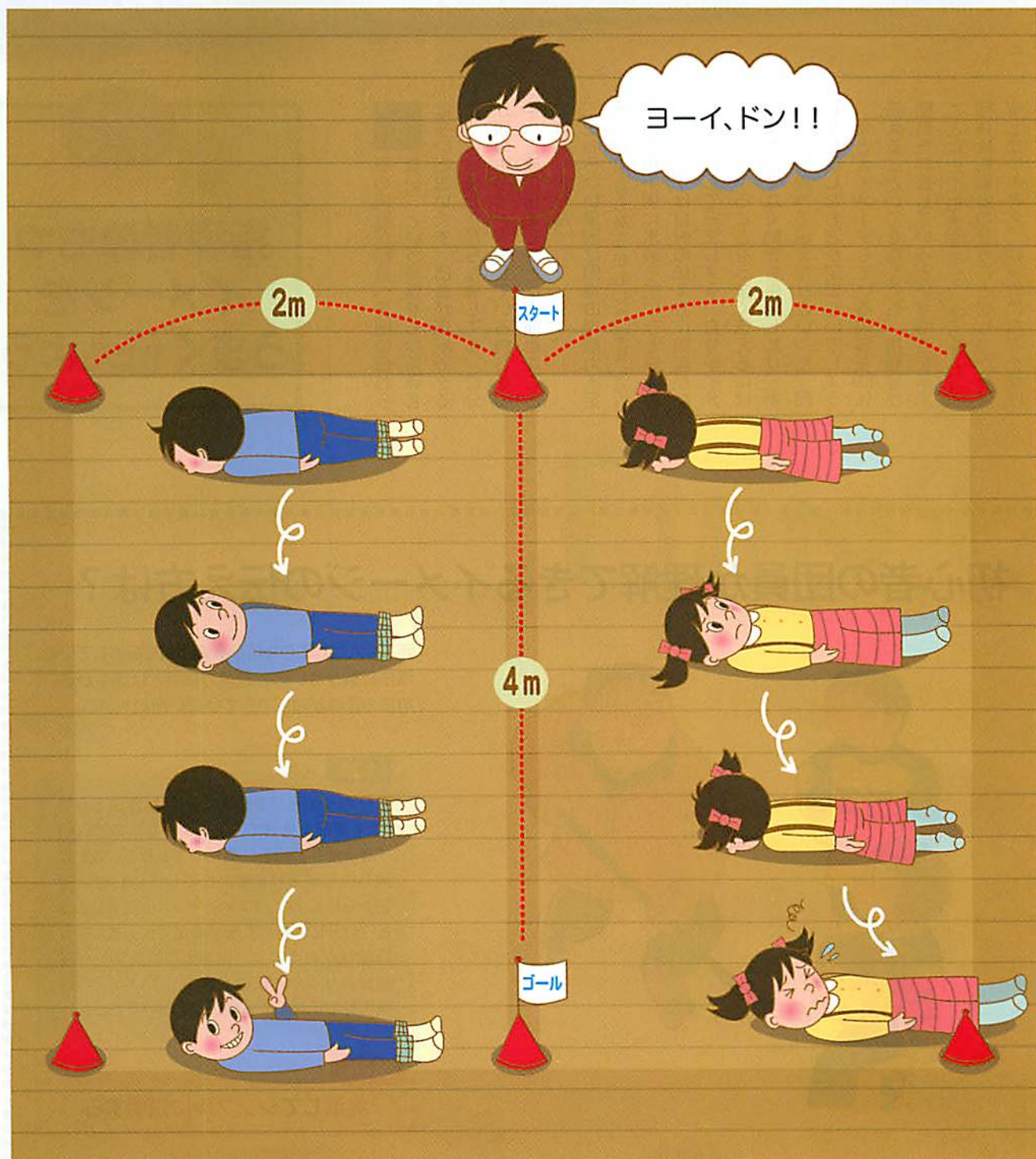
手順

①まず、約2m間隔を開けて目印を横に3つ並べてください。次に、それぞれの目印から4mほど離れたところにも、目印を3つ並べます。

②対戦する2人はスタートラインにうつ伏せになり、指導者の合図とともにスタート。からだを転がしながらゴールを目指してください。コースをそれてしまったら失格！ いち早くコースをそれずにゴールした方が勝ちです。

POINT

目に写る映像が目まぐるしく変化するなかで、しっかりとコースをとらえて転がらしましょう。視覚でとらえた映像を瞬時に脳に伝達し、からだを反応させて軌道修正できるかがポイントです。



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

指導者のもつ
イメージを
うまく伝えよう

指

導の内容が団員へ正確に伝わらない、という経験をもつ指導者は多いと思います。団員が理解できるように意識しながら指導しても、自分が頭の中でイメージしている内容を相手へ正確に伝えることは、簡単なことではありません。

伝わらない原因は団員の理解力不足という場合もあるかもしれませんが、原因を相手側に求める前にひと呼吸おいて、まずは自分の伝え方に問題がないか点検してみましょう。自分がイメージしていることをうまく伝えるには言葉だけでなく動きも併用したり、ポイントを絞って伝えたりといった、団員を尊重した方法が望ましいでしょう。たとえイメージしている内容を100%伝えることができなくても、指導者が団員を尊重しているという態度を示すことはとても大切です。そうすれば、団員は指導者の言うことをしっかりと理解したいと考え、積極的に指導を受けようとするでしょう。

Point 1

初心者の団員が理解できるイメージの伝え方は？



新しく入団してきた初心者の団員を指導している。競技経験がないので普段の指導とは勝手が違い、用語の意味が理解できていない団員もいる。

解説

自分のイメージを伝える有効な方法として「まず実演を見せて、シンプルな言葉で説明する。そして相手に模倣してもらう」ことの繰り返しがあります。ただし、初心者は最初から理想的なパフォーマンスを見てしまうと「自分には無理」とやる気を失ってしまう可能性があるため、指導者は団員にレベルを合わせるか、技術を習得している別の団員に見本になってもらうのがいいでしょう。

Check!

実演してシンプルに説明する

Point 2

少し難しい技術のイメージを正確に伝えるには？

指導の甲斐あって、初心者の方たちは徐々に技術が向上してきた。そろそろ次のステップに進みたいので、少し難しい技術を指導してみたものの、うまく伝わっていない様子。

解説

スポーツの技術は、からだの動き、試合中の状況判断、先の展開予想など複数の要素が絡み合い、非常に複雑です。そのため一度に複数の要素を伝えようとすると情報は情報過多に陥り、混乱しやすくなります。そこで、一度に伝えることはひとつだけという、シンプルな指導法を採りましょう。大切なポイントをひとつに絞って説明するのは、団員にとって理想的な練習プロセスといえます。

Check!

指導のポイントを1つに絞って
大切な内容だけを伝える



Point 3

イメージと違う団員の動きを修正するには？



練習中、自分のイメージと違う動きをしている団員を見つけた。一度指導したことなので「ダメ、違うだろ」と指摘したものの、動きは改善されず、それどころか全体的に消極的な動きになってしまった。

解説

団員の動きが自分のイメージと違うとき、つい「そんなダメ」とか「何度いえばわかるんだ」と、感情的な言い方をしてしまうことがあると思います。しかしそれでは、なぜダメなのか説明がなされておらず、また団員は叱られる原因となった内容よりも、叱られた経験のほうが強く心に残ってしまうことも。「もうちょっと○○したほうがいいよ」など、団員のわかる表現で指導しましょう。

Check!

否定の言葉や叱責は避けて
わかりやすい表現で指摘する

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
ちよつとおませな
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

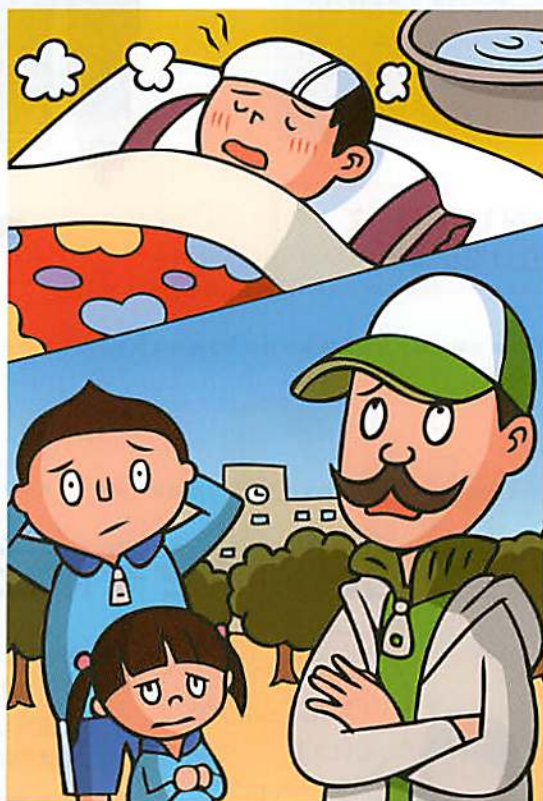
指導者のシドウさんが率いるスポジャス少年団は、元気に楽しくスポーツをすることがモットーのスポーツ少年団。毎回、さまざまな事件や問題に直面しながら、みんなで力を合わせて、よりよい団活動を目指して試行錯誤していきます。

イラスト／内山良治

第8話

スポジャス少年団で
風邪が流行。みんなで
予防対策を考えよう！

風邪が流行する前に
予防対策を講じよう



年が明けた1月、スポジャス少年団の新年最初の練習が始まるうとしています。続々とグラウンドに集まる団員たち。しかし、いつもと様子が違います。

「みんな、明けましておめでとう。今年もよろしくね」

「今年もよろしくお願ひします！」

「おや、ジャス男くんはお休みかな？」

「はい、風邪をひいて熱を出したみたいで、今日はお休みです」

「シドウさん、今年もよろしくおね……ハックション！」

「おや、ジャス子さんも風邪をひいたのかな？」

賢者の解説

東京都立広尾病院
小児科部長

原光彦

解説①

発症 風邪の症状と
原因 感染経路を知る

毎年、冬になると風邪が流行します。スポーツ少年団でも、しっかりと予防対策を講じましょう。

風邪の80～90%はウイルスによって、残りの10～20%はマイコプラズマや細菌感染によって生じます。また、原因となる病原体の種類によって、咳・鼻水・咽頭痛・熱などの呼吸器系の症状が目立つ場合（＝上気道炎）と、腹痛や嘔吐・下痢などのお腹の症状が目立つ場合（＝腸胃性胃腸炎）と、症状に違いが見られます。まずは、上気道炎は咳やクシャミを介した飛沫感染によって、腸胃性胃腸炎は主に吐物や下痢便を介した接触感染によって発症することを覚えておきましょう。

では、具体的な予防対策に移ります。まず、飛沫感染の予防にはマスクの着用、接触感染予防にはこまめな手洗いが有効です。また、飛沫感染の原因となる病原ウイルスを含む粒子は、湿度が低いほど

今月の活動報告

1 風邪の予防対策を
講じ、手洗いや
マスクを奨励した。

2 自然免疫力を
高めるために
必要なことを学んだ。

手洗いやうがいなど、少年
団としても風邪の予防策を
指導した方がよさ
そうだな(解説①)。



「そうみたいです。学校
のクラスで風邪が流行っ
ていて、私も昨日の夜からクシ
ヤミが止まらないんです」

「冬場は風邪をひきやす
いから、気をつけないと
だね。今日は大事をとって、お
うちで安静にするといいよ」

「そうします。ハックシ
ョン！」

「ジャス太郎くんは大丈
夫かな？」

「はい。毎日、手洗い
うがいをしているおかげ
で、今年はまだ風邪をひいて
いないですよ」

睡眠や食事など、 生活面から風邪を予防

数日後、すっかり元気になっ
たジャス男とジャス子さん
が練習にやってきました。

「2人とも、すっかり良
くなったみたいだね」

「はい、ずっと寝込んで
いたから、からだを動か
したくてウズウズしてます！」

「練習の前にちよっと話
があるんだ。スポーツ少
年団の活動場所には、私や団員
のみんなをはじめ、たくさん
の人が集まるよね。大勢の人が
集まる場所では、風邪をもらっ
たり、うつしてしまう可能性が
高いんだ。だから、みんなで風
邪の予防対策をしようね。とこ
ろで、みんなは普段、どんな風
邪の予防をしているかな？」

「手洗いとうがいと……
よく寝ることかなあ」

「うんうん、十分な睡眠
をとることは、自然免疫
力を高めるためにとても大事
なんだよ。それと、好き嫌い
をしないこと。咳やクシャミ
が出たら、ビタミンCを含んだ
食品を摂るといいんだよ」

「あっ！ この前、風邪
をひいたとき、お母さん
に、『グレープフルーツやホ
ウレン草をたくさん食べなさい』
って言われたのはそのせいだ
ったのね」

「ビタミンCは、確か
いチゴやキウイといった果
物、ピーマンやブロッコリー
といった緑黄色野菜に多く含
まれているんですよ」

「その通り。それと、あ
らかじめインフルエン
ザの予防接種をしておくこと
も大事なんだよ。おうちに帰
たら、お父さんやお母さんに
相談してみよう」

「はい、帰ったら言っ
てみます」

「それより、早く運動が
したいです！」
「よし、新年最初の練
習を始めよう！」

団員たちが元気に活動でき
るように、これから健康
に関する知識を深
めよう(解説②)。



こうして、スポジャス少年団
の新たな1年が健やかに幕を
開けました。

拡散しやすくなります。加湿器な
どを利用して部屋の湿度を上げ、
定期的に換気を行いましょ。

解説②

予防方法
**自然免疫力を
高めることが重要**

風邪をひくと抗生剤に頼りがち
ですが、実は、風邪の原因の大部
分を占めるウイルスに対しては全
く効果がありません。風邪が治癒
するために必要なのは、自然免疫
の働き。自然免疫力を高めるため
に、「十分な睡眠をとること」「偏
食をしないこと」「ストレスを上
手にコントロールすること」を心
がけましょ。風邪の予防や軽症
化に有効と思われる代表的な栄養
成分としては、上気道炎に対する
ビタミンCと多価不飽和脂肪酸
(肝油)、感冒性腸炎に対する乳酸
菌飲料などが挙げられます。

多くの人が集まるスポーツ少年
団の活動現場は、風邪やインフル
エンザの感染拡大の温床になりか
ねません。インフルエンザに対
しては、流行前にワクチン接種を励
行して集団免疫を高めておくこと
が大切です。また、オーバートレ
ーニングは自然免疫力を低下させ
る原因として知られています。団
員たちの疲労が蓄積していないか
気を配り、場合によっては練習量
の見直しを図ってみてください。



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

団員たちの脳とからだを
すくすく育てる食事「脳食」

団員たちの脳に働きかける
食べ物&栄養素を知ろう！

新年を迎え、お正月&冬休み気分も束の間、団員たちのなかには「受験」という大きな課題が迫っている子もいると思います。そこで今回は、受験勉強を頑張る団員に積極的に食べてほしい、脳の働きがアップする食事「脳食」についてお話しします。団員たちの脳の働きをアップさせるために摂取してほしい食品栄養素は、次の通りです。

まずは糖質+ビタミンB₁。これは、ごはんやパン、麺類やお餅などの糖質と、元気のビタミンB₁と呼ばれるビタミンB₁の組み合わせです。この2つをセットで摂ると、「脳が働くための燃料」が確保できます。

次はDHA（ドコサヘキサエン酸）。ブリやサバ、サンマなどの青背魚、マグロなどに多く含まれる多価不飽和脂肪酸です。脳や神経組織の発育を促進したり、情報伝達能力をアップさせ

たりする能力があります。

最後はホスファチジルコリン。一般的には「レシチン」と呼ばれている脂質です。卵黄やレバ、大豆や豆製品などに多く含まれています。ホスファチジルコリンは、脳内でブドウ糖からつくられた物質と結合することで、短期記憶や新しいことを覚える能力に関係する物質といわれています。特に卵は、ホスファチジルコリンと、その生成を助ける働きを持つビタミンB₁₂を含んでいるので、脳食に欠かせない食材といえます。

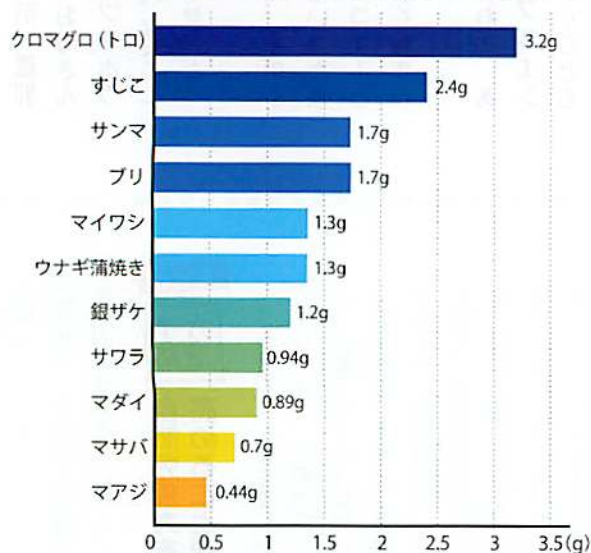
**DHAを積極的に摂取し
脳もからだも元気になるう**

DHAは、脳や神経組織の発達に必要な脂肪酸です。そのほか、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしたり、中性脂肪を減少させたり、皮膚炎を予防したりする効果もあるといわれています。また、人間の体内でDHAが不足してしまうと、記憶力や学習能

力が低下したり、炎症を起こしやすくなったりもします。

少年団で活動する多くの団員は、年齢的にも魚料理より肉料理を好む傾向があります。しかし、魚には子どもの脳やからだの成長に必要な栄養がたくさん含まれています。保護者や指導者の方々は、団員の脳とからだのためにも、できるだけ肉と魚のバランスを意識した献立を考えるようにしてください。

DHAを多く含む食品（100gあたりの含有量）



出典：文部科学省「五訂増補 日本食品標準成分表 脂肪酸成分表編」

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
レシピ

受験生の味方“脳に効く栄養素”をたっぷり摂ろう！ とろろ卵のせマグロユッケ丼

今回は、受験勉強への対策も考えたい団員とその保護者におすすしたい「とろろ卵のせマグロユッケ丼」を紹介します。

このマグロユッケ丼ひとつで、右ページで述べた糖質（ごはん、ビタミンB₁（のり）、DHA（マグロ）、ホスファチジルコリン+ビタミンB₁₂（卵黄）をすべて摂ることができます。また、アリシン（万能ネギ）をプラスすることで、糖質を効率よく

く燃焼させることもできます。ポイントにはマグロのつけだれ。加熱することでニンニク独特の辛みがマイルドになります。また、ごま油で子どもが敬遠しがちな魚臭さをも軽減されます。



*材料(2人分)

マグロ(切り落とし)…180g
卵黄…2個分
万能ネギ…4、5本
焼きのり…1/2枚
温かいごはん…丼2杯分
白いりごま…適量
①しょうゆ…大さじ1 1/2
みりん…大さじ1/2 砂糖…小さじ1
おろしショウガ…小さじ1/2
おろしニンニク…少々
ごま油…大さじ1/2

*作り方

- ① ①を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600wで30秒加熱し、完全に冷ます。
- ② マグロは細切り、万能ネギは小口切りにする。焼きのりは手で細かくちぎる。
- ③ ①にごま油を加え、マグロをあえる。
- ④ 温かいごはんはに万能ネギ(飾り用に少し残しておく)と焼きのりを加えて混ぜ、丼に盛る。
- ⑤ ③に②をのせ、卵黄ものをのせる。飾り用に残しておいた万能ネギと白いりごまを散らす。

cooking memo

マグロユッケ丼の上にのせた卵黄のとろろとした食感は、全卵とはひと味違ったまろやかさとおいしさが楽しめます。残った卵白を使わずに捨ててしまうのはもったいないので、みそ汁に入れるなどして賢く使い切るようにしましょう！

point

DHA 含有量No.1は本マグロのトロ！
魚パワーで受験シーズンを乗り切ろう

部位によって含まれる栄養素が異なるマグロ。トロにはDHAや冠動脈疾患の予防に効果があるEPA(エイコサペンタエン酸)。赤身にはたんぱく質と鉄などが豊富に含まれています。



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つくれる簡単レシピが好評。

田中雅美の

Hello!

スポーツ少年団

「考えるバスケット」を
目指すミニバス少年団

田中雅美の全国スポーツ少年団
レポート、今回は山口県宇部市
で活動している「琴芝黒石ミ
ニバスケットボールスポー
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

琴芝黒石ミニバスケットボールスポーツ少年団

主な活動場所 宇部市立黒石小学校体育館、琴芝小学校体育館

住所 山口県宇部市

ブログ 男子 <http://kotoboy.jugem.jp/>
女子 <http://orange.ap.teacup.com/kotoshibagiris/>

団員数 27人 (男子 16人、女子 11人)

会費 (入団費) 5,000円、(年間) 14,000円

団員は宇部市内の5つの小学校から集まった児童27人。宇部市立黒石小学校や琴芝小学校の体育館で、毎週月・水・金・土・日に活動しています。現在、リーダーはいませんが、元団員が指導者として帰ってくるなど、次代の指導者育成にも力を入れています。

2つのミニバスケットボール
少年団が合併して誕生

こんにちは！ 田中雅美です。
今回は、山口県宇部市で活動する琴芝黒石ミニバスケットボールスポーツ少年団を紹介いたします。
この少年団は、宇部市内で活動する2つのミニバスケットボールスポーツ少年団が合併して誕生しました。もともと「琴芝ミニバスケットボールスポーツ少年団」と「黒石ミニバスケットボールスポーツ少年団」として別々に活動していましたが、少子化の影響もあって団員が減少し、日本ミニバスケットボール連盟が定める「1チームにつき、最低でも10人がベンチ入りする」という競技規則を守るのが難しくなっていました。そのため、平成20年1月に合併して1つの少年団に生まれ変わりました。
代表指導者は入江博さんという方ですが、現在は仕事の関係で遠方にいるため、副代表指導者の宮内伸二さんを中心に指導を行っています。宮内さんは、もともとは琴芝ミニバスケットボールスポーツ少年団の指導者でした。現在、宮内さんを含む6人の指導者も、琴芝と黒石、それぞれの団から集まりました。



1

活動のスタートはランニングから。
体育館の周りを元気よく走ります。



お母さんが元指導者だったので
幼稚園からやっています。
田中キャプテンが目標!

熊野悠生くん(小1)



ボードに当たったボールをリバウンドで取り、そ
こからシュートを打ちます。いかに高い位置で
ボールを取れるかがポイントです。



女子キャプテンになってから
「自分がやらない!」と
責任感を持つようになりました

梅田ふみかさん(小6)



約 20 分の時間をかけ
て、じっくりとウォー
ミングアップ。男女のキ
ャプテンが中心になり、
ヨガマットの上で体幹
や股関節を鍛えるトレ
ーニングを行います。



コートに置いた 5 カ所
のカラーコーンからボ
ールを取り、レイアッ
プシュートを打つ練習。
団員たちの素早い動
きに圧倒されました。



3 人 1 組が走りながらパスを回し合い、シュート
を打ちます。制限時間を設け、その時間内で目
標とするシュート本数が決められるようにします。



練習後、みんな
の前で「チームブ
レーの大切さ」
について話させ
てもらいました。
最後は全員でモッ
ブがけも行います。

私たちが取材に訪れた日
の翌々日には試合が!
そのため、この日の練習は
「試合を想定した内容」に
なっているそうです。



ある日の活動

- 1 ランニング
- 2 ウォーミングアップ
 - ・ボールレッチ
 - ・体幹トレーニング
 - ・股関節トレーニング
 - ・体カトレーニング
- 3 コーン5スポットレイアップドリル
- 4 リバウンドシュート
- 5 ディフェンスフットワーク
- 6 3メン
- 7 2対1→2対2(ハーフコート)
- 8 3対2→3対3(オールコート)
- 9 クールダウン&片付け



バスケの強い高校へ行って
全国大会を目指します!
ポジションはセンター。

田中啓歩くん(小6)



琴芝黒石ミニバスケット ボールスポーツ少年団の 3つの特徴

「Skill is mind (技は心なり)」をモットーに活動しています。団員たちには、バスケットの技術だけではなく、人として当たり前のことが当たり前にできるように努力させています。



副代表指導者

宮内 伸二さん

① みんなで決めてみんなで守る 「10この約束事」

この少年団には「琴芝黒石ミニバス 10 この約束事」があります。宮内さんが団員たちに身につけてほしいと思っている「当たり前のこと」が中心ですが、この半分以上は団員たちがみんなで話し合って決めたもの。団員として守るべき大切な約束です。

琴芝黒石ミニバス 10この約束事

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. 練習を無断で休まない | 6. バスケノートは毎日出す |
| 2. 笛がなったら全力で集まる | 7. チームワークを大切にする |
| 3. 礼に始まり礼に終わる | 8. 大きな声で返事をする |
| 4. 道具は大事にする | 9. 他人の話はちゃんと聞く |
| 5. 全力でプレイする | 10. みんなで決めた事はみんなで守る |

② 毎日書いて提出する 「バスケノート」

練習後、その日の良かった点、悪かった点を振り返り、今後の課題などを書くためにつくられた「バスケノート」。団員が自分の考えをノートにまとめて提出して、指導者がそれに赤ペンでアドバイスを書き入れます。



女子チームのノート。反省点のほか、新しい練習の方法などもきちんとまとめてあります。

③ ミニバスケット以外の 楽しい活動もいっぱい！

レクリエーション活動として、ボウリング大会や焼肉大会などを行っています。また、日本スポーツ少年団の共通活動である「新体力テスト」の実施、プロバスケットボールの試合観戦など、ミニバスケット以外の活動も積極的に取り入れています。



夫が指導者だった関係で、私も指導者になりました。ミニバスケットを楽しみながら、心の教育もしていけたらと思っています。私の3人の子どももこの少年団の出身です。

指導者*入江育子さん



保護者*田中直緒美さん

以前は兄がこの少年団にお世話になっていました。今は6年生の弟が活動しています。この団に入ってから、子どもたちはちゃんとあいさつができるようになったと思います。





指導者といっても、私の場合は
「団員に教える」が8割。
2割は「団員に教わって」いるのです

——宮内伸二さん



練習時、女子は黒、男子は黄色のチームTシャツを着用。背中には団の
モットーである「Skill is mind (技は心なり)」がプリントされています。

少年団の合併で大切なのは 人と人のコミュニケーション

活動前に、副代表指導者の宮内伸二さんにお話を伺いました。平成20年に2つのミニバス少年団が合併したそうですが、その理由と、合併にあたって苦労した点について教えてください。

「以前、マンガ『スラムダンク』が流行したときは、宇部市内だけで約800人の競技人口があり、団員も琴芝、黒石ともに80人ほどいたのですが、少子化もあって団員が減少し、ミニバスケットのルールにある『1チームにつき最低10人のベンチメンバーが必要』というのが守れなくなってしまうため合併しました。合併して4年目ですが、苦労したのは団員同士のコミュニケーションです。合併直後はギクシャクしましたが、ミニバスが好きな子どもたちばかりだったので、次第に仲良くなっていきました。今ではみんな和気あいあいとプレーしています」

全国には同じような状況で合併を考えている団もあると思います。その際、指導者は何に気をつけるべきだと思いますか。

「まずはきちんと話し合うことが大切です。指導者、団員、保護者がコミュニケーションをしっかりと取るようにしてください。同じ種目を楽しむという点では目的は一緒なので、その点がしっかりとできていれば、合併はスムーズに進むと思います」

この少年団は、月・水・金・土・日と週に5日間の活動日を設けていますが、宮内さんをはじめ、指導者の方々は皆さん仕事をしながら指導をしていますよね。仕事と指導の両立が大変だったことはありますか。

「私は仕事がシフト制なので、都合でどうしても指導に行かないときもありますが、バスケットが好きなので週に5日の活動は苦ではないですね。それに

バスケット指導者歴26年の 宮内さんが「教わる」相手は？

指導者でありながら
「団員たちから学ぶ」という
宮内さんの姿勢を尊敬します

——田中雅美

指導者といっても、私は「教える」が8割、「教わる」が2割です。団員を指導しながら、同時に団員に教えられる部分もあります。指導者になって今年で26年ですが、今でも日々、勉強ばかりです。なので今後も仕事と両立しながら、指導という勉強をさせてもらいたいと思っています」



「自ら考えてバスケットを楽しむ
団員」になってもいい

宮内さんが団員たちを指導するなかで、一番重視していることは何ですか。

「団員たちが『考える』バスケットをすることです。私たち指導者が1から10まで全部を教えることは簡単です。でも、そういった指導を続けていたら、団員たちは自分で考える力を身につけることができず、だからすべてを説明してしまうのではなく、ヒントを与えるなどして、団員が自分で考えて答えを出し、行動する。そういったことができる人間に育てたいと思っています」

活動を見ていて思ったのです



団員たちに「考えるバスケット」を身につけさせたいと語る宮内さん（写真左）。レベルの高い指導目標に感心しました。

試合で大切なものは「勝ち負け」じゃない
勝っても得るものが何もない試合より、
負けても価値のある試合をさせたい

が、ウォーミングアップのストレッチや基礎的な練習にとっても時間を割いていましたね。

「バスケットはすべてのスポーツのなかでも一番いいといっている。走りっぱなしのスポーツです。1試合、ずっと走り続けるためには、基礎的な練習を継続して行わないと、その力はつきません。また、股関節が柔軟でなかったり、体幹が鍛えられていなかったりすると、思わぬケガや故障につながる恐れがあります。なのでストレッチなどはしっかりと時間をかけて行うようにしていますね」

この練習の明後日に試合を控えているとのことでしたが、練習メニューに試合形式の練習がありませんでした。試合形式の練習は普段から行わないことが多いのでしょうか。

「団員はみんな試合をしたがりますね（笑）。でも練習のときは試合はほとんどやりません。試合は楽しいですが、それを楽

しむためには地道な練習が必要だということを知ってほしい。私は常に団員に『練習でできないことは試合でもできない』と話しています。試合形式の練習はできなくても、そのほかの練習でしていることのひとつひとつがすべて試合につながっているんだ、ということを理解してもらいたいですね。そして練習でしていることを、どう試合に生かすかを考えられるようになってほしい。本番の試合になっても、ただ勝敗のみを重視するような戦いではなく、意味のある試合ができるような選手になってほしいと願っています」

「考えるバスケット」の実現に向けて、これからも前進！

私は小学校のとき、ミニバスケットをしていたことがありますが。今回の取材では、当時のことを懐かしく思いながら活動に参加したのですが、今の小学生たちのスピードとパワーにただ

ただ圧倒されっぱなしでした。

取材日の翌々日に行われた試合では、男子が3位入賞、女子は残念ながら初戦で敗退してしまいましたが、敗者戦には勝利したそうです。

宮内さんをはじめとする指導者の方々が掲げる「考えるバスケット」の実現は、小学生の団員には少し難しいかもしれませんが。しかし今、「考える力」を養っておくことで、これから先のバスケット人生が大きく変わるはずですね。団員みんなは、今のうちに大いに考えたり悩んだりしてください。そしてこれからも団員同士、切磋琢磨しつつバスケットを楽しんでもらいたいと思います。



私がシドニーでもらったオリンピックの銅メダルを手にする団員たち。将来、この少年団からオリンピック選手が誕生したらうれしいです！

指導者に訊く！

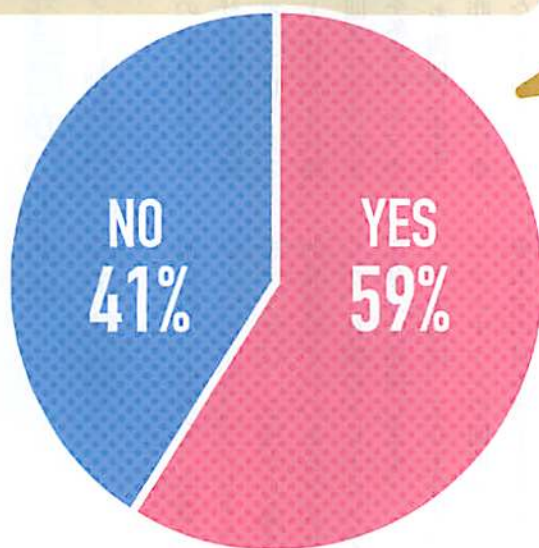
YES

NO



今月のテーマ

団員に対し、団活動と勉強を両立させる工夫をしている？



スポーツジャスト編集部調べ

YES

工夫している

- 指導者が来るまでの間、保護者が教室で待機し、団員たちに自主学習をさせています。団員たちはお互いに勉強を教え合うことで、協調性が育まれる場にもなっています。
- 秋田県・野球／少林寺拳法・男性
- 活動時に宿題を持ち寄って勉強しています。順番待ちの間に宿題をすることもあります。
- 石川県・トランポリン・女性
- 学校での勉強に悪影響が出ないように、活動日を計画的に制限するようにしています。
- 和歌山県・バレーボール・男性
- 学校の行事予定日には、少年団行事を行わないようにしています。また、団員や保護者の方々

には、子どもの本分は勉強をすることと伝え、少年団で培った努力や集中力の醸成は必ず学業にも反映できると話しています。

茨城県・剣道・男性

●指導者のなかに教員の資格を持っている者がいます。その指導者が「学校の宿題などでわからないところがあれば教えてあげる」と言ってくれています。

山梨県・ソフトテニス・男性

●団活動の後、最近読んだ本の感想を、年少団員と年長団員を縦割りにしたグループで話し合うようにしています。

宮城県・複合・男性

●団活動の前に、宿題や翌日の時間割の支度などを終えてから参加するように指導しています。小学生や中学生は学校が最優先なので、団の行事も学校の行事と重なった場合は学校を優先させる方針です。夏休みなどの長期休暇なども、宿題がおそろいにならないよう勉強面にも声をかけながら活動しています。

秋田県・フェンシング・女性

NO

あまりしていない

●少年団として両立のために行っていることはありません。ただ、練習終了時の全体ミーティングなどで、団員に「今、みんながすることは、元気に学校に

通って勉強をすること。でも勉強ばかりではなく、外でもよく遊ぶようにしよう。そして、家のお手伝いをして、よく食べ、よく寝るように」と伝えていきます。基本的には学校・家庭・少年団と分けて考えていますので、指導者が勉強について口を出すことはありません。しかし、小学生のうちはいっぱいからだを動かす方がいいと思いますし、勉強は中学生になってからでも十分間に合うと考えています。

大阪府・トランポリン・男性

●我が少年団では、学習塾に通う団員が多く、保護者は少年団活動と学習塾とを区別しています。保護者は「少年団はスポーツを行う場」と考えているため、私たちは家庭内のことにまで踏み込まないようにしています。

愛知県・サッカー・男性

●私たちは週に一度、3時間程度の団活動なので、あまり気にしていません。

愛媛県・ソフトボール・男性

●団活動日が、月・火・水・金・土と週に5日あり、団員には原則として週2日以上参加を義務付けています。塾と団活動の曜日が重なってしまっても、活動日が多いので、団員は参加しやすい状況だと思います。なので、少年団としては特にこれ以上のことは行っておりません。

大阪府・少林寺拳法・男性

→ 3月号のテーマ

募集

昔に比べ、少年団に対する保護者の対応は変わった？

イエスの場合は、保護者が変わったと思う理由や具体的な内容を、ノーの場合は、変わらないと思った理由やそれらを象徴する出来事などについて詳しく教えてください。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。

写真提供: スペシャルオリンピックス日本



競技は、性別・年齢・競技能力などを基準に相分けをして、最終的に競技能力が同程度の競技者同士が競い合う「ディビジョニング」という独自のルールで競技を行います。※写真は前回大会のもの。

【競技・会場】

猪苗代町 総合体育館 「カメリーナ」	開閉会式 フロアホッケー
沼尻スキー場	アルペンスキー スノーボード クロスカントリスキー スノーシューイング
磐梯熱海 アイスアリーナ	スピードスケート フィギュアスケート

【日程】

2月10日
～2月12日

2012年第5回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・福島
実行委員会事務局 <http://son-fukushima.jp/song2012/>

知的発達障がいのある人たちにスポーツを通して社会参加を応援する「スペシャルオリンピックス日本」が、2月10～12日の3日間、「2012年第5回スペシャルオリンピックス日本冬季ナショナルゲーム・福島」を開催します。今回の開催地は、昨年の3月に東日本大震災で大きな被害を受けた

福島県。「心強く、心豊かに、心ひとつに、心うつくしまふくしま」をテーマに、全国から集まった知的発達障がいのあるアスリートたちが、日頃のトレーニングの成果を存分に発揮します。今大会は、2013年に韓国のピョンチャンで開催される冬季世界大会の日本選手団選考も兼ねています。皆さんの温かい応援で、冬のスポーツの祭典を盛り上げて、福島県に復興のエネルギーを届けましょう。

Event



知的発達障がいのあるアスリートたちの冬の祭典



©産経新聞社



(写真左)「大阪国際女子マラソン」は、午後0時10分スタートです。沿道から温かい声援を送りましょう。(写真上)子どもからお年寄りまで参加できる「エンジョイRUN」は仮装もOK。皆さんで楽しく参加しましょう。※写真は前回大会時のもの。

1月29日、「第31回大阪国際女子マラソン」が開催されます。ロンドン五輪の選考会として重要視されている今大会は、アテネ五輪の金メダリスト・野口みずき選手に加え、昨年の女子マラソン世界選手権で19位の野尻あずさ選手、

Event



ロンドンへの切符をかけて大阪の街を駆け巡ります

ハーフマラソンのアジア記録を持つ福士加代子選手らが出場予定。長居陸上競技場から大阪城や心斎橋を回る高低差の少ないスピードコースで、ロンドンへの切符をかけた激しいレースが展開されます。また、同日にはジョギング大会「大阪エンジョイRUN」も開催。高橋尚子さんをはじめ、全国のゆるキャラやご当地ヒーローも登場します。ぜひ皆さんで参加しましょう。

「大阪国際女子マラソン」

日程:平成24年1月29日(日)

場所:長居陸上競技場～(42.195km)

「大阪エンジョイRUN」

場所:長居陸上競技場・長居公園周回(3.2km)

申込締切:平成24年1月16日(月)必着/当日消印・ネット受付有効

問い合わせ先:06-6633-9254

参加賞:完走者には「完走証」と、参加賞の大阪国際マラソングッズを差し上げます。

大阪国際女子マラソン大会事務局 <http://www.osaka-marathon.jp/>



タレントの千秋さんをゲストに迎えて行われたパネルディスカッション。プロ野球選手たちは子どもと一緒に、安全・安心に配慮した製品を試していました。

2011年12月11日、都内で「日本プロ野球選手会キッズデザインコラボレーションフェスタ」が開催されました。キッズデザインとは、子どもの安全・安心に貢献するデザインを通し、子どもたちの

育成をサポートする国民運動です。日本プロ野球選手会では、選手監修のもと、素手でもグローブでも楽しめる安全性の高いキャッチボール専用球「ゆうボール」の開発や、キャッチボールプロジェクトの普及発動を続けてきました。それらが2011年第5回キッズデザイン賞フューチャーアクション部門を受賞。当日は、選手会理事長の井端弘和選手（中日ドラゴンズ）や石井琢朗選手（広島東洋カープ）、木田優夫選手（北海道日本ハムファイターズ）らが参加。パネルディスカッションやキャッチボールなどで子どもたちとのコミュニケーションを楽しみました。

Report

プロ野球とキッズデザインがコラボ 子どもたちの未来を応援！

スポーツ基本法に定める重要行事の1つとして都道府県対抗、各都道府県持ち回りで毎年開催される「国民体育大会」。2013年「第68回国民体育大会冬季大会スケート・アイスホッケー競技会」の開催地が東京都に決定しました。冬

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

News

国民体育大会冬季大会（スケート・アイスホッケー）が東京都で開催決定！

Book

思春期の子どもたちと うまくつきあう24のコツ

教育カウンセラーでもある明治大学教授の諸富祥彦氏が監修を務めた、思春期の子どもとのつきあい方のメソッド。子どもの反抗期を4種類に分類して、それぞれのタイプに合わせた、うまくつき合う24のコツを紹介しています。さらに思春期の親たちの体験談も52本収録。団の活動で思春期の子どもたちと接する機会の多い指導者にとって、役立つ情報が満載です。

Present
3名様

詳しくは
P54へ

「反抗期子育て
乗り切りマニュアル」
諸富祥彦監修
主婦の友社編
主婦の友社
1,365円（税込）



Book

全スポーツ関係者 必読の解説書

2011年6月24日公布、8月24日に施行された「スポーツ基本法」。この日本の新たなスポーツのスタートとなる転機を受けて、日本スポーツ法学会は解説書となる本書を作成しました。解説のみならず、スポーツ関係団体や指導者が、スポーツ基本法をどう利用すべきかも具体的に紹介しています。日本スポーツの発展に携わる全ての人にとって必読の1冊です。

Present
3名様

詳しくは
P54へ

「詳解 スポーツ基本法」
日本スポーツ法学会編
成文堂
3,360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

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

寒い冬を
元気に過ごそう!
団活動にポカリスエット

1年で最も寒く、乾燥しているのが、体調を崩しやすいこの季節、予防の3原則である、「手洗い」「うがい」そして「水分補給」がとても大切です。水分補給をする際は、カラダをうるおすために、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

飲んだあと2時間座り続けた
あいた、飲んだ量のうち体に
残った量の割合。



水
約38%



イオンバランスの
とれた飲料
約57%

Doi, 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年度ジュニアスポーツの育成と安全・安心フォーラムが開催される

12月4日(日)、福岡県「ホテル福岡ガーデンパレス」において、平成23年度ジュニアスポーツの育成と安全・安心フォーラムが開催されました。このフォーラムは、財団法人スポーツ安全協会、日本スポーツ法学会の協力を得て、2001年(平成13年)より毎年開催しており、今回で12回目を迎えました。

2011年は3月に発生した東日本大震災により、多くのスポーツ少年団関係者も被災しました。甚大な被害をもたらした震災からの復興へ向け、心理的な支援も必要であると考えられます。



フォーラムでは、弁護士、現場指導者、災害支援者、研究者による意見交換が行われた。

今回のフォーラムでは、ストレスマネジメントの観点から、スポーツ活動を通じた心理的ケアについて議論し、今後のさらなる安全・安心対策を講じるための情報提供を行いました。

特別講演では、早稲田大学の竹中晃二氏より「運動・スポーツとストレスマネジメント」をテーマに講演いただき、こころの安心・安全を保障する運動・スポーツの行わせ方について学ぶことができました。

また、フォーラムでは、「スポーツ活動と子どもたちの心のケア」をテーマとし、弁護士・現場指導者・災害支援者・研究者それぞれの観点から、幅広い意見と情報の交換を行いました。

東日本大震災からの復興に取り組まなければいけない状況下で、ジュニアスポーツの育成に欠かすことのできない安全・安心対策について、参加した指導者は知識を深めることができ、大変実り多い研修となりました。

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、元気な子どもを育む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、その効果的な活用方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
↓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・プログラム指導者講習会」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。

開催概要

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」	12月12日(月) →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) →追加募集中
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) →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、中国、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

平成23年度スポーツ少年団認定 育成員研修会の終了について

(スポーツ振興くじ助成事業)

toto

スポーツ少年団認定育成員を対象にした資格更新のための研修会が、全国7会場で開催され、451名が「スポーツ少年団認定育成員」として再認定されました。

今年度の講義は、これまで行われてきた「スポーツ少年団の運営・指導のあり方」に加え、本会が取りまとめたアクティブ・チャイルド・プログラムに関する「子どもの発育発達段階に応じた運動プログラムについて」とし、担当講師より講義が行われました。その後の研究協議では、

A「地域社会の一員としてのスポーツ少年団」

B「市区町村のスポーツ少年団のこれまでにこれからの」

C「子どものこころから」の3つのテーマに分かれた分科会形式で行われ、参加者はテーマごとに少年団の実状把握や課題の解決策を見出すため、活発な意見交換や情報交換を行いました。



研究協議では3つのテーマに基づいた分科会を開催

藤沼貞夫日本スポーツ少年団常任委員が 社会教育功労者表彰を受賞

去る11月18日(金)、東京都千代田区の文部科学省講堂において、平成23年度社会教育功労者表彰の表彰式が行われ、藤沼日本スポーツ少年団常任委員、埼玉県スポーツ少年団本部長に文部科学大臣表彰が授与されました。

社会教育功労者表彰は、地域における社会教育活動を推進するため多年にわたり社会教育の振興に功労があつた方および全国的見地から、長年にわたり社会教育関係の団体活動に精励し社会教育の振興に功績があつた方などに対し授与されるものです。

藤沼常任委員は、埼玉県のスポーツ少年団の発展・充実のため、登録者数の増加を目的とし、競技別交流大会の実施を実現しました。さらに子どもたちのスポーツ環境の整備の一環として、各市町村にスポーツ少年団の設置を促進し、埼玉県内スポーツ少年団の活動の礎を築くとともに、指導者の資質向上策として、認定育成員の研修会の立案・実施に尽力しました。

埼玉県スポーツ少年団本部長就任後は、各市町村スポーツ少年団の連携強化をはかるため、ブロック本部長会議を実施しました。さらに第6回全国スポーツ少年団バレーボール交流大会では大会委員長を務め、大会の成功に尽力するなど、青少年の健全育成を目指す、日本スポーツ少年団の諸施策の推進に貢献しました。



平成23年度社会教育功労者表彰・博物館法60周年記念奨励賞
期日：平成23年11月18日 於：文部科学省3階講堂

IRB(International Rugby Board)より 脳震盪規定改定について

(財)日本ラグビーフットボール協会 安全対策委員会 山田睦雄

2011年5月24日よりIRB

(International Rugby Board)から

「ラグビーにおける脳震盪の規定の

変更」が発表されました。IRBで

の脳震盪の定義は、規定10条医学

関連事項として、「脳震盪は、脳への

直接的または間接的な外傷性の衝

撃によって引き起こされた複雑な

病態生理学的プロセスで、一時的な

脳機能障害をもたらす。その進行と

回復は急激、かつ自然に消退する。

プレーヤーは、意識消失を伴わずに

脳震盪を起こしている場合がある。

脳震盪には、時間とともに順次消失

していく段階的な臨床的症状や徴

候に応じた分類がある。脳震盪は、

器質的損傷よりも機能的障害を反

映しており、一般的な神経画像検査

においては、通常、異常所見はみら

れない。」と定義されました。つまり

脳震盪とは、頭部または頭部以外の

部位からの衝撃により発症し、症状

は自然回復し、CTやMRIなどの

画像検査では異常を認めないとい

時に以下の条項も定めました。

10.1 脳震盪は、極めて深刻に取り扱

われなければならない。脳震盪を起こ

した疑いのある、または脳震盪と診断

されたプレーヤーは、フィールドオブ

プレーから離れその試合、または練習に

それ以上参加してはならない。

10.2 脳震盪を起こした疑いのある、

または、脳震盪と診断されたプレーヤー

は、IRB脳震盪ガイドラインに記載さ

れている「段階的競技復帰プロトコル

(Graduated Return to Play - GRTP

-)」表1に従わなければならない。

10.3 IRB脳震盪ガイドラインには、

青年と子どもに関してより厳しい基準

が示されており、これらは厳守されな

ければならない。

10.4 IRB脳震盪ガイドラインは、

最新の医学に基づいて、IRB理事会の

承認の下、適宜更新される。

これらの条項をうけてグラウン

ドでの脳震盪の対応については、

図1のフローチャートに示した内

容で行います。脳震盪が発生した

場合、マッチドクター（またはチ

ームドクター）がいない場合は、

有資格のトレーナー（平成23年現

在、日本体育協会公認アスレティ
ックトレーナーで、かつ財団法人
日本ラグビーフットボール協会主
催の講習会を受講したもの）また
はレフリーが、表2、3、4、図2
を使用して評価を行い「脳震盪／
脳震盪の疑い」の選手は退場とな
ることになりました。また退場後

は病院を受診し、表1に示すよう
な段階的復帰リハビリテーション
を行うことが義務付けられました
（この規定は、練習中でも適応され
ます）。また退場後病院で受診し
て、医師から「脳震盪ではない」と
診断された場合も、この規定は適
応されます。

表1 段階的競技復帰プロトコル (Graduated Return to Play - GRTP-)

レベル	リハビリ段階	各段階の運動
1	医師により管理される場合は受傷後最低24時間、その他の場合は受傷後最低14日間経過するまでは、いかなる活動も禁止	心身の完全な休養。無症状であること。
2	24時間の間に軽い有酸素運動を実施	最大予測心拍数の70%未満のウォーキング、水泳、固定した自転車エルゴ。レジスタンス・トレーニングは禁止。24時間、無症状であること。
3	24時間の間にスポーツ固有の運動を実施	ランニング・ドリル。頭部に衝撃を与える運動は禁止。24時間、無症状であること。
4	24時間の間にコンタクトの無い練習ドリルを実施	より複雑な練習に進む（例：パス・ドリル）。漸進的にレジスタンス・トレーニングの開始も可。24時間、無症状であること。
5	フル・コンタクト練習実施	医師の許可後に通常トレーニング参加。
6	24時間経過後に競技復帰	リハビリ完了。

図2 「脳震盪/脳震盪疑い」の
バランステスト



- 利き足を前にして、後方の足のつま先と利き足の踵をついて足が直線になるように立つ。
 - 両足に均等に体重をかけ、手を腰にして目を閉じたまま20秒間の安定性を維持する。
 - バランスを崩したら目をいったん開けて元の姿勢に戻す。
- 評価 手を腰から離したり、目を開けたり、足の位置がずれる、足踏み、よろめく、転倒、最初の姿勢が崩れてから5秒以上戻らないなど、20秒間で6つ以上のエラーがあれば 脳震盪が疑われる。

図1 「脳震盪/脳震盪の疑い」の
ある選手への対応

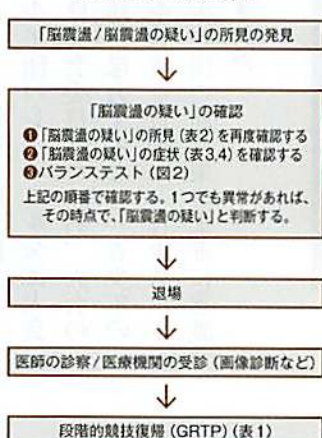


図3 段階的競技復帰：「医師が管理する場合」の最短のケース

・コンタクトプレーを開始する前に医師の証明書が必要である。

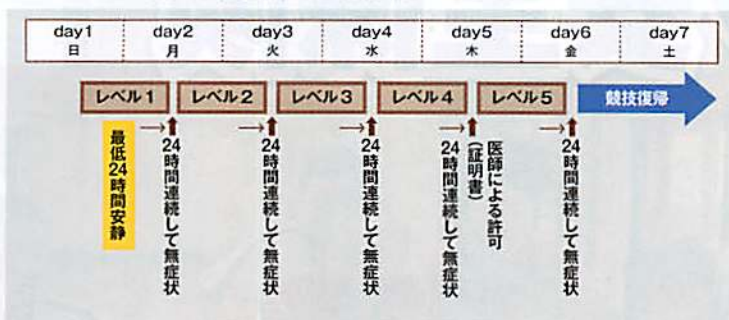


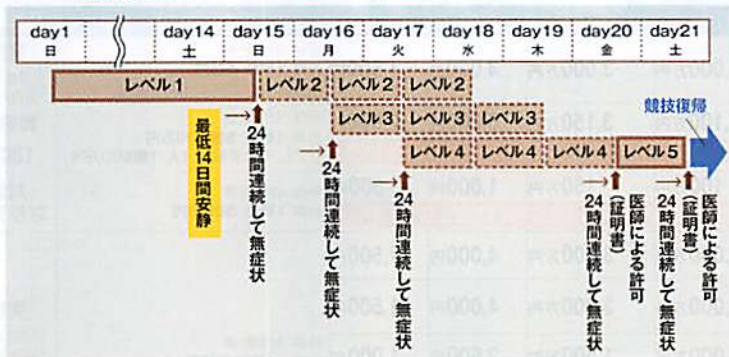
図4 段階的競技復帰：「医師が管理しない場合」の最短のケース

・レベル2までは、最短で15日、レベル5までは、最短で20日かかる。
・コンタクトプレーを開始する前に医師の証明書が必要である。



図5 段階的競技復帰：「プレイヤーが19歳未満の場合」の最短のケース

・レベル2までは、最短で15日、レベル5までは、最短で20日かかる。
・さらにコンタクトプレーの前の医師の証明書だけでなく、試合出場に関しても医師の証明書を要する



段階的復帰リハビリテーション（G RTP）の過程を医師が管理する場合は、各段階で脳震盪症状が認められなければ、最短で1週間後に復帰できます（図3）。また医師が管理しない場合（つまり専属のチームドクターまたは掛かりつけ医がない場合）と高校生以下に關しては、最初の病院受診後14日間の安静の後に表1のG RTPを行っていき、各段階で表3、表4を用いて評価し、問題なければ最短で21日後に復帰となります。

表2 「脳震盪/脳震盪疑い」の所見

頭部、顔面、頸部、あるいは、ほかの部位への衝撃の後で、以下の所見がみられる。

- ・意識消失
- ・ぼんやりする
- ・嘔吐
- ・不適切なプレーをする
- ・ふらつく
- ・反応が遅い
- ・感情の変化（興奮状態、怒りやすい、神経質、不安）

表3 「脳震盪/脳震盪疑い」の症状

- ・頭痛（プレーを続けることができない程度）
- ・ふらつき
- ・霧の中にいる感じ
- ・見当識障害・記憶障害

表4 「脳震盪/脳震盪疑い」の見当識・記憶力に対する質問

- ・自分のチーム名を言いなさい。
- ・今日は何月何日ですか？
- ・ここはどこ競技場ですか？
- ・今は、前半と後半のどちらですか？

表3に示した症状があり、上記の質問に答えられない場合は、「脳震盪/脳震盪疑い」として対応する。

（図4、5）。G RTPの評価にて症状の悪化があれば、まず24時間安静に過ご

し、一段階前に戻ってリハビリを再開します（つまり復帰に2日の遅れが生じます）。

脳震盪規定改訂の講習会DVDのご案内

ここでご紹介した脳震盪規定の改定について、財団法人日本ラグビーフットボール協会 安全対策委員会によるDVD「安全推進講習会2012 ラグビーの脳震盪（IRB医学関連規定変更について）」が発行されました。



2011年10月2日（日）に東京都立青山高校で行われた「有資格者ヘルスケア専門家認定講習会」の様相を収録。

今回の脳震盪の規定改定には大きく二つのポイントがあります。一つ目のポイントは、現場レベルでは脳震盪と思われるいても、実はそれ以外の急性硬膜下血腫などの重症頭部外傷が起きている可能性があるので、脳震盪と診断するのではなく、画像検査をふくめた精密検査を施行し、正確な診断を受けることが重要です。二つ目のポイントは、脳震盪後に症状の十分な回復をみないで復帰させると、「Second Impact Syndrome（脳震盪後軽微な衝撃で重篤な頭部外傷を発症する）」、「繰り返し脳震盪」や「脳震盪後症候群（脳の機能障害が残存）」になる可能性があるということです。脳震盪と診断されても症状の回復を待って、慎重に対応する必要があります。

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+
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) 葬祭費用 180万円
	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 熱中症及び細菌性・ウイルス性食中毒は対象となりません。 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	対象と なりません
	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) 葬祭費用 180万円
大人	65歳以上 の方も加入 できます。	C	1,600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) 葬祭費用 180万円
	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	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) 葬祭費用 180万円
	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	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) 葬祭費用 180万円
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	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) 葬祭費用 180万円

※同一団体で1口しか加入できません。中途加入する場合、中途退会する場合も年間掛金を適用します。加入後の加入者の入換え、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らまし」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、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。

みんなであつこ

JUST 広場

今月の
テーマ

寒い時期の活動で 取り組んでいること

気温がぐっと下がり、冬本番の寒さとなりました。団員が元気に活動を楽しむため、指導者が工夫していることを聞きました。

＊冬場の活動時は、普段やっている種目とは別に、マラソンやドッジボール、ラグビー、サッカーなどのからだ温まるスポーツも取り入れるようにしています。

(兵庫県下さん／ソフトボール)

＊団員を学年別などのグループに分け、楽しくジョギングができるように取り組んでいます。また冬

の活動時は、保護者たちが昼食に豚汁やカレーを作って差し入れをしてくれるなど、寒さを解消し、楽しく活動ができるような工夫をしています。

(和歌山県Aさん／バレーボール)

＊寒い時期には、ランニングを主体としたトレーニングを行うことが多いです。また、日本スポーツ少年団の運動適性テストにある5種目(立ち幅とび、上体起こし、腕立伏臥腕屈伸、時間往復走、5分間走)を団活動にも取り入れ、記録を取るなどしています。

(千葉県下さん／軟式野球)

＊朝の6時に開始して、約1時間ほど団活動を行う「寒稽古」を実施しています。

(茨城県下さん／剣道)

＊普段の活動は体育館内で行っていることが多いのですが、冬はスキーやスケートなど、スポーツも冬向きの種目に変更しています。また、雪の代わりにお手玉のような模擬玉を使って楽しむ「屋内雪合戦大会」に参加したり、ユニホック(屋内で行うホッケーに似た競技)を行ったりと、寒いときでも全員でからだを動かしながら楽しめるスポーツを取り入れるようにしています。

(香川県下さん／テニス・複合)

＊冷たい北風を吹き飛ばす勢いで、

今月の ナイス PHOTO



県内の各道場の方々と寄せ書きをしました。今治から被災地に元気を送ります！
(愛媛県/日本拳法今治スポーツ少年団)



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

3月号の
テーマ

新たなステップに 進む子どもたちへの 応援メッセージ

年度末となる3月は、新たな出会いとちよっぴり寂しい別れの季節。新たなステップへと進む子どもたちに、応援・激励のメッセージをお願いします。

元気いっぱいに大声を出すこと。岩手は頑張っているぞー！

(岩手県Oさん／駅伝)

＊サッカーやドッジボール、ケイドロなど、楽しみながらからだを動かせるスポーツや遊びを、いつもより多く団活動に取り入れるようにしています。

(宮城県Sさん／複合)

＊普段からも取り組んでいます。寒い時期は特に、活動の始まりと終わりに大きな声で挨拶をするよ

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。

種目によって多少の違いはありますが、どの少年団もからだを動かしながら楽しく冬を乗り切る方法をマスターしているのですね。これからの寒さに負けずに団活動が続けてください！

うにしています。また、からだを温めたりほぐしたりするために、必要な準備体操をしつかりと行うようようしています。

（高知県Nさん／バレーボール）

*1月1日に「第48回空手道奉納演武」を行います。2団体25名の団員をはじめ、OBのリーダー、指導者など15名が参加。皆で地区公民館に集合し、登山をしたり、武芸の上達を願って神社に参拝したりします。

（広島県Kさん／空手道）

✂ キリトリ線

FAX 送信シート

2012年1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 **2月1日(水) 必着です**

• 新たなステップに進む子どもたちへの応援メッセージ JUST 広場 3月号テーマ

• 指導者に訊く 3月号アンケート

昔に比べ、少年団に対する保護者の対応は変わった？

YES

• NO

「YES」の場合、変わったと思う理由を具体的に→

「NO」の場合、変わらないと思う理由を具体的に→

• 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)		

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2月号
(2月10日発行)は
**スポーツ科学の最前線
運動が脳を
活性化させる! (仮)**

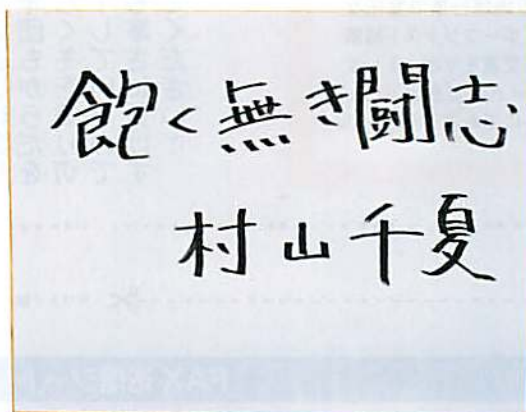
運動はからだだけでなく脳にもいい影響を与える!? 最新の分析結果も交えつつ、運動が脳にもたらすメリットを解説します。スポーツによって鍛えられる運“脳”神経の秘密とは?

▼編集後記

あけましておめでとうございます。昨年の漢字は「絆」が選ばれましたね。スポーツ少年団においても、指導者・団員・育成母集団などの間で強い絆がつけられていると思います。スポーツジャストが微力ながらも、その手助けになれば幸いです。(ヨキ)

Presents

[今月のプレゼント]



村山千夏さんサイン色紙

P5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、剣道女子日本代表・村山千夏さんの座右の銘「飽く無き闘志」を記したサイン入り色紙を1名様に。



解説 スポーツ基本法

2011年6月に成立した「スポーツ基本法」について、日本スポーツ法学会がその内容を丁寧に解説する1冊。詳しい内容はP43「Just selection」へ。



反抗期子育て 乗り切りマニュアル —52人の先輩ママ 体験談に学べ!

子どもの誰もが通る反抗期を、どのように対応すればいいのか? 若い保護者必読の本書については、P43「Just selection」で解説しています。

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「1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2月1日(水)必着です。プレゼントの発送(2012年3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