

小学生スポーツ指導者のセルフチェックシート



次のチェック項目があなたの考えや行動にあてはまるか確認してみましょう。

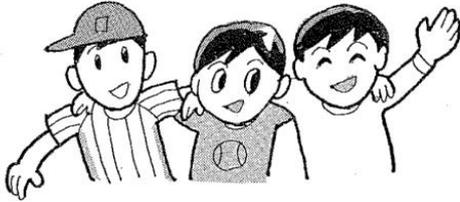
チェック項目	あてはまる
① 子ども達を中心とした方針、目標、指導計画が作成してあります。	
チームや団体の活動方針や目標が明文化してあります。	
子ども達が通う学校の年間行事を把握しています。	
具体的な活動計画表を作成しています。	
② チームや団体の活動目標と指導方針等を共有しています。	
指導スタッフと常に情報共有が図られています。	
保護者に積極的な説明を行い、理解を得られています。	
子ども達とも話し合いの場を持って、共有をしています。	
③ 子どもたちの心身の健康状態の把握に努めています。	
活動前に健康チェックや観察をしています。	
子ども達の日頃の様子の情報収集をしています。	
④ 適切な指導体制で活動をしています。	
複数のスタッフでチームや団体の運営をしています。	
複数のスタッフで子ども達の指導をしています。	
⑤ 適正な活動量で活動しています。	
練習日数は多くても週3日程度です。	
平日2時間、休日3時間を超えない活動時間です。	
指導者も休養日にはリフレッシュしています。	
⑥ 子ども達に練習や試合時の作戦について説明しています。	
どうしてこの練習を行うのか目的を子ども達に説明しています。	
練習方法の科学的根拠を子ども達に説明しています。	
試合時の作戦について子ども達と話し合いをしています。	
⑦ 勝利至上主義のスポーツ活動は行いません。	
過程を大切にしたい指導を心がけています。	
できそうにない過重な負担の練習や活動をしていません。	
⑧ 子ども達の自主的・自発的活動になるよう促しています。	
自発的活動について説明し、活動が見られたときは褒めて認めます。	
子ども達の練習方法等について意見を聞いています。	
指導後には、何がわかったのかを伝え、子ども達が理解できるようにしています。	

チェック項目	あてはまる
⑨ 子ども達の信頼関係を築くことを心がけています。	
子ども達に活動中や前後に積極的に声かけをしています。	
子ども達との話し合いの機会を設けています。	
⑩ 運動やスポーツが好きな子どもの育成を心掛けています。	
スポーツの楽しさや面白さが味わえるよう練習を工夫しています。	
子ども達自らが考えてプレーすることを大切にして指導しています。	
⑪ 体罰など許されない指導の根絶に努めています。	
体罰等許されない指導は絶対にしません。	
スポーツ活動の様子をオープンにして排他的な環境を作らないようにしています。	
子ども達同士の関係を把握し、コミュニケーションをはかるよう工夫しています。	
体罰等許されない指導に関する研修会に参加しています。	
⑫ 積極的に研修会等に参加して、自己研鑽に努めます。	
年間に、1回以上のスポーツ指導者研修会に参加しています。	
他競技の指導者と協議等をして、競技横断的な知識・技能の習得をこころがけています。	
スポーツ指導者の資格の取得を目指しています。	
⑬ 指導者として望ましい態度について考え、フェアプレイを実践しています。	
フェアプレイ宣言を実践しています。	
指導者自身が子ども達と楽しんで活動しています。	
日頃から適切な身なりやあいさつ、言葉遣いなどに気を付けています。	
⑭ スポーツ活動中の事故防止や安全の確保に努めています。	
練習前に、施設・用具等の安全点検をしています。	
活動場所のAEDのあるところをしっかりとっており、操作方法を習得しています。	
事故発生時の連絡通報体制が確立しています。	
⑮ スポーツによるけがや熱中症の予防を心がけています。	
研修会等で得たスポーツ医学の知識を指導において活用しています。	
けがをしている子どもには適切な休養をとらせます。	
活動中にも水分等の補給の時間を設けています。	

あなたの考えや行動に「あてはまらない」ものがあれば、あなたのその考えや行動について一度振り返ってみましょう。

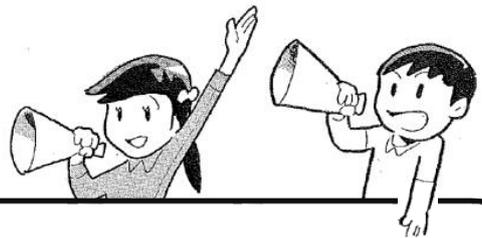
小学生のスポーツ活動の手引き

〈概要版〉



小学校児童たちは、様々な場面でスポーツを楽しんでいます。スポーツを楽しむことは心身の健全な発達を促し、特に自己責任やフェアプレイ等の精神を培います。そして、仲間や指導者との交流をとおして、コミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりの心を育むなど、子どもたちの人格の形成に大きな効果を及ぼしています。

この手引きは、学校、家庭、地域、各種競技団体、スポーツクラブなどにおいて、子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者、保護者など関係者に参考としていただき、スポーツ活動が一層充実し、人間性豊かな社会人として成長することを期待するものです。



スポーツ都市宣言

私たち松江市民は、スポーツを愛し、スポーツをとおして健康な心とからだをつくり、明るく豊かな松江市をきづくため、ここにスポーツ都市を宣言します。

- 一. 私たちは、毎日の生活にスポーツを取り入れます。
- 一. 私たちは、スポーツをとおして、しあわせな家庭と明るいまちをつくります。
- 一. 私たちは、スポーツをとおして活力のある豊かな松江をつくります。

平成 18 年 10 月 8 日

松江市スポーツ課

平成 30 年 4 月改訂

「小学生のスポーツ活動の手引き〈詳細版〉」は、松江市ホームページをご覧ください。

<http://www1.city.matsue.shimane.jp/bunka/suports/sportstebiki.html>



●●● スポーツの意義 ●●●



1 スポーツの意義・役割

私たちはスポーツに親しむことによって、心と体の両面にわたり健康の保持増進に大きな効果を得ています。

また、競技スポーツに打ち込む選手の姿は、人々のスポーツへの関心を高め、夢や感動を与えるなど、活力ある健全な社会の形成にも貢献するものです。

2 子どもたちにとってのスポーツの意義、効果

子どもたちにとってのスポーツ活動は、体力を向上させるとともに豊かな人間性を育む基礎となり、青少年の健全育成にはなくてはならないもので、次の様な効果をもたらすと考えられます。

- 体を動かす楽しさや喜びを感じる
- 体力の向上や健康の増進
- 自主性、協調性、責任感、連帯感など豊かな人間性の育成
- 明るく充実した学校生活社会生活の展開
- 生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための基礎づくり



●●● スポーツ活動の指導 ●●●

スポーツ活動を直接的にサポートする役割を担う「指導者」は、スポーツを楽しむためにも欠かすことができない存在です。

【子どもたちの指導について】

精神的にも肉体的にも未成熟な子どもたちのスポーツ活動には、適切な指導・助言が必要です。

子どもの発育や発達には大きな個人差があること、外見的な成長の様子と内面的な成熟の度合は必ずしも同じではないことを十分に理解し、次のことに留意する必要があります。

- ① 発育・発達期のスポーツ活動は、生涯スポーツの基礎づくりの活動であることを常に認識しましょう。
- ② それぞれの発育・発達段階に応じ、機能的・生理的・心理的な面を考慮した活動の質や量を常に考え、無理な活動は避けましょう。
- ③ 一人ひとりに運動やスポーツの楽しさを十分体得させましょう。
- ④ 様々な運動やスポーツにチャレンジさせましょう。
- ⑤ 指導内容に十分な工夫と豊かなアイデアを持ちましょう。
- ⑥ 管理する事だけに集中せず、子どもたちの自主性・自発的活動を促し支えましょう。
- ⑦ 指導者自身の経験と勘に頼って指導ではなく、広い視野と合理的根拠を持った指導を心がけましょう。
- ⑧ 勝利だけにこだわらず、活動の過程を大切にしましょう。
- ⑨ 仲間意識と思いやりを育てましょう。
- ⑩ 学校・家庭・地域社会などとの連携を深めましょう。



●●● 子どものスポーツ活動に係る練習日や休養日の目安 ●●●

I 週の練習日は3日程度とし、土曜日、日曜日のいずれかは休養日とする。

II 活動時間は、平日は2時間、休日は3時間を超えない程度とする。

III 聖日に学校がある場合は、疲れが残らないように活動する。

●●スポーツ活動における事故防止や安全の確保●●

子どもたちの健康管理や活動場所の安全確認に努め、スポーツ活動時の事故を防止しましょう。

子どもたちの体調等を把握するとともに、活動場所の安全を確保しましょう。

保護者や指導者は、活動を行う前に健康観察等により子どもたち一人ひとりの体調を把握し無理のない練習内容を計画し、疲労の蓄積による事故の防止に努めましょう。

AED等緊急時に必要な設備の設置場所を確認し、操作方法を習得するなど緊急時の対応にも備えましょう。

スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう。

科学的根拠が得られたスポーツ医科学に基づいた指導の内容や方法を活用して、子どもの発達の段階を考慮しない『かた、ひじ、こし、ひざ』などの酷使によるスポーツ障害を予防しましょう。また、適切な水分の補給や休憩時間を確保し熱中症を予防しましょう。



●●スポーツ活動の進め方●●

- スポーツを通じた子どもたちの心身の全人的な健全育成を基本に据え、過度な勝利至上主義に陥らないようにする。
- 競技力、規律、忍耐力等を高めるとともに、健康・安全に留意し、事故防止がおろそかにならないようにする。
- 翌日に学校がある場合は、疲れが残らないようにする。
- 学校の教育活動(運動会、学習発表会等)に支障を来さないように連絡・調整を密にする。
- 子どもや保護者、指導者間で運営方針や指導理念を理解しあう。
- 指導者や保護者の負担(経済的・肉体的・精神的・時間的)が過重にならないように相談しながら運営する。
- 保護者、指導者、学校、地域関係者間で必要に応じて話し合いの場を設け、お互いに協調しあう。
- 年間の活動計画(大会等参加計画も含む)を作成し、見通しをもった指導を心掛けましょう。
- 地域のスポーツ大会等行事に参加や協力ができるように配慮する。
- 毎月第3日曜日は「しまね家庭の日」です。家族でふれあい、きずなを更に深めましょう。

POINT!
三者の協力が
不可欠です!

保護者

- 基本的な生活習慣づくりに努めるとともに、学校生活とのバランスを考える
- 主体性や自主性を育てるため、子どもたちにできることは、子どもたちに任せる。
- 指導者や審判などを非難することなく、指導者や子どもたちの良きサポーターになる。
- 家庭でもいろいろな運動の機会を設けたり、スポーツの意義や魅力を話題にしたりする。
- お世話になっている方々に、感謝の気持ちで接する。
- 子どもの僅かな変化に早く気付けるよう、日頃からコミュニケーションを積極的にとる。



指導者

- 結果より過程を重視し、一人一人の伸びや頑張りを認め、励ます。
- 指導力を高めるために、研修会等に積極的に参加する。
- 体罰を加えたり、暴言を浴びせたりせず、一人一人を尊重する。
- 個人差に配慮し、画一的な指導にならないようにする。
- 学校や保護者との会話を大事にし、好ましい人間関係づくりに努める。

学校

- 子どもたちの地域スポーツ活動に理解や関心を持ち、施設開放や管理等で協力する。
- 保護者や指導者と生徒指導や施設利用等についての情報交換に努める。

