

# 小学生のスポーツ活動の手引き



**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ずくため、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とり入れます。
- 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れます。
- 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れます。

平成18年10月8日

「小学生のスポーツ活動の手引き」は、松江市ホームページでもご覧いただけます。

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



松江市スポーツ課

平成30年4月改訂

## もくじ

はじめに	…P3
1. スポーツの意義	…P4
2. 子どもにとってのスポーツの意義	…P4
3. スポーツ指導者の役割	…P5
COLUMN-1 「フェアプレイ7カ条」と「PATROL」	…P7
4. しまね家庭の日について	…P8
5. 子どものスポーツ活動に係る練習日や休養日の目安	…P8
6. スポーツ活動における安全確保や事故防止	…P9
COLUMN-2 子どものスポーツと脳震盪	…P14
7. 活動の進め方	…P16
(資料)	
子どものスポーツ活動の現状について	…P21
スポーツ指導者のセルフチェックシート	…P25



## はじめに

子どもたちは、各種競技のスポーツクラブや民間が運営している教室など様々な場面でスポーツや運動を楽しんでいます。

子どもたちが様々な場面でスポーツを楽しむことは心身の健全な発達を促し、自己責任やフェアプレイ等の精神を培うとともに、仲間や指導者との交流をとおして、子どもたちのコミュニケーション能力を育成し、豊かな心や他人に対する思いやりの心を育むなど、子どもたちの人格形成に大きな影響を及ぼしています。

松江市の小学生のスポーツ活動は、主に保護者や地域の方、スポーツ競技団体の方などが指導しています。それぞれの指導者は、保護者などの要望等に応じて子ども達にスポーツの楽しさを伝えると共に、体力向上やスポーツの普及、競技力向上などのために、自身の時間を割いて指導されているのが現状です。

こうしたなか、子どもたちはスポーツを行うことによって感動や連帯感など様々な経験を得ています。一方、練習量などから過重負担となり学校生活において集中力を欠く場面もあるとも指摘されています。

そこで、平成27年秋、スポーツ活動の現状について松江市内小学校の4年生、5年生、6年生を対象としてアンケート調査を行い、その実情に基づいて本手引きを作成したところです。

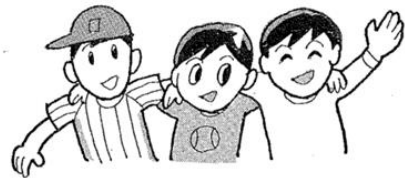
この手引きに記述する内容は、平成21年3月に島根県がまとめた「小学生のスポーツ活動の手引き」及び、平成25年7月に日本体育協会が発行した「スポーツ指導者のための倫理ガイドライン」などをもとに、子どもたちのスポーツ活動での指導において必要とされる、或いは配慮が望まれる基本的な事項などを整理したものです。そして、この手引きは、学校、家庭、地域、各種競技団体、スポーツクラブなどにおいて、子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者や保護者など関係者に参考としていただき、子どもたちのスポーツ活動が適切な指導の下で一層充実することを期待するものです。

松江市長 松浦正敬

## 1. スポーツの意義

スポーツに親しむことによって、体を動かすという人間の本源的な欲求の充足を図るとともに、爽快感や達成感、他者との連帯感など精神的な充足も図り、体力の向上やストレス発散及び生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進に大きな効果を得ています。

また、スポーツは人間の可能性を極限まで追求する営みという意義もあり、競技スポーツに打ち込む選手のひたむきな姿は、周囲の人々のスポーツへの関心を高めるとともに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しています。



## 2. 子どもにとってのスポーツの意義

スポーツは、私たちが生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で欠かせないものとなっています。とりわけ心身の成長の過程にある幼児、児童、生徒のスポーツ活動は、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るものです。

スポーツは、子どもたちに次のような様々な意義や効果など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や社会生活の展開
- 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

更には、学校教育が目指す『生きる力』の育成や、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられます。



### 3. スポーツ指導者の役割



#### (1) スポーツを楽しむ権利を支える指導者

2011年に施行されたスポーツ基本法では、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利」と謳われており、スポーツが全ての人々の基本的な権利であることが明確に示されています。しかし、単にスポーツに参加する機会が確保されているだけでは、幸福で豊かな生活に結びつくとは言えません。

この点についてスポーツ基本法では、「全ての国民がその自発性の下に各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しむ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない」と示しています。

誰もがスポーツに親しめる場やスポーツの意義と価値を知る（学ぶ）ことのできる機会が確保されるためには、スポーツ活動をサポートする人や組織が整備されている必要があります。特に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欠かせない存在といえます。

#### (2) 指導者とプレイヤーの望ましい関係づくりのために



スポーツの主役はプレイヤーですが、指導者が指導的立場にいることによってプレイヤーに対して上位の権力を持つこととなります。こうした関係を指導者自身が自覚しておくことはとても大切です。

プレイヤーが未成年であったり、競技レベルが高くなったり、あるいは指導者が過去に高い競技成績や指導実績を残していれば、その傾向はさらに強くなり、同時に指導者に対するプレイヤーの依存度も高くなります。

指導者は個々のプレイヤーを一人の個人として考え、権利や尊厳や人格を尊重した指導を行い、その結果、プレイヤーが指導者に対して信頼を寄せ、尊敬の気持ちを持つような相互尊敬の関係になることが望まれます。

### (3) 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、適切な指導や助言が必要です。

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等を十分に理解することが必要です。それゆえ、一人ひとりの子どもの今ある姿を受けとめる指導者の姿勢が重要になり、次の点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・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や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た指導ではなく、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。



指導者は、たとえボランティアであっても子どもを指導する立場である以上、法的・社会的責任を負います。そのため、指導者は常に研鑽を重ね自分自身の資質や能力の向上に努めていくことが大切です。

## COLUMN-1

日本体育協会提唱

「フェアプレイ7カ条」と「PATROL」を実践しましょう

### ☺ フェアプレイ7カ条

1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力を尽くそう
4. 挑戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. たのしもう

スポーツにおいてだけでなく、普段の生活でも自らの指針となる  
「フェアプレイ7カ条」を浸透させていきましょう。

パトロール

### ☺ PATROL

#### **P**rocess (プロセス) 「結果ではなく、経過を重視しましょう」

結果を評価するのではなく、経過を重視しましょう。どんな結果であろうとも、結果に至るまでの努力や行動があったはず。いい結果が出た時もそうでない時も、プレイヤーと一緒に原因を考えてみましょう。

#### **A**cknowledgement (アックノウレジメント) 「承認しましょう」

プレイヤーの意思を尊重し、その行動や言動を承認することが重要です。自らの存在を認められることが、プレイヤーにとって大きな励みになるのです。

#### **T**ogether (トゲザー) 「一緒に楽しみ、一緒に考えましょう」

何よりも指導者自身が楽しくなければ、プレイヤーも楽しくありません。プレイヤーとともにスポーツを一緒に楽しみましょう。

#### **R**espect (リスペクト) 「尊敬しましょう、尊重しましょう」

年齢、性別に関係なく、すべての人を尊敬する気持ちを持ちましょう。10人いれば10人の個人が存在します。プレイヤーの個性を尊重しよう。

#### **O**bservation (オブザベーション) 「よく観察しましょう」

プレイヤーをよく観察しましょう。体調は万全か、悩み事はないだろうか。見ていなければわかりません。「見られている」ことでプレイヤーは安心するのです。

#### **L**istening (リスニング) 「話をよく聴きましょう」

自分が話すより、プレイヤーの話を聴く時間を多く取るように心がけましょう。指導者が「なっほしいプレイヤー」ではなく、プレイヤー自身が「なりたい」自分を意識し、気づかせるためには、プレイヤー自身にたくさん話す機会を作ってあげましょう。

## 4 「しまね家庭の日」について



毎月第3日曜日は「しまね家庭の日」です。

家庭はかけがえのない生活の基盤であり、家族との心のふれあいと連帯感を深め人間としての生き方の基本を学ぶ最も大切な教育の場です。

しかし、都市化や情報化の進展など社会環境が変化する中で、核家族化や少子高齢化など家族形態が変わり、本来家庭が担うべき教育機能も大きく変化しています。

このため、家庭が担う役割の重要性を再認識し、家族の絆を強め青少年の健やかな育成を基本として運動が進められています。毎月第3日曜日は家庭で過ごしましょう。



## 5 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 翌日に学校がある場合は、疲れが残らないように活動する。

(参考文献)

- ・「スポーツ少年団とは (H28.1)」  
日本体育協会発行 日本スポーツ少年団
- ・「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針 (H23.8)」  
日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学分科会 提言  
「日本臨床スポーツ医学会誌」  
日本臨床スポーツ医学会学術委員会
- ・「小学生のスポーツ活動の手引き (H21.3)」  
島根県教育委員会発行



## 6 スポーツ活動における安全確保や事故防止

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。

スポーツ活動時における事故は、子どもたちの命に関わる重大な結果を招くことも想定されます。

スポーツ活動時における事故を防止するためには、普段の練習から子どもたちの健康管理に留意し、活動の場の安全を確保するとともに、事故が発生した時の対応について、指導に関わる大人が十分理解し、早急な対応ができる体制をつくっておくことが必要です。

スポーツ活動時の事故で起こるけがを“スポーツ外傷”、繰り返すスポーツ動作で起こるけがを“スポーツ障害”といいますが、子どもたちが生涯にわたってスポーツを親しむためには、スポーツ外傷やスポーツ障害の予防も大切です。特に自己管理能力が不十分な小学生の練習においては、指導者は常にこのことに留意して指導にあたることが大切です。

(1)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。

- ① 個々の状況を確実に把握し、健康管理上無理のない練習や大会参加になるようにしましょう。

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するとともに、練習中や大会参加中にも疲労の蓄積による事故や熱中症などの予防のため、個々の状況を常に把握し、早めに休憩をとるなど、健康管理の上で無理のない運動にすることが大切です。

また、子どもたちが自らのスポーツ障害や熱中症などを回避することができる能力を育成することも重要です。子どもたちに自己の健康管理を心掛けさせるとともに、子どもたちが練習前や練習中に体調不良等を申し出ることができる雰囲気をつくることが望めます。

- ② 緊急時に対応できる備えをしましょう。

スポーツ活動をするうえでの設備、備品、用具等については、常に

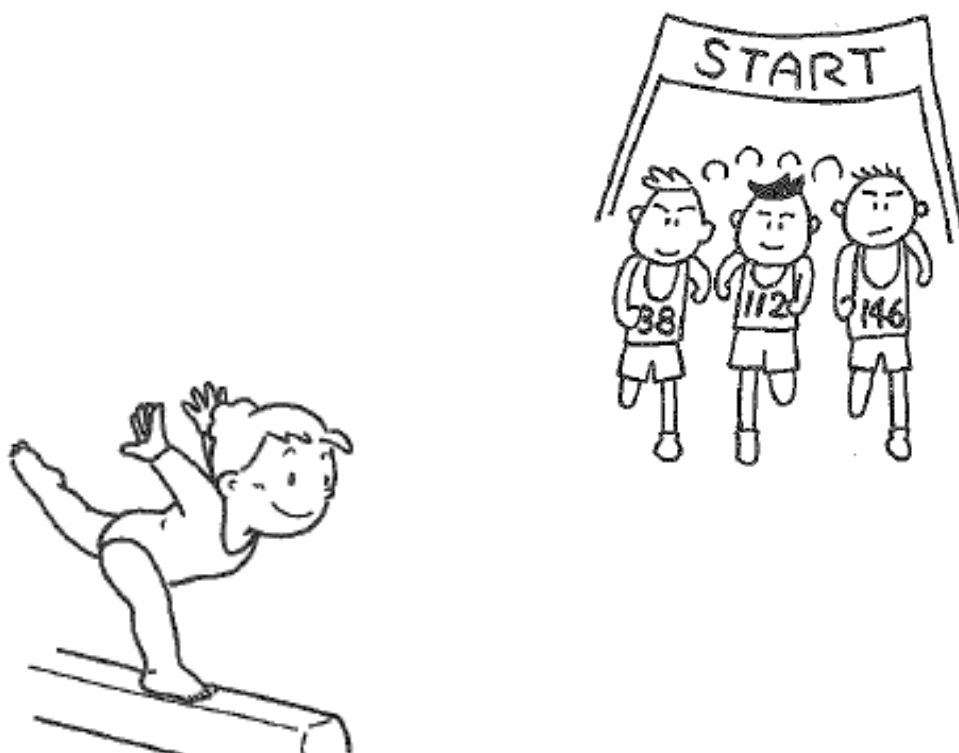
一定の状態にあるとは限らないので、継続的、計画的な安全点検を行うことが必要です。

また、保護者や指導者は活動する施設のAED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。

### ③ 適切な応急手当の習得と連絡通報体制を整えましょう。

スポーツ活動中に事故が発生した場合は、子どもたちの生命を守り、負傷の悪化を最小限に抑えるため、適切な応急手当を速やかに行うことが必要です。各スポーツクラブでの緊急時の連絡体制を確立するとともに、普段から指導に関わる大人がこれらを十分に理解し、共通認識が図られていることが大切です。

↳ 次のページで「応急手当の基本」を確認しましょう



CHECK!

## 応急手当の基本 “RICE処置”

RICEとは、**R**est（安静）**I**ce（冷却）**C**ompression（圧迫）**E**levation（拳上）の4つの単語の頭文字から成る、病院や診療所にかかるまでの外傷に対する応急手当の基本となるものです。

ケガをしたときはまず安静にする。怪我の種類によって直ちに冷やす、部位を圧迫する、心臓より高い位置に上げる。たいていの外傷はこの4つに“固定”を加えることで対応できます。

### **Rest**【安静】

安静は、受傷した選手を静かに休める場所に移動等して、精神的に落ち着かせ、どの程度の怪我なのかを見極めることが目的です。

また、患部を安静にして、腫れや血管・神経の損傷などの二次損傷を防止しましょう。骨折や脱臼が疑われる場合には、副子（※）やテーピングにて、損傷部位を固定します。

※<sup>ふくし</sup>副子とは棒や板、かさ、ステッキ、段ボール、新聞紙・雑誌（かたく折り曲げる）、毛布などで、損傷部位を動かないように固定できるもの。

### **Ice**【冷却】

冷却は、血管を収縮させ神経を鈍らせることで、痛みの感覚と腫れを最小限に抑えることが目的です。ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて、患部を冷却します。15～20分冷却したら（患部の感覚がなくなったら）はずし、また痛みが出てきたら冷やします。突き指や捻挫が疑われる場合には、即座に冷却しましょう。突き指の場合、軽度であってもむやみに引っ張る等の自己流処置は外傷の悪化につながるので控えるべきです。

### **Compression**【圧迫】

圧迫は、患部の止血や腫れを防ぐことが目的です。スポンジやテーピングパッドを腫れが予想される部位にあて、テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定します。

### **Elevation**【拳上】

拳上とは、患部を心臓より高い位置に挙げることにより、血流を減少させ、腫れを最小限に抑えることが目的です。



## (2) スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう

### ① 成長期にある子どもたちの成長や発達についての知識を習得しましょう。

スポーツによるけがの大部分は、成長期にある子どもの成長や発達の特徴を知っていれば、予防できます。

大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられ、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肩、肘、腰、膝などの酷使によるスポーツ障害を予防しましょう。

### ② 参加する大会や練習試合を精選し、効果的な練習方法を導入しましょう。

成長期にある子どもたちのスポーツ障害や事故を防ぐためにも、出場する大会の精選をするとともに、効率的かつ効果的な練習方法等を導入することや、適切な間隔により休養日を設けること、練習回数や1回の練習時間を適切に設定することなどに留意して練習計画を作成し、指導することが必要です。

### ③ 適切な水分の補給により熱中症を予防しましょう。

指導者や子どもたちが熱中症の予防策を十分理解して運動に取り組むとともに、運動の可否等を適切に判断することが重要です。特にスポーツ活動中の水分及び塩分の補給は、熱中症を予防するとともに、練習効果を上げるためにも重要です。時間を決めて水分及び塩分の補給時間を設けたりするとともに、必要に応じて子どもたちがいつでも水分や塩分を補給できる環境を整えておくことが重要です。

↳ 次のページで「熱中症予防運動指針」を確認しましょう



CHECK!

## 熱中症予防運動指針



(日本体育協会 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより)

気温 (°C)	基準	備考
35	運動は原則中止	特別の場合以外は運動中止する。
31~35	嚴重警戒 (激しい運動は中止)	激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。水分・塩分補給を適切に行う。体力の低い人などは運動中止。
28~31	警戒 (積極的に休憩)	積極的に休憩をとり、適宜、水分、塩分を補給する。激しい運動では30分おきに休憩をとる。
24~28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24以下	ほぼ安全 (適宜水分補給)	適宜、水分、塩分を補給する。

### ◇熱中症への対応◇

1. 高温・多湿などの条件下での活動や運動は、屋内外を問わず長期間にならないように配慮する。
2. 適度な水分を補給し、休憩時間を十分確保する。
3. スポーツ活動時においては子どもの健康状況を的確に判断し、必要な場合は計画を変更するなどの措置を取る。
4. 万一の場合に備えて、熱中症の救急処置や対応について学校内やスポーツ団体の中で共通理解を図っておく。
5. その他  
屋外での活動時には、日照や気温等に応じて帽子や服装に配慮し、子どもの体調に合わせ、無理のないようにする。  
特に、体育や部活、スポーツ活動時に熱中症事故が発生しやすいので、活動の中止を含め、各学校の実情に応じて、適切な措置を講じる。



のうしんとう

## 子どものスポーツと脳震盪

スポーツの現場で外傷を負った場合、気を付けなければならないのは重症度の見極めです。

外傷のなかでも最も注意を要するのは『頭頸部』の損傷であり、症状によっては早急に救急病院に搬送する必要があります。意識障害があるか、手足が麻痺していないか等を確認し、重度と思われた場合は迷わず救急車を呼んでください。

また、主に頭頸部の損傷によって起こる『脳震盪』も軽くみてはいけません。脳震盪には後遺症がないと思われがちですが、これは間違いです。「セカンドインパクト症候群（※）」など後遺症が残る場合もあります。

### ※セカンドインパクト症候群

脳震盪後の回復しきってない状態の頭部に衝撃を受けることにより、脳に致命的な損傷を生じること

脳震盪の症状は、大きくレベル1～3の段階に分けられます。

レベル1：軽度	意識はあるが体が動かせない	記憶正常
レベル2：中度	2分以内の失神	記憶障害 手足のしびれ 持続する頭痛吐気
レベル3：高度	2分以上の失神	上記の症状

レベル1の場合、さらにそれが初めての脳震盪であったときは様子を見て再度、運動することも可能です。しかし、それ以外は直ちに運動を中止するべきでしょう。特にコンタクトスポーツ（激しい身体接触がある競技）などの試合では、脳震盪を起こしたあとの再出場は危険を伴うことを忘れてはいけません。こういった場合では、スポーツドクターの判断や対応が重要になってきます。

このほかにも重度の熱中症や原因不明の心肺停止などは、緊急の処置と同時に救急車の手配が必要です。心肺停止の処置については、その施設にAED（自動体外式除細動器）が設置されているか、その設置場所はどこかを事前に確認しておくことを怠ってはいけません。

## ○症状の確認と対処法

頭頸部損傷が疑われる場合はむやみに動かしてはいけません。

移動させる際も、厳守すべきは頭頸部の保持です。ケガ人が小さな子どもであっても両手で頭を抱えて頭頸部をしっかり固定し、必ず頭と体幹をそれぞれ保持する人に分かれて、静かに運びましょう。

その後、寝かせた状態で「今日は何日?」「今いる場所がわかる?」など声かけを行い、意識障害の有無を確認します。その際「大丈夫?」と体を揺さぶるような行為は症状を悪化させる危険があるので厳禁です。

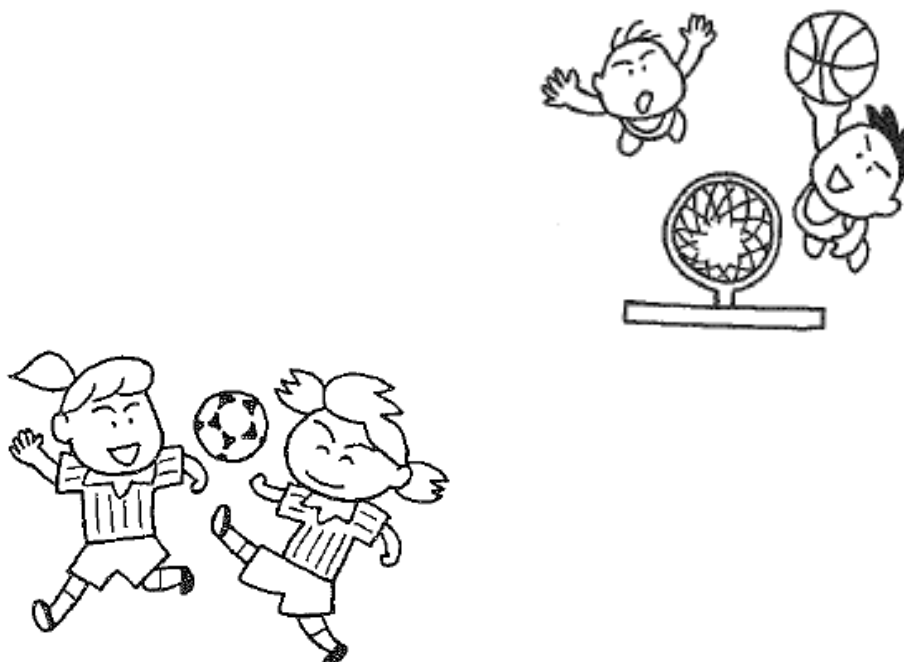
意識がはっきりしている場合でも頸髄を損傷すると手足が動かなくなることもあるため、手足に麻痺などの異常がないかを確認します。

そのほか、突発的おう吐の症状や強い頭痛がないかも確認します。

また、意識がすぐに戻っても脳内で小さな出血を繰り返すことで硬膜下血腫が生じる場合もあり、これには半日以上の注意深い観察が必要です。

## ○重度の頭頸部損傷

意識障害や手足の麻痺、突発的おう吐、強い頭痛などの症状は重度の頭頸部損傷である可能性が高く、救急搬送の必要があります。直ちに救急車の手配をしてください。



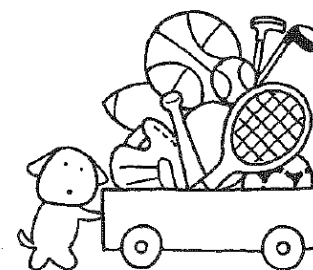


## 7. 活動の進め方

- **スポーツを通じた子どもたちの心身の全人格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。**
  - ※ 少年スポーツ本来の目的は子どもたちの健全育成です。レギュラー中心の練習や結果主義、否定的評価など教育的な配慮が不十分で、勝利至上主義に陥ることのないようにしましょう。
  
- **競技力や規律、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。**
  - ※ 大会で勝つために怪我や病気の子どもが無理をして出場したり、使いすぎによるスポーツ障害や熱中症にも気を付け、健康や安全の確保は、何よりも優先されなければなりません。
  
- **学校の教育活動(運動会、学習発表会等)に支障を来たさないように連絡・調整を密にする。**
  - ※ スポーツ大会と学校の運動会や学習発表会等の行事が重なり、学校教育活動に支障を来さないようにすること。  
小学校教育は法的な定めのもとに行われるものであり、その活動は優先されなければなりません。そのためには、学校と家庭や指導者が連絡を取り合い、情報共有に努めましょう。
  
- **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。**
  - ※ 活動を進めるにあたって、全ての子どもや保護者、指導者の要求に応えることは難しいことです。活動途中でのトラブルを避けるためにも、運営方針や指導理念を明確にし、お互いが納得した上で活動を進めましょう。
  
- **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。**
  - ※ 指導者の不足や参加大会の増加等により、指導者や保護者の負担増大が懸念されます。多くの子どもたちが参加できるスポーツ環境をつくるためにも、指導者や保護者にとって無理のない範囲で活動をすることが大切です。



- **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。**
  - ※ スポーツ活動に費やす時間が長すぎると、家族の団らんや地域行事への参加などが難しくなります。できるだけ多様な経験ができるように環境を整えることが大切です。
  
- **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る。**
  - ※ 無計画な活動は、1回の練習時間を長引かせたり、大会や練習試合の参加回数を増やしたりすることにつながり、子どもたちへの身体的な負担や時間の浪費、保護者への経済的負担を大きくします。
  
- **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。**
  - ※ 活動日数や時間について、学習や家族との時間、地域行事への参加、集団遊びなどもできるように配慮し、子どもたちの自由時間を確保しましょう。
  
- **翌日に学校がある場合は、疲れが残らないようにする。**
  - ※ 学校がある前日の夜に遅くまで練習をしたり、大会などからの帰宅が遅くなったりしたために疲れが残り、学業に集中できない子どももいます。
  
- **1回の練習時間は、子どもの体力に十分配慮し、途中で休憩時間を設ける。**
  - ※ 大会数の増加や大会規模の大型化によって、練習時間が長くなる傾向にあります。低年生から活動するチームが約8割もあることから、練習時間や内容を体力や年齢の違いに応じたものにすることが求められます。
  
- **地域のスポーツ大会等に参加や協力ができるように配慮する。**
  - ※ 地域の運動会や祭、美化活動などの行事に積極的に参加させましょう。地域社会との関わりも、子どもたちの成長に大きな効果をもたらします。子どもたちが自分も家族とともに地域社会の一員だということを知り、社会性を学ぶ絶好の機会となります。



- 毎月第3日曜日は「しまね家庭の日」です。家族でふれあい、きずなを更に深める。

※ 毎日、大人も子どもも時間に追われ、忙しい日々だと思います。でも、ちょっと立ち止まって、家族について考えてみませんか。こんなことを思って、考えられたのが「しまね家庭の日」です。どんなことでもいいので、家族みんなで一つのことに取り組んでみましょう。



### 【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。

※ 子どもたちは、スポーツ活動をとおして睡眠の大切さやマナーなどを学ぶことができます。家庭では、規則正しい生活習慣(早寝・早起き・朝ごはん)や礼儀作法(あいさつ・返事)などを中心としたしつけをきちんとしましょう。

- 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。

※ 親の過干渉により、子どもたちの自主性や自律性の伸長を妨げられることがあります。スポーツ活動をとおして、社会性や道徳性を伸ばすために、子どもたちにできることはできるだけ子どもたちにさせるようにしましょう。

- 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。

※ 勝敗に固執するあまり、指導者や審判、相手チームを非難することなく、フェアプレーやフレンドシップの精神で応援しましょう。

- 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。

※ 地域のスポーツ行事に参加させたり、子ども同士で運動遊びをさせたり、親子でスポーツを楽しんだりするなど、多様な運動経験をさせましょう。また、毎月第3日曜日の「家庭の日」には、親子が一緒に過ごす時間をつくりましょう。

- お世話になっている方々に、感謝の気持ちで接する。

※ 子どもたちは、指導者の協力を得ながら育っています。感謝の気持ちを忘れないようにし、良好な人間関係づくりに努めましょう。

- **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。**

※ 子どもと接する時間が一番多い保護者は、指導者では感じ取れない子どもの変化や異常なども、何気ない会話の中で気づくこともあります。日頃からのコミュニケーションを大切にしましょう。

### 【指導者】



- **結果より過程を重視し、一人ひとりの伸びや頑張りを認め、励ます。**

※ 結果のみで子どもを評価することは、子どもたちの意欲を低下させます。過程の中には教育的価値がたくさん含まれており、いいところをたくさん見つけてほめて育てましょう。
- **指導力を高めるために、研修会等に積極的に参加する。**

※ 研修会を開催しても参加する指導者は多くありません。独りよがりな理論や過去の経験だけで指導するのではなく、よりよい指導ができるように、体や心の仕組み、トレーニング法などを勉強し、指導者としての資質や能力を高めましょう。併せて、スポーツは研究心や向上心、行動力が大切であることの手本を示しましょう。
- **体罰を加えたり、暴言を浴びせたりせず、一人ひとりを尊重する。**

※ 体罰や暴言は、いかなる場合も許されません。指導者の思いどおりに動けない子どもに怒りをぶつけるなど教育的配慮に欠ける言動は指導者としてあってはなりません。一人ひとりのわずかな進歩に目を向け、伸びに気づかせたり、励ましたりすることで自信をもたせ、スポーツ好きの子どもを増やしましょう。
- **個人差に配慮し、画一的な指導にならないようにする。**

※ 能力の高い子ども中心の練習を行うのではなく、どの子にもスポーツや運動の楽しさを伝えましょう。そのためには、画一的な指導では年齢差や技能差等に対応することはできませんし、子どもたちの活動意欲も低下することを考慮し、色々な工夫を取り入れましょう。
- **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。**

※ 日頃からスポーツ団体、学校、保護者などとの情報交換を行い、会話を増やすことで、子どもたちの悩みや課題を早期に解決することができます。気軽に会話のできる雰囲気づくりに努めましょう。

## 【学 校】

- **子どもたちの地域スポーツ活動に理解や関心をもち、施設開放や管理等で協力する。**

※ 教師からの賞賛や励ましは、子どもたちの意欲を高めます。学校でも折に触れて子どもたちの地域スポーツ活動の様子について話題にしたり、大会参加に際して応援をしたりするなどしましょう。また、運動施設の開放や管理面で安全な活動ができるように、協力をしましょう。

- **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。**

※ 体調不良や学習意欲の低下、人間関係の悪化などの問題の発生や施設利用上のトラブルが起きないように保護者や指導者との会話を増やし情報交換に努めましょう。



(資料)

## 子どものスポーツ活動の現状

市内小学生のスポーツ活動は、保護者や地域、各種競技団体の方などによって指導されています。指導者は活動を通して、子どもたちにスポーツの楽しさを伝えるとともに、体力向上やスポーツの普及、競技力向上などに努めています。

子どもたちは、スポーツを行うことによって、感動やチームワークなど様々な経験を得ている一方、過大な練習量により、学校生活において集中力を欠くこともあるなどの指摘をされている面もあります。

そのような中、子どもたちがどの程度スポーツクラブに加入しているのか、あるいはその活動の状況などについて実態を把握することを目的に、アンケート調査を実施しました。

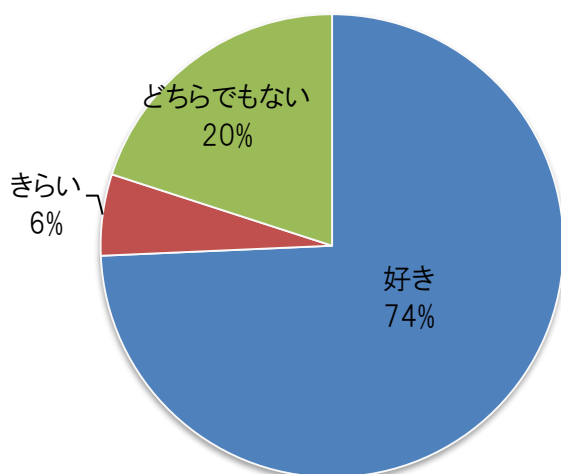
- 調査時期 平成 27 年 10 月 26 日～11 月 6 日
- 対象児童数 市内各小学校 4～6 年生 5,092 名（学校要覧より）
- アンケート回収数 5,028 名（回収率 98.7%）

### 【アンケート結果】

主な結果をグラフに表すと、下記のようにになりました。

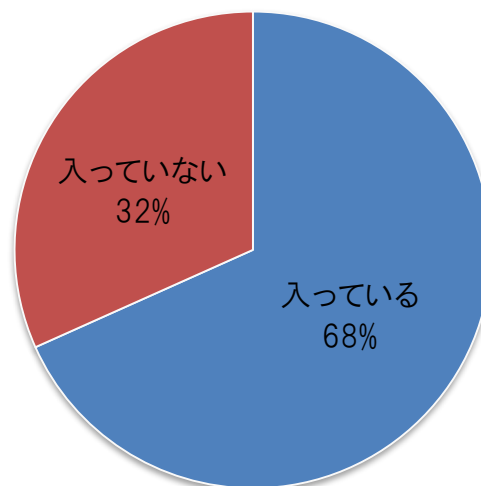
#### 【グラフ1】

運動やスポーツが好きな子どもの割合  
(n=5,017)

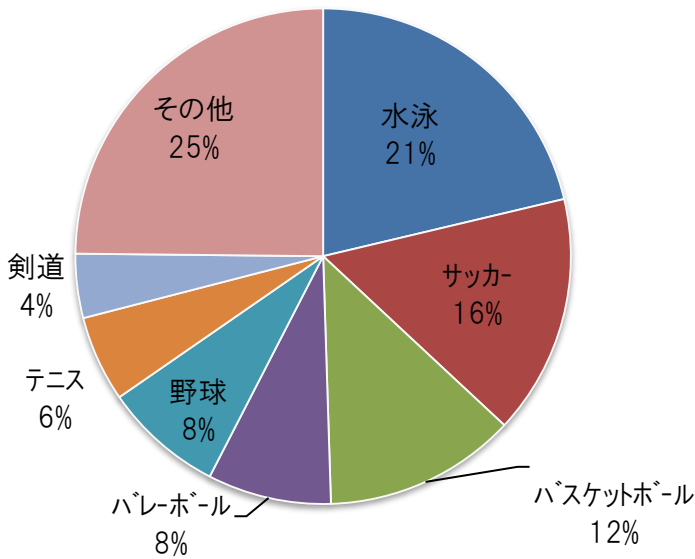


#### 【グラフ2】

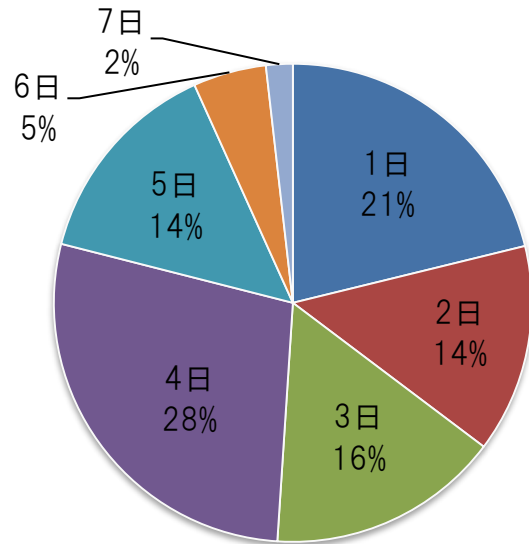
スポーツクラブに入っている子どもの割合 (n=5,023)



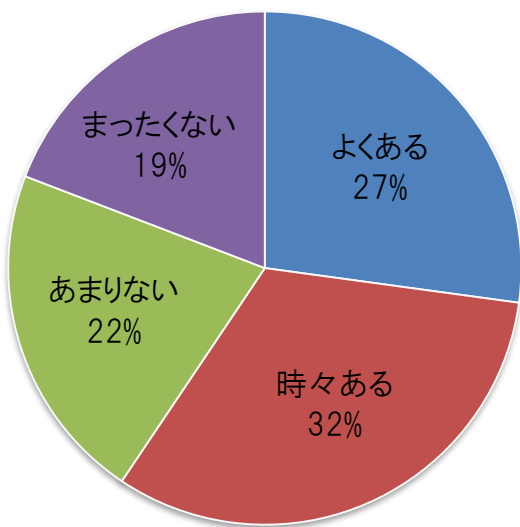
【グラフ3】  
活動種目 ※複数種目含む  
(n=4,063)



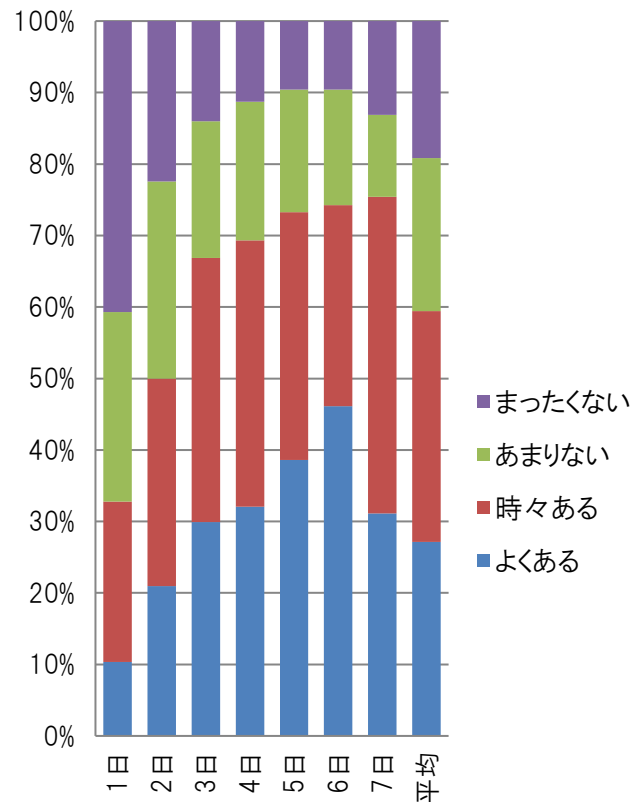
【グラフ4】  
1週間の実施頻度  
(n=3,376)



【グラフ5】  
練習や試合の次の日に疲れを感じる頻度  
(n=3,358)



【グラフ6】  
実施頻度と疲れの関係  
(グラフ4と5のクロス集計：n=3,358)



ふだんの生活、スポーツにかんするアンケート調査（全小学校全体集計）

小学4～6年生人数 5,092名(学校要覧より) アンケート回収数 5,028名(回収率 98.7%)

平成27年10月実施  
松江市教育委員会スポーツ課

問 No.	質問内容	総回答数	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合
問 1	何年生ですか？	5,028	1,618	32.2%	2,510	33.8%	1,713	34.1%
問 2	性別は？	5,020	2,493	49.7%	2,527	50.3%		
問 3	寝る時間は決まっていますか？	5,016	518	10.3%	2,546	50.8%	1,952	38.9%
問 4	毎日どのくらい寝ていますか？	5,010	469	9.4%	3,632	72.5%	836	16.7%
問 5	平日（月～金曜日）は、1日あたりどれくらいの時間、メディア機器（テレビ、ビデオ、DVD、MP3プレイヤー等）を視聴したり使っていますか？	4,984	436	8.7%	625	12.5%	1,073	21.5%
問 6	学校が休みの日（土曜、日曜、祝日）は、1日あたりどれくらいの時間、メディア機器（テレビ、ビデオ、DVD、MP3プレイヤー等）を視聴したり使っていますか？	4,959	533	10.7%	718	14.5%	909	18.3%
問 7	平日（月～金曜日）は、1日あたり何時間くらい家庭学習（宿題など）をしますか？	4,982	383	7.7%	2,548	51.1%	1,977	39.7%
問 8	学校が休みの日（土曜、日曜、祝日）は、1日あたり何時間くらい家庭学習（宿題など）をしますか？	4,966	583	11.7%	2,181	43.9%	2,016	40.6%
問 9	運動やスポーツをすることが好きですか？	5,017	3,728	74.3%	285	5.7%	1,004	20.0%
問 10	スポーツクラブに入っていますか？（スイミングスクールなどのスポーツ教室もふくみます）	5,023	3,431	68.3%	1,592	31.7%		

問11からは、スポーツクラブ（スポーツ教室も含む）に入っている人に聞きます。

問 No.	質問内容	総回答数	回答数	割合	回答数	割合	回答数	割合							
問 11	どんなスポーツクラブに入っていますか？ (スイミングスクールなどのスポーツ教室も 含みます) あてはまるものに、すべてOをしてください。	4,063 ※複数項目 回答含む	1. 陸上	82	2.0%	2. 卓球	107	2.6%	3. 水泳	865	21.3%	4. カカ- (フット)	636	15.7%	
			5. バレーボール	328	8.1%	6. 野球 (ソフトボール)	317	7.8%	7. 剣道	170	4.2%	8. 相撲	1	0.0%	
			9. バスケットボール	510	12.6%	10. テニス(ソフト、硬 式)	228	5.6%	11. 柔道	62	1.5%	12. 合道、 アーチェリー	0	0.0%	
			13. スキ	2	0.0%	14. 体操 新体操	142	3.5%	15. ハドボール	1	0.0%	16. ハドミント	99	2.4%	
			17. ホッケー	12	0.3%	18. 自転車	11	0.3%	19. なぎなた	5	0.1%	20. ホッケー	4	0.1%	
			21. スケート	4	0.1%	22. フェンシング	6	0.1%	23. 空手道	116	2.9%	24. 旗-ホ- ト、ヨット	6	0.1%	
			25. リンゲ	16	0.4%	26. 太極拳	12	0.3%	27. その他 スポーツ	321	7.9%				
			【実施種目数】	1種目のみ	2,826	82.7%	2種目	539	15.8%	3種目	53	1.6%			
			4,002 ※複数項目 回答含む	1. 自分がしてみ たかったから	2,017	50.4%	2. 家族にすすめ られて	1,065	26.6%	3. 友達に 誘われて	702	17.5%	4. その他	218	5.4%
			問 13	1週間で、練習がある曜日すべてにOをしてください。	11,146 ※複数項目 回答含む	1. 月曜日	998	9.0%	2. 火曜日	1,299	11.7%	3. 水曜日	1,350	12.1%	4. 木曜日
5. 金曜日	1,578	14.2%				6. 土曜日	2,729	24.5%	7. 日曜日	1,792	15.5%				
問 14	平日（月～金曜日）は、およそ何時ごろから練習を始めますか？	3,443 ※複数項目 回答含む	週1日	715	21.2%	週2日	476	14.1%	週3日	532	15.8%	週4日	943	27.9%	
			週5日	482	14.3%	週6日	167	4.9%	週7日	61	1.8%				
問 15	平日（月～金曜日）は、およそ何時ごろから練習を始めますか？	3,666 ※複数項目 回答含む	1. 15:00～	95	2.8%	2. 16:00～	685	19.9%	3. 17:00～	1,181	34.3%	4. 18:00～	1,063	30.9%	
			5. 19:00～	419	12.2%										
問 16	学校が休みの日（土曜、日曜、祝日）は、1日あたりおよそ何時間くらい練習をしますか？	3,768 ※複数項目 回答含む	1. 1時間未満	215	5.9%	2. 1～2時間	1,853	50.5%	3. 2～3時間	1,064	29.0%	4. 3時間以上	281	7.7%	
			5. 練習して いない	253	6.9%										
問 17	今月（10月）、学校が休みの日（土曜、日曜、祝日）に何日練習や試合がありましたか？	3,329	1. 2時間未満	791	21.0%	2. 2～3時間	995	26.4%	3. 3～4時間	697	18.5%	4. 4～5時間	264	7.0%	
			5. 5時間以上	318	8.4%	6. 練習して いない	703	18.7%							
問 18	練習や試合があった次の日、学校で疲れていると感じたことがありますか？	3,358	1. 1～2日	439	13.2%	2. 3～4日	470	14.1%	3. 5～6日	392	11.8%	4. 7～8日	439	13.2%	
			5. 9日以上	1,151	34.6%	6. 練習して いない	438	13.2%							
			1. よくある	912	27.2%	2. 時々ある	1,083	32.3%	3. あまり ない	719	21.4%	4. まったく ない	644	19.2%	



# 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
<b>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。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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。	
<b>③ 子どもたちの心身の健康状態の把握に努めています。</b>	
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。	
<b>④ 適切な指導体制で活動をしています。</b>	
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。	
<b>⑤ 適正な活動量で活動しています。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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。	
<b>⑦ 勝利至上主義のスポーツ活動は行いません。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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
<b>⑨ 子ども達の信頼関係を築くことを心がけています。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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指導しています。	
<b>⑪ 体罰など許されない指導の根絶に努めています。</b>	
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。	
<b>⑫ 積極的に研修会等に参加して、自己研鑽に努めます。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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。	
<b>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。</b>	
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せす。	
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。

MEMO