

スポーツ少年団 Q & A

Q 少年団には何歳から何歳までの人が入れますか？

A 加入は原則として小学生以上となっています。それ以上であれば、スポーツが得意な子どもだけでなく、運動が苦手な子どもでも男女問わず大歓迎です。もちろん、中学生や高校生の加入も可能です。現在、中学生以上の団員は約11万人。その中には、スポーツを楽しみながら団員のリーダーとして活動し、将来の指導者を目指す人もいます。

Q どんなところで練習するの？

A 近くの学校のグラウンドや体育館で練習を行います。活動日によっては、近隣の団体と合同練習をするため場所を変更する場合がありますが、試合などが無い限り基本的に同じ場所で行います。もし、放課後や土曜日、または日曜日にそれらの場所でスポーツをしている団体を見かけたら、それがスポーツ少年団かもしれません。

Q どんな人々が団を支えているのですか？

A 基本的に、地域のボランティアによって支えられています。単位スポーツ少年団の組織構成としては、団員、保護者・地域住民からなる「育成母集団」、指導者、年少団員をまとめ、指導者の補助的な役割もする団員（リーダー）の4つに分けられます。多くの人々が、それぞれの立場で活動の運営や支援を行っています。

Q どんな人が指導者になっているのですか？

A 指導者には、実技を指導する人、団の運営を担当する人、地域との協力を図る人などさまざまなタイプがあります。指導には、地域に住むスポーツ指導者やスポーツ少年団出身者、団員の保護者などがあたっています。それぞれの団には、日本体育協会が定める講習会を受講した公認指導者が1名以上いるので安心して活動することができます。

スポーツ少年団の活動への参加者募集 !!

スポーツ少年団への加入については、それぞれ地域で活動している単位スポーツ少年団へ所属することになります。地域でどのような単位スポーツ少年団が活動しているかについては、お住まいの市区町村スポーツ少年団事務局までお問い合わせいただくか、スポーツ少年団のホームページをご覧ください。

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

●お問い合わせ先

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 岸記念体育会館内

TEL 03-3481-2222

FAX 03-3481-2291

E-mail jjsa@japan-sports.or.jp

指導者の 悩みを考える

Meeting Room

[ミーティングルーム]

子どもたちの指導をしていくにあたって、
悩みやトラブルの種は尽きないもの。
シチュエーション別にどう接すればいいのか
専門家がアドバイスします！

イラスト/ショウジサダム

1

◀◀◀選択肢 1◀



(苛立っているが団員を
傷つけないよう何も言わない)

2

◀◀◀選択肢 2◀



いま何時だと思っている？
何をしていたんだ！

3

◀◀◀選択肢 3◀



とても心配したよ。何があったの？
遅刻するなら連絡してほしかったな

今月の質問 Question?

集合時間に遅れてきた 団員に、イライラした 感情を示すべきか？

ハンドボールの少年団で、練習が始まる時間を過ぎたが、まだ来ていない団員がいる。その団員が来ないとメンバーが揃わず練習が始められないため、指導者はイライラが募っていた。ようやくやって来た団員に対して、どんな態度で接するべきか？



◀左の3つの選択肢から答えを選んでください

望ましいのは 3

とても心配したよ。何があったの？
遅刻するなら連絡してほしかったな



[今月のキーワード]

「アサーティブ」

自分のことを第一に考えつつ、
他者にも配慮するコミュニケーション方法。お互いを尊重しながら自分の思いを伝える
ので、適切なコミュニケーションといえる。



解説
草山太一先生
Taichi Kusayama

帝京大学文学部
心理学専任講師

相手のことを考えて自分の思いをストレートに伝えることができなかったり、つい感情的になって思っている以上のことを相手に言ってしまう、その後の雰囲気

といった状況は、日常のさまざまなシーンで起こりうるものです。
そんなときにぜひ実践してほしいのが、「アサーティブ」というコミュニケーション方法です。今回のケースであれば、指導者は遅れてきた相手の事情を確認しつつ、心配していた自分の気持ちを伝えます。
場合によっては自分の気持ちを伝えることで、衝突

してしまうことがあるかもしれません。しかし、本音を示すことで、最終的には互いが歩みよったコミュニケーションになります。
「どうせ言っても変わらない」「悪いのは相手だ」と決めつけず、互いに尊重し合ったアサーティブな言動が対人関係を友好に維持します。互いを大切にしたい自己表現は、自分の思いを伝える効果的な方法です。

2 の言葉はNG



いま何時だと思っている？
何をしていたんだ！

自分のことだけを考えて
相手のことを踏みにじってしまう

感情的になって必要以上に相手を責めているので、言われた団員にとっては非常にきつい言葉になります。団員なりに遅れた理由があったとしても、このような状況では言い出しにくいでしょう。

1 の言葉はNG



(苛立っているが団員を
傷つけないよう何も言わない)

相手の思いを自分なりに汲み取り
自分の気持ちを後回しにしている

相手の気持ちを考えるあまり、自分の気持ちを飲み込んで我慢した対応です。無理して我慢するとより気まずい雰囲気になるかもしれませんし、何も言葉かけをしないことに、団員は無視されていると感じるかもしれません。

スポーツ相談所

Sports consultation place

スポーツ少年団の指導者からよく寄せられる相談事に、
「指導法」「法律」「医学」「食」の各分野の専門家が回答します。
少年団の活動にぜひ役立ててください。

イラスト／内山良治



Q

目標もなく、淡々と練習する団員がいます。目標を持たせるために、指導者がすることは？

指導方法

監修
日野克博先生

愛媛大学教育学部准教授。専門は体育科教育学。保健体育科目の指導方法やカリキュラムなどを研究。自身も地元でスポーツ活動の指導にあたっている。

A

実現可能で
具体的な目標を

練習の効果を高めるうえで、目標を持つことはとても大切なことです。適切な目標を持たない団員がいる場合には、指導者が目標を設定してあげるとよいでしょう。ただし、高すぎる目標を強制してしまうと、かえってプレッシャーやストレスとなり、やる気を低下させる原因にもなりかねません。目標設定は、実現可能な範囲で、より具体的に達成状況がわかるものが多いでしょう。

また、目標達成への期間も重要です。「将来はオリンピックに出場する」といった何年もかけて挑戦する「長期的目標」は、継続的な練習への参加や動機づけとして重要な役割を果たします。しかし、長期的目標だけでは具体的な成果はなかなか表れません。そこで大切なのが、比較的短い期間で達成できる「短期的目標」を与えることです。

「短期的目標」を設定し達成する喜びを与える

短期的目標を持つことで、目標をより具体化することが出来ます。たとえば、「今日の練習ではシュートをしつかり入れよう」という目標を持って練習に取り組めば、課題はより明確になります。また、「10回のうち7回は成功させよう」といった具体的な数字を設定することで、目標の到達度や達成度をすぐに把握することができ、さらに次の課題や新しい目標を立てることも役立ちます。

団員たちは、できなかったことができるようになったときに、楽しさや喜びを感じ、大きな感動を得ることが出来ます。目標を細かく設定して、一つひとつ着実に達成していきけるようにすれば、団員のやる気や意欲は高まるはずです。団員の目標達成を褒めながら、さらにワンステップ上の目標を与えることも、指導者の役目といえるでしょう。

法律問題

監修
望月浩一郎先生

弁護士。日本スポーツ法学会会員、日本スポーツ少年団ジュニアスポーツ法律アドバイザーシステムワーキンググループのメンバーを務める。

A 臨時の場合も安全確保の義務あり

団活動の一環として、山や海などの自然環境下でのスポーツやイベント、旅行など、普段の競技とは異なる

る活動を行うことがあります。このような臨時の場合でも、指導者は普段の活動時と同じく、団員の安全を確保しなければなりません。冬場は、団としてスキー旅行に出かけるケースも多いと思います。そこで今回は、スキー旅行を例にして、指導者が注意すべき点を見てみましょう。

ルールを教え、団員の技量を把握すること

スキー旅行において、指導者が念頭におくべきこと

は、団員が普段行っていない競技を行うという点です。ゲレンデ内には多くの一般スキーヤーがいること、コース内ではむやみに立ち止まらないことなど、まずは基本的なルールをしっかり教えましょう。

また、スキーのコース内には樹木や崖などの自然物、リフトや照明の支柱といった構造物が存在します。これらの障害物に衝突する事故を防ぐには、スキーヤー自身が障害物を回避するだけの技量を身につけていることが必要です。団員の技量や判断能力などを考慮し、安全が確保されるゲレンデのみを使い、誤って危険な場所に行かないように監視員を配置するなどの措置をとりましょう（判例参照）。

ルールの指導と団員個々の技量や判断能力の把握は、スキーに限らず、どの競技を行う場合にも当てはまることです。指導者は、競技ごとに起こりうる事故を想定し、事故を未然に防ぐ対策を講じるとよいでしょう。

判例

●発生年月日

1996（平成8）年3月26日

●発生場所

群馬県尾瀬岩鞍スキーリゾート

●発生時の主な態様

スキー教室に参加した兄弟が、夜間、雪面が凍結してアイスバーンようになった状態のゲレンデで、そり（ブレーキやハンドル装置のない1人乗りの簡易そり）遊び中に崖下に転落し、兄が死亡、弟が傷害を負った事故。

●判例要旨

兄弟の年齢（11歳と9歳）や経験に照らし、その滑走による危険についての認識、判断能力が十分でなかったためから、主催者、引率者はそのことを十分考慮に入れたうえで、児童らがそりで滑走する範囲を傾斜の緩い場所に限定するよう指示し、児童らがゲレンデの上に行かないよう、監視する人員を配置する措置をとるべきであるとして、危険のあるゲレンデにおいて漫然と参加児童らにそり遊びを行わせた過失を肯定した。



Q 団でスキー旅行に出かけた際、団員がスキーをしている最中にケガをしてしまいました。指導者の責任は問われる？

食と養

監修
こはた てるみ 先生

日本体育協会公認スポーツ栄養士。
株式会社しよ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。

子どもが肥満児で
メタボと診断されるか
とても心配です。
食事で改善するには？



A 甘いお菓子の摂取は
控えましょう

肥満児が年々増加するに
したがって、最近ではメタ
ボ（メタボリックシンドロ
ーム）になる子どもが増え
ています。腹部の肥満に、
高血圧や高血糖値などが重
なるとメタボと診断されま
す。メタボは、糖尿病や動
脈硬化といった生活習慣病
を引き起こすリスクが高く
なるので、非常に危険です。
子どもがメタボに陥る原
因には、糖分が大量に入っ
た清涼飲料水の過剰摂取や、
チョコレートやスナック菓
子の食べ過ぎなどが挙げら
れます。特に、糖分がたく
さん含まれた食品は、血糖
値を急上昇させるものの持
続性がないため、すぐに小
腹が減った状態に戻ります。
そうになると、再びお菓子な
どを食べてしまいがちです。
糖分を含んだお菓子に加え、
脂質を含む揚げ物やスナッ
ク菓子を控えめにするこ
とが、「メタボ卒業」の第一
歩といえるでしょう。

カロリーを抑えた
栄養価の高い食事を

メタボを改善するために
は、「適度な運動」と「栄
養バランスの良い低エネル
ギー食」を心がけることが
基本です。エネルギーの摂
り過ぎに注意して、食事を
作りましょう。

ただし、食事のポリユ
ームを極端に減らしてしま
うと、かえって「どか食い」
をしたり、隠れて間食した
りすることにつながります。
ササミや白身魚などの低エ
ネルギーの食品を多く使っ
て、食事の量は減らさない
ようにしましょう。また、
ほうれん草などの緑黄色野
菜や海藻、きのこなどはエ
ネルギーが低いうえ、ビタ
ミンやミネラル、食物繊維
が豊富なので積極的に取り
入れるとよいでしょう。
さらに、酢やカレー粉、
ノンオイルドレッシングな
どのエネルギーが低い調味
料を使ったり、蒸す、茹で
る、焼くといった油を使わ
ない調理法もおすすです。

指導者からの質問を募集！

「スポーツ相談所」で取り上げる質問を募集中です。
団を指導する上での悩み、法律や食事、子どもの
からだについての疑問や関心事などをお寄せくだ
さい。毎号各ジャンルでひとつ取り上げ、専門家
に回答をいただきます。

【宛先】

スポーツジャスト編集部宛にメールにてお寄せください。
件名に「スポーツ相談所 質問募集係」と明記してください。

E-mail info@sport-just.jp

※内容によってはご期待に添えないことがありますので、
ご了承ください。

子どものからだ

監修
大川洋二先生

大川こども&内科クリニック理事長。小児科、内科、アレルギー科を専門に診療。東京医科歯科大学医学部臨床教授、東邦大学医学部客員講師なども務める。

Q 子どもの風邪の 注意点や、予防方法を 教えてください。

A 症状の長期化は 要注意の合図

私たちにとって身近な病気のひとつに「風邪」がありますが、実はこれは特定の病気を指す名称ではありません。ウイルスや細菌などが原因でおこる、喉や鼻といった上気道の炎症を総称したもので、正式には「風邪症候群」といいます。

病院で風邪と診断される

と「普通の風邪なら安心だ」

と考える人もいるようです

が、それはいけません。炎症が悪化すれば気管支炎になりますし、高熱と強い咳が続き、顔色が紫色になるようだと肺炎も疑われます。また、口と鼻と耳は相互に通じているため、中耳炎や副鼻腔炎、結膜炎を合併することも。まれにですが、脳炎や脳症、心筋炎など重症化する危険性もあるので十分に注意が必要です。

「風邪は万病の元」という

言葉がありますが、実際に

は「元」ではなく、数多く

の病気が風邪と「同じような症状」から現れるために、こわいわれているようです。たとえば、ガンや白血病などの重い疾病でも、最初は鼻水やくしゃみといった風邪の症状が現れ、それが長期間続いたために検査を受けたところ、病気が判明したという例があります。風邪だといって油断せずに、しっかりと症状の様子を見ましょう。指導者の方々は、子どもに風邪の症状が現れてから2〜3日を超えていないか、具合が悪化していないかを特に注意し、からだの異変を敏感にキャッチしてあげてください。

免疫力アップで 風邪に強いからだへ

風邪の一番の治療法は、からだを休ませることです。安静にして、水分を十分に摂らせてください。熱が38℃以下で本人が元気ならば、積極的に風呂に入れ、からだを温かくして眠らせましょう。解熱後は1日様子を見て、普通に食事が摂れ

風邪症候群



るようであれば、団に参加させても問題ありません。

子どもたちが風邪になりにくい環境を作ることも大切です。室内の湿度を保ち、よく換気をして清潔にすることが、病原体の侵入を防ぐ粘膜を守るうえでとても効果的です。食生活では、野菜をよく食べてビタミンを摂ること、規則正しい生活で睡眠を十分に摂ること、ほかに、日々の運動でからだを鍛えることや、神経を

強くする乾布摩擦なども免疫力を高めます。

子どもが風邪にかかることを恐れてはいけません。たとえ風邪をひいても、軽症ですますことができれば、からだに免疫が作られて、今後は同じような病気にかかるなくなるのです。もちろん薬が必要な場合もありますが、そうでない場合は無理をせずにしっかりと休んで、自然の力で治すことが一番いいでしょう。