

# 未来にはばたけ

那須地区の小学校及び義務教育学校（前期課程）における  
部活動・スポーツ少年団活動の手引



那須地区市町教育委員会連合会

# < 目 次 >

はじめに	P1
指導方法を振り返ってみましょう	P2
I 指導者の心構え	P3・4
II 活動日数・時間	P5・6
III 参加大会・練習試合等	P7
指導者として知っておくこと・留意点	P8・9
参考資料	P10



## はじめに

子供たちにとってスポーツは、体力の向上や健康の増進、人間関係づくり、規範意識の醸成などに極めて効果的で、心身の健全な発達と豊かな人間性の育成を図る上で、大変有意義です。

現在、那須地区では、小学校及び義務教育学校（前期課程）における部活動やスポーツ少年団活動が、「地域の方」「保護者」「学校の教職員」等の指導のもと、熱心に行われています。

しかし、その一方では、やり過ぎによる「スポーツ障害」、「運動嫌い」、中学校・高校に至っては「運動部活動加入率低下」といった問題に発展しています。

そこで、本来あるべきバランスのとれた小学生のスポーツ指導を目指し、「那須地区の小学校及び義務教育学校（前期課程）における部活動・スポーツ少年団活動の手引」を作成いたしました。

どうか、本手引を「子供たちの健全育成」のために、御活用ください。また、各市町のガイドラインを参考に活動を進めてください。



## ～ 指導方法を振り返ってみましょう ～

- あいさつやマナーの指導を大切にしている。
- 活動時以外にもあいさつやマナーが生きるような指導を心がけている。
- 勝ち負けよりも、そのスポーツの楽しさを味わわせるための指導をしている。
- レギュラー中心の練習のみではなく、すべての子供たちが満足できる練習を心がけている。
- 子供たちの発達の段階や個人差を考え、指導している。
- 子供の表情や様子などを見て、心身の健康状態や練習内容を考慮している。
- 大声や暴言を吐いたり、たたいたりしないようにしている。
- 子供たちのミスを責めるより、できたところを褒めるように心がけている。
- 常にけがや事故が起きないように心がけている。
- 精神論に頼る指導ではなく、様々なトレーニング方法を用いた指導を心がけている。

# I 指導者の心構え

## ○活動を通して育まれる資質・能力を意識する

- ☆ 活動を通して子供の自主性や自己肯定感、責任感、連帯感などの育成を目指しましょう。
- ☆ 多くの人との関わりの中で多様な価値観に触れ、目標の達成を図れる子供の育成を目指しましょう。
- ☆ 幅広い年齢層の人たちと活動を通じ、協調性や社会性、相手を敬う心の育成を目指しましょう。

## ○子供たちの良い手本となる行動をする

- ☆ 子供たちの良い手本となるよう、場にふさわしい行動をとりましょう。
- ☆ 技術力向上を目指すのと同様に、**あいさつやマナーの指導の充実**も心がけ、豊かな人間性の育成を図りましょう。
- ☆ 「お願いします。」「ありがとうございます。」など、人として身に付けておくべき内容を大切にしましょう。
- ☆ スポーツ活動の体験を生かして、**日常生活の中でも自然にあいさつや礼儀正しい態度、場にふさわしい行動ができる子供**を育てましょう。
- ☆ すべての関係者に**感謝の気持ちをもって活動ができる子供**を育てましょう。

## ○子供たち一人一人を理解して指導する

- ☆ 子供たちには悩みやストレスがあります。表情や姿勢等から、**心と体の健康状態をチェック**しましょう。
- ☆ 子供たちの発育や発達には、個人差があります。**発達の段階**

や個人差（年齢や技術、気持ち）を考え、画一的な指導は避けましょう。

## ○試合に勝つことのみを目標にしない

- ☆ まずは、**そのスポーツの楽しさ**を教えましょう。
- ☆ 小学校及び義務教育学校（前期課程）における部活動・スポーツ少年団活動の目的は「**スポーツによる子供たちの健全育成**」です。
- ☆ 目先の勝利にこだわり、レギュラー中心の練習に終始することなく、**すべての子供たちが満足できる練習**を心がけましょう。

## ○活動中の言葉遣いには気をつける

- ☆ **一人一人の伸びや頑張りを認め、励ますことに主眼を置いた指導**を心がけましょう。
- ☆ 「そんなプレーしかできないならもう帰れ！」「何でそんなこともできないんだ！」など、**感情的に否定的な言葉や暴言を吐くことは避けましょう。**

## ○指導法を工夫する

- ☆ 自分自身の経験のみによる指導や精神論に頼る指導、単調なトレーニングを繰り返すだけの**非科学的な練習は、様々な障害の原因**となります。
- ☆ 積極的に研修会や講習会等に参加し、体や心の仕組みやトレーニング方法を勉強して、**指導者としての資質向上に努め**ましょう。



## Ⅱ 活動日数・時間

○平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする

☆「1週間に2, 3回が無理のない活動」

「スポーツ少年団とは」(H30.4) 日本スポーツ協会発行

☆「体ができていない小学生では、クラブ活動のような強い運動は、週3日以内に抑え、最低でも週1日以上の休養日をとるべきである。」

「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) 日本学術会議提言

☆「平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とする。」

「栃木県運動部の在り方に関する方針」(H30.9)

栃木県教育委員会発行

☆特に翌日学校がある場合には、疲れが残らないよう練習試合を早めに切り上げましょう。

○1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする

☆「1日に2～3時間程度が無理のない活動」

「スポーツ少年団とは」(H30.4) 日本スポーツ協会発行

☆「1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。」

「栃木県運動部の在り方に関する方針」(H30.9)

栃木県教育委員会発行

# ○毎月第1日曜日の「部活動休養日」、第3日曜日「家庭の日」は、休養日とする

## 部活動休養日とは

大田原市、那須町、那須塩原市がそれぞれ、部活動を行わないと決めた日です。

## 家庭の日とは

家庭は、最も大切な家族のよりどころであり、毎日が楽しくあるようにと願っていても、ともすれば家族のふれあいは薄れがちです。

家庭は、青少年が親や家族から基本的な生活習慣や規範意識の基礎を身につけ、人格を形成する上で大きな役割を担う大切な場です。

そこで、家族みんなが話し合う機会をできるだけ多くもつことにより、親と子が絆を深め、明るく楽しい家庭づくりを進めるきっかけとするために、県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、「家庭の日」の取組を推進しています。



(栃木県のホームページより)





### Ⅲ 参加大会・練習試合等



#### ○年間の活動計画を作成し、参加する大会を精選する

- ☆ 新しいチームになったとき、あるいは新年度を迎えたときに、参加大会数が多くないか**保護者・指導者・学校の教職員で協議**をして、年間活動計画を作成しましょう。
- ☆ 大会の参加については、予備日も含めて**学校教育(行事)**を最優先しましょう。
- ☆ 地域の行事も考慮しながら、活動計画を作成しましょう。

「今までの付き合いがあるから」「断ると下の学年に迷惑がかかるから」などの理由で大会に参加していると、参加大会数は年を追うごとに増えていきます。

#### ○練習試合は、子供たちや保護者の負担にならない範囲で実施する

- ☆ 練習試合は**3時間程度で終了**するように、企画運営しましょう。(基準の活動時間を超えて活動する場合には、子供の健康管理に十分配慮し、1日のうちに休養時間を適切に設定するとともに、別の日の活動時間を減らすなど、週当たりの活動時間にも留意しましょう。)
- ☆ 練習試合を行う際は、**保護者の負担(送迎や炊き出し、活動費など)**は、できるだけ少なくしましょう。

## ○ 指導者として知っておくこと・留意点

### 1 至適年齢

至適年齢とは、運動を行うのに適切な時期（年齢）のことです。子供たちの体の部位により発育の順番があり、年齢によって必要な運動が異なります。その時期に主に発育する体の部分を見殺した運動は障害のもとになります。

### 2 スポーツ障害

スポーツ障害とは、スポーツをすることにより骨、筋肉等に繰り返し外力が加わり継続的疲労によって生じる障害です。（疲労骨折、野球肘、ジャンパー膝など）

### 3 スポーツ外傷

スポーツ外傷は、転倒や相手との強い接触など明らかな負荷がかかり起こるものです。（骨折、捻挫、肉離れなど）

特に頭部のけがは、速やかに保護者に連絡し、医師の診察を受けることを勧めます。

### 4 熱中症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病等の病型があります。

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱が関係します。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。

### 5 傷害保険

万一の事故・けがに備え、必ず傷害保険に加入しておくことが大切です。詳しくは、**公益財団法人スポーツ安全協会** (<https://www.sportsanzen.org/>) で御確認ください。

## 6 感染症対策

### (1) 児童等の健康観察

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに、自宅で休養することが重要です。

### (2) 換気等の徹底

屋内で実施する活動については、こまめに換気を行います。



### (3) 手洗いの徹底

活動中はこまめに手を洗います。



### (4) マスクの取扱い

マスクの着脱を強いることのないようにし、マスク着用の有無による差別・偏見等がないよう適切に指導します。



### (5) 身体の抵抗力を高めること

身体の抵抗力を高めるため、十分な睡眠や休養と、バランスの取れた食事を心がけるよう指導します。

### (6) 感染流行時の対策

感染が流行している場合などには、一時的に、活動場面に応じた対策を講じることが考えられます。

# 参考資料

- 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル  
令和5年5月8日 文部科学省
- 冬の感染症防止対策～7つの基本～  
令和2年 栃木県新型コロナウイルス生活相談センター
- 部活動実施に係る対応マニュアルについて  
令和2年 栃木県教育委員会（令和4年 改定）
- 運動部活動指導の手引  
平成31年 栃木県教育委員会
- スポーツ少年団とは  
平成30年 日本スポーツ協会
- 栃木県運動部の在り方に関する方針  
平成30年 栃木県教育委員会
- スポーツ少年団の活動基準について  
平成23年改正 秋田市スポーツ少年団本部
- 宇都宮市スポーツ少年団本部活動指針  
平成22年 宇都宮市スポーツ少年団本部
- 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  
平成23年 日本学術会議
- 小学生のスポーツ活動の手引  
平成21年 島根県教育委員会
- スポーツ活動の指針  
平成20年 青森県教育委員会
- ジュニアスポーツ活動指導者心得  
平成16年 黒磯市教育委員会

## 未来にはばだけ

～那須地区の小学校及び義務教育学校（前期課程）における  
部活動・スポーツ少年団活動の手引～

平成24年7月

平成31年3月（改訂）

令和3年3月（改訂）

令和5年6月（改訂）

那須地区市町教育委員会連合会

