

スポーツ少年団指導必携書



公益財団法人日本体育協会 日本スポーツ少年団

JAPAN JUNIOR SPORTS CLUBS ASSOCIATION

この必携書は、スポーツ振興くじ助成金により作成しています。

平成27年度版

日本スポーツ少年団指導者綱領

1. わたくしたちは、次の時代を担う子どもたちの健全育成のために努力します。
1. わたくしたちは、スポーツのもつ教育的役割を果たすために努力します。
1. わたくしたちは、子どもたちのもつ無限の可能性を開発するために努力します。
1. わたくしたちは、つねに愛情と英知をもって子どもたちと行動するように努力します。
1. わたくしたちは、スポーツを愛する仲間とともに世界の平和を築くために努力します。

日本スポーツ少年団団員綱領

1. わたくしたちは、スポーツをとおして健康なからだと心を養います。
1. わたくしたちは、ルールを守り、他人に迷惑をかけない、りっぱな人間になります。
1. わたくしたちは、スポーツによって、自分の力を伸ばす努力をします。
1. わたくしたちは、スポーツのよろこびを学び、友情と協力を大切にします。
1. わたくしたちは、スポーツをとおして世界中の友だちと力をあわせ、平和な世界をつくれます。

スポーツ少年団のスポーツ

ーその活動の基本ー

少年たちの自由時間活動を、スポーツを中心とした方法で、地域社会の中に保障しようというのが、スポーツ少年団です。したがって、スポーツ少年団が、他の青少年団体と異なる特徴は、スポーツ活動をその活動の中心にしていることです。それはスポーツそれ自身がひとつの文化であり、教育的な価値と多くの副次的効果を認めているからです。

スポーツを行うとき、少年たちはスポーツを自らすすんで行う自由な行動として、全身を打ち込み、スポーツの中で自分の力を限りなく伸ばしていくことに大きな喜びを見出し、満足感を味わっています。

このようなスポーツのもつ本質的な意義が、少年たちを立派な人間に形成していく源泉となるのです。したがってスポーツ少年団のスポーツは、青少年期における人間の人格形成を主眼とした、教育的配慮に基づいたものであるべきで、別の見方からいえば、発育発達期にある少年たちの、健康なからだところを育てることにあるのです。

そこで日本スポーツ少年団では、スポーツ少年団のスポーツを次のように意義づけています。

- ① 自主的で、自発的な活動であること。
- ② 真剣さ、厳しさは指導者、団員が目指すものであって親や、マスコミ等から強制されるものでないこと。
- ③ 個人的にも、集団的にも喜びのあふれたものであること。
- ④ 生涯にわたり続けていくであろう、スポーツの基礎をつくる活動であること。
- ⑤ 身体的、精神的に無理がなく、意欲をもって参加できる活動であること。
- ⑥ 活動地域における社会奉仕的活動が含まれていること。

このためには、十分な計画をあらかじめ立て、それに基づいた継続的な活動でなければなりません。

継続的な活動とは、スポーツの生活化であり、生活のスポーツ化です。このため1週間に2回～3回程度の活動が、定期的に続けて行われることが良いと考えられます。

スポーツ少年団のうた

みどりの朝風

Marciale

mf

太田 克美 作詞
明本 京静 作曲

みどりみどりの あさーかぜに きぼうのはたが
なっている われらはスポーツ しょうねんだん に
おうけんこ う あこがれたーかー
くーわかい ちからを
さあたたえーよー う わかいこころを
さあー たたえーよー う

2. さやかさやかな青空に
平和の鳩が舞っている
われらはスポーツ少年団
水に大地に意気はつらつと
若い力をさあそだてよう
若い心をさあそだてよう

3. 元気元気な歌声で
世界の友が呼んでいる
われらはスポーツ少年団^{わが}
燃えるファイトに花咲く技に
若い力をさあきたえよう
若い心をさあきたえよう



ロゴマーク

「SHIPS」には、こんな願
いが込められています。

- ・スポーツ少年団という大きな船、大きな集合体を表す「SHIPS」
- ・スポーツ少年団のめざす、Sportsmanship, Friendship, Leadership, Membershipを表す「SHIPS」

スポーツ少年団指導必携書

有資格指導者の皆様へ
平素からスポーツ少年団の育成・指導に格段のご尽力をいただき、厚くお礼申し上げます。
スポーツ少年団指導必携書をお届けします。
日常の団経営や指導活動における必携の書として、ご活用ください。



公益財団法人日本体育協会
日本スポーツ少年団

目次

- ・スポーツ宣言日本
 ～21世紀におけるスポーツの使命～ ——2
- ・スポーツ界における暴力行為根絶宣言 ——4
- ・スポーツ少年団の将来像について
 ——一部抜粋—— ——10
- ・スポーツ少年団の組織 ——13
- ・スポーツ少年団の共通活動 ——17
- ・安全のための方策 ——18
- ・スポーツ少年団の体力テスト ——24
- ・日本スポーツ少年団諸規程・制度 ——39
- ・日本スポーツ少年団オリジナルグッズのご案内
 ——55
- ・情報誌「Sports Japan」有料購読のご案内——56
- ・日本スポーツ少年団作成広報資料 ——57
- ・全国都道府県スポーツ少年団一覧 ——58

スポーツ宣言日本

～21世紀におけるスポーツの使命～

スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化である。スポーツのこの文化的特性が十分に尊重されるとき、個人的にも社会的にもその豊かな意義と価値を望むことができる。とりわけ、現代社会におけるスポーツは、暮らしの中の楽しみとして、青少年の教育として、人々の交流を促し健康を維持増進するものとして、更には生きがいとして、多くの人々に親しまれている。スポーツは、幸福を追求し健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなったのである。

既にユネスコは、1978年の「体育とスポーツに関する国際憲章」において、スポーツが全ての人々の基本的な権利であることを謳っている。しかし、今もなお、様々な理由によりスポーツを享受できない人々が存在する。したがって、遍く人々がスポーツを享受し得るように努めることは、スポーツに携わる者の基本的な使命である。

また、現代社会におけるスポーツは、それ自身が驚異的な発展を遂げたばかりでなく、極めて大きな社会的影響力をもつに至った。今やスポーツは、政治的、経済的、さらに文化的にも、人々の生き方や暮らし方に重要な影響を与えている。したがって、このスポーツの力を、主体的かつ健全に活用することは、スポーツに携わる人々の新しい責務となっている。

この自覚に立って21世紀のスポーツを展望するとき、これまでスポーツが果たしてきた役割に加えて、スポーツの発展を人類社会が直面するグローバルな課題の解決に貢献するよう導くことは、まさに日本のスポーツが誇れる未来へ向かう第一歩となる。

このことに鑑み、21世紀における新しいスポーツの使命を、スポーツと関わりの深い3つのグローバルな課題に集約し、以下のように宣言する。

1. スポーツは、運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、人々のつながりを深める。人と人との絆を培うこのスポーツの力は、共に地域に生きる喜びを広げ、地域生活を豊かで味わい深いものにする。

21世紀のスポーツは、人種や思想、信条等の異なる多様な人々が集い暮らす地域において、遍く人々がこうしたスポーツを差別なく享受し得るよう努めることによって、公正で福祉豊かな地域生活の創造に寄与する。

2. スポーツは、身体活動の喜びに根ざし、個々人の身体的諸能力を自在に活用する楽しみを広げ深める。この素朴な身体的経験は、人間に内在する共感の能力を育み、環境や他者を理解し、響き合う豊かな可能性を有している。

21世紀のスポーツは、高度に情報化する現代社会において、このような身体的諸能力の洗練を通じて、自然と文明の融和を導き、環境と共生の時代を生きるライフスタイルの創造に寄与する。

3. スポーツは、その基本的な価値を、自己の尊厳を相手の尊重に委ねるフェアプレーに負う。この相互尊敬を基調とするスポーツは、自己を他者に向けて偽りなく開き、他者を率直に受容する真の親善と友好の基盤を培う。

21世紀のスポーツは、多様な価値が存在する複雑な世界にあって、積極的な平和主義の立場から、スポーツにおけるフェアプレーの精神を広め深めることを通じて、平和と友好に満ちた世界を築くことに寄与する。

現代社会におけるスポーツは、オリンピック競技大会等の各種の国際競技会において示されるように、人類が一つであることを確認し得る絶好の機会である。したがって、スポーツが、多様な機会に、グローバル課題の解決の重要性を表明することは極めて重要である。

しかし、スポーツに携わる者は、そのような機会を提供するだけではなく、スポーツの有する本質的な意義を自覚し、それを尊重し、表現すること、つまりスポーツの21世紀的価値を具体化し、実践することによって、これらの使命を達成すべきである。その価値とは、素朴な運動の喜びを公正に分ち合い感動を共有することであり、身体的諸能力を洗練することであり、自らの尊厳を相手の尊重に委ねる相互尊敬である。遍く人々がこのスポーツの21世紀的価値を享受するとき、本宣言に言うスポーツの使命は達成されよう。

スポーツに携わる人々は、これからの複雑で多難な時代において、このような崇高な価値と大いなる可能性を有するスポーツの継承者であることを誇りとし、その誇りの下にスポーツの21世紀的価値の伝道者となることが求められる。

平成23年 7月15日
日本体育協会・日本オリンピック委員会
創立100周年記念事業実行委員会
会 長 森 喜 朗

スポーツ界における暴力行為根絶宣言

本宣言は、スポーツ界における暴力行為が大きな社会問題となっている今日、スポーツの意義や価値を再確認するとともに、我が国におけるスポーツ界から暴力行為を根絶するという強固な意志を表明するものである。

スポーツは私たち人類が生み出した貴重な文化である。それは自発的な運動の楽しみを基調とし、障がいの有無や年齢、男女の違いを超えて、人々が運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、絆（きずな）を深めることを可能にする。さらに、次代を担う青少年の生きる力を育むとともに、他者への思いやりや協同精神、公正さや規律を尊ぶ人格を形成する。

殴る、蹴る、突き飛ばすなどの身体的制裁、言葉や態度による人格の否定、脅迫、威圧、いじめや嫌がらせ、さらに、セクシュアルハラスメントなど、これらの暴力行為は、スポーツの価値を否定し、私たちのスポーツそのものを危機にさらす。フェアプレーの精神やヒューマニティーの尊重を根幹とするスポーツの価値とそれらを否定する暴力とは、互いに相いれないものである。暴力行為はたとえどのような理由であれ、それ自体許されないものであり、スポーツのあらゆる場から根絶されなければならない。

しかしながら、極めて残念なことではあるが、我が国のスポーツ界においては、暴力行為が根絶されているとは言い難い現実がある。女子柔道界における指導者による選手への暴力行為が顕在化し、また、学校における運動部活動の場でも、指導者によって暴力行為を受けた高校生が自ら命を絶つという痛ましい事件が起こった。勝利を追求し過ぎる余り、暴力行為を厳しい指導として正当化するような誤った考えは、自発的かつ主体的な営みであるスポーツとその価値に相反するものである。

今こそ、スポーツ界は、スポーツの本質的な意義や価値に立ち返り、スポーツの品位とスポーツ界への信頼を回復するため、ここに、あらゆる暴力行為の根絶に向けた決意を表明する。

宣 言

現代社会において、スポーツは「する」、「みる」、「支える」などの観点から、多くの人々に親しまれている。さらに21世紀のスポーツは、一層重要な使命を担っている。それは、人と人との絆（きずな）を培うスポーツが、人種や思想、信条などの異なる

人々が暮らす地域において、公正で豊かな生活の創造に貢献することである。また、身体活動の経験を通して共感の能力を育み、環境や他者への理解を深める機会を提供するスポーツは、環境と共生の時代を生きる現代社会において、私たちのライフスタイルの創造に大きく貢献することができる。さらに、フェアプレーの精神やヒューマンティーの尊重を根幹とするスポーツは、何よりも平和と友好に満ちた世界を築くことに強い力を発揮することができる。

しかしながら、我が国のスポーツ界においては、スポーツの価値を著しく冒瀆（ほうとく）し、スポーツの使命を破壊する暴力行為が顕在化している現実がある。暴力行為がスポーツを行う者の人権を侵害し、スポーツ愛好者を減少させ、さらにはスポーツの透明性、公正さや公平をむしろむしむことは自明である。スポーツにおける暴力行為は、人間の尊厳を否定し、指導者とスポーツを行う者、スポーツを行う者相互の信頼関係を根こそぎ崩壊させ、スポーツそのものの存立を否定する、誠に恥ずべき行為である。

私たちの愛するスポーツを守り、これからのスポーツのあるべき姿を構築していくためには、スポーツ界における暴力行為を根絶しなければならない。指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織は、スポーツの価値を守り、21世紀のスポーツの使命を果たすために、暴力行為根絶に対する大きな責務を負っている。このことに鑑み、スポーツ界における暴力行為根絶を以下のように宣言する。

一. 指導者

- 指導者は、スポーツが人間にとって貴重な文化であることを認識するとともに、暴力行為がスポーツの価値と相反し、人権の侵害であり、全ての人々の基本的権利であるスポーツを行う機会自体を奪うことを自覚する。
- 指導者は、暴力行為による強制と服従では、優れた競技者や強いチームの育成が図れないことを認識し、暴力行為が指導における必要悪という誤った考えを捨て去る。
- 指導者は、スポーツを行う者のニーズや資質を考慮し、スポーツを行う者自らが考え、判断することのできる能力の育成に努力し、信頼関係の下、常にスポーツを行う者とのコミュニケーションを図ることに努める。
- 指導者は、スポーツを行う者の競技力向上のみならず、全人的

な発育・発達を支え、21世紀におけるスポーツの使命を担う、フェアプレーの精神を備えたスポーツパーソンの育成に努める。

二. スポーツを行う者

- スポーツを行う者、とりわけアスリートは、スポーツの価値を自覚し、それを尊重し、表現することによって、人々に喜びや夢、感動を届ける自立的な存在であり、自らがスポーツという世界共通の人類の文化を体現する者であることを自覚する。
- スポーツを行う者は、いかなる暴力行為も行わず、また黙認せず、自己の尊厳を相手の尊重に委ねるフェアプレーの精神でスポーツ活動の場から暴力行為の根絶に努める。

三. スポーツ団体及び組織

- スポーツ団体及び組織は、スポーツの文化的価値や使命を認識し、スポーツを行う者の権利・利益の保護、さらには、心身の健全育成及び安全の確保に配慮しつつ、スポーツの推進に主体的に取り組む責務がある。そのため、スポーツにおける暴力行為が、スポーツを行う者の権利・利益の侵害であることを自覚する。
- スポーツ団体及び組織は、運営の透明性を確保し、ガバナンス強化に取り組むことによって暴力行為の根絶に努める。そのため、スポーツ団体や組織における暴力行為の実態把握や原因分析を行い、組織運営の在り方や暴力行為を根絶するためのガイドライン及び教育プログラム等の策定、相談窓口の設置などの体制を整備する。

スポーツは、青少年の教育、人々の心身の健康の保持増進や生きがいの創出、さらには地域の交流の促進など、人々が健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。また、オリンピック・パラリンピックに代表される世界的な競技大会の隆盛は、スポーツを通じた国際平和や人々の交流の可能性を示している。さらに、オリンピック憲章では、スポーツを行うことは人権の一つであり、フェアプレーの精神に基づく相互理解を通して、いかなる暴力も認めないことが宣言されている。

しかしながら、我が国では、これまでスポーツ活動の場において、暴力行為が存在していた。時と場合によっては、暴力行為が

暗黙裏に容認される傾向が存在していたことも否定できない。これまでのスポーツ指導で、ともすれば厳しい指導の下暴力行為が行われていたという事実を真摯に受け止め、指導者はスポーツを行う者の主体的な活動を後押しする重要性を認識し、提示したトレーニング方法が、どのような目的を持ち、どのような効果をもたらすのかについて十分に説明し、スポーツを行う者が自主的にスポーツに取り組めるよう努めなければならない。

したがって、本宣言を通して、我が国の指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織が一体となって、改めて、暴力行為根絶に向けて取り組む必要がある。

スポーツの未来を担うのは、現代を生きる私たちである。こうした自覚の下にスポーツに携わる者は、スポーツの持つ価値を著しく侵害する暴力行為を根絶し、世界共通の人類の文化であるスポーツの伝道者となることが求められる。

おわりに

これまで、我が国のスポーツ界において、暴力行為を根絶しようとする取組が行われなかったわけではない。しかし、それらの取組が十分であったとは言い難い。本宣言は、これまでの強い反省に立ち、我が国のスポーツ界が抱えてきた暴力行為の事実を直視し、強固な意志を持って、いかなる暴力行為とも決別する決意を示すものである。

本宣言は、これまで、あらゆるスポーツ活動の場において、暴力行為からスポーツを行う者を守り、スポーツ界の充実・発展に尽力してきた全てのスポーツ関係者に心より敬意を表するとともに、それらのスポーツ関係者と共に、スポーツを愛し、豊かに育んでいこうとするスポーツへの熱い思いを受け継ぐものである。そして、スポーツを愛する多くの人々とともに、日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟は、暴力行為の根絶が、スポーツを愛し、その価値を享受する者が担うべき重要な責務であることを認識し、スポーツ界におけるあらゆる暴力行為の根絶に取り組むことをここに宣言した。

この決意を実現するためには、本宣言をスポーツに関係する諸団体及び組織はもとより、広くスポーツ愛好者に周知するとともに、スポーツ諸団体及び組織は、暴力行為根絶の達成に向けた具体的な計画を早期に策定し、継続的な実行に努めなければなら

い。

また、今後、国際オリンピック委員会をはじめ世界の関係諸団体及び組織とも連携協力し、グローバルな広がりを展望しつつ、スポーツ界における暴力行為根絶の達成に努めることが求められる。

さらに、こうした努力が継続され、結実されるためには、我が国の政府及び公的諸機関等が、これまでの取組の上に、本宣言の喫緊性、重要性を理解し、スポーツ界における暴力行為根絶に向けて、一層積極的に協力、支援することが望まれる。

最後に、スポーツ活動の場で起きた数々の痛ましい事件を今一度想起するとともに、スポーツ界における暴力行為を許さない強固な意志を示し、あらゆる暴力行為の根絶を通して、スポーツをあまねく人々に共有される文化として発展させていくことをここに誓う。

平成25年 4 月25日

公益財団法人日本体育協会

公益財団法人日本オリンピック委員会

公益財団法人日本障害者スポーツ協会

公益財団法人全国高等学校体育連盟

公益財団法人日本中学校体育連盟

あなたの考えや行動をチェックしてみましょう

次の20項目を読んで、あなたの考えや行動に「あてはまる」か「あてはまらないか」を判断してみてください。

		あてはまる	あてはまらない
1	スポーツがうまければ指導者として十分だと思う		
2	自分のスポーツ指導に絶対的な自信を持っている		
3	スポーツの指導のために何かを勉強するなんて面倒くさい		
4	プレーヤーは自分の指示に従っていればよいと思う		
5	指導者に対してプレーヤーが異議申し立てをするのはおかしいと思う		
6	気に入ったプレーヤーをつい晶屑(ひいき)してしまうのは人情だと思う		
7	自分の指導しているスポーツの場では暴力やハラスメント、いじめの問題は起こってないから、今後も大丈夫だと思う		
8	知り合いの指導者がスポーツの指導に伴って暴力行為を行っていることを知っているが、その人の指導法だと思う		
9	指導しているプレーヤー間でいじめが起こっても、関わらないようにしている		
10	場合によっては暴力行為を伴ったスポーツ指導も必要だと思う		
11	ケガをさせなければ殴ってもよいと思う		
12	プレーヤーとの間に信頼関係があれば、暴力は許されると思う		
13	スポーツ指導で暴力行為を禁止したら、プレーヤーやチームが弱くなってしまうと思う		
14	スポーツの指導には、女性よりも男性の方が適していると思う		
15	スポーツ組織の役員に女性が就くことには違和感がある		
16	カラオケなどでプレーヤーが指導者とデュエットをするのは当然だと思う		
17	あいさつをする時に異性のプレーヤーの身体にふれることがよくある		
18	スポーツを指導する時に権利や人権のことなどほとんど考えない		
19	障がい者のスポーツ指導は手間がかかるので面倒だ		
20	同性愛者がスポーツをすることには違和感がある		

以上の20項目のなかであなたの考えや行動に「あてはまる」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見る必要があります。

スポーツ少年団の将来像について

— 一部抜粋 —

(平成21年6月11日)

スポーツ少年団の歩みとこれから

スポーツ少年団が創設されてから50年近くが経とうとしていますが、これまでの過程が決して平坦だったわけではありません。

創設期の昭和37年の創設から47年までの11年間は単位団の結成や団員の加入促進など、スポーツ少年団を内外に知らしめる啓発の期間でもありました。

基礎建設期の昭和48年から57年までの10年間は活動の活発化のため、国際交流事業の日独スポーツ少年団同時交流を開始しました(昭和49年)。さらに名実ともに自立した組織を確立するため、有料登録制を導入し、昭和52年には初めて、単位団の支援組織として育成母集団の結成が打ち出されました。また、平成7年の登録料改訂を機に更なる組織の充実と発展を目指し、現在のスポーツ少年団組織の基盤が確立されてきました。

しかしながら、社会情勢の大きな変化の中、青少年を取り巻くスポーツや遊びの環境も大きく変化し、スポーツ少年団の活動にも様々な問題や課題が生じてきました。これを受け、日本スポーツ少年団では、これからのスポーツ少年団のあり方について検討を重ね、また、各関係機関からの意見も踏まえ、「スポーツ少年団の将来像」を策定いたしました。日本の青少年スポーツ事情を踏まえた上で、近未来ではなくその先を見据え、また、理念の新たな視点として「**スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する**」を加えるなど、スポーツ少年団が進むべき方向性について示しています(次頁抜粋掲載)。

今後は、この「スポーツ少年団の将来像」を踏まえ、各スポーツ少年団との連携を一層緊密に図りつつ、様々な課題に対応していくこととしています。

■スポーツ少年団の将来像－抜粋－

今後の取り組みの方向性と活動目標

- | |
|---|
| (1) 子どもたちのからだところを育てる |
| (2) 子どもたちや地域社会のニーズに応える組織の構築 <ul style="list-style-type: none"> ①子どもたちのニーズに応える組織 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちの年齢や能力を考慮した様々なスポーツニーズに応えられる組織として再構築 ②地域社会から期待され青少年の健全育成に貢献する組織の確立 <ul style="list-style-type: none"> ・地域の子どもや保護者にとって、気楽に参加できる環境や活動内容が整備された団体としての構築 <ul style="list-style-type: none"> a. 幼児期から青少年期までのスポーツを担う団体 <ul style="list-style-type: none"> ・幼児期の子どもたちに運動することの楽しさ、喜びを伝え、小学生の時にストレスなくスポーツ活動に取り組んでいける環境づくり ・中高校生になってもスポーツ活動を継続できる環境づくり b. 地域社会からの認知度の向上 <ul style="list-style-type: none"> ・子どもからお年寄りまで地域住民と一体となった内容を展開することによる地域との良好な関係の構築 c. 地域における育成母集団の役割の拡大 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ少年団と地域を結ぶパイプ役としての役割 ・指導者と連携した団運営 ③地域スポーツクラブとしての発展 <ul style="list-style-type: none"> ・幼児から高校生まで、そしてその保護者までも対象として加え、動きづくりや楽しむスポーツから競技スポーツまでといった、幅広い活動の受皿となるスポーツ少年団の再構築 ・総合型地域スポーツクラブとの連携・協力 |
| (3) 活動の更なる充実に向けて <ul style="list-style-type: none"> ①多様な運動プログラムの提供と運動適性テストの活用 <ul style="list-style-type: none"> ・主となるスポーツ活動だけではなく、移動系・操作系・平衡系の動作など様々な動きを含む多彩な運動プログラムの実施や様々なスポーツの経験の促進 ・運動適性テスト実施の向上及び結果に対する評価・活用の充実 ②勝利至上主義偏重からの脱却 <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツの楽しさ、素晴らしさを追求することの再確認 ③団員の加入率アップと中高校生のスポーツ活動の促進 <ul style="list-style-type: none"> ・未加入の子どもたちが加入したくなる種目を取り入れ |

	ることや志向あるいは活動の仕方が違う部門を設けるといった工夫をして、地域に向けての窓口や受け皿の拡大 ・スポーツ活動ができなくなった中高校生や地域の中で継続的にスポーツ活動を行いたいと願う子どもの期待に応えるとともに、積極的に加入を呼びかけるなど、地域スポーツクラブとしての発展
(4)	各種事業の展開
	①指導者・リーダーの資質向上事業の充実 ・スポーツの楽しさ、素晴らしさを多くの子どもたちに伝えるために、全ての指導者が資格を有することを目指す ・中高校生の活動の中でリーダーとして活躍できる人材育成の更なる推進
	②国内・国際交流活動を通じた国際人の育成事業の推進
	a. 国内交流活動の一層の促進 ・各級スポーツ少年団レベルでの交流活動を一層促進
	b. 日独交流の更なる発展 ・継続発展させるための方策を検討し、事業の更なる発展を図る
	c. アジア諸国との交流促進 ・アジア諸国とも交流の機会を増やす方策の継続検討
	d. 全国各地の国際交流を支援 ・全国各地で国際交流の芽を育てているスポーツ少年団やこれから新たに国際交流を開始しようとするスポーツ少年団に対する支援案を検討

「スポーツ少年団の将来像」全文については、日本体育協会のホームページ

(<http://www.japan-sports.or.jp/club/data/regulation.html>) にてご覧いただけます。

スポーツ少年団の組織

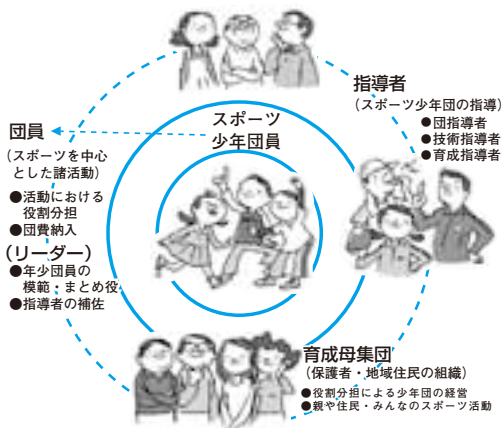
1. 単位スポーツ少年団の組織

日本スポーツ少年団の基盤が、地域における単位スポーツ少年団であることはいうまでもありません。「スポーツ少年団」を英語ではJunior Sports Clubと呼んでおりこの頭文字をとってJ・S・Cと略称しています。この言葉からもわかるように、スポーツ少年団は少年たちのスポーツクラブであり、団員がメンバーとして参加することによって組織をつくっているクラブです。しかし、スポーツ少年団の組織は、少年たちだけでつくられているものではありません。少年団員と青年リーダー、成人の指導者、そして親や地域住民の組織する母集団によって構成されるものです。

スポーツ少年団が社会的に実体のある団体として認められる組織であるためには、基本となる条件が幾つかあります。

- それは、①メンバーシップ制がきちんと整えられていること
②役割の分担によって組織的に運営されていること
③会計、会議、団運営について規約がきちんと決められそれによって運営されていることです。

●スポーツ少年団の組織〈団と育成母集団〉



2. 育成母集団

子どもたちのスポーツ活動とその組織を育成する育成母体として育成母集団を各団に組織化することが必要です。

育成母集団づくりは、スポーツ少年団の組織を強化確立するための方策であり、それによってスポーツ少年団が地域社会に根をおろした組織となるでしょう。

育成母集団の役割と機能には、3つの面が考えられます。

- ①スポーツ少年団の育成援助
- ②スポーツ少年団の運営・指導の分担
- ③育成母集団のための活動

つまり育成母集団は、少年団員たちの活動を保障するために、さまざまな援助をするだけでなく、団の運営や指導面においても育成母集団会員が分担し、団の指導者を支える役割を果たし、さらに育成母集団の会員が自分たちでスポーツ活動を実践し楽しむ集団としての地域スポーツの組織でありたいわけです。

育成母集団をつくるためのその主役はまず団員たちの親です。親の参加によってスポーツ少年団育成の母体をつくり、さらに地域住民の参加を求めることが大切です。

3. 市区町村スポーツ少年団の機能

市区町村スポーツ少年団は、その市区町村内のスポーツ少年団の連合体組織です。市区町村スポーツ少年団は、その市区町村内の団育成をはかり、活動を活発化し、併せて地域に新しいスポーツ少年団、育成母集団の結成をすすめる、少年団員の活動を保障するのが、その第一の役割です。

また、市区町村内のスポーツ少年団の要望をうけとめたり、住民に働きかけるなどの地域に根ざした仕事をすすめる、市区町村の行政や関係機関、関係団体とのよい協力体制をつくるのが大切です。

このような機能を果たすため、市区町村スポーツ少年団は、大きく分けるとつぎのような事業を行います。

- ①活動の活発化をはかる事業
- ②新しい団の結成や、団及び母集団を育成する事業
- ③広報、情報活動
- ④指導者及びリーダーの養成のための事業
- ⑤団の経営や活動の条件整備のための事業

4. 市区町村スポーツ少年団の組織

市区町村スポーツ少年団は、市区町村内の登録をしている単位スポーツ少年団の代表者（指導者、育成母集団、リーダーの代表等）によって総会を設け、市区町村スポーツ少年団の事業を計画し予算をきめ、また本部長、副本部長などの役員を選出します。なお総会には市区町村体育協会はもちろん行政の関係者、学識経験者も加えることが大切です。

総会によって選んだ役員は、本部長を中心として市区町村スポーツ少年団の経営にあたり、市区町村内のスポーツ少年団育成の事業をすすめます。

また、市区町村スポーツ少年団は、その市区町村内のスポーツ少年団を代表し、都道府県スポーツ少年団の構成団体となります。

市区町村スポーツ少年団には、スポーツ少年団登録指導者によって構成する「指導者協議会」や、育成母集団の代表者によって構成する「育成母集団協議会」などを組織すると良いでしょう。また、単位スポーツ少年団のリーダー（青年層）の「リーダー協議会」とか「青年部」を市区町村スポーツ少年団の内部に組織することも必要です。

5. 日本スポーツ少年団の組織

(1)日本スポーツ少年団の機構

日本スポーツ少年団は、日本体育協会の内部組織として、都道府県スポーツ少年団によって構成されています。都道府県スポーツ少年団は、市区町村スポーツ少年団により構成されます。都道府県スポーツ少年団は、市区町村スポーツ少年団の代表を中心に、都道府県体育（スポーツ）協会、学識経験者からの選任者を加えた総会を設け、組織運営の方策を総会によって決め、都道府県スポーツ少年団の役員を選出します。

日本スポーツ少年団もこれと同じように都道府県スポーツ少年団の代表を中心として、日本体育協会及び学識経験者からの選任者を加えた、委員総会を設け、それを最高議決機関として本部長、副本部長、常任委員を選出します。

(2)日本スポーツ少年団の運営

常任委員会は、日本スポーツ少年団運営の執行機関です。日本スポーツ少年団は少年団の育成、結成をすすめ、団活動を促進するため、能率的な機能を備え、常任委員会が、その機能と役割を

果たしているのです。そのため「自らの組織は自ら運営する」原則に立ち、常任委員会の責任において組織の運営をはかり、適正な予算の編成と事業の計画、実施にあたっているのです。

組織の運営のための経費は団員の登録料を基本とし、国（行政）や公営競技などの補助金、事業収入、寄附金などによって賄い、財政を確立し安定させるために、いろいろな工夫や努力をしています。

各級本部も上記のように自主的に予算を編成し、計画的に執行、実施することが合理的な運営につながるのです。そのなかで最も基本的なものとなる登録料は、運営の基盤となります。

スポーツ少年団の共通活動

スポーツ少年団の活動は、自由時間でのスポーツを中心とした活動を通して、発育発達期にある青少年の健康な“からだ”と“こころ”を育てることを基本としています。それは団員の体力をオールラウンドに高めるとともに、こころの面でも人格形成をねらいとした教育的効果の高い活動であることが大切です。

従って活動プログラムとしては、次の点が重要となります。

(1)基本的なあり方と活動分野

地域社会における自由時間行動であり、日常活動を重点とし、目的性、計画的、継続的に行なう。

a. 主となるスポーツ活動 b. 共通活動（体力テスト、集団行動、共通スポーツ、うた、体操、野外活動） c. 文化・社会活動 d. 交流活動 e. 地域の実情に即した活動等…。

(2)年間・月間・週間計画

指導カリキュラム＝性、年齢、体力、能力、志向に応じて。

計画作成ポイント＝シーズン、向上性、バラエティ、団体の総意、他団体との関係、柔軟な計画。

(3)活動プログラムのための要点

a. 親と住民の理解と協力 b. 条件の整備（施設、資金、指導者等） c. 動機づけと継続のための目標設定と効果の確認

共通活動は、全国のどのスポーツ少年団でも、共通して団員が行なう活動としてきめています。それは、団活動にバラエティと魅力を高め、発育発達期の団員たちに必要と考えられる内容です。

- 1. 運動適性テスト** 団員の運動能力・体力をはかり、活動の目標と動機づけ、また体力の発達や能力の向上に役立てます。
- 2. 基礎的な運動** 少年期に身につけさせる泳ぐ、滑る、走る、乗る等、シーズンスポーツ等のプログラムにとり入れます。
- 3. 集団行動** 団体や個人の行動が安全に、能率的に行なえるよう社会のルール、マナー、エチケット等を身につけさせます。
- 4. 歌、体操** 日常活動で全員が歌えたり出来るようにします。
- 5. 野外活動** キャンプ、サイクリングなど野外活動は、自然に親しむところと方法を身につけさせるために大切です。
- 6. 社会活動** 奉仕活動や機関誌づくりなど、自分の住んでいる社会に結びついた活動は、団員たちを社会人として育てるうえに特に大切です。

安全のための方策

スポーツ少年団活動を事故なく安全に、しかも団員たちの多彩な要望に応えられるものにするには、指導者であれば誰もが考えていることです。しかし、スポーツ活動中に発生する事故などには、どうしても防ぎきれない不可抗力的なものが存在します。

事故を恐れていたのでは、スポーツ活動はできません。スポーツ活動に参加する団員やその保護者としては、通常予見しうる程度の事故の発生はやむを得ないものとして承諾しているものと考えられます。

指導者として団員を指導する際、常に念頭におかなければならないことは、技術のレベルアップや試合に勝つことばかりに走りすぎ、安全対策や健康管理を怠り、思わぬ事故をまねき、第三者の生命や身体、財産を侵害せしめたり、団員から生涯スポーツをとりあげてしまうことにならないように最善の配慮をすることです。

安全なスポーツ活動をするために、どうしても避けて通れない最も大切な課題は、指導者の資質の向上ということになります。「安全は財産」という言葉がありますが、指導者各位の気くばりによって、少しでも事故を未然に防ぐことが望まれます。

安全指導のためのマニュアル

事故は「つい、うっかり……」という状況の中に起こることが多いのです。最近、少年達の安全を守ることとはもとより、指導者を守るためにも、「安全指導のためのマニュアル」を作ろうという気運が高まっています。

「安全指導のためのマニュアル」とは、自動車の整備手帳のように、注意しなければならない事項を列記しておき活動の場面でチェックし、安全の確認をしようというものです。

また、このマニュアルがあれば団の指導者の誰が指導しても同じように安全の確認ができるというものです。

このマニュアルは、活動種目、活動場所、対象（団員）、地域性等各団によってさまざまな安全のチェックポイントが考えられます。

次に上げる安全管理の留意点や安全指導の留意点を参考に、団の指導者や、保護者が話し合い、団の活動に最も適したものを作ることが大切です。

1. 安全の管理・指導

スポーツ少年団に加入する少年達は、指導者の人柄や人格を信頼して参加を決心し、入団を申し込みます。指導者は、全体の人数や個々の少年の個性などを考慮して、入団申し込みを承諾します。(これは文書等による行為がなくても同じことになります)この場合、①集団運営のための指導、②スポーツ技術の指導、③団の集団生活の指導について契約関係が成立すると考えられます。

こうしたことから、入団手続きや、安全の管理、指導について、親などの法定代理人が少年団活動の内容を充分納得したうえで合意し活動することが大切です。

① 安全管理上の留意点

① 場所に対する安全管理

活動場所、施設は常に安全点検を行ない、活動に適したものでなければなりません。点検の結果、問題がある場合には「注意して活動しなさい」といったことは、絶対に避けなければなりません。また、書面をもって所有者に早急に修理を依頼するか、所有者の許可を得て、自分達で修理することが大切です。

② 用具に対する安全管理

用具は常に安全点検を行ない、正しく使用しなければなりません。いかに点検、整備されたものでも、使う人の体力や能力に応じたものでなければ安全とはいえません。

③ 活動に対する安全管理

スポーツ活動では、団員の体力や能力、特質、状態を適確に把握して指導や練習をすすめることが大切です。勝負にこだわった無理な練習は、さけなければなりません。また、指導は段階的に漸進的に展開され技能の難易度、活動の時間、時期なども安全管理の面から検討することが大切です。このような意味から安全の管理、指導は活動計画立案の時から始まっているといえます。

② 安全指導上の留意点

団員に対する安全指導には、安全の確保や維持について適切な指示はもちろん、団員自身が安全について理解し安全を確保する態度を形成させる指導も含まれるのです。

① 健康の観察と適切な指示

健康には身体的なものと精神的なものとあります。

身体的な観察としては、顔色、音声、姿勢、皮膚の色、眼の輝きなどがあげられ、継続して観察することによって不健康な状態

を適切に察知して安全のための指示を与えなければなりません。

つぎに心の状態ですが素直さや集中を欠く心理的動揺が認められるような場合は事故を起こす恐れがあります。スポーツ活動は平常の活動よりはるかに大きな体力と、神経の集中を必要とするため身心が不健康な状態の時は個人の意志にかかわらずスポーツ活動をやめて安静による回復をはかることが最も大切です。

② スポーツの正しい理解と実践

一般的なスポーツの指導法として漸進的な方法を理解させ習慣化していくことが大切です。また、スポーツの技術についても発展段階をふまえ着実に向上させていかなければなりません。

スポーツをする相手に対する正しい態度も身につけさせることが必要であり、競争者であるとともに協力者であるという認識から節度あるプレーを身につけさせることが大切です。

③ 施設、用具の正しい理解と利用

施設や用具の点検は、団員にも安全管理の要点として指導し、施設や用具を正しい状態に維持し利用させることは基本的な指導の内容といえます。

④ 健康状態の自己判断

スポーツをする者はたえず自分の健康状態に注意をむけることが肝要です。自分のからだの微妙な異常を感知し、正しく対処できるならスポーツ事故の多くが防止できると思われます。健康の自己管理能力を高め、スポーツによって消耗した体力は適切な栄養と休養によって回復してゆくことなども理解させ実践できるよう指導するとともに、専門の医師による診断をうけることの大切さを認識させる必要があります。

⑤ 服装、行動の適正

服装は、活動に適したものであるとともに安全や健康保持の面からも整った服装であることが必要です。また日常活動において正しい規律ある行動を身につけさせることも安全の確保上大切なことです。

2. 安全のためのマニュアルづくり

安全の管理、指導を行なううえで最も重要な事は、できるだけ綿密な計画を立案し実行することです。又計画の立案にあたってはできるだけ多くの事項の調査（経験）をしておくことが大切です。そして計画を実行する際のチェックポイントを誰にでもわかるように簡潔明瞭にしておきます。これが安全のためのマニユア

ルとなります。マニュアルがあれば熟練した指導者が不在でも同じように指導することが可能となります。又こうしたチェックを積み重ねることが事前の調査（経験）を多くすることにもなります。

① 入団時のチェック

入団時にはほとんどの場合指導者と、子どもや保護者は初対面になります。そこで入団申し込み書ではできるだけくわしく団員の事、保護者の事、家庭環境を調べておくのがよいでしょう。

② 安全と事故に関する団員とスポーツ少年団指導者とのとりきめ

スポーツ少年団や指導者が、その団員とか参加者との間に一般的なとりきめ（約款）を結ぶ場合、安全と事故に関する項目としては、どのような内容が最低限必要なのかを考えてみました。

① とりきめの必要性

スポーツ少年団または指導者と、その団員との間に、双方にどのような権利があり、かつ、どのような義務を負っているかを明らかにしておくことは、万一の場合にトラブルを防ぐためにも必要なことです。そのためには、少年団の責任者や指導者は、そうしたとりきめを文書で用意し、入団しようとする者、指導を受けようとする者に、十分説明をして、その同意を得ておくことが必要です。

事故が起きたときに、被害者に対して「いかなる場合にも、責任を負わない」とする項目を入れても、おそらく法的には拘束力のないものです。しかし、とりきめには、指導者または団の負う注意義務の範囲を明らかに限定しておくことは可能です。例えば「指導者または団に、故意または重過失がある場合のみ責任を負う」といった項目は必要でしょう。

② 責任制限のとりきめ

指導、監督上の過失があつて、それによる賠償の責任が発生した場合に、その損害賠償の責任限度額を設けておくことが考えられます。営利を直接の目的としないスポーツ少年団の指導者は、社会的に意義のある役割が認められるとともに、賠償資力が乏しいことが多く、このような活動においては、責任制限を双方のとりきめの項目に入れておくことは、十分必要性があります。

③ 紛争の処理方法のとりきめ

万一事故が起こった場合、紛争処理の方法として、ある特定の第三者に仲裁をゆだねることを規定するとか、紛争処理委員会といった複数の第三者による処理機関を設けておくという方法があ

ります。この紛争処理のとりきめが、事故発生時の紛争を円滑かつ迅速に処理する上で有効になります。(野村好弘書 参考)

③ 団員名簿

団員名簿は団員を掌握するばかりでなく万一事故が起きてしまった時に活用できるように入団申し込み書にもとづいて完備しておく事が大切です。

④ 活動日誌

活動日誌は、活動の内容を記録するだけでなく計画立案の段階から記入し活動の当日は計画どおり実施できたか、反省すべき事は何か、次の活動で注意すべき事があったか等を記録し、次の計画立案の参考にすることが大切です。

又活動計画にしたがって安全のための点検が出来るよう工夫しておくことにより、簡単に安全の点検が出来ます。

⑤ 練習参加カードの利用

団員は少々健康状態が悪くても、練習に参加してくるケースが考えられます。そのような場合は、指導者に自分の健康状態をなかなか申告しようとはしません。練習中に状態が悪化して、取り返しのつかない結果が発生することもあります。そのような場合、指導者がなぜもっと早く気がついて、処理をしてくれなかったと言われても迷惑な話です。

大勢の団員がいるわけですから、気がつくのが遅れる場合もあるのです。指導者は練習に参加してきた団員に、健康状態に問題はないという前提で練習を開始するのであり、始めから問題のある団員が練習に参加しないよう、保護者にチェックしてもらうべきです。

⑥ 安全点検リスト

安全の管理、指導には、活動の中で常に行なわれるものと、活動の内容によって行なわれるものとがあります。経常的に行なわなければならないものについては日誌の安全点検に記入せず別に安全点検リストを作成しチェックしてもよいでしょう。

安全点検リストは、計画から活動終了までをそれぞれの段階によって区分して安全の点検をします。

点検項目は、各単位団によって活動内容や場所等の状況が異なりますので、各単位団独自のものを考える必要があります。

特に服装、持ち物、身辺の点検や施設、用具の点検は団員も協力して行ない、安全の管理の習慣を養う必要があります。

また、活動中や休けい中の団員の態度等は団員同士注意し合う

よう心がけ、帰宅時の集団帰宅は万一の事故に際しても対処できるよう指導しておきたいものです。

⑦ 緊急体勢

このような安全に対する事前準備も大切ですが、万一事故が起きてしまった時冷静な処置がとれなくなる場合がありますので、連絡や指導者の役割を表にしておく事も大切です。

① 緊急役割表

万一事故が起きてしまった場合は、指導者や団員が心配のあまり事故現場に集まり右往左往しがちですが、一早く救護出来るよう前もって役割を決めておき、常に活動に持参する日誌や名簿の表紙に役割表を貼っておくと便利です。

② 緊急連絡網

緊急時に連絡の順序をまちがえたり、連絡のモレがある等の取り返しがつかなくなる場合もありますので、事前によく考えて緊急連絡網を作り、役割表と同じように日誌や名簿の表紙につけておきましょう。

③ 医療機関の確保

少年団活動は休日や土曜日の午後といった医療機関の休みの時に行なわれる場合が多いため、休日でも緊急の場合に協力を得られるよう事前に連絡をとっておく必要があります。また、そうした協力が得られない場合は当番医等の調査をし、日誌に記録しておく事が大切です。

⑧ 保険の加入

スポーツの指導においては、事故を起さないように、綿密な計画のもとに常に安全対策を立てて活動されなければなりません。が、予想もしなかった原因で事故が発生してしまいますので、保険にはぜひ加入しておく必要があります。

スポーツ少年団の体力テスト

「体力テスト」は、いまでは体力づくりやスポーツ活動に欠かすことのできないものとなりました。自分ひとりで、あるいは集団で、運動やスポーツ活動を行なうときは、その至適量を経験的に把握するだけでなく、科学的に確かめることが必要ですが、それには正しい体力テストが必要となります。体力づくりと体力テスト——それは車の両輪であり、切り離して考えることはできないものです。

体力テストには、そのねらいや対象によって、いくつかの方法がありますが、日本スポーツ少年団では、昭和48年、多くの専門家やスポーツ少年団指導者の協力のもとに、「誰でも」「どこでも」「いつでも」できる体力テストの作成にとりくみ、私たちの日常の仕事や快適な運動実施の基礎となる「運動適性テスト」を完成しました。

以来、スポーツ少年団はこの「運動適性テスト」をスポーツ少年団の**共通活動**とし、併せて少年団の育成母集団はじめ一般の人びとへの普及もはかっています。このテストは、あらゆる年齢層の人びとが、ストップウォッチとメジャーさえあれば簡易に行なえるものであり、少年団指導者はもちろん、体力づくり関係者の活用を期待するものです。

運動適性テスト

「運動適性テスト」は、「身体適性テスト」「スポーツ適性テスト」の基礎となる能力テストとして、身体の動きや運動の基礎となる能力を総合的に科学的にとらえるものです。

そして、性、年齢を問わず、誰でも、どこでも、簡易に運動適性を測ることのできるテストとして、つぎの5種目からなっています。

立幅とび

上体起こし

腕立伏臥腕屈伸

時間往復走

5分間走

1. 実施にあたっての一般的な注意

1. (対象) このテストは4才くらい(幼少年)からの男女全年

年齢層を対象とするが、「5分間走」については、8才以上を対象に行なう。

2. (場所) 実施は、体育館などの屋内で行なうことを原則とするが、屋外で実施してもよい。なお、場所の整備を適正にし、条件の均一化に努めるとともに、事故防止に万全を期する。
3. (用具) 測定に使うストップウォッチやメジャーは、正確なものを使用し、用法を誤らないようにする。
4. (服装) テストを受けるとき、運動着、運動靴を着用することが望ましい。
5. (方法) 実施には、同じ体格の者で2人組みになって、交互に補助者となりテストを行なう。
6. (順序) テストの実施順序は定めないが、会場、対象などを考慮し、他のテスト種目に影響しないよう、配慮することが大切であり、5分間走は最後に行なうようにする。
7. (測定) 測定は、補助者が行なう。なお公認体力テスト員が管理して行なった場合のテスト結果は、公認とする。
8. (注意) a.実施前に充分実施方法を理解するとともに準備運動を行ない、練習も適宜行なう。
b. “始め” “止め” 等の合図は短く明確に指示する。
合図にはホイッスル等を使用してもよい。
9. (安全) 実施者は健康状態に注意し、事故防止に万全をはかる。とくに30才以上の者は十分に注意する。
なお、医師から運動を禁じられている者、疾病として心臓、腎臓、肝臓、呼吸器疾患の者、妊娠している者は、テストを行なわない。
10. (判定) テスト結果については、全般的な説明とともに個人的な診断と相談を受けることが望ましい。
11. (活用) このテストは、各人が運動適性の現状を確かめるとともに、それを数年にわたって継続的に把握するよう、記録し、つねに向上のための目標とすることが大切である。

2. 実施の方法

① 立幅とび (Standing Long Jump)

1. **ねらい** 主として瞬発力をみるもので、筋力、平衡性、柔軟性、協応性も含まれるテストである。
2. **準備** 床に「踏み切り線」をひく。巻尺。

3. 方法

- 両足を軽く開いて立ち、つまさを踏み切り線の直後におく。
- 両足で同時に踏み切って、できるだけ前方にとぶ。

4. 記録

- 踏み切り線から直角に、最も近い着地点（後足かかと）までの距離を測る（図参照）。
- 距離はcmで測り、cm未満は4捨5入をする。
- 2回以上実施して、よい方の記録をとる。実施場所も明記する（床、マット、砂、土、その他）。

5. 実施上の注意

- 後方に倒れ身体他の部分が床にふれた場合は無効とし、もう一度やりなおしをする。
- 踏み切り位置から着地点にかけて、全体の床面は、つねに平らな面を保つ。
- 床にあらかじめ距離を表示する線を引くなどすると、測るのに便利である。
- 着地点を正しくつかむため、カカトにチョークの粉等をつけるとよい。
- 安全に注意し、とくに高齢者には、固定したマットを使うのが望ましい。



② 上体起こし (Sit-Ups)

- ねらい** 主として腹筋の動的持久力、および筋力などをみるテストである。
- 準備** ストップウォッチ。
- 方法**

- a. 床にあおむけにねた姿勢で、両足を肩幅くらいに開いて膝を直角（90度）に屈げ、指を組んだ両手を頭のうしろにあてる。
- b. 補助者は実施者の前にひざまづき、両足首をしっかり押える。
- c. “用意—始め”の合図で、両肘が両膝にふれるまで上体を起こし、再び背中（肩甲骨下部）が床にふれるまで倒してもとの姿勢にもどる。
- d. この動作を、できるだけ早く、正しく30秒間くりかえし、“止め”の合図で終る。

4. 記録

- a. 補助者は、上体を起こして両肘が両膝についた回数を声を出さずに数え、それを記録とする。
- b. 回数は補助者が数え、検者がそれを管理する。

5. 実施上の注意

- a. マットや芝生など柔らかいところで行なってもよい。
- b. テスト中、およびテスト終了時に、後頭部を床にぶつけないようあらかじめ注意をする。
- c. 補助者は、実施者の膝の角度を直角に保つように、両足を保持する。なお、実施中角度が変化しないように注意する。
- d. 補助者と実施者の頭がぶつからないように注意する。

上体起こし（Sit-Ups）

両ひじが両ひざに
ふれるまで



③ 腕立伏臥腕屈伸（Push-Ups）

1. ねらい 主として腕の筋肉の動的持久力をみるもので躯幹の静的持久力テストも含まれるテストである。

2. 方法

〈男子〉

- a. 補助者は、実施者の腕の高さと等しい高さに膝立て四つばいの姿勢をとる。
- b. 実施者は、両脚をそろえて補助者の背中にのせ、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。背中にのせた両足先きは屈げ、足の甲を補助者のわき腹にあてて固定し、両手は、両腕を伸ばしたときに腕が床面に対し垂直になる位置につく（図参照）。

〈女子〉

- a. 補助者は床にうつぶせにねる。
- b. 実施者は、両脚をそろえて補助者の背中にのせ、両手を肩幅に開いて床につき、腕立て伏せの姿勢をとる。背中にのせた両脚は、足先で支えないように膝がしらが補助者の脊柱の上に位置するようにおく。両手は両腕を伸ばしたときに、腕が床面に対し、垂直になる位置につく。

〈男女とも〉

- c. 腕立ての姿勢から、アゴが両手の間の床にふれるまで、両腕を深く屈げてから、再び伸ばす。
- d. 2秒に1回くらいのリズムで、この運動をくりかえす。
- e. 完全な屈伸が続けられなくなるまで行なう。
- f. 2回連続して遅れた者は、そこでやめる。

3. 記録

- a. 屈伸した回数を数え、それを記録とする。
- b. 回数は補助者が数え、検者がそれを管理する。

4. 実施上の注意

- a. 身体を終始まっすぐに伸ばした状態で行ない、反動をつけたり、身体をねじったりしてはいけない。
- b. テストを始める以前に腕が疲労しないようにする。
- c. 屈げるときは、腕を完全に屈げ、伸ばしたときは肘が完全に伸びるまで腕を伸ばす。
- d. 2人組みをつくるときに、同じくらいの体格の者と組むのがよい。

腕立伏臥屈伸 (Push-Ups)



④ 時間往復走 (Timed Shuttle Run)

1. **ねらい** 主として全身の敏捷性をみるもので、瞬発力、平衡性、柔軟性、協応性も含まれるテストである。
2. **準備** 床に5mの平行線をひき、その間を1m間隔に区切る線をひく。両面の平行線の外側50cmにタッチラインをひく(図参照)。ストップウォッチ。

3. 方法

- a. “位置について”の合図でスタートライン(S₁)に立つ。
- b. “用意—始め”の合図でS₁からS₂に走り、S₂の外側のタッチラインに片手をふれ、ただちにS₁にひきかえす。
以後「S₁—S₂—S₁—S₂—」と同様にタッチをくりかえす。
- c. 15秒間にこの運動を続け、“止め”の合図で終わる。

4. 記録

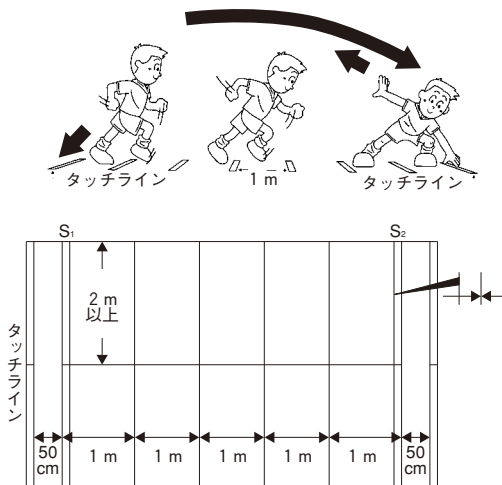
- a. 15秒間走った距離を測り、記録とする。
- b. 距離はm単位で測り、m未満は切りあげる。
- c. 走った距離は、補助者が測り、検者がそれを管理する。
- d. 間に充分休息時間をおき、2回実施して、よい方の記録をとる。

5. 実施上の注意

- a. タッチは、タッチライン上又は、その外側に行なう。正確にタッチしないときは、無効としテストのやりなおしをする。
- b. “止め”の合図で急に止まらなくてもよい。
- c. 補助者は、実施者のタッチに注意し、折返し回数(タッチ数)を数え“止め”の合図のときの前足の地点を確かめる。
- d. 距離は「タッチの数×5m」に最後の折返し線から前足の位置までの距離を加えて測る。
- e. 折返し地点で“止め”の合図となった場合、タッチ後は折返したものとし、タッチ以前は前足の位置を測定する。

- f. すべらない床を使うか、板目を横に用いる等、すべらないよう注意する。
- g. 多人数同時に行なう場合は、幅2 mのセパレートコースを設けるとよい。

時間往復走 (Timed Shuttle Run)



⑤ 5分間走 (5 minutes Distance Run)

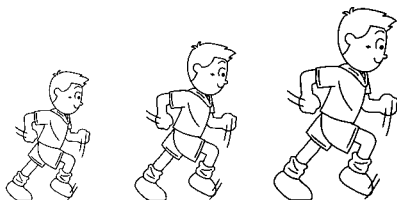
1. **ねらい** 主として全身持久力のテストである。
2. **準備** 実長距離の走路あるいは陸上方式のトラック (10m間隔に印をつける)。ストップウォッチ。
3. **方法**
 - a. “用意—始め”の合図で走り始め、5分経過したときの“止め”の合図で走り終わる。
 - b. 走るのが苦しい場合は、歩いてもよい。
4. **記録**
 - a. 5分間に走った(歩いた)距離を測り、記録とする。
 - b. 距離は10m単位で測り、10m未満は4捨5入をする。
 - c. 距離は補助者が測り、検者がそれを管理する。

5. 実施上の注意

- 検者は、“始め”の合図と同時にストップウォッチを始動させ、1分ごとに時間経過を知らせ、4分以後は4分30秒、40秒、50秒、56、57、58、59秒と告げ、5分経過した時に“止め”の合図をする。
- 実施者はテストを始める前に適当なウォーミングアップを行ない、走り終ったときも、その場かけ足をつづける。
- 実長距離走路の場合は、その線上を走歩し、陸上方式トラックの場合は普通に走る（30cm外側）。
- 補助者は、実施者が1周するごとに回数を数え、“止め”の合図のあった時の位置を確かめる。
- 距離は、まわった回数×走路の距離に、スタートラインから止まった地点までの距離を加えて測る。10m未満は目測で4捨5入をする。
- “始め”“止め”の合図はホイッスル、ピストル等を使うとよい。

6. 安全上の注意

- テストの性格上、走るのや歩くのがつらくなったり、苦しくなったときは、無理をせずテストを中止する。
- 検者、補助者は、実施者の状態をつねに観察、注意し、危険防止をはかる。
- とくに呼吸循環系の器官に疾患のある者や、身体のコンドিশョンの悪い者は、テストを行なわない。



3. 判定のしかた

「運動適性テスト」は、5種目それぞれの記録にもとづき、各種目ごとの得点評価をするとともに、5種目の得点を総合して、全体の総合評価をすることができます。

各種目ごとの評価は、0点から10点までの得点によって行ないますが、総合評価は1級から5級および級外の6段階で判定しま

す。

1. 各種目の評価基準値は、男女別、年齢別にみます。標準偏差を用い0点～10点の11段階の得点ができるよう、つくられています。
2. 5種目それぞれの得点を合計し、年齢、性別を問わず「級別判定表」によって、1級から5級及び級外の6段階に、判定評価をします。

4. 得点表の見方

1. 各得点表の上段は男子、下段は女子を表わします。
2. 各種目の得点表の数値（記録）は、各得点の最低の数値を表わしています。

従って、各得点の数値（記録）の範囲は、表に示されている最低数値～上位得点の最低数値未満までとなります。

※得点の出し方

〔例〕 立幅とび、14才男子、記録245cmの場合。

- ①最初に「立幅とび得点表」を見る。
- ②次に、年齢14才の欄の上段（男子）の数値（記録）を見て、記録（245cm）がどの得点範囲になるか確認する。
- ③記録245cmは8点の最低数値240cmと9点の最低数値249cmの範囲であるから、この実施者の得点は8点となる。

立幅とび得点表 (cm)

上段 ☐ 男子、下段 ☐ 女子

年令 得点	4才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ~24	25 ~29	30 ~34	35 ~39	40 ~44	45 ~49	50 ~54	55 ~59	60 ~64	65~
10点	133	140	153	172	180	189	197	209	222	242	258	264	270	274	269	268	265	262	259	257	253	244	238	231	210	202
	122	128	138	160	173	181	192	201	208	214	223	228	231	226	224	222	219	215	204	199	195	188	180	171	151	147
9	125	131	146	165	173	182	190	202	214	234	249	256	262	267	262	261	258	255	252	251	243	234	228	222	199	191
	115	121	131	152	165	174	184	194	201	206	215	220	223	218	216	214	210	209	194	191	187	180	172	161	143	138
8	118	124	138	157	166	176	184	195	207	226	240	249	254	260	256	255	252	250	247	242	233	225	218	210	189	181
	109	115	125	145	157	167	177	186	193	199	206	211	214	210	208	206	201	200	186	184	179	171	163	151	134	129
7	111	117	131	150	159	169	177	188	199	218	230	241	246	252	249	248	245	242	237	231	223	215	208	198	178	170
	102	109	118	137	150	160	170	178	186	191	197	202	205	202	200	198	192	191	179	176	170	163	155	141	126	119
6	104	110	123	143	152	163	171	181	192	210	221	234	239	245	242	241	238	234	225	220	213	206	198	187	167	159
	95	102	112	129	142	153	163	171	179	183	189	194	197	192	191	190	183	182	172	168	162	155	146	131	118	110
5	97	103	116	136	146	156	164	174	184	202	212	226	231	238	235	234	230	221	214	209	203	196	188	175	156	148
	88	96	105	121	135	146	156	163	172	175	180	185	188	184	183	182	175	174	164	160	154	147	138	121	110	101
4	89	96	108	128	139	149	158	167	177	194	203	219	223	231	228	227	224	216	210	205	198	186	178	164	145	137
	82	90	99	114	127	139	149	155	165	168	173	178	181	176	175	174	166	165	157	152	146	139	130	111	102	92
3	81	90	101	121	132	143	151	160	169	185	194	211	216	223	221	220	217	209	202	197	190	177	168	152	134	127
	75	84	92	106	120	132	142	148	158	161	166	171	174	169	167	166	157	156	150	144	137	131	121	101	94	83
2	73	83	93	114	125	136	145	153	162	177	185	204	208	216	214	213	210	202	197	190	182	167	158	140	124	116
	68	77	86	98	112	125	135	140	151	154	159	164	167	162	160	158	148	147	142	137	129	123	113	91	86	73
1	64	76	86	107	118	130	138	146	154	169	176	196	200	209	208	207	204	198	192	185	172	158	148	129	113	105
	61	71	79	90	105	118	128	132	144	147	152	158	161	156	153	150	139	138	135	129	121	115	104	82	77	64
0	63	75	85	106	117	129	137	145	153	168	175	195	199	208	207	206	203	197	191	184	171	157	147	128	112	104
	60	70	78	89	104	117	127	131	143	146	151	157	160	155	152	149	138	137	134	128	120	114	103	81	76	63

腕立伏臥腕屈伸得点表 (回)

上段 ☐ 男子、下段 ☐ 女子

年令 得点	4才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ~24	25 ~29	30 ~34	35 ~39	40 ~44	45 ~49	50 ~54	55 ~59	60 ~64	65~
10点	21	24	31	32	34	37	40	41	42	43	44	46	47	48	47	45	44	42	40	37	34	33	31	29	27	26
	25	27	33	36	38	41	42	43	43	43	43	42	41	41	40	39	38	37	35	34	33	32	30	29	25	21
9	18	21	27	28	30	33	35	36	38	39	40	42	43	43	42	41	40	38	36	34	31	30	28	26	24	23
	22	24	29	32	33	36	37	38	39	39	40	40	39	37	36	35	34	33	31	30	29	28	26	25	22	18
8	15	18	22	24	26	29	31	32	33	34	35	37	38	39	38	36	36	35	33	31	29	26	24	22	20	19
	18	20	24	27	29	31	32	34	34	34	35	35	34	32	31	30	30	28	28	26	25	24	22	22	18	15
7	13	14	18	20	21	24	26	27	28	29	30	32	34	34	34	32	32	31	29	27	24	23	21	19	17	15
	15	16	20	23	24	26	27	29	29	29	30	30	29	27	26	26	26	24	24	22	21	20	19	18	14	12
6	10	11	14	16	17	20	21	23	24	25	26	27	28	30	30	28	28	27	25	23	21	19	17	15	13	12
	12	13	15	18	20	22	23	24	24	24	25	25	24	22	22	21	21	20	20	19	16	16	15	14	11	9
5	7	8	10	12	13	15	16	17	19	20	21	22	23	25	25	24	24	23	21	19	17	16	14	12	10	8
	8	9	11	14	15	17	18	19	19	19	20	20	19	18	18	17	16	15	15	14	12	12	11	11	7	6
4	4	4	5	8	9	11	12	14	15	16	17	18	19	20	20	20	20	19	17	15	13	12	10	8	6	5
	5	5	6	9	10	12	13	15	15	15	16	16	15	13	13	12	11	10	9	9	8	8	7	7	4	3
3	3	3	4	6	7	9	9	10	11	12	13	14	15	16	15	15	14	14	13	11	9	8	7	6	3	2
	2	3	3	5	6	7	9	10	10	10	11	11	10	9	9	8	7	7	6	5	4	4	4	3	3	2
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	12	11	10	10	10	8	7	6	5	3	2	1
	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	8	8	7	6	5	5	5	5	5	3	3	3	2	2	2	1
1	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
	0	1	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	5	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1	0
0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	0	—
	—	0	0	1	1	1	2	2	3	4	5	5	4	3	3	3	3	2	2	1	1	1	0	0	0	—

上体起こし得点表（回）

上段 ☐ 男子、下段 ☐ 女子

年令 得点	4才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ~24	25 ~29	30 ~34	35 ~39	40 ~44	45 ~49	50 ~54	55 ~59	60 ~64	65~
	10点	14	15	17	20	23	24	27	29	30	31	32	33	34	35	34	33	31	28	27	26	24	23	21	19	19
9	12	14	15	17	19	21	22	24	27	28	29	30	31	32	33	32	29	27	25	24	22	22	21	19	17	17
	10	12	13	15	17	19	20	22	24	25	27	28	29	30	31	30	28	27	25	24	22	20	19	17	15	15
8	10	11	13	16	18	20	22	24	25	27	28	29	30	31	30	28	27	25	24	22	20	19	17	15	13	12
	9	10	11	13	15	17	18	20	20	21	22	24	24	24	24	22	21	20	19	17	15	14	14	11	10	9
7	9	10	12	14	16	18	20	22	23	25	26	27	28	29	28	26	25	23	22	20	19	19	18	15	14	13
	8	8	9	11	13	15	16	18	18	19	19	20	22	22	20	20	18	17	15	14	13	12	12	9	8	8
6	7	8	10	12	14	16	18	20	21	23	24	25	26	27	26	24	23	21	20	19	17	17	16	14	12	11
	6	7	7	9	11	13	14	16	17	17	17	18	19	19	18	18	16	15	14	12	11	10	10	7	6	6
5	5	6	8	10	12	14	16	18	19	21	22	23	24	25	24	22	21	20	18	17	15	15	14	12	10	9
	5	5	6	8	9	11	13	14	15	15	16	16	17	17	16	16	15	13	12	10	9	8	8	6	5	4
4	4	5	6	8	10	12	13	15	17	19	20	21	22	23	22	21	20	18	16	15	13	13	12	10	8	7
	4	4	5	6	7	9	11	12	13	14	14	14	15	15	14	14	13	11	10	8	7	6	6	4	4	3
3	3	4	4	6	8	10	11	13	15	17	18	19	20	21	20	19	18	16	14	13	11	11	10	8	7	6
	2	3	4	4	5	7	9	10	11	12	12	12	13	13	12	12	11	9	8	7	6	5	4	3	3	2
2	2	3	3	4	6	8	9	11	13	14	16	17	18	19	18	17	16	14	12	11	10	9	8	6	5	4
	1	2	2	3	3	5	7	8	9	10	10	10	10	10	10	10	8	7	6	5	4	4	3	2	2	1
1	1	2	2	3	4	6	7	9	11	12	14	15	16	17	16	15	14	13	11	9	8	7	6	4	3	2
	0	1	1	2	2	3	5	6	7	8	8	9	9	9	9	8	7	6	4	3	2	2	2	1	1	0
0	0	1	1	2	3	5	6	8	10	11	13	14	15	16	15	14	13	12	10	8	7	6	5	3	2	1
	—	0	0	1	1	2	4	5	6	7	7	8	8	8	7	7	6	5	3	2	1	1	1	0	0	—

時間往復走得点表 (m)

上段 ☐ 男子、下段 ☐ 女子

年令 得点	4才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ~24	25 ~29	30 ~34	35 ~39	40 ~44	45 ~49	50 ~54	55 ~59	60 ~64	65~
10点	32	33	35	38	41	42	44	45	47	49	51	52	52	53	51	50	50	50	48	47	46	44	43	42	41	39
	31	33	36	38	39	41	42	43	43	44	45	45	45	45	45	45	44	43	42	42	41	39	39	37	37	36
9	31	32	34	37	40	41	42	43	45	47	49	50	50	51	50	49	48	48	47	45	44	42	41	40	39	37
	30	32	34	36	38	40	40	42	42	43	43	44	44	43	43	43	42	42	40	40	39	38	37	35	35	34
8	29	30	32	35	38	39	41	42	43	46	48	48	49	50	48	47	46	46	45	43	42	40	39	38	37	35
	28	31	33	35	36	38	39	40	41	42	42	42	43	42	42	42	41	40	38	38	37	36	35	33	32	32
7	28	29	30	34	37	38	39	40	42	44	46	46	47	48	47	46	44	44	43	41	40	39	37	36	35	32
	27	29	31	33	35	37	38	39	39	40	41	41	41	41	40	40	39	38	36	36	35	34	33	31	30	30
6	26	27	29	32	35	36	38	39	40	42	44	44	45	46	45	44	43	42	41	39	38	37	35	34	32	30
	25	28	30	31	34	35	36	37	38	39	40	40	40	40	39	38	37	36	35	34	33	33	31	29	28	28
5	25	26	28	30	34	35	36	38	39	41	42	43	44	45	44	43	42	41	40	37	36	35	33	32	30	28
	24	26	28	30	32	34	35	36	37	38	38	38	39	39	38	37	35	34	33	32	31	31	29	27	26	26
4	24	25	27	28	32	34	35	36	37	39	40	41	43	44	42	41	40	39	38	35	34	33	31	30	28	26
	23	25	27	29	31	32	34	34	36	36	37	37	38	37	36	35	33	32	31	31	29	29	27	25	24	23
3	22	23	26	27	31	32	34	35	36	38	38	40	41	42	41	40	39	37	36	33	32	31	29	27	26	24
	21	24	26	27	29	30	32	33	34	35	36	36	36	36	35	33	31	30	30	29	27	27	25	23	21	21
2	21	22	24	26	29	31	32	33	34	36	37	38	40	40	39	38	37	35	35	31	30	29	27	25	24	21
	20	22	24	25	28	29	31	31	33	34	35	35	35	35	34	32	30	29	28	27	25	25	23	21	20	19
1	19	21	23	25	28	29	31	32	33	34	35	36	37	38	37	36	35	33	33	30	29	28	26	24	21	20
	18	21	23	24	26	27	30	30	32	32	33	34	34	34	33	31	29	28	27	26	24	23	22	20	19	18
0	18	20	22	24	27	28	30	31	32	33	34	35	36	37	36	35	34	32	29	28	27	25	23	20	19	17
	17	20	22	23	25	26	29	29	31	31	32	33	33	33	32	30	28	27	26	25	23	22	21	19	18	17

対象は8才以上（4～7才は参考）

5分間走得点表（m）

上段□男子、下段□女子

年令 得点	4才	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ～24	25 ～29	30 ～34	35 ～39	40 ～44	45 ～49	50 ～54	55 ～59	60 ～64	65～
10点	840	920	1070	1140	1190	1240	1270	1310	1360	1430	1470	1480	1520	1530	1530	1490	1480	1470	1400	1360	1310	1280	1210	1140	1070	1020
	830	890	980	1060	1120	1170	1200	1230	1250	1280	1290	1300	1260	1230	1220	1210	1200	1180	1140	1110	1070	1030	980	930	850	810
9	790	870	1020	1090	1150	1190	1230	1260	1320	1380	1420	1430	1460	1480	1480	1470	1420	1400	1330	1290	1250	1210	1160	1080	1020	970
	780	850	940	1010	1080	1120	1160	1190	1210	1230	1240	1250	1220	1190	1180	1170	1160	1130	1080	1050	1020	980	930	880	810	780
8	740	820	980	1050	1100	1150	1190	1220	1270	1330	1370	1380	1410	1440	1440	1380	1360	1330	1260	1230	1190	1160	1100	1030	970	920
	730	800	890	970	1040	1080	1110	1140	1160	1190	1200	1210	1170	1150	1140	1120	1110	1080	1030	1000	970	940	880	820	770	740
7	690	770	930	1000	1060	1110	1140	1180	1220	1290	1320	1330	1360	1390	1380	1320	1300	1260	1190	1160	1130	1100	1040	980	920	880
	690	760	850	930	990	1040	1070	1100	1120	1140	1150	1160	1120	1110	1100	1080	1070	1030	970	950	930	890	830	770	730	720
6	640	720	880	960	1010	1070	1100	1130	1180	1240	1260	1270	1300	1340	1320	1260	1240	1190	1120	1090	1070	1060	980	930	870	830
	640	720	800	890	950	1000	1020	1060	1080	1090	1100	1110	1080	1070	1060	1030	1020	970	920	900	880	840	780	720	690	680
5	590	670	830	910	970	1020	1060	1090	1130	1190	1210	1220	1250	1290	1280	1210	1180	1110	1050	1030	1010	1000	920	880	820	780
	590	670	760	840	900	950	980	1010	1040	1050	1060	1070	1040	1030	1020	980	970	920	860	850	830	790	730	660	650	640
4	540	620	780	870	920	980	1020	1050	1080	1150	1160	1170	1200	1240	1230	1150	1120	1040	980	960	950	940	860	830	770	740
	550	630	720	800	860	910	940	970	1000	1000	1010	1020	1000	990	980	940	930	870	810	790	780	740	670	610	600	590
3	490	570	730	820	880	940	970	1010	1040	1100	1110	1120	1140	1200	1190	1090	1060	970	910	890	880	870	800	780	720	690
	500	590	670	760	820	870	890	920	950	960	970	980	960	950	940	890	880	820	750	740	730	690	620	560	550	540
2	440	520	680	780	830	890	930	960	990	1050	1060	1070	1090	1150	1140	1030	1010	900	840	830	820	810	740	730	670	650
	450	540	630	710	770	830	850	880	910	910	920	930	920	910	900	840	830	770	700	690	680	640	570	500	490	480
1	390	470	630	730	790	850	890	920	940	1010	1020	1030	1050	1100	1080	980	950	820	770	760	750	740	680	670	620	600
	400	500	580	670	730	780	800	840	870	870	880	890	870	870	860	800	790	720	650	640	630	600	520	450	440	430
0	380	460	620	720	780	840	880	910	930	1000	1010	1020	1040	1090	1070	970	940	810	760	750	740	730	670	660	610	590
	390	490	570	660	720	770	790	830	860	860	870	880	860	860	850	790	780	710	640	630	620	590	510	440	430	420

5. 得点と評価

●級別判定（全年令層）

このテストの総合得点によって、全年令層における級別判定ができます。また幼少年層（4～7才）については、別判定として、2～4級は正常発達として「普通」（80%）とし、1級は発達「優」、5級は発達「劣」（各10%）として判定しても結構です。

各種目得点は、5種目各10点満点法ですが、幼少年層は原則として4種目（5分間走を除く）であるため、4種目判定表をご利用ください。この4種目判定表は壮年においても利用できます。

〈級別判定表〉

級	5種目のとき		4種目のとき (幼少年用) (壮年可)	
	総合得点	必要最低点	総合得点	必要最低点
1	41～50	5点	33～40	5点
2	31～40	4点	25～32	4点
3	21～30	3点	17～24	3点
4	11～20	2点	9～16	2点
5	6～10	1点	5～8	1点
級外	～5		～4	

〈備考〉 総合得点が多くても、1種目でも必要最低点に満たない得点があったときは、その必要最低点の位置する級に下げて判定する。

●体力年令の判定

30才以上の人は、級別判定のほかこのテストの総合得点によって、およその「体力年令」をみることができます。

下の表によって、総合得点が12の場合は、その人の年令に5才をプラスしたのが、「体力年令」となります。

〈体力年令判定表（30才以上～共通）〉

体力年令	総合得点		備考
	5種目	4種目（5分間走除く）	
歴年令+15才	～4	～4	老い ↑
◇ +10才	5～11	5～9	
◇ +5才	12～18	10～14	
歴年令±0才	19～32	15～26	年令相応
◇ -5才	33～39	27～31	↓ 若い
◇ -10才	40～46	32～37	
◇ -15才	47～	38～	

日本スポーツ少年団諸規程・制度

日本スポーツ少年団設置規程

第 1 章 総 則

第 1 条 この規程は、公益財団法人日本体育協会（以下「本会」という。）定款第39条の規定に基づいて設置された日本スポーツ少年団に関することを定める。

第 2 条 日本スポーツ少年団（Japan Junior Sports Clubs Association：略称 JJSA）は、全国の登録したスポーツ少年団を代表する組織体とする。

2. 日本スポーツ少年団は、都道府県体育協会の設ける都道府県スポーツ少年団をもって構成する。

第 2 章 目 的

第 3 条 日本スポーツ少年団は、本会の目的に従い、スポーツ少年団の普及と育成及び活動の活発化を図り、青少年にスポーツを振興し、もって青少年の身心の健全な育成に資することを目的とする。

第 3 章 事 業

第 4 条 日本スポーツ少年団は、前条の目的を達成するために、次の事業を行う。

- (1) スポーツ少年団育成計画の策定と実施
- (2) スポーツ少年団の体力テストを含む活動の普及指導
- (3) スポーツ少年団指導者及びリーダーの育成と活用
- (4) スポーツ少年団の国内、国際交流行事の実施
- (5) スポーツ少年団に関する広報活動の実施
- (6) スポーツ少年団活動開発に関する調査研究及び実験の実施
- (7) スポーツ少年団の活動拠点の充実促進
- (8) スポーツ少年団の顕彰
- (9) スポーツ少年団々旗、標章などの制定管理
- (10) 関係団体との連携
- (11) そのほか目的達成に必要な事業

第 5 条 日本スポーツ少年団は、前条の事業及び予算・決算に関しては、本会理事会の決議に基づき実施する。

第 4 章 登 録

第 6 条 日本スポーツ少年団への加入は、登録をもって行う。

2. 登録に関しては、別に定める。

第 5 章 役 員

第 7 条 日本スポーツ少年団につぎの役員を置く。

- (1) 本 部 長 1 名
- (2) 副本部長 3 名以内
- (3) 常任委員 12 名以上 18 名以内
- (4) 委 員 47 名以内

第 8 条 委員は、都道府県スポーツ少年団が、その本部長、副本部長の中から 1 名を選出する。

第 9 条 本部長は、委員総会でこれを推挙し、本会理事会の承認を得て、本会会長が委嘱する。

2. 本部長は、日本スポーツ少年団を代表し、業務を統轄する。

第 10 条 副本部長は、委員総会でこれを推挙し本会理事会の承認を得て、本会会長が委嘱する。

2. 副本部長は、本部長を補佐し、本部長に事故あるとき、又は欠けたときは、本部長があらかじめ指名した順序により副本部長がその職務を代理し、又はその職務を行う。

第 11 条 常任委員は、委員総会において、委員の中から、本会加盟団体規程に定める地域区分ごとに 1 名を選出し、本部長が委嘱する。

2. 前項のほか本部長は、委員総会に諮って本会理事及び学識経験者から、9 名以内の常任委員を委嘱することができる。

第 12 条 役員の任期は、選任後 2 年以内に終了する事業年度のうち、最終のものに関する本会定時評議員会の終結の時までとし、再任を妨げない。

2. 役員に欠員を生じた場合は、それぞれの選出方法に準じて欠員を補充する。ただし、補欠役員の任期は、前任者の残任期間とし、増員による役員の任期はほかの役員の残任期間とする。
3. 役員は任期が満了しても、後任者が就任するまでなおその職務を行う。

第 6 章 名誉本部長、名誉委員

第 13 条 本部長は、委員総会に諮って、日本スポーツ少年団の事業に顕著な貢献をした者を名誉本部長に推挙することができる。

2. 本部長は、委員総会に諮って、日本スポーツ少年団の事業に顕著な貢献をした者を終身の名誉委員に推挙することができる。

第 7 章 会 議

第14条 委員総会は、本部長、副本部長、常任委員及び委員をもって構成し、日本スポーツ少年団の事業計画、予算、事業報告、決算そのほか業務に関する重要事項で本部長の付議した事項を議決する。

2. 委員総会は、毎年2回開催し、本部長がこれを招集し、その議長となる。
3. 前項のほか常任委員会が必要と認めたとき、又は委員の3分の1以上から会議の目的事項を示して請求があったときは、本部長は2週間以内に臨時の委員総会を招集しなければならない。

第15条 委員総会は、構成員の2分の1以上が出席しなければ開会することができない。ただし、同一事項について再度招集したときはこの限りではない。

2. 構成員が委員総会に出席できないときは、議決権を他の構成員又は、その所属する都道府県スポーツ少年団の役員に委任することができる。この場合委任した構成員は、出席したものとみなす。

第16条 委員総会の議事は、出席した構成員の過半数をもって決め、可否同数のときは議長がこれを決める。

第17条 委員総会の決議を要する事項のうち、緊急を要する事項については、議案に対する委員総会構成員の過半数の書面、又は電磁的記録による同意をもって委員総会の賛成決議に代えることができる。

第18条 常任委員会は、本部長、副本部長及び常任委員をもって構成し、日本スポーツ少年団の業務を議決し、執行する。

2. 常任委員会は、必要に応じて開催し、本部長がこれを招集して議長となる。
3. 常任委員会は、構成員の2分の1以上出席しなければ開会することができない。
4. 常任委員会の議事は、出席した構成員の過半数をもって決め、可否同数のときは議長がこれを決める。
5. 構成員が常任委員会に出席できないときは、議決権を他

の構成員に委任することができる。この場合委任した構成員は、出席したものとみなす。

第 8 章 専 門 部 会

第19条 日本スポーツ少年団に次の専門部会を置く。

- (1) 指導育成部会
 - (2) 広報普及部会
 - (3) 活動開発部会
2. 前項のほか常任委員会の議決を経て必要な専門部会を設けることができる。
3. 専門部会は、専門事項について調査研究を行い常任委員会に意見を具申する。
4. 専門部会について必要な事項は、常任委員会の議決を経て別に定める。

第 9 章 指 導 者 協 議 会

第20条 日本スポーツ少年団に指導者の資質、指導力向上のため指導者協議会を置く。

2. 指導者協議会については、常任委員会の議決を経て別に定める。

第 10 章 会 計

第21条 日本スポーツ少年団の予算は、各種補助金・助成金、寄付金及び登録料等をもって支弁し、本会の定款の定めるところにより処理する。

第 11 章 事 務 局

第22条 日本スポーツ少年団の事務は、本会事務局において処理する。

第 12 章 本 規 程 の 変 更

第23条 この規程は、常任委員会及び委員総会において3分の2以上の同意を得たのち、本会理事会の承認を受けて変更することができる。

附則 1

1. この規程は、昭和52年4月1日から施行する。

附則 2

1. この改定規程は、昭和59年6月28日から施行する。
2. この改定規程施行時において、すでに旧規程により選任され、在任中の役員の任期は改定規程7条及び8条並びに12条にかかわらず昭和60年3月31日までとし、本部長は常任委員、代議員は委員とよみかえるものとする。

附則 3

1. この改定規程は、平成2年3月28日から施行する。

附則 4

1. この改定規程は、平成11年4月1日から施行する。

附則 5

1. この規程は、公益財団法人日本体育協会の設立の登記の日（平成23年4月1日）から施行する。

附則 6

1. この改定規程は、平成27年3月11日から施行する。

スポーツ少年団登録規程

第1条 この規程は、日本スポーツ少年団設置規程第4章第6条に基づき、スポーツ少年団・団員・指導者および役職員の登録に関することについて定める。

第2条 登録は、日本スポーツ少年団設置規程第2章の目的のっとり、日本スポーツ少年団に加入することを目的として行うものとする。

第3条 登録は、日本スポーツ少年団が別に定める要件を具備したものをもち、市区町村スポーツ少年団から都道府県スポーツ少年団を通じ、日本スポーツ少年団へ、各スポーツ少年団単位で申請する。

2. 前項の登録にあたっては、市区町村スポーツ少年団、都道府県スポーツ少年団、及び日本スポーツ少年団がそれぞれ別に定める登録料を納めるものとする。

第4条 登録の有効期間は、登録の認定を受けた日から、その年度末日までとし、各年度ごとこれを更新する。更新の方法は前条に定めるところによる。

第5条 日本スポーツ少年団は、第3条の定めにより登録を行ったものに対し、所定の認定を行う。

第6条 登録の認定を受けたものが、スポーツ少年団の目的にふさわしくない行為があったと認められたときは登録が取消される。

第7条 この規程に定めるほか、登録に関して必要な事項は、日本スポーツ少年団常任委員会の議を経て、別に定めることができる。

第8条 本規程の改訂は、日本スポーツ少年団常任委員会の承認を得て変更することができる。

- 附則 1 この規程は昭和61年4月1日から施行する。
- 附則 2 この規程は平成元年4月1日から改訂施行する。
- 附則 3 この規程は平成22年6月9日から改訂施行する。

スポーツ少年団登録規程施行細則

- 第1条 この細則は、スポーツ少年団登録規程第3条および第5条に関する事項について定める。
- 第2条 スポーツ少年団登録規程第3条に関しては次の通りとする。
1. 団員は、原則として小学生以上とする。
 2. 指導者は、20歳以上とする。
 3. 単位スポーツ少年団は原則として団員10名以上と指導者2名以上で構成され、登録指導者のうち1名を代表指導者とする。なお、指導者は少なくとも2名以上を有資格指導者としなければならない。ただし新規登録単位スポーツ少年団の指導者は、年度内に資格を取得すればよいものとする。
 4. 指導者は2団以上の代表指導者を兼ねることはできない。
 5. 単位スポーツ少年団の登録にあたっては、日本スポーツ少年団が指定する登録用紙をもって、毎年4月1日から6月30日までの期間中に所属する市区町村スポーツ少年団に申請するものとする。
 6. 市区町村スポーツ少年団は上記手続きを経た単位スポーツ少年団をとりまとめ、所定の登録用紙を添えて、7月31日までの期間中に都道府県スポーツ少年団に、登録申請の届出を行う。またこの時所定の登録用紙をもって市区町村スポーツ少年団所属の役職員の登録も同時に行うものとする。
 7. 都道府県スポーツ少年団は、市区町村スポーツ少年団から届出のあった申請をとりまとめ、9月30日までに日本スポーツ少年団に登録申請の届出を行う。また都道府県スポーツ少年団所属の役職員の登録も同時に行うものとする。
 8. 日本スポーツ少年団への登録料は団員1名300円、指導者・役職員1名700円とする。
- 第3条 スポーツ少年団登録規程第5条に関しては次の通りとする。

る。

1. 新規登録単位スポーツ少年団については団認定証と認定リボンを交付するとともに情報誌「Sports Japan」を送付する。また、単位スポーツ少年団旗を保持しなければならない。
2. 更新登録単位スポーツ少年団については認定リボンを交付するとともに情報誌「Sports Japan」を送付する。
3. 団員については団員章を交付する。
4. 指導者については登録証ならびに指導者章を交付する。
5. 役職員については登録証を交付する。

第4条 前条による認定をうけた単位スポーツ少年団、団員、指導者は市区町村スポーツ少年団、都道府県スポーツ少年団、日本スポーツ少年団が実施する事業等に参加の権利を有すると共に、日本スポーツ少年団の制定する標章等の使用を認められる。

第5条 この細則は常任委員会の議決によって変更することができる。

附則1 本細則は昭和61年4月1日から施行する。ただし第2条第3項については平成2年4月1日から施行する。

附則2 本細則は平成元年4月1日から施行する。ただし第2条第3項については平成2年4月1日から施行する。

附則3 本細則は平成4年10月21日から改定施行する。

附則4 本細則は平成7年4月1日から改定施行する。

附則5 本細則は平成11年4月1日から改定施行する。

附則6 本細則は平成17年4月1日から改定施行する。

附則7 本細則は平成24年11月14日から改定施行する。

附則8 本細則は平成27年4月1日から改定施行する。

日本スポーツ少年団指導者協議会規程

(総 則)

第1条 この規程は公益財団法人日本体育協会日本スポーツ少年団設置規程第19条に規定された指導者協議会（以下「協議会」という。）に関することを定める。

(目 的)

第2条 協議会は日本スポーツ少年団登録指導者（以下「指導者」という。）相互の連帯と、資質、指導力の向上ならびに指導活動の促進方策について協議することを目的とす

る。

(協議事項)

第3条 協議会は前条の目的を達成するため、次の各号について協議し、日本スポーツ少年団に意見を具申する。

- ① 指導者の研修および資質の向上に関すること。
- ② 指導者の交流と情報交換、広報活動に関すること。
- ③ 指導者の社会的地位の向上に関すること。
- ④ 指導活動の安全対策に関すること。
- ⑤ 指導者育成策の研究に関すること。
- ⑥ 指導法と指導技術の研究開発に関すること。
- ⑦ その他前各号に関連すること。

(構成)

第4条 協議会は都道府県スポーツ少年団の指導者協議会で構成する。

2. 都道府県スポーツ少年団は、その属する指導者協議会が選任した代表各1名を日本スポーツ少年団に届出る。

(全国協議会)

第5条 協議会は毎年1回以上前条第2項の代表による全国協議会を開催する。

2. 全国協議会の議事は出席した代表の合意で決定する。

(運営委員会)

第6条 協議会に運営委員会をおく。

2. 運営委員会は随時これを開催し全国協議会の開催についての企画立案ならびに準備運営にあたる。

(運営委員会の構成)

第7条 運営委員会は次の運営委員で構成する。

- | | |
|------|-------|
| 委員長 | 1名 |
| 副委員長 | 2名以内 |
| 運営委員 | 12名以内 |

(運営委員の選出)

第8条 運営委員は第4条に定める代表のうちから、日本体育協会加盟団体規程第4条の地域区分ごとに1名を選出する。また、委員長選出地域から更に1名を選出する。

2. 前項のほか、次に定める全国3地区より女性の代表者1名を選出し運営委員とする。

なお、選出にあたっては、各地域持ち回り方式とする。
東地区（北海道地域、東北地域、関東地域）

中地区（北信越地域，東海地域，近畿地域）

西地区（中国地域，四国地域，九州地域）

3. 前二項のほか，委員長は日本スポーツ少年団常任委員会の承認を得て，学識経験者から2名以内の運営委員を委嘱することができる。
4. 委員長および副委員長は運営委員の互選で決める。委員長は全国協議会ならびに運営委員会の議長となる。副委員長は委員長を補佐し，委員長に事故あるときはその職務を代行する。

（任 期）

- 第9条 代表ならび運営委員の任期は2年とする。ただし再任を妨げない。

（規程の変更）

- 第10条 この規程は全国協議会の合意を得たのち，日本スポーツ少年団常任委員会の承認を受けて変更することができる。

附則1 昭和60年4月1日から施行する。

附則2 平成5年4月1日から改訂施行する。

附則3 平成19年4月1日から改訂施行する。

附則4 平成23年4月1日から改訂施行する。

日本スポーツ少年団顕彰要綱

（趣 旨）

- 第1条 この要綱は，日本スポーツ少年団設置規程第4条8項に基づく，スポーツ少年団の顕彰についての必要な事項を定める。

（顕彰の形式）

- 第2条 顕彰は日本スポーツ少年団本部長名をもって行い，表彰状および感謝状とする。

（顕彰の基準）

- 第3条 この顕彰は，次の各号に該当するものについて行う。
- (1) 永年にわたりスポーツ少年団の発展に貢献し，特に顕著な功績のある市区町村スポーツ少年団を表彰する。
 - (2) 永年にわたりスポーツ少年団の指導・育成に貢献し，特に顕著な功績のある登録指導者を表彰する。
 - (3) 永年にわたりスポーツ少年団の指導・育成に貢献し，特に顕著な功績のあった退任指導者に対し，感謝状を

贈呈する。

(4)その他、顕著な功績があるとして、日本スポーツ少年団本部長が特に認めた者を顕彰する。

(候補者の推薦)

第4条 候補者の推薦は、別に定める様式により都道府県体育協会会長および都道府県スポーツ少年団本部長が所定の期日まで日本スポーツ少年団本部長宛行う。ただし、第3条(4)項については日本スポーツ少年団常任委員会の推挙による。

(表彰者の決定)

第5条 表彰者の決定は、日本スポーツ少年団常任委員会にて行う。ただし、第3条(4)項については日本スポーツ少年団本部長が専決することができる。

(要綱の変更)

第6条 本要綱の改正は、日本スポーツ少年団常任委員会の承認を得て変更することができる。

附則1 (1)本要綱は昭和63年4月1日から施行する。

附則2 (1)本要綱施行にあたり、別に施行基準を設ける。

日本スポーツ少年団顕彰要綱施行基準

この基準は、日本スポーツ少年団顕彰要綱施行にあたっての必要な事項について定める。

1. 第3条(1)項および(2)項における永年とは、10年以上をいう。
2. 第3条(2)項の対象者は、原則として都道府県スポーツ少年団において顕彰を受けた者で、かつ日本スポーツ少年団からは、顕彰を受けたことがない者であること。
3. 第3条(3)項の対象者は、原則として都道府県スポーツ少年団または日本スポーツ少年団から顕彰を受けた者であること。
4. 第3条(1)項の表彰は、10年間経過した後の再度の表彰を妨げない。
5. 顕彰の数
各都道府県スポーツ少年団における前年度登録の実績から次のように定める。

(1)第3条(1)項の市区町村スポーツ少年団
設置市区町村数20まで 1団体

〳	21～30まで	2 団体以内
〳	31～40まで	3 団体以内

以下、10市区町村単位で1団体ずつ増やすことができる。

(2)第3条(2)項の登録指導者

1,000名まで	1 名
1,001～2,500名まで	2 名以内
2,501～4,000名まで	3 名以内

以下、1,500名単位で1名ずつ増やすことができる。

- 都道府県スポーツ少年団は日本スポーツ少年団本部長が定める期日までに、所定の様式をもって、日本スポーツ少年団本部長宛推薦を完了する。
- 日本スポーツ少年団常任委員会は、上記推薦書を審査し、日本スポーツ少年団本部長が顕彰を行う。
- 第3条(3)項については、日本スポーツ少年団本部長の裁量より、都道府県スポーツ少年団本部長に委任することができる。
- 本施行基準の改訂は、日本スポーツ少年団常任委員会の承認を得て変更することができる。

- 附則 1 (1)本施行基準は平成18年4月1日から改訂施行する。
 (2)本施行基準は平成22年4月1日から改訂施行する。
 (3)本施行基準は平成22年4月14日から改訂施行する。
 (4)本施行基準は平成25年4月15日から改訂施行する。

日本スポーツ少年団指導者制度

日本スポーツ少年団は、スポーツ少年団の育成・指導にあたる指導者の資質の向上をはかり、組織的指導体制の確立をはかるため「日本スポーツ少年団指導者制度」を制定する。

1. スポーツ少年団指導者の規定

スポーツ少年団指導者とは、日本スポーツ少年団のかかげる指導理念に賛同し、日本スポーツ少年団に指導者登録した者をいう。

2. スポーツ少年団指導者の任務

スポーツ少年団指導者は、各々の立場においてスポーツを通じて青少年を健全に育成する任にあたり、単位スポーツ少年団をはじめ、市区町村、都道府県スポーツ少年団の育成・普及に努め、もって国民スポーツの振興に寄与しなければならない。

3. スポーツ少年団「有資格指導者」

スポーツ少年団指導者のうち、所定の養成講習会を修了し、資格認定された者を「有資格指導者」とする。

(1) 資格の種類と役割

① 認定員

地域における単位団活動の中心的指導者として、スポーツ少年団の理念にのっとり、その指導・運営にあたるとともに、単位団内における育成母集団をはじめ組織の強化をはかるものとする。

② 認定育成員

単位団指導者の中核として、団の育成やその指導にあたり、また、市区町村・都道府県スポーツ少年団の組織指導者としてスポーツ少年団の普及、活動の活性化を図るとともに、認定員の資質向上と育成拡充に努めるものとする。

(2) 有資格指導者の養成

① 認定員

日本スポーツ少年団と都道府県スポーツ少年団等の共催で、認定員養成講習会を実施する。

講習会内容は、公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者制度に基づくスポーツリーダー養成講習会カリキュラムとし、同講習会を兼ねるものとする。

② 認定育成員

公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者養成講習会をもって、これにあてるものとする。

ただし、スポーツリーダー養成講習会を除く。

(3) 資格の認定

① 認定員

認定員養成講習会を修了した指導者および下記により承認された指導者に対しては、都道府県スポーツ少年団が日本スポーツ少年団の名において「スポーツ少年団認定員」として認定し、認定証、認定員章、指導必携書を交付するとともに、公益財団法人日本体育協会公認「スポーツリーダー」資格を付与する。

なお、シニア・リーダー認定者でその後も引き続き活動を継続した者、または、公益財団法人日本体育協会公認資格を有する者（スポーツドクター、スポーツデンティストを除く）のうち、日本スポーツ少年団に指導者登録を行い、市区町村スポーツ少年団が推薦し、都道府県スポーツ少年団が承認した者に対

しては「スポーツ少年団認定員」として認定することができる。

②認定育成員

所定の講習会を修了し、公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者資格を取得したスポーツ少年団指導者のうち、都道府県スポーツ少年団より推薦のあった者に対しては、日本スポーツ少年団が「スポーツ少年団認定育成員」として認定し、認定証、認定育成員章、指導必携書を交付する。

(4)認定の期間

①認定員

所定の講習会を修了した日から年度末日までとする。ただし、認定を受けた者が毎年引き続き登録を行っている限り有効とする。

②認定育成員

資格の認定を受けた日から4年間とし、4年ごとに更新する。更新にあたっては、日本スポーツ少年団が実施する「認定育成員研修会」に参加しなければならない。

(5)資格の喪失

①スポーツ少年団登録を行わなかったとき。

②公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者の資格を喪失したとき。

③日本スポーツ少年団が実施する「認定育成員研修会」に参加しなかったとき。

④スポーツ少年団の指導者としてふさわしくない行為があったとき。

⑤理由なく与えられた任務を果たさなかったとき。

4. 制度の変更

本制度の改正は、日本スポーツ少年団常任委員会の承認を得て変更することができる。

<附則>

この制度は昭和61年4月1日から実施する

この制度は平成2年4月1日から改訂実施する。

この制度は平成4年10月21日から改訂実施する。

この改訂規定施行時において、すでに旧規定により認定された「認定指導員」および「認定育成指導員」は、それぞれ「認定員」および「認定育成員」と読み替えるものとする。

この制度は平成7年10月24日から改訂実施する。

この制度は平成11年4月1日から改訂実施する。

この制度は平成12年10月20日から改訂実施する。

この制度は平成17年4月1日から改訂実施する。

平成17年度の認定員の養成については、改訂制度施行前のカリキュラムに基づき実施できるものとする。

この制度は平成22年4月14日から改訂実施する。

この制度は平成23年4月1日から改訂実施する。

この制度は平成25年4月1日から改訂実施する。

日本スポーツ少年団リーダー制度

スポーツ少年団における青少年リーダーを組織的に整備することとあわせ、団における位置づけを明らかにし、日常の活動を通じ個々の資質と技能の向上をはかり、将来のスポーツ少年団指導者に育成することを目的に「日本スポーツ少年団リーダー制度」を定める。

1. スポーツ少年団リーダーの規定

日本スポーツ少年団にジュニア・リーダーとシニア・リーダーをおく。ジュニア・リーダーは、単位団において団員の模範となって活動する団員をいう。シニア・リーダーは、単位団およびリーダー会において模範となって活動する団員をいう。

2. スポーツ少年団リーダーの養成

日本スポーツ少年団では、リーダーの資質の向上をはかるため次のリーダースクールを設け、資格の認定を行う。

(1)ジュニア・リーダースクール

日本スポーツ少年団と都道府県スポーツ少年団が共催で開設する。

対象：次のいずれの条件も満たす者とする。

①日本スポーツ少年団登録団員で、小学校5年生以上中学生までの者。

②所属市区町村スポーツ少年団本部長の推薦を受けた者。

内容：次の内容を含む20時間以上のコースを設定する。

①スポーツ少年団とは ②スポーツ少年団のリーダーとは ③活動プログラムの実践（スポーツ活動、交歓交流活動、集団生活・集団行動等） ④話し合い

(2)シニア・リーダースクール

日本スポーツ少年団が開設する。

対象：次のいずれの条件も満たす者とする。

①日本スポーツ少年団登録団員で義務教育を終了した20歳未満の者。

②「ジュニア・リーダー」の認定資格を有する者又はスポーツ少年団活動により、別に定める活動単位を取得し、シニア・リーダースクールの参加資格を認められた者。

内容：次の内容を含む40時間以上のコースを設定する。

①スポーツ少年団とは（意義と原則／組織と活動） ②リーダーとは ③少年期の発育発達 ④スポーツの指導 ⑤安全管理 ⑥体力テスト ⑦グループワーク ⑧スポーツ少年団員のための運動プログラム ⑨交歓交流活動の実践 ⑩研究協議

3. スポーツ少年団リーダーの資格認定

(1)ジュニア・リーダー

ジュニア・リーダースクールを修了した団員に対しては、都道府県スポーツ少年団が日本スポーツ少年団の名において「日本スポーツ少年団ジュニア・リーダー」として認定し、認定証と認定品を交付する。

(2)シニア・リーダー

シニア・リーダースクールを修了した団員に対しては、日本スポーツ少年団が「日本スポーツ少年団シニア・リーダー」として認定し、認定証と認定品を交付する。

4. 認定の期間

(1)ジュニア・リーダー

認定を受けた者が引き続き登録を行っている限り有効とする。

(2)シニア・リーダー

認定を受けた者が引き続き登録を行っている限り有効とする。ただし、日本スポーツ少年団指導者制度に定める要件を満たした場合、「スポーツ少年団認定員」へ資格移行する。

5. 認定資格の喪失

ジュニア・リーダー、シニア・リーダーが次の各項に該当するとき、その資格を失う。

(1)スポーツ少年団の組織から退いたとき。

(2)スポーツ少年団のリーダーとしてふさわしくない行為があったとき。

6. 制度の変更

本制度は、日本スポーツ少年団常任委員会の承認を得て変更することができる。

＜附則＞

昭和53年 2 月28日制定

昭和59年 1 月26日改訂

平成 2 年 4 月 1 日改訂

平成 7 年 4 月 1 日改訂

平成18年 4 月 1 日改訂

平成22年 4 月 1 日改訂

平成22年 4 月14日改訂

日本スポーツ少年団リーダー制度 2 項(2)に定める 活動単位

日本スポーツ少年団リーダー制度 2 項(2)に記載の活動単位について、以下のように定める。

1. 活動単位数

- | | |
|--|------|
| (1)全国スポーツ少年大会参加 | 5 単位 |
| (2)全国スポーツ少年団リーダー連絡会参加 | 5 単位 |
| (3)ブロックスポーツ少年大会参加 | 5 単位 |
| (4)ブロックリーダー研究大会参加 | 5 単位 |
| (5)スポーツ少年大会（全国・ブロック・都道府県）および、
競技別交流大会（全国・ブロック・都道府県）への運営
係員としての参加 | 5 単位 |
| (6)市区町村リーダー会役員経験年数 1 年以上 | 5 単位 |
| (7)都道府県リーダー会役員経験年数 1 年以上 | 10単位 |
| (8)ジュニア・リーダースクールへの運営係員としての参加 | 10単位 |
| (9)日独スポーツ少年団同時交流（派遣）へ団員として参加 | 10単位 |

2. 単位取得条件

- (1)当該事業終了時に単位を取得するものとする。
- (2)同一項目であっても複数年度に渡り該当する場合は、それぞれの年度ごとに活動単位を認める。

3. 必要単位数

上記活動単位の内、10単位以上取得した者に対し、シニア・リーダースクール参加資格を認める。

平成22年 4 月 1 日発効

日本スポーツ少年団オリジナルグッズのご案内

■運動適性テスト用品

- ・運動適性テスト合格章
 - 1・2級 10枚セット 640円(税込)
 - 3～5級 10枚セット 430円(税込)
 - 敢闘賞 10枚セット 430円(税込)
- ・運動適性テスト合格メダル
 - 1～3級 756円(税込)
- ・運動適性テスト実施要項 216円(税込)
- ・運動適性テストカード100枚セット 216円(税込)
- ・運動適性テスト実施者名簿 356円(税込)

■日本スポーツ少年団制定品

- ・ネクタイ(シルク100%)
 - エンジ 3,996円(税込) 紺 3,996円(税込)
- ・ネクタイ(ポリエステル100%)
 - 紺×エンジ 2,160円(税込)
- ・スカーフ(シルク100%)
 - 紺×エンジ 2,160円(税込) エンジ×紺 2,160円(税込)

※商品のデザイン変更、あるいは注文受付終了させて頂く場合がございますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】

RHトラベラー株式会社 お客様申し込みセンター

TEL: 0120-988-825

FAX: 0120-988-827

● 9:00～21:00 (1/1・1/2休み)

10:00までは大変込み合います。

携帯・IP電話など無料ダイヤルがご利用いただけない場合は、06-6578-2746へおかけください。

【スポーツ少年団オリジナルグッズWEB販売ページのご案内】

日本体育協会トップページ (<http://www.japan-sports.or.jp/>)の最下部にある関連サイトバナー「日本スポーツ少年団オリジナルグッズ販売ページへ」をクリックしてください。



※株式会社ホットラインでの注文受付は平成27年3月31日をもって終了しました。

情報誌「Sports Japan」有料購読のご案内

日本体育協会では、平成24年度より、これまで長らくご愛読いただきました「Sport JUST」と公認スポーツ指導者を対象として発行してきた「指導者のためのスポーツジャーナル」を統合し、新しく「Sports Japan」を発行しております。

スポーツ少年団関係者をはじめとするスポーツに携わる方々に対し、指導活動現場に役立つ多種多様な情報を提供しております。

現在、単位スポーツ少年団の代表指導者ならびに日本体育協会公認スポーツ指導者へ無償配布しておりますが、より多くのジュニアスポーツ関係者の皆さまに広く情報提供をし、ご活用いただくために有料定期購読を実施しております。

<情報誌概要>

●A4版 64ページ

●奇数月10日発行（5月、7月、9月、11月、1月、3月）

●購読料

5月、7月、9月、1月の隔月発行号：1部540円（送料・税込価格）

11月、3月の隔月発行号：1部1,080円（別冊特別号・送料・税込価格）

年間定期購読料（5月～3月の6号分）：3,240円（別冊特別号・送料・税込価格）

※年間定期購読でお申し込みいただくと、各月ごとにお買い上げいただくよりも25%お得になります。

●お申し込み方法

1. 本会ホームページの「Sports Japan」お申し込みフォームにて必要事項をご記入のうえ、お申し込みください。

「Sports Japan」申し込みフォームURL

<https://e.japan-sports.or.jp/cms/form/event.php?eid=26>

2. お申し込み後、上記URLに記載の銀行口座に購読料をお振込ください。ご入金の確認をもって、申し込みお手続きが完了となります

（注）恐れ入りますが、振込手数料はお客様のご負担となります。

<「Sports Japan」に関するお問い合わせ先>

公益財団法人日本体育協会 総務部 広報・キャンペーン課

〒150-8050 東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内

Tel 03-3481-2273/Fax 03-3481-2284

E-mail: sports-j@japan-sports.or.jp

日本スポーツ少年団作成広報資料

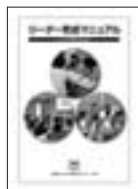
●スポーツ少年団リーフレット

スポーツ少年団活動を広く一般社会に紹介し、未加入青少年ならびにその保護者を対象にスポーツ少年団の普及を図り、スポーツ少年団への加入を促進するためのリーフレット。



●リーダー育成マニュアル

市区町村、都道府県それぞれの段階での活動の場を確保し、「どのようにリーダーを育てていくか」をテーマにした関係指導者のためのリーダー養成の手引書。



●ガイドブック「スポーツ少年団とは」

スポーツ少年団組織と活動のあり方の解説書。各種研修活動のテキストとしても利用されている。



●情報誌「Sports Japan」

年6回（奇数月）発行し、全登録単位団、都道府県、市区町村スポーツ少年団、日本体育協会公認スポーツ指導者へ配布。



都道府県名	郵便番号	住 所	電話番号
北海道	062-8572	札幌市豊平区豊平5条11-1-1 北海道立総合体育センター内	011(820)1707
青森県	038-0021	青森市大字安田字近野234-7 県総合運動公園内	017(766)2141
岩手県	020-0133	盛岡市青山4-13-30 公益財団法人岩手県体育協会会館内	019(648)0400
宮城県	980-0011	仙台市青葉区上杉1-2-3 自治会館3階	022(726)4211
秋田県	010-0974	秋田市八橋運動公園1-5 秋田県スポーツ科学センター内	018(866)3916
山形県	990-2412	山形市松山2-11-30 公益財団法人山形県体育協会内	023(625)5750
福島県	960-8065	福島市杉妻町5-75 県庁東分庁舎3号館	024(524)3833
茨城県	310-0911	水戸市見和1-356-2 県水戸生涯学習センター分館内	029(226)9972
栃木県	320-0057	宇都宮市中戸祭1-6-3 スポーツ会館内	028(622)7677
群馬県	371-0047	前橋市関根町800 県総合スポーツセンター内	027(234)5555
埼玉県	362-0031	上尾市東町3-1679 スポーツ総合センター内	048(779)5895
千葉県	263-0011	千葉市稲毛区天台町323 県スポーツ科学総合センター内	043(254)0023
東京都	150-8050	渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館内	03(6804)8121
神奈川県	221-0855	横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内	045(311)0653
山梨県	400-0836	甲府市小瀬町840 小瀬スポーツ公園管理事務所内	055(243)8588
長野県	380-0872	長野市大字南長野字聖徳545-1 県スポーツ会館内	026(235)3483
新潟県	950-0933	新潟市中央区清五郎67-12 デンカビッグスワンスタジアム内	025(287)8600
富山県	939-8252	富山市秋ヶ島183 富山県総合体育センター内	076(461)7138
石川県	920-0355	金沢市稚日野町北222 いしかわ総合スポーツセンター内	076(268)3100
福井県	918-8027	福井市福町3-20 福井運動公園体育館内	0776(34)2719
静岡県	422-8004	静岡市駿河区国吉田5-1-1 公益財団法人静岡県体育協会	054(265)6464
愛知県	460-0007	名古屋市中区新栄1-49-10 県教育会館内	052(264)1010
三重県	510-0261	鈴鹿市御園町1669 県営鈴鹿スポーツガーデンテニス棟内	0593(72)3880
岐阜県	502-0817	岐阜市長良福光大野2675-28 岐阜メモリアルセンター内	058(297)2567
滋賀県	520-0037	大津市御陵町4-1 県立スポーツ会館2階	077(521)8001
京都府	601-8047	京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内	075(692)3455
大阪府	556-0011	大阪市浪速区難波中3-4-36 大阪府立体育会館内	06(6643)5234
兵庫県	650-0011	神戸市中央区下山手通4-16-3 兵庫県民会館6階	078(332)2344
奈良県	630-8502	奈良市登大路町30 奈良県くらし創造部スポーツ振興課内	0742(22)5791
和歌山県	640-8262	和歌山市湊通丁北1-2-1	073(431)3982
鳥取県	680-0944	鳥取市布勢146-1 コカ・コーラウエストスポーツパーク内	0857(28)1288
島根県	690-0016	松江市上之本10-4-2 県立水泳プール内	0852(60)5053
岡山県	700-0012	岡山市北区いずみ町2-1-3 桃太郎アリーナ岡山県広域スポーツセンター内	086(256)7101
広島県	730-0011	広島市中区基町4-1 県立総合体育館内	082(221)4600
山口県	753-8501	山口市滝町1-1 県政資料館2階	083(923)3764
香川県	760-0004	高松市西宝町2-6-40 県教育会館4階	087(833)1580
徳島県	770-0939	徳島市かちどき橋1-41 県林業センター 2階	088(655)3660
愛媛県	790-0843	松山市道後町2-9-14 愛媛県県民文化会館別館内	089(911)1199
高知県	780-0850	高知市丸ノ内1-7-52 県庁西庁舎一階南	088(820)1755
福岡県	812-0852	福岡市博多区東平尾公園2-1-4 県立スポーツ科学情報センター内	092(629)3535
佐賀県	849-0923	佐賀市日の出2-1-11 県スポーツ会館内	0952(30)7716
長崎県	852-8118	長崎市松山町2-5 県営野球場内	095(845)2083
熊本県	861-8012	熊本市平山町2776 県民総合運動公園陸上競技場内	096(388)1581
大分県	870-0908	大分市青葉町1 県立総合体育館 スポーツ交流館内	097(504)0888
宮崎県	889-2151	宮崎市大字熊野字島山1443-12 宮崎県総合運動公園内	0985(58)5633
鹿児島県	890-0062	鹿児島市与次郎1-4-20 県体協会館内	099(255)0146
沖縄県	900-0027	那覇市山下町18-26 沖縄県住宅供給公社2階 B棟205号	098(857)0017

MEMO

[illegible]

MEMO

[illegible]

MEMO

[illegible]

[illegible]

MEMO

[illegible]

宣言しよう、フェアプレイ。

宣言しよう。
全力をつくし、挑戦し、
楽しむことを。

宣言しよう。
仲間を信じ、思いやることを。

宣言しよう。
約束を守り、応援してくれる人への
感謝を忘れないことを。

その誓いは、スポーツを
もっと楽しいものにしてくれる。
日々の生活を
もっとすがすがしいものにしてくれる。

そして多くの人々を活気づけ、
今の日本を元気にするチカラにも
なってくれる。

さあ、あなたも手を胸に。
フェアプレイの誓いを。

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



「フェアプレイで日本を元気に」キャンペーンで、
フェアプレイの輪を広げ、日本をもっと元気に!

あなたもはじめの一歩を、まずはホームページで。

[フェアプレイ宣言](#)

[検索](#)



日本体育協会は、スポーツ立国の実現のため、国民体育大会をはじめとする各種スポーツ大会の実施やスポーツ指導者の育成等を行うとともに、スポーツの持つ価値や意義を広くアピールし、国民の生きる力の育成と活力ある社会の構築に貢献していきます。また、日本をもっと元気にしたい。その想いから、「フェアプレイ宣言」推進の取り組みも行っています。



公益財団法人

日本体育協会

※本誌掲載の「フェアプレイ宣言」は、日本体育協会が主催する「フェアプレイ宣言」キャンペーンの一環として行われています。

asics

大塚製薬



三井住友海上
Mitsui Sumitomo Insurance Group

LAWSON

LOTTE

SUNTORY

KOSAIIDO

スポーツ少年団のうた

若いぼくら

岩田景代 作詞
松本民之助 作曲

♩ = 120 あふれる力で

mf

そらのあおさがぼくにあるー

mf

それはわかしのシンボルだきぼ

うをむねにーす

いこんでー

のびるぼくらはにほんのこ

そうーだそうーだそうだそうだース

ポーツしょうねんだんー

2. 山の青さがぼくにある
それはファイトのシンボルだ
茂るいばらをふみこえて
駆けるぼくらは日本の子
そうだそうだそうだそうだ
スポーツ少年団

3. 海の青さがぼくにある
それは力のシンボルだ
寄せる波濤をのりこえて
進むぼくらは日本の子
そうだそうだそうだそうだ
スポーツ少年団

お ぼ え

氏 名

自宅住所

〒

電 話

所属スポーツ少年団名

登 録 番 号

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

勤務先

所在地

〒

電 話

認 定 番 号

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

血 液 型

保険証番号

都道府県スポーツ少年団 〒

☎

市区町村スポーツ少年団 〒

☎

スポーツ少年団指導必携書

2015年4月1日 発行

編集 公益財団法人日本体育協会 日本スポーツ少年団

発行 〒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) 3481-2284

日本体育協会(日本スポーツ少年団) ホームページURL

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

