

スポーツ少年団
しょうねんだん

ジュニア・リーダー のための テキストブック



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、平和な世界をつくります。

日本スポーツ少年団マーク



柴田恵美子さん(当時山口県埴生中学校)のデザインによるもので、
1962年(昭和37年)6月23日のスポーツ少年団創設記念日に
応募総数2062通の中から選ばれ採用が決定しました。若葉は伸びる
少年を、五輪はスポーツと連帯を象徴しています。

もくじ

● 序 章	リーダーへのとびら	2
● 第 1 章	もっとスポーツ少年団を知ろう	4
● 第 2 章	リーダーは何をするのかな	10
● 第 3 章	スポーツ遊びをしてみよう	14
● 資 料 集	スポーツ少年団の登録状況	20
	スポーツ少年団の歌	22
	ゴールに向かって	23

日本スポーツ少年団では、各都道府県スポーツ少年団と協力して、リーダーを育てています。「リーダー」とは、各単位スポーツ少年団（＝単位団）の活動で団員のお手本となって活動することができる人をいいます。あなたもこのジュニア・リーダースクールで、リーダーへのとびらを開いてみましょう。



■ 単位団での指導のお手伝い



■ イベントの運営



■ 単位団でのリーダー活動（クリスマス会の運営等）



■ イベントのお手伝い



ぜんこく しょうねんたいかい さんか
■ 全国スポーツ少年大会への参加



ぜんこく しょうねんだん れんらくかい さんか
■ 全国スポーツ少年団リーダー連絡会への参加



うんえい
■ ジュニア・リーダースクールの運営①



うんえい
■ ジュニア・リーダースクールの運営③



うんえい
■ ジュニア・リーダースクールの運営②



うんえい
■ ジュニア・リーダースクールの運営④

1 スポーツ少年団とはどんなもの？ できたのはいつ？

→ どんな団体だろう？

スポーツ少年団は、スポーツ活動を中心に幅広く活動している団体です。その活動条件は下図の5つにまとめられるでしょう。こうした活動は、あくまで自由時間に行うものです。学校での勉強や家庭での睡眠、食事など、生活で必要な活動や役割を果たすことを大切にしなければいけません。さらに、子どもから大人まで、かかわる人みんなで協力して必要な役割を分担し合い、それぞれが進んで活動することも重要なのです。

だれ
誰が → 子どもたちが

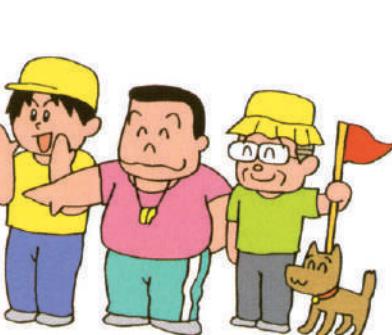


いつ → 自由時間に



なにを → スポーツを中心とした幅広い活動を

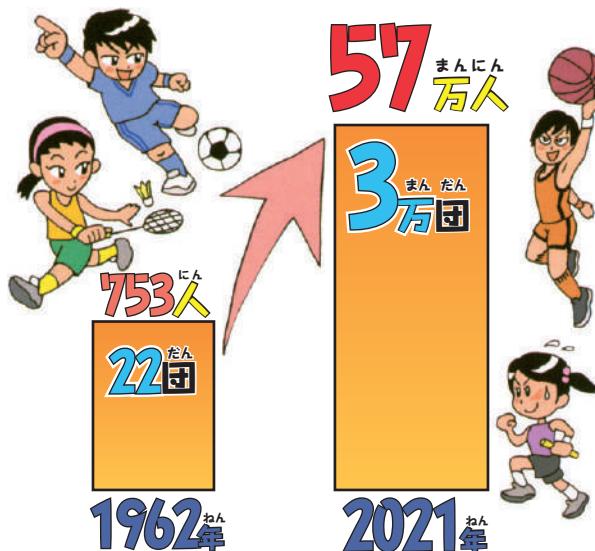
どこで → 地域社会で



どのようにして → グループ活動で

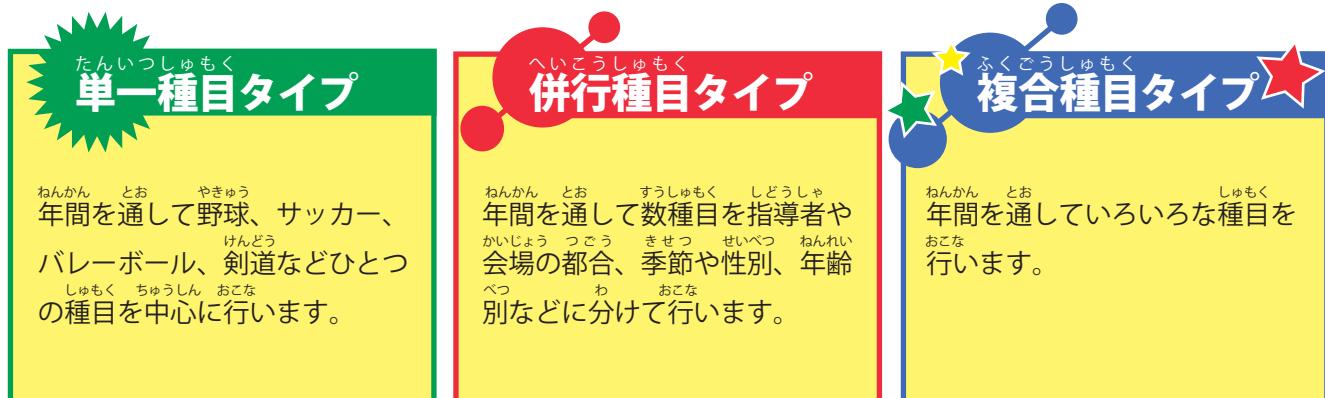
→ 誕生と目的

日本スポーツ少年団は、1962年（昭和37年）6月23日に誕生しました。東京で第18回オリンピック競技大会が開かれる2年前のことです。創設時の願いは「一人でも多くの青少年にスポーツの遊びを！」、「スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる組織を地域社会の中に！」というものでした。当時の団数は22団、総団員数も753人と、小さな組織でした。しかし、現在（2021年度）では約3万団、総団員数は約57万人という国内最大規模の青少年スポーツ組織となっています。



2 スポーツ少年団の活動の広がり

きみのスポーツ少年団はどのタイプ？

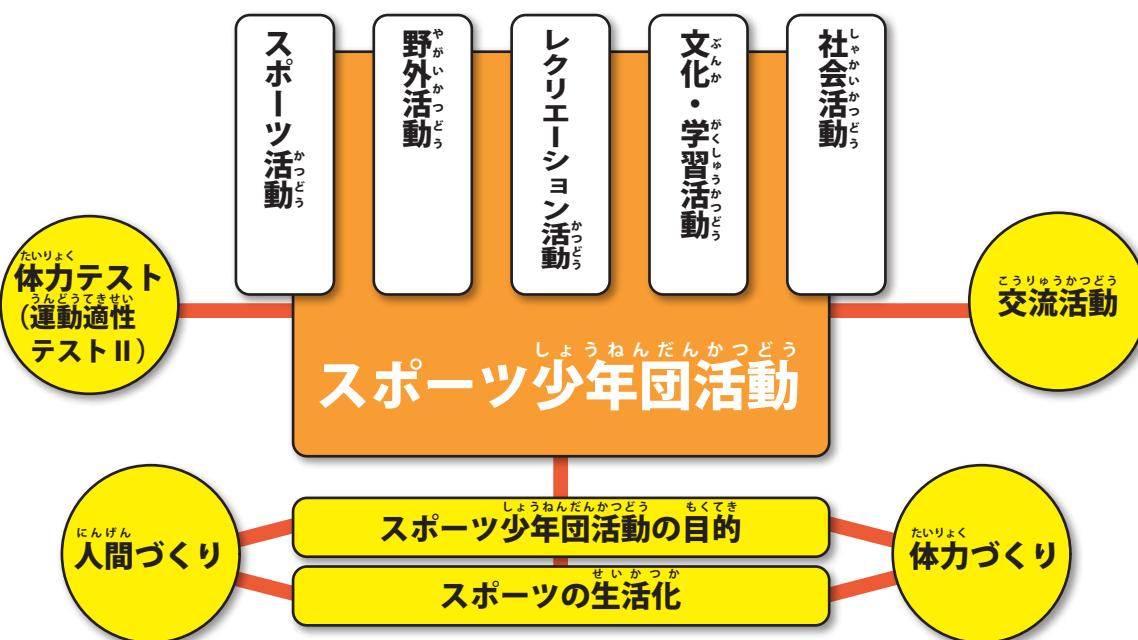


子どものころに、より多くのスポーツ種目や野外活動、レクリエーション活動などを体験することは、これから大人になるために必要な健康・体力づくりに役立ち、一生続けるスポーツの基礎を身につけるうえで大切なことです。いずれのタイプでも、幅広い活動が好ましいことに変わりはありません。

スポーツ少年団の活動分野

日本スポーツ少年団では、こことからだの発達が急激に進む子どもたちにとって、主となるスポーツ活動だけでなく、文化・学習活動や社会活動など、幅広い活動を行うことがよりふさわしいと考えて、下図のように望ましい活動分野を示しています。

したがって各単位団の活動は、しっかりした目的と目標を定めて、無理なく活動に参加できるように計画的に行われることが必要です。



主となるスポーツ活動

年間を通しての活動では、スポーツが中心となります。

しかし、ひとつの種目だけを1年間行うのは、体力だけでなく技術の面からもよい効果が得られないといわれています。主となる種目とあわせて、違うタイプの種目も行うようにしましょう。



文化・学習活動

絵を描く、文章を書く、合唱をする、郷土芸能を教えてもらう、スポーツの歴史やルールの話を聞くなどの活動は、こころを豊かにする効果があります。



また、テーマを決めて話し合い、お互いを理解しあう学習は、みんなが発言して目標を決めたり、問題を考えるための力が身につきます。

野外活動・レクリエーション活動

キャンプやハイキング、オリエンテーリングなど大自然の中での活動は、いつもとは違った活動ができるとともに、親子などで参加することによって「ふれあい」も生まれます。

また、お楽しみ会やクリスマス会などの計画は、単位団全体の活動内容を豊かにするとともに、楽しい雰囲気の中で団員、指導者、役員・スタッフ、育成母集団のまとまりを強くすることに役立ちます。



社会活動

スポーツ少年団は、地域社会で活動する団体です。地域の一員としてお祭りや運動会、清掃活動、防災訓練、交通安全活動、奉仕活動などに積極的に参加し、協力しましょう。これは、地域からスポーツ少年団が認められることにつながり、地域の暮らしを知ることができます。



体力テスト（運動適性テストⅡ）

運動適性テストⅡは、自分の体力、運動能力やからだの状態を確認することができるテストです。このテストを利用して、バランスのとれたからだづくりをこころがけましょう。ただし、上位の成績をとることが目的ではないことは知っておいてください。

日本スポーツ少年団ではすべての単位団の共通活動として、年に春秋2回、体力テストの実施を勧めています。

3 単位団活動を支えるスポーツ少年団のしくみ

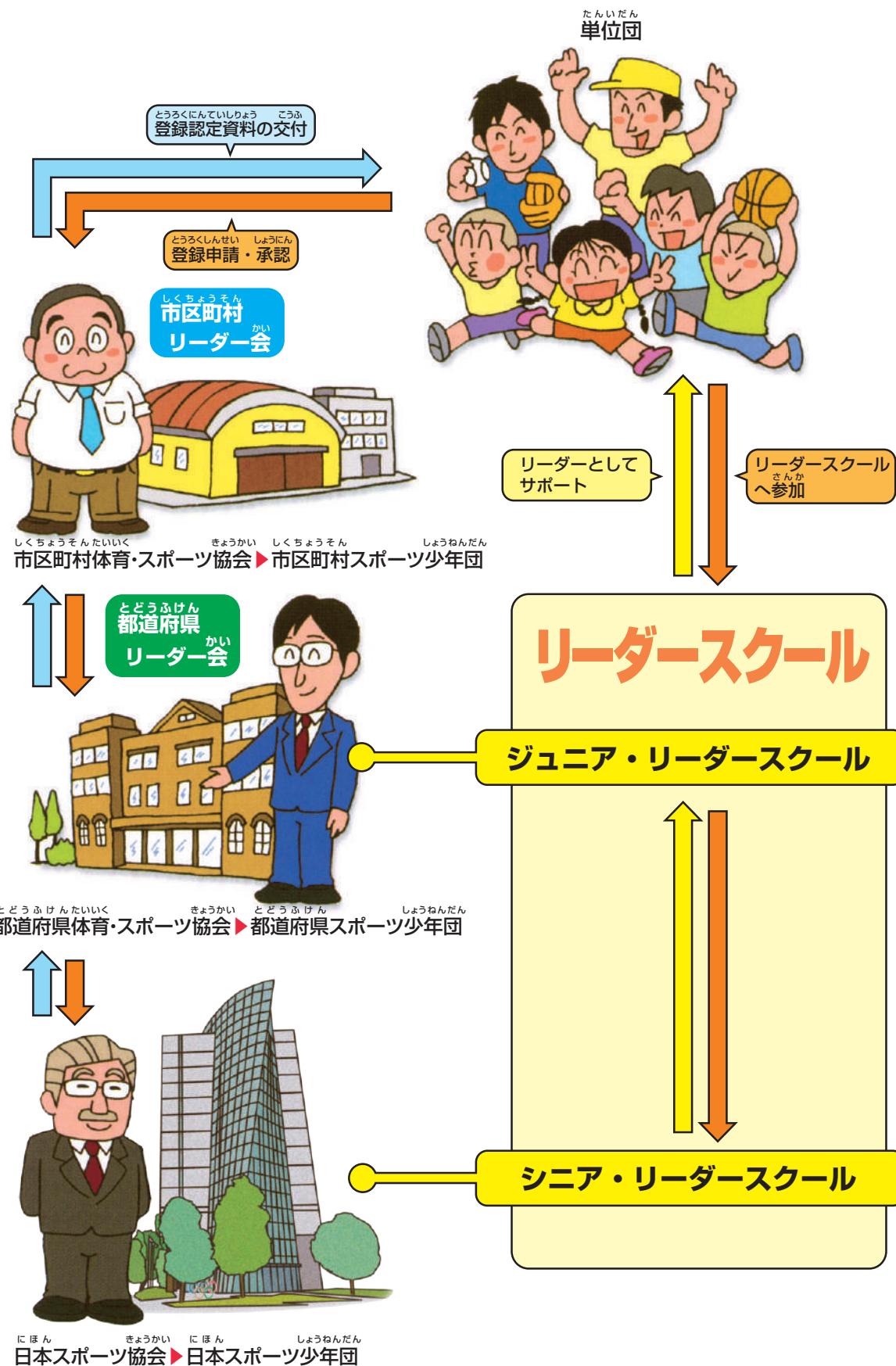
単位スポーツ少年団 (=単位団)

単位団は、「参加する団員（満3歳以上）」と、「まとめ役を果たすリーダー」、「適切な指導・助言で子どもたちの能力を引き出すことができる指導者（満18歳以上）、役員・スタッフ」、「単位団のためにお金の支援や指導の手伝い、子どもの世話などで支えてくれる地域の育成母集団」がメンバーとなることで、はじめて地域クラブとして成り立ちます。





たんいだん にほん しょうねんだん 単位団から日本スポーツ少年団まで



! 話し合いワーク 「きみの単位団活動を紹介しよう」

この章では、スポーツ少年団の活動について学びましたね。学んだことを参考に、それぞれの所属する単位団での活動を発表し合いましょう。

→ 話し合いのときには、次の点に注意してください

- 仲間を信じて、恥ずかしがらずに自分の意見を伝えましょう。
- 人の話の途中で発言せず、最後まで真剣に聞きましょう。

Q1 いつ、どんな活動をしていますか？

Q2 スポーツ以外の活動をしていますか？

Q3 どんな人が活動に関わっていますか？

Q4 活動のどんなところが好きですか？

1 リーダーの役割

スポーツ少年団では、単位団活動をしながら年下の団員のまとめ役や指導者のお手伝いをする団員を「リーダー」と呼んでいます。

リーダーには、みなさんのように小学5年から中学生までの単位団において団員のまとめ役となって活動する「ジュニア・リーダー」と、高校生以上で単位団やリーダー会の指導や運営の手伝いを行う「シニア・リーダー」があります。リーダーは、指導者の指導のもと、団員の気持ちを理解してグループをまとめ、さらに目標に向かってグループを育てていく役割を担います。

このように、リーダーの役割は大切なことで、その立場は「日本スポーツ少年団指導者・リーダー規程」として確立されています。また、リーダーの資質と能力向上をはかるため、「リーダー養成事業（ジュニア・リーダースクール、シニア・リーダースクール）」が行われています。

2 望まれるリーダーとは

団員の気持ちや考えを聞いてあげたり、単位団全体のことを考えて目標の達成のためにすすんで活動していくことができる人がリーダーとして望まれる人なのです。そのような人になるには、グループをまとめていく力とグループを目標に向ける力を身につけることが大切です。しかし実際に、そのすべてを身につけている人は少ないでしょう。大切なことは、今の自分に何が身についていて、何が足りないのかを知り、より良いリーダーになるために学び続けることなのです。

しゅうだん
集団を
まとめる働き

しゅうだん
集団を
目標に向ける
働き

メンバーからの信頼、支持



次の項目で自分に当てはまる項目の□内に✓印をいれてみよう！

■ グループをまとめていくためには

- 明るくはきはきして元気よく、他人とすぐうちとける
- 自分の意見を伝えるだけでなく、まず他人の意見を聞くことができる
- 思いやりがあってえこひいきをしない
- 他人の間違いや失敗を許せる
- 全体の意見を聞いて、冷静に正しい判断ができる

■ グループを目標にむけるには

- 自分の意見がはっきりしている
- 責任感があり、すすんで仕事ができる
- 強い意志をもち、決めたことは最後まで投げ出さない
- 団員をはげまし、やる気をおこさせることができる
- 体力があり、スポーツ技術もすぐれている



3 リーダー会

リーダーはそれぞれが所属している単位団で活動していますが、同じ地域のリーダーが集まり、スポーツを楽しみ、交流や学習を通して望まれるリーダーへのスキル・アップをする場としてリーダー会があります。

リーダー会は、いろいろな単位団の仲間と交流することができる場です。お互いの抱える悩みや問題を相談し合える場でもあります。自分ひとりでは気づかないことも、いろいろな活動と一緒にすることで気づくことができるはずです。また、それが持っている知識や情報を交換することで、リーダーとしてのスキル・アップも期待できるでしょう。



■ イベントの運営



■ リーダー会の会議

! 話し合いワーク 「リーダーの活動を聞いてみよう」

この章では、スポーツ少年団のリーダーについて学びましたね。リーダーやリーダー会について、先輩リーダーやスクーリングスタッフ、指導者の人々にインタビューをしてより詳しく聞いてみましょう。

Q1 どうしてリーダー・指導者になろうと思ったのですか？

Q2 リーダー・指導者をしていて難しいことは何ですか？

Q3 リーダー・指導者をしていて楽しいことは何ですか？

Q4 自分の考える理想のリーダーはどのようなひとですか？

あそ
1 スポーツ遊びの良いところ

本来、子どものスポーツは体を動かして行う遊びであるといわれています。遊びは誰からも指示されるものではありません。そこには自由なよろこびと楽しさがあります。子どもは、遊びの要素を大切にしたスポーツ（＝スポーツ遊び）をしながら成長し、大人になっていきます。スポーツ少年団でのスポーツ活動は、誰もが夢中になって楽しめるスポーツ遊びであることが大切です。



2 活動前に気をつけるポイント

健康チェックと安全確認

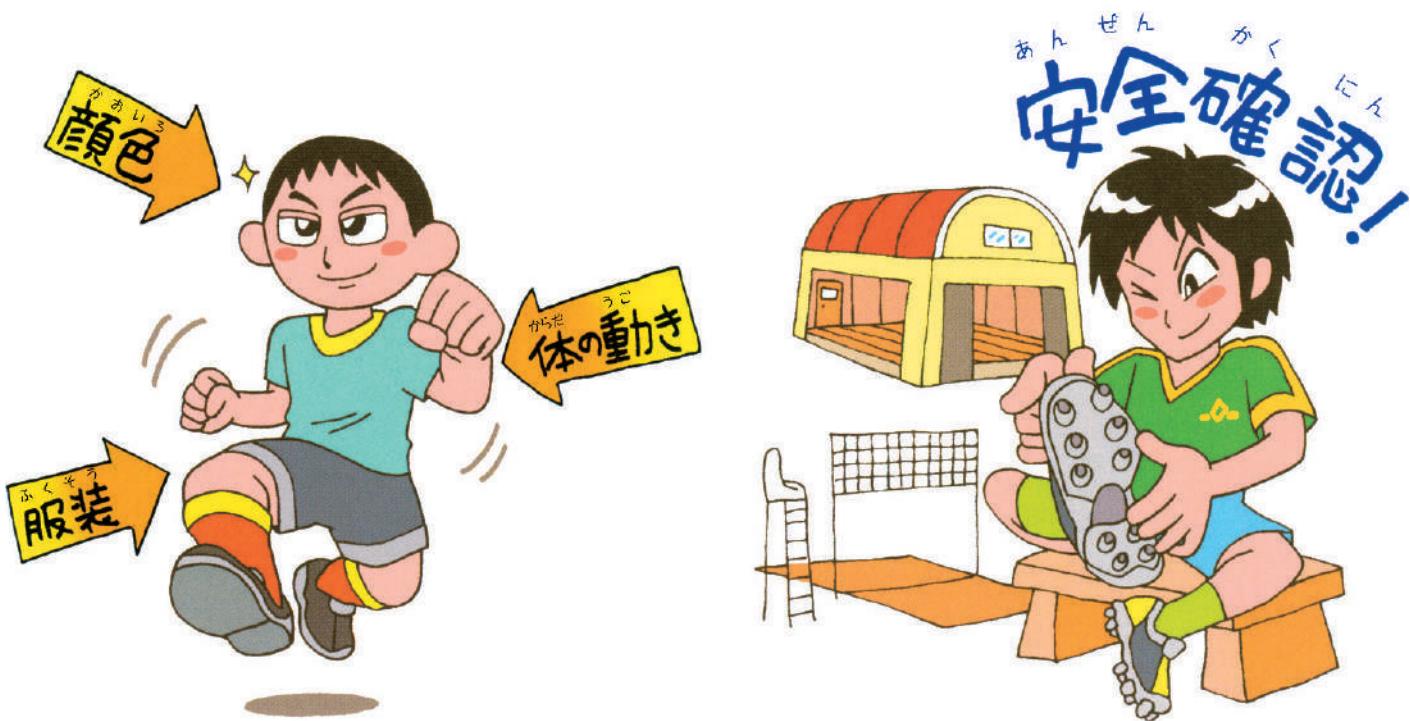
スポーツ遊びの活動をするときに最も大切なことは、ケガ人や熱中症などの体調不良者を出さないよう気をつけることです。活動前には団員の健康チェックと活動時の服装、活動場所や使用する用具の安全を必ず確かめましょう。

健康チェック

健康チェックは活動前から始まります。一人ひとりの団員について、いつもと様子が変わってないか、顔色はどうかといった健康チェックが重要です。そして、様子が気になる団員がいたら、声をかけて状態を聞いてください。指導者に相談してその団員を休ませ、体調を観察する必要がある場合もあります。

安全確認

活動前には活動場所と使用する用具の安全確認が必要です。グラウンドの表面や体育館に問題がないかを点検してください。グラウンドが雨でぬかるんでいたり、石が転がっていたりしないか、体育館の床に水がこぼれていったり、あぶない物が置かれていないかなどをよく点検しましょう。また、シューズ、スパイクやラケット、竹刀など使用する用具は各自で点検できるように指導しましょう。



3 活動中に気をつけるポイント

→ ルールの確認

スポーツ遊びには自由なよろこびがあり、誰もが夢中になります。けれど、一人ひとりが好き勝手にやつていては楽しくありません。スポーツ遊びにはルールがあります。ルールを守るからこそ、楽しいゲームができるのです。

スポーツ遊びだけでなく、スクーリング生活についても同じことが言えます。集合時間や消灯時間など決められたルールをグループ全体できちんとわかりあうことで、楽しく充実した活動ができるのです。活動の始めに、グループ全体でルールを確認し合う時間を必ずとるようにしましょう。

→ グループの観察

グループの観察

活動中は子どもたちの様子を絶えず観察し、そのこころとからだの変化に気を配ることもリーダーの重要な役割です。

こころの動きのチェック

グループで活動していると、ときには意見がぶつかったりして気まずい雰囲気になることもあります。しかし、それはグループが成長している証でもあるのです。下記の「グループの成長段階」を参考に、団員の気持ちや考えを十分にくみとってグループを上手にまとめていくリーダーになりましょう。

からだの動きのチェック

運動中の動きがいつもと比べて悪くないかどうかを観察します。動きが悪い場合はまず本人に声をかけ状態を確認しましょう。特に急激な気温や湿度の上昇があった場合は、熱中症や筋肉の疲労、集中力の低下から大きなケガにつながることもあるので注意してください。

→ グループの成長段階

(1) 不安とためらいの段階

人は初めてのメンバーと何かをするとき、また、同じメンバーであっても新たなことに取り組むときは、「何をしたらいいんだろう」「自分の役割はなんだろう」「うまくやっていけるのかな」などの不安やためらいを感じながら活動をスタートします。この段階では、不安な気持ちをよく聞いてあげ、安心させてあげることが大切です。

(2) 親しみを感じる段階

活動していくうちにグループの中に仲のいい友達ができる段階です。この段階では、楽しいムードの中で一緒に活動できる時間を多くとるようにすることが大切です。

(3) 不平不満がでる段階

ひとりでの不安から解放され仲のいい友達ができることで、他のメンバーに対する不満がでたりして、メンバー間の意見の対立などの問題が生まれる段階です。問題が起きた場合は多数決や指導者・リーダーの意見の押しつけではなく、メンバー間の話し合いで解決することが大切です。

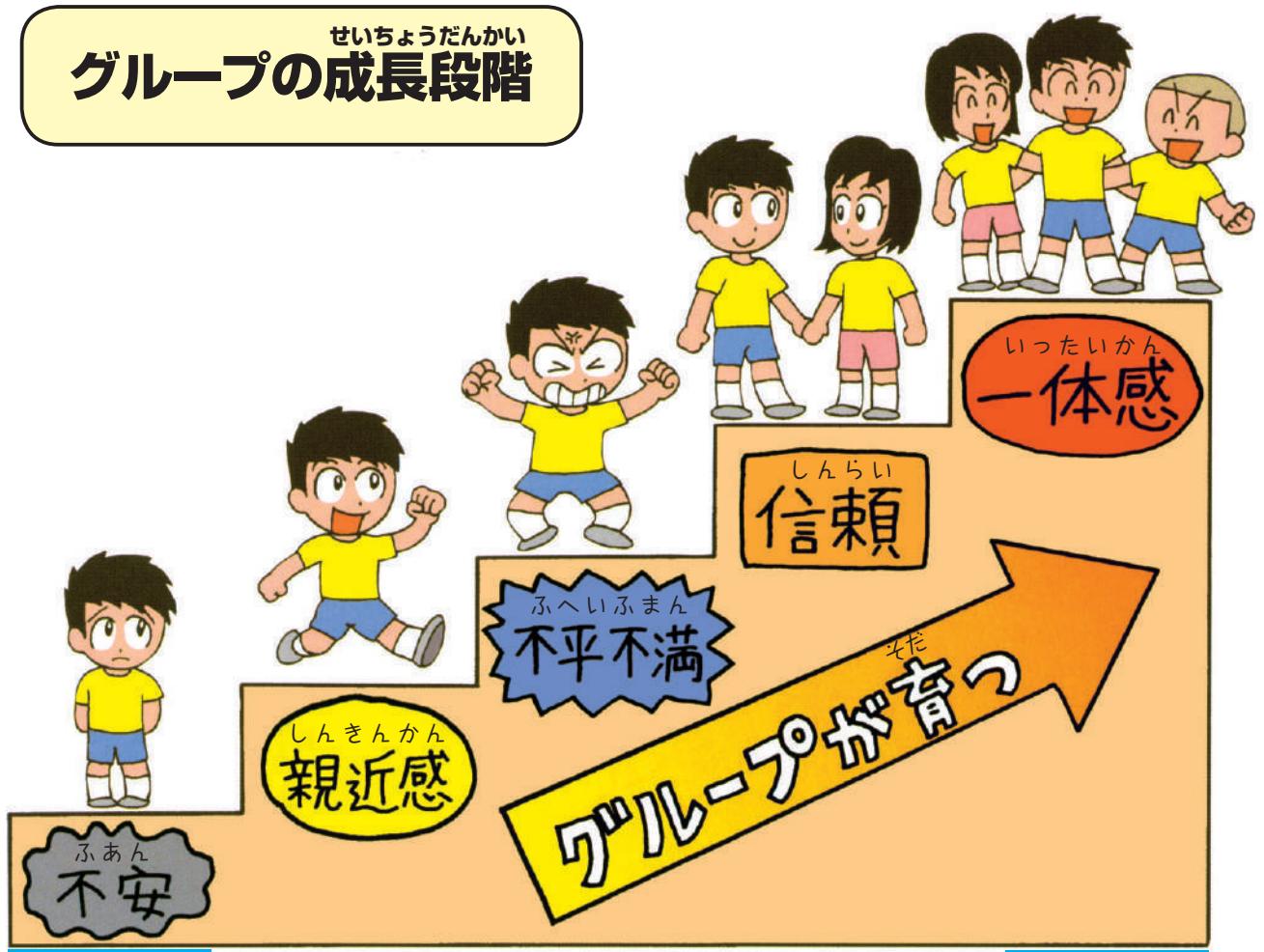
(4) グループがまとまり始める段階

意見の対立が減り、グループでのルールをメンバー全員が大切にし、メンバー間に信頼とおたがいに協力し合う気持ちが生まれる段階です。この段階では、メンバー間のコミュニケーションに気をつけて、勇気づけていくことが大切です。

(5) メンバーがまとまり、安定する段階

メンバーに強い一体感が生まれてグループのまとまりが高まり、メンバーの力で目標に向けて動くことができる段階です。この段階では、メンバーの動きを見守り、求められない限りメンバーに任せることができます。

グループの成長段階



4 活動後に気をつけるポイント

→ クーリングダウン

こことのクーリングダウン

活動が終わったら、必ずふりかえりの時間を持って、活動全体をまとめることができます。自分の活動をふりかえり、良かった点、直すべき点を確認し、それをグループの仲間に伝えましょう。また、仲間からの意見を素直に聞くこと、仲間に意見を伝えることも、おたがいに自分では気づかない課題に気づくために有効です。

からだのクーリングダウン

運動を急に中止すると、運動で使用した部位の疲労がとれにくくなります。運動後はジョギングやストレッチングなどのクーリングダウンを行うことが大切です。また、活動の感想を聞くなどして、子どもたちの活動後の顔色をチェックし、ケガ人や体調不良者がいないかを確認することも大切です。

こことの クーリング ダウン



! **あそ** スポーツ遊びのふりかえりシート

プログラム名 めい			
日時 にちじ	月 がつ	日 にち	天候 てんこう
場所 ばしょ			

●活動前の状態 気がついたこと・感じたこと

(This section is a large empty box for writing down observations and feelings before the activity.)

●活動中の状態 気がついたこと・感じたこと

(This section is a large empty box for writing down observations and feelings during the activity.)

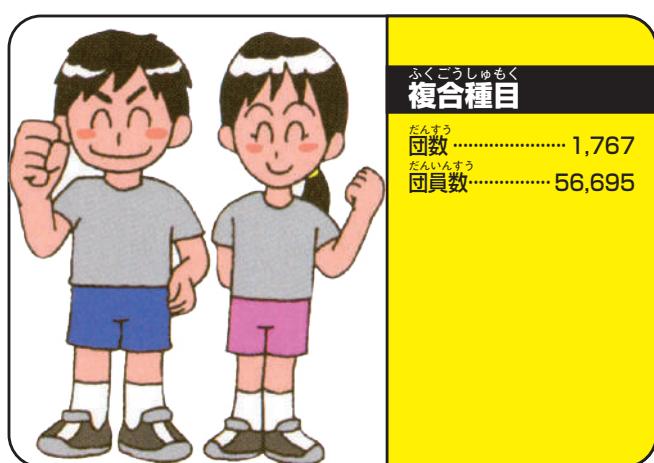
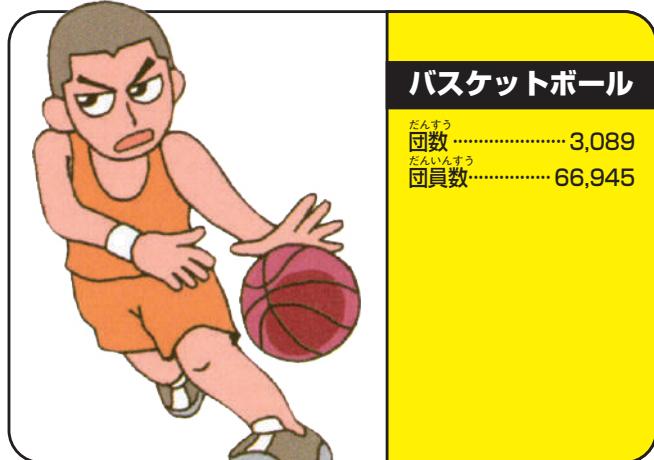
●活動後の状態 気がついたこと・感じたこと

(This section is a large empty box for writing down observations and feelings after the activity.)

●活動を終えての感想

(This section is a large empty box for writing down final thoughts or reflections after the activity.)

1 スポーツ少年団の登録状況 (令和3(2021)年度登録)





からてどう 空手道

だんすう
団数 1,759
だんいんすう
団員数 30,897



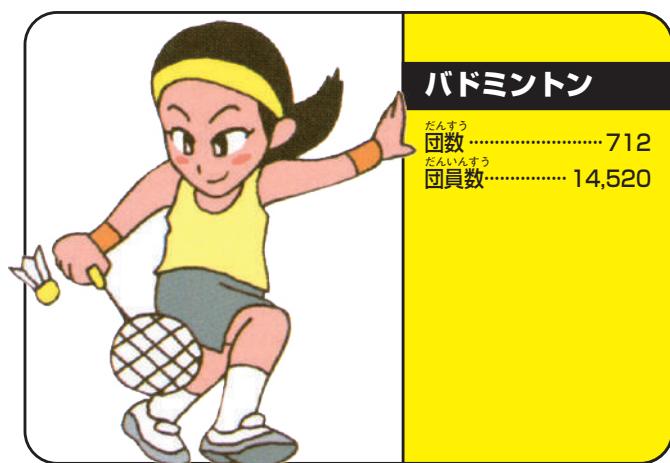
じゅうどう 柔道

だんすう
団数 933
だんいんすう
団員数 13,971



ソフトボール

だんすう
団数 921
だんいんすう
団員数 13,431



バドミントン

だんすう
団数 712
だんいんすう
団員数 14,520

ほか しゅもく ■ その他の種目

しゅ 種 目	ぜん 全 体	
	だんすう 団数	だんいんすう 団員数
しょうりんじけんぽう 少林寺拳法	503	5,950
ソフトテニス	486	11,092
たっこう 卓球	437	6,664
りくじょうきょうぎ 陸上競技	403	15,745
た その他	221	3,726
きよかえい 競泳	174	4,544
テニス	111	2,353
やきゅう (硬式) 野球 (硬式)	110	2,608
アルペンスキー	110	1,658
ドッヂボール	107	1,656
ラグビーフットボール	93	3,415
ハンドボール	76	2,368
きかいわいそう 器械体操	73	1,724
あいきどう 合気道	63	1,121
レスリング	61	930
ホッケー	58	1,249
スピードスケート	54	880
なぎなた	51	790
ミニバレーボール	50	708
しんたいそう 新体操	46	1,127

しゅ 種 目	ぜん 全 体	
	だんすう 団数	だんいんすう 団員数
トランポリン	43	905
ばじゅつ 馬術	32	429
すもう 相撲	32	273
アイスホッケー	26	588
バトントワリング	22	462
ボウリング	21	290
ノルディック	21	241
きゅうどう 弓道	20	386
りーダー会等	20	160
にほんけんぽう 日本拳法	19	250
スポーツチャンバラ	16	123
ソフトバレーボール	12	175
ゴルフ	12	137
じうけんどう 銃剣道	11	96
フェンシング	10	132
フットベースボール	9	127
アーチェリー	7	115
ボクシング	7	81
セーリング	7	59
すいきゅう 水球	6	139

しゅ 種 目	ぜん 全 体	
	だんすう 団数	だんいんすう 団員数
フィギュアスケート	6	125
やがいかつどう 野外活動	6	102
カヌー	6	62
スノーボード	6	63
たいこ 太鼓	5	51
とびこ 飛込み	5	48
カーリング	4	74
エアロビック	3	43
ゲートボール	2	35
ボート	2	19
さんがく 山岳	1	11
つなひき 綱引	1	11
トライアスロン	1	11
ローラースケート	1	11
ぶじゅつたいきょくけん 武術太極拳	1	10
ティーボール	1	9
ショートトラックスケート	1	6
ごうけい 合計	28,582	569,586

2 スポーツ少年団の歌

わか 若いぼくら

mf ♩ = 120 あふれる力で

磐田景代 作詞
松本民之助 作曲

1. そらのあお 空の青さがぼくにある
それはわかさのシンボルだ
希望を胸にすいこんで
伸びるぼくらは日本の子
そうだそうだ
そうだスポーツ少年団
2. やまのあお 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
そうだスポーツ少年団
3. うみのあお 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
そうだスポーツ少年団

あさかぜ みどりの朝風

Marciale *mf*

太田克美 作詞
明元京静 作曲

1. みどりみどりの朝風に
希望の団旗がなっている
われらはスポーツ少年団
におう健康あこがれ高く
若い力をさあたたえよう
若い心をさあたたえよう
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
みずだいちいき水に大地に意氣はつらつと
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
も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

! ゴールに向かって

このスクーリング後、いよいよみなさんはリーダーの仲間入りです。
学んだことをふりかえり、リーダーとしての今後の目標を記入してみましょう。
また、スクーリングで出会った仲間や先輩リーダー、指導者から応援メッセージを記入してもらいましょう。

仲間からの応援メッセージ

リーダーとしての今後の目標

メモ

スポーツ少年団
ジュニア・リーダーのためのテキストブック
ジュニア・リーダースクールテキスト

第1刷 平成22年5月10日
第13刷 令和4年5月17日

監修

日本スポーツ少年団 リーダー養成ワーキンググループ

編集／発行

公益財団法人日本スポーツ協会 日本スポーツ少年団

東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 内

TEL. 03-6910-5814

次は私たちの時代 誓う、フェアプレイ



森山真稔 (26歳 フライングディスク)



三木萌子 (21歳 サッカー)



池田春子 (22歳 水泳)



小山滉平 (20歳 ローラースケート)



山内康輔 (21歳 バレーボール)



中島理沙 (21歳 なぎなた)

「フェアプレー」って、空気のように当たり前のように、改めて考えてみると、わかっていないものかも…
そんなフェアプレーを、JSPO(日本スポーツ協会)は考え続け、さまざまな取組を行っています。
日本の未来を担う若者がフェアプレーをとことん考える「フェアプレイ会議」もそのひとつ。
フェアプレーを考えているJSPOも、スポーツを楽しむ皆さんにとっては
空気のような存在なのかもしれません。
それでも、JSPOはあなたのスポーツを確かにサポートしています。
あなたのフェアプレイ宣言で、ともに望む未来へ。

 **JSPO**
Japan Sport Association

WEBでフェアプレイ宣言募集中

フェアプレイ宣言

検索

2019.04 時点