



しょうねんだん
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



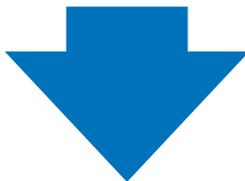
JSPA
Japan Sport Association

スポーツ少年団には団員綱領があります。これは、みなさんが団員としてスポーツ活動を行ううえで、心がけてほしい大切な目標となるものです。

*それぞれの目標に対して、いまの自分はどのように取り組んでいるか答えてみましょう。()内に、「できている」ならば○、「少しできている」ならば△、「できていない」ならば×をつけてみましょう。

にほん しょうねんだん だんいんこうりょう 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。 ()



しょうねんだん なに スポーツ少年団は何をするところ？

「日本スポーツ少年団団員綱領」は、なぜ作られたのでしょうか。考えたことを書いてみましょう。

もくじ

じょ しょう	リーダーへのとびら～リーダー活動 <small>かつどう</small> をのぞいてみよう～	02
だい しょう	もっとスポーツ少年団 <small>しょうねんだん</small> を知ろう	05
だい しょう	リーダーは何 <small>なに</small> をするのかな	10
だい しょう	スポーツ遊び <small>あそ</small> をしてみよう	14
だい しょう	まとめ	20
しりょうしゅう	スポーツ少年団 <small>しょうねんだん</small> の活動種目 <small>かつどうしゅもく</small>	22
	スポーツ少年団 <small>しょうねんだん</small> の歌 <small>うた</small>	23
	日本 <small>にほん</small> スポーツ少年団 <small>しょうねんだん</small> マーク	
	運動遊び <small>うんどうあそ</small> プログラム&体力 <small>たいりょく</small> テスト	24
	熱中症 <small>ねっちゅうしょう</small> や感染症 <small>かんせんしょう</small> 対策 <small>たいさく</small> に取り組もう	

1 リーダーの活動は幅広い!?

ワーク1：どの人がリーダーだろう？写真の中に○をつけてみましょう。

ワーク2：そのリーダーはいったい何をしているのか考えて枠の上のほうに書いてみましょう。

ワーク3：それぞれの写真の活動で、リーダーたちはどんな力やスキルを身に付けているか、枠の下のほうに自分で考えて書いてみましょう。

活動①

JSPO-ACP 活動



リーダーの役割

リーダーとして必要な力

活動②

地域の幼児との交流



リーダーの役割

リーダーとして必要な力

活動③

地域の方との交流



リーダーの役割

リーダーとして必要な力

活動④

日独スポーツ少年団同時交流



リーダーの役割

リーダーとして必要な力

活動 ⑤

たん い だん かつどう
単位団での活動



リーダーやくわりの役割

リーダーとして必要な力ひつようちから

活動 ⑥

ジュニア・リーダースクールの運営うんえい



リーダーやくわりの役割

リーダーとして必要な力ひつようちから

活動 ⑦

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



リーダーやくわりの役割

リーダーとして必要な力ひつようちから

活動 ⑧

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



リーダーやくわりの役割

リーダーとして必要な力ひつようちから

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）および地域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（ひと）をいいます。スポーツが上手になるだけではないことがわかったかな？あなたもジュニア・リーダースクールで、リーダーへのとびらを（ひら）開いてみましょう。



日本スポーツ協会 HP 「リーダーとは」

ワーク4：ジュニア・リーダーのスキルや役割やくわり

とい かつどう
問1：スポーツ活動たのをしていてどんなところが楽しいですか？

とい こうどう もと おも
問2：リーダーにはどのような行動が求められると思いますか？

ワーク5：スクーリング中の目標ちゆう もくひようを設定せっていしましょう！具体的く たいてきに書けると達成たっせいしやすいです。

スポーツ活動かつどう

講義こうぎ

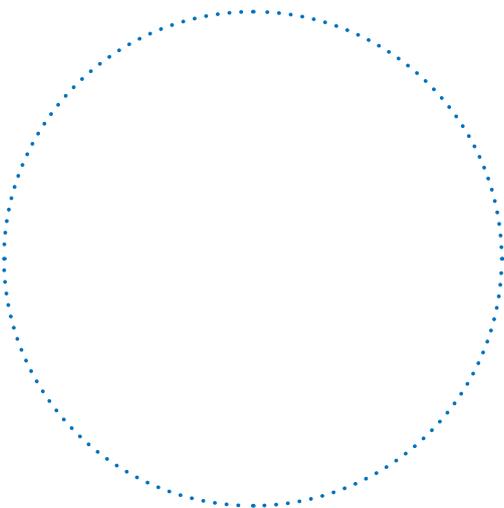
話し合いはなしあひ

生活せいかつ

自己管理じこかんり

いきごみ

★スクーリング最終日さいしゅうびのあなたひょうじようの表情
はどうなっている？ ○の中に描なこう。



にんていひん
認定品 (ワッペン)



ジュニア・リーダー認定証にんていしよう



1 スポーツ少年団とは

・どんな団体だろう？

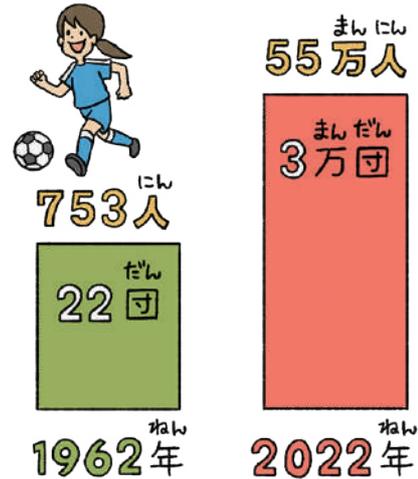
スポーツ少年団は、スポーツ活動を中心^{ちゅうしん}に地域^{ちいき}の中で活動^{かつどう}する団体^{だんたい}です。その活動^{かつどう}のイメージ^{いみじ}は右^{みぎ}の図^ずの5つ^ごにまとめられるでしょう。こうした活動^{かつどう}は、学校^{がっこう}での勉強^{べんきょう}や生活^{せいかつ}で必要^{ひつよう}な活動^{かつどう}など、やるべきこと^{やるべきこと}をした上で、自由時間^{じゆうじかん}に楽しむ^{たのしみ}ことが大切^{たいせつ}です。また、スポーツ少年団^{しやうねんだん}は、子ども^{こども}から大人^{おとな}まで、かかわる人^{ひと}みんな^{みんな}で協力^{きょうりやく}して必要^{ひつよう}な役割^{やくわり}を分担^{ぶんたん}しあい、支え合^{ささあ}って活動^{かつどう}している団体^{だんたい}でもあります。

- だれ 誰が → こどもたちが
- いつ → 自由時間に
- どこで → 地域社会で
- なにを → スポーツを中心とした幅広い活動を
- どのようにして → グループ活動で



・誕生と目的は？

日本^{にほん}スポーツ少年団^{しやうねんだん}は、1962年^{ねん}（昭和^{しやうわ}37年^{ねん}）6月^{がつ}23日^{にち}に誕生^{たんじやう}しました。東京^{とうきやう}オリンピック大会^{たいかい}が開かれる2年前^{にねん}のことです。創設^{そうせつ}時の願^{ねが}いは「一人^{ひとり}でも多く^{おほく}の子ども^{こども}達^{たち}にスポーツの歓び^{よろこび}を！」、「スポーツを通^{つう}じて子ども^{こども}達^{たち}のこころとからだを育て^{そだ}てる組織^{そしき}（スポーツ少年団^{しやうねんだん}）を地域社会^{ちいきしやかい}の中^{なか}に！」というものでした。当時^{とうじ}の団体^{だんたい}数は22団^{だん}、総団員数^{そうだんいんすう}も753人^{にん}と小さな組織^{そしき}でした。しかし、現在^{げんざい}では約3万団^{まんだん}、総団員数^{そうだんいんすう}は55万人^{まんにん}という日本最大^{にほんさいだい}の青少年^{せいしやうねん}スポーツ団体^{しやうねんだん}に成長^{せいちやう}しています。



・スポーツ少年団の理念とは？

日本^{にほん}スポーツ少年団^{しやうねんだん}は、2012年^{ねん}（平成^{へいせい}24年^{ねん}）6月^{がつ}23日^{にち}に創設^{そうせつ}50周年^{しゅうねん}を迎えましたが、これまで時代^{じだい}の変化^{へんか}に合わせて様々^{さまざま}な取り組み^{とりくみ}を行^{おこな}ってきました。しかし、その中^{なか}で変わら^かずに大切^{たいせつ}にしてきたこと^{こと}があります。それは、下^{した}の図^ずにある3つの理念^{りねん}（スポーツ少年団^{しやうねんだん}に関わ^{かか}るみんな^{みんな}が大切^{たいせつ}にしてきた思い^{おも}）です。前^{まえ}のページ^{ページ}で確認^{かくにん}した団員綱領^{だんいんこうりやう}は、この理念^{りねん}を具体^{くわいてき}的に示^{しめ}したもの^{もの}になります。

ひとり おお せいしやうねん
一人でも多くの青少年にス
ポーツの歓びを提供する

とお せいしやうねん
スポーツを通して青少年の
こころとからだを育てる

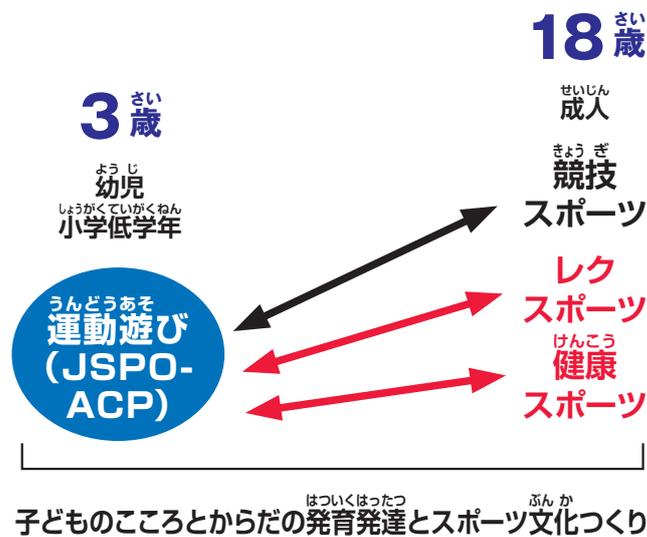
ひとひと
スポーツで人々をつなぎ、
地域づくりに貢献する

第1章
もっとスポーツ少年団を知ろう

② スポーツ少年団でのスポーツ活動

・運動遊びから多様なスポーツライフまで

本来、スポーツはからだを使った遊び（運動遊び）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から、そこには自由なよろこびと楽しさがあります。スポーツ少年団では、この運動遊び（例えば、JSPO-ACP等）を通して、団員のこことからだを育むことを大切にしています。また、団員には、スポーツ少年団活動を通して、スポーツに取り組む自分自身の考え（スポーツの志向性）をひろげ、地域における多様なスポーツライフを形成してほしいと思います。



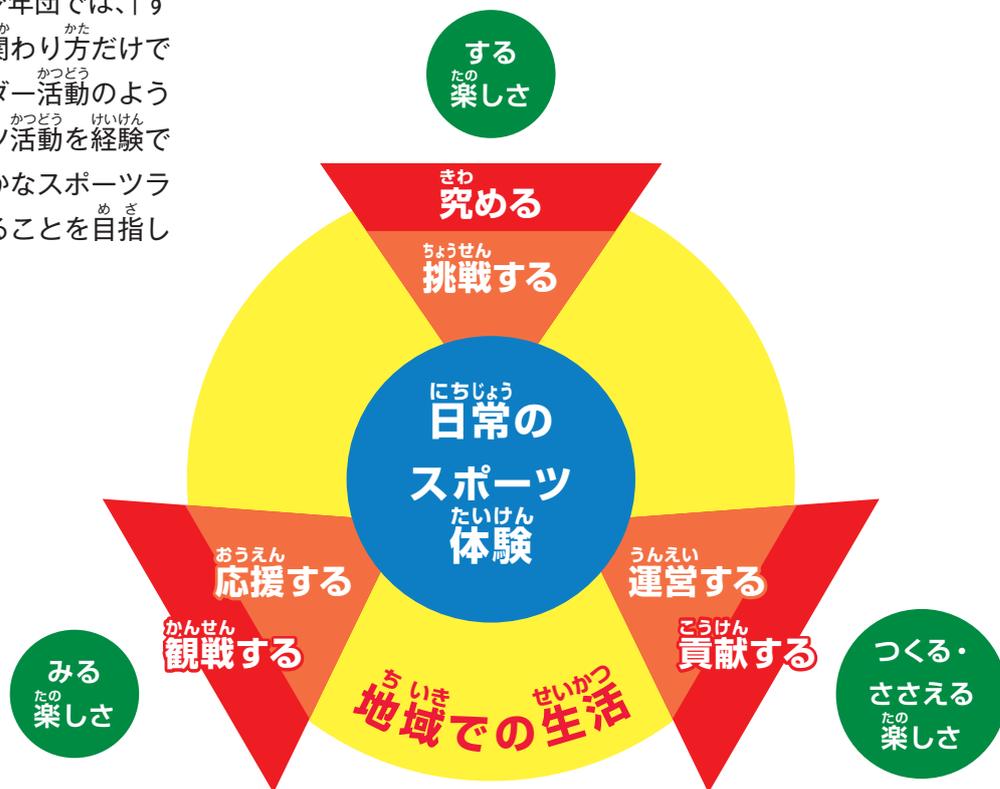
地域における多様なスポーツライフ

第1章

もつとスポーツ少年団を知ろう

・「する」「みる」「ささえる」スポーツとの関わり

スポーツは、単に「する（からだを動かしてスポーツを行う）」といった関わり方だけではなく、「みる（試合や大会を観戦・視聴）」や、「ささえる（指導やニューススポーツ開発、スポーツの機会や場の企画・運営）」といった多様な関わり方（楽しみ方）ができる文化です。豊かなスポーツライフ（生涯を通じてスポーツに親しむ生活）とは、このようなスポーツとの多様な関わり方（楽しみ方）をバランスよく持っている生活を意味します。スポーツ少年団では、「する」「みる」といった関わり方だけではなく、例えば、リーダー活動のような「ささえる」スポーツ活動を経験できる機会を通して、豊かなスポーツライフを実現する場となることを目指しています。



スポーツの生活化

佐藤 (2019) 「ジュニアスポーツフォーラム資料」より

3 スポーツ少年団と地域コミュニティ

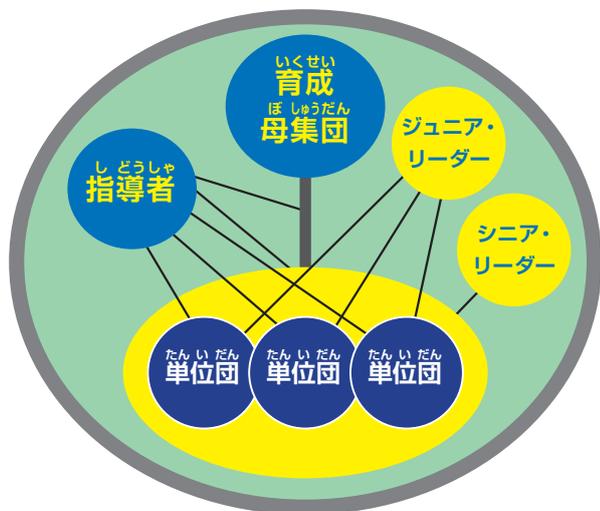
・単位団の主な活動分野

日本スポーツ少年団では、こころとからだの発達が急激に進む子ども達にとって、主となるスポーツ活動だけでなく、単位団内・外の幅広い活動を行うことがよりふさわしいと考えて、以下の図のような望ましい活動分野を示しています。例えば、レクリエーション活動や野外活動、文化・学習活動等を通して単位団内での活動を豊かにするとともに、地域社会で活動する団体として地域の運動会や清掃活動、防災訓練、交通安全活動、奉仕活動などにも積極的に参加・協力してほしいと思います。



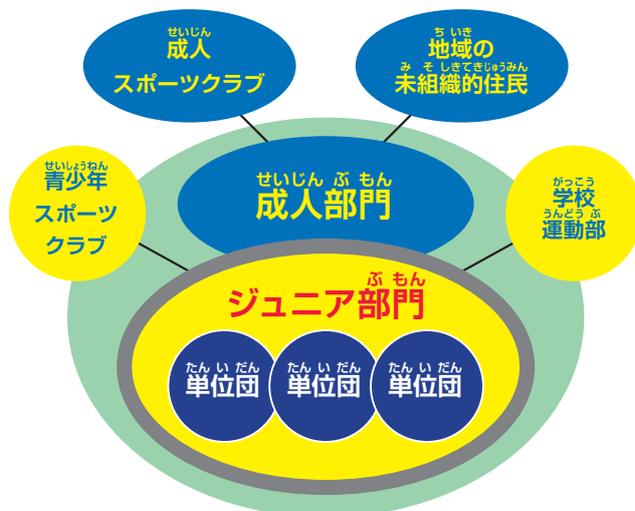
・単位団の総合型地域スポーツクラブ化

少子高齢化が進むこれからの地域社会では、様々なグループや団体が個別に活動するのではなく、一緒になって活動することが求められるようになってきます。よって、今後の単位団活動の充実・発展には、多様性（種目、世代・年齢、技術レベル）を大切に総合型地域スポーツクラブの仕組みを取り入れることが重要になってきます。日本スポーツ少年団では、単位団の総合型地域スポーツクラブ化を下の2つに大別してタイプ分けを示しています。ちなみに、両タイプは、それぞれ総合型地域スポーツクラブづくりの過程で形作られるものであり、静的、固定的なものではありません。また、どちらのタイプが優れていてどちらのタイプが劣るものというものでもないことに注意をしてください。



タイプⅠ：内部拡充型

スポーツ少年団が総合型地域スポーツクラブ



タイプⅡ：外部拡張型

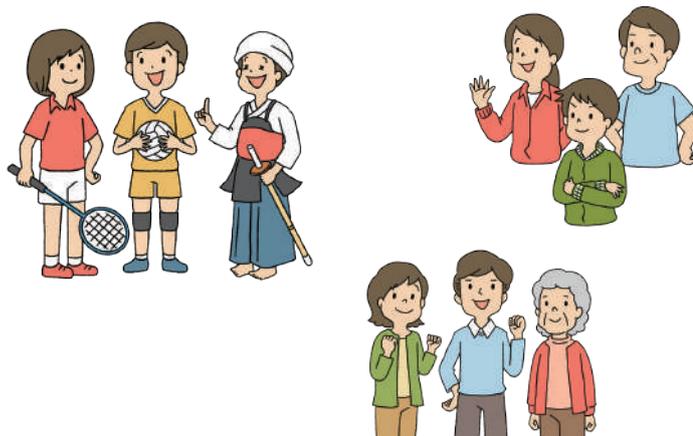
スポーツ少年団は総合型地域スポーツクラブの一部門

注) それぞれ太線で囲った部分がスポーツ少年団

4 単位団活動を支えるスポーツ少年団のしくみ

・単位団のしくみ

単位団は、「参加する団員」と「まとめ役を果たすリーダー」、「適切な指導・助言で子ども達の能力を引き出すことができる指導者」、「単位団のためにお金の支援や指導者の手伝い、子どもの世話などで支えてくれる地域の育成母集団」といった、子どもから大人までがメンバーとなることで初めてその活動が成り立ちます。



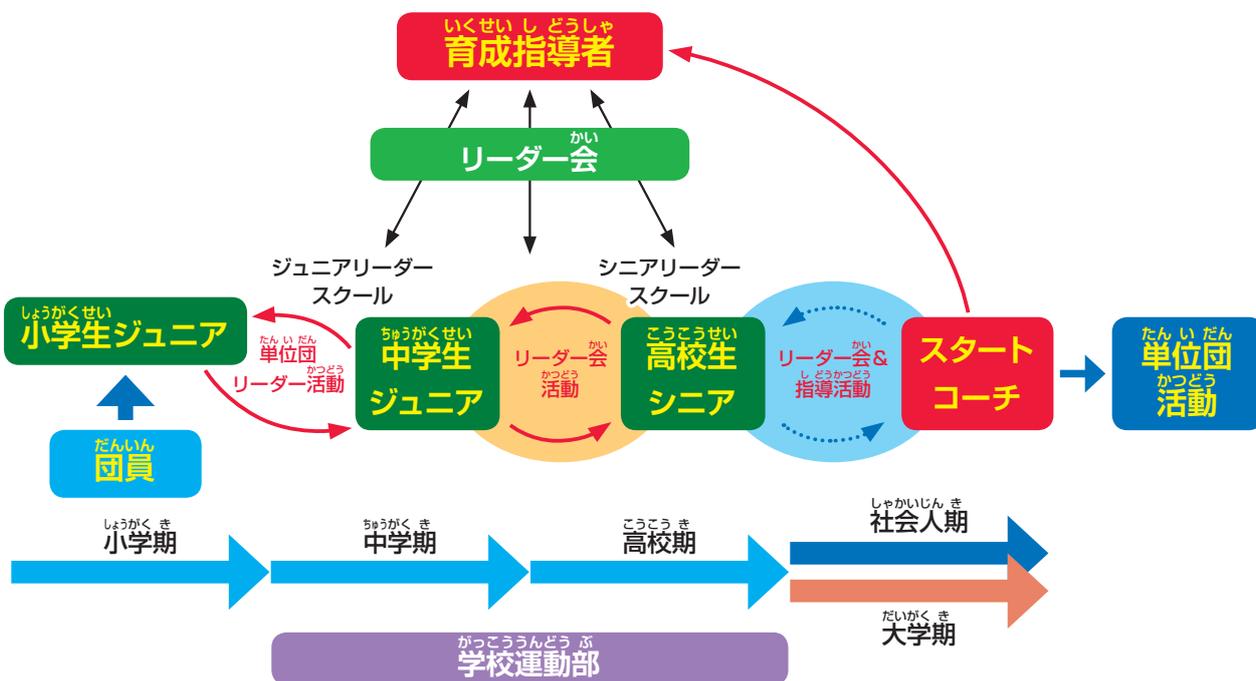
・国内・国際交流

日本スポーツ少年団では、日本最大の青少年スポーツ団体であるネットワークを活かして、団員が様々な人と交流できる機会を提供しています。国内交流としては、全国スポーツ少年大会をはじめ軟式野球、剣道、バレーボール、ホッケー、サッカーなどの各種目の交流大会や、リーダーを対象としたスクーリングがあります。また、国際交流としては、ドイツおよび中国との同時交流（派遣と受入）を行なっています。



・団員から指導者へ

団員には、単位団での運動遊びやスポーツ活動を楽しんでもらうことをはじめ、リーダーとしてメンバーをまとめる役割も担ってほしいと思います。日本スポーツ協会（JSPO）では、スポーツ少年団の活動で得たリーダー資格（ジュニア・リーダー、シニア・リーダー）と指導者資格（スタートコーチ）とをつなぐ仕組みをつくっています。ジュニア・リーダー資格の取得を目指す皆さんには、活動を続けてもらい、指導者としてステップアップしてもらいたいと思います。



！話し合いワーク「きみの単位団活動を紹介します」

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スポーツ少年団での活動を発表してみましょう。

→ **話し合いの時には、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？

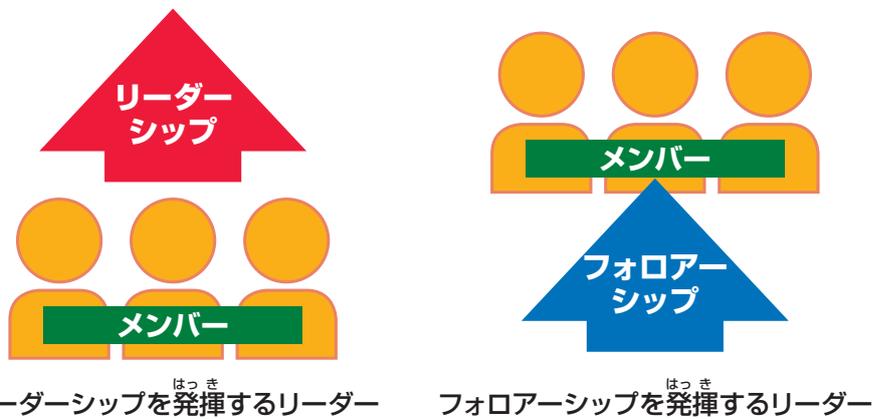
Q3 どんな人が活動に関わっていますか？

Q4 活動のどんなところが好きですか？

1 リーダーの役割

・リーダーシップとフォロアーシップ

スポーツ少年団では、単位団活動（たんい だんかつどう）をしながらメンバーのまとめ役（まとめやく）や指導者（しどうしゃ）のお手伝い（てつだ）をする団員（だんいん）を「リーダー」と呼んでいます。リーダーは、指導者（しどうしゃ）の指導（しどう）のもと、団員（だんいん）の気持ち（きもち）を理解（りかい）してメンバーをまとめ、さらに目標（もくひょう）に向かってメンバーを方向（ほうこう）づけていく役割（やくわり）を担（た）います。その際（さい）リーダーは、下の図（ず）にあるようにリーダーシップ（自分が先頭（せんとう）に立（た）ってメンバーをリードアップする）と同時にフォロアーシップ（自分は後方（こうほう）でメンバーを支（ささ）える）の発揮（はつき）を大切（たいせつ）にしてほしいと思います。



第2章

リーダーは何をするのかな

2 望まれるリーダーとは

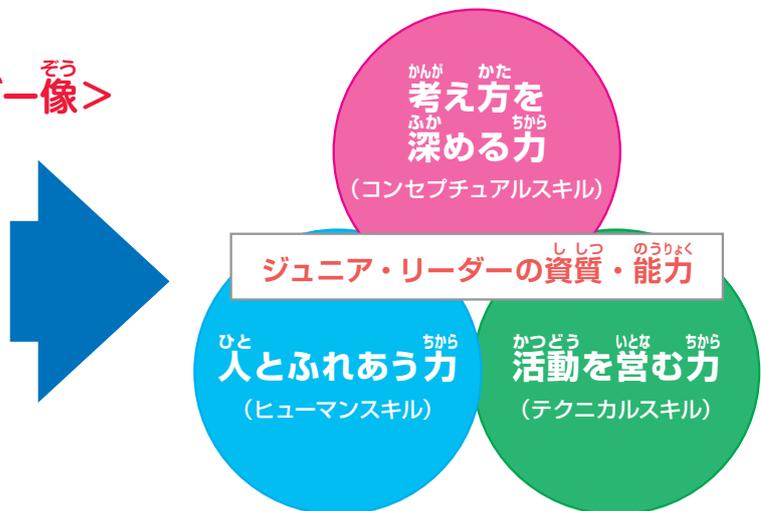
・スポーツ少年団のリーダー像

日本（にほん）スポーツ少年団（しやうねんだん）では、スポーツ少年団（しやうねんだん）の理念（りねん）に基づき、ジュニア・リーダーのリーダー像（そう）（望まれるリーダーの姿（すがた））として「スポーツの楽しさを理解（りかい）し、団員（だんいん）に伝えることができる」、「リーダーに求められる行動（こうどう）について考え、団（だん）の活動（かつどう）を支（ささ）えることができる」といった2つを示（し）しています。また、このようなリーダーを養成（ようせい）するために、具体的（くわいてき）には「人とふれあう力（ちから）」、「考え方を深（ふか）める力（ちから）」、「活動を営（い）む力（ちから）」の3つの力（ちから）を育（はぐ）むことを重視（じゆうし）しています。

<ジュニア・リーダーのリーダー像>

スポーツの楽しさを理解し、団員に伝えることができる

リーダーに求められる行動について考え、団の活動を支えることができる



つぎ こうもく しぶん あ こうもく じるし い
次の項目で自分に当てはまる項目の□に○印を入れてみよう

ひと ちから
人とふれあう力 (ヒューマンスキル)

- 「あいさつ」や「ありがとう」を言うことができる
- 話し合いで自分の意見を伝え、相手の意見を聞くことができる
- 仲間が不安や悩みを抱えている場合、声をかけることができる
- 自分の行動を振り返り、改善に向けてアドバイスを受けることができる
- 地域活動に関心を持ち、積極的に関わることができる

かつどう いとな ちから
活動を営む力 (テクニカルスキル)

- 活動の目的を把握し、自分の役割を理解することができる
- 参加者の前に立って説明したり、活動の準備をリードできる
- 安全に気を配り、危ない点は指導者に報告することができる
- リーダーと活動内容について話し合い、自分の役割に対するアドバイスをもらうことができる
- 全体の活動進行を考えながらも仲間の活動を観察することができる

かんが かつた ふか ちから
考え方を深める力 (コンセプチュアルスキル)

- ルールに沿って自ら運動遊びやスポーツを楽しむことができる
- スポーツの良し悪しについて振り返ることができる
- 単位団活動の全体に目を向けることができる
- 自分の意見と違う人の意見を取り入れて行動して試みるることができる
- 成功や失敗を整理して、次の取り組みを考えることができる



3 リーダー会

・リーダーの成長の場

スポーツ少年団には、それぞれの単位団で活動するリーダーたちが市区町村や都道府県の単位で集まり、スポーツに関する学習やディスカッションを通してスキル・アップする「リーダー会」という場があります。このリーダー会は、日頃の単位団でお互いが抱える悩みや問題を相談するなど、リーダーの交流の場でもあります。自分ひとりでは気づかないことも、いろいろな活動を一緒にすることで気づくことができるはずです。リーダーは、このようなリーダー会に参加することで、それぞれが持っている知識や情報を交換し、望ましいリーダーへと成長していくのです。



■ 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、指導者の人にインタビューをして、その活動や役割について、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 ジュニア・リーダーをどのように思っていますか？

Q5 自分の考える理想のリーダーはどのようなひとですか？



1 スポーツ遊びの良いところ

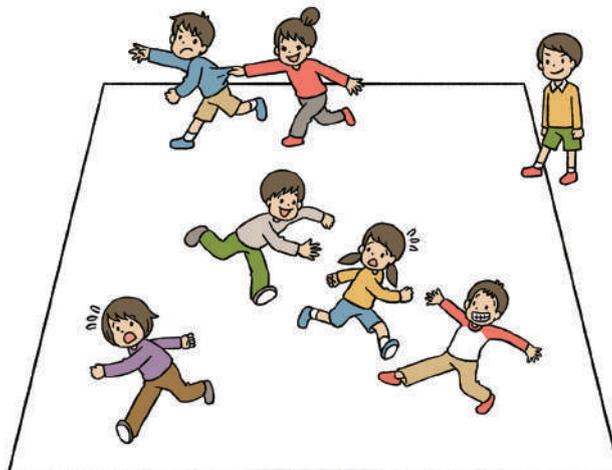
子どものスポーツは、からだを動かして行う遊びであるといわれています。遊びは誰からも指示されるものではありません。そこには自由なよろこびと楽しさがあります。子どもは、遊びの要素を大切にしたスポーツ（＝スポーツ遊び）をしながら成長し、大人になっていきます。スポーツ少年団での活動は、誰もが夢中になって楽しめるスポーツ遊びであることが大切です。

1 楽しく遊べるアクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP）とは？

JSPO-ACP は、誰もが夢中になって楽しみながら、積極的にからだを動かすことができるプログラムです。日本スポーツ協会（JSPO）は、みんなの成長段階に応じて身につけておくことが望ましい遊びプログラムを紹介しています。（⇒P24 参照）

2 スポーツマンシップとフェアプレイ

ワーク1：下のイラストは、JSPO-ACP の「オニごっこ」を楽しんでいる様子です。よく見ると、スポーツマンシップやフェアプレイ精神に欠けた子がいるようです。下のイラストに○をして、なぜそう考えるのかメモをしてみましょう。



ワーク2：フェアプレイニュースを読んでフェアプレイ宣言をしてみましょう。

<https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/data0/fair/>

【参考】フェアプレイニュース
日本フェアプレイ大賞



2 活動前に気を付けるポイント

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に気を付けることです。活動前には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確かめましょう。

1 自分の健康チェック!

発育・発達状況による個人差の理解 ~活動前のコンディショニングチェック~

皆さんや活動をともしする子どもたちは、からだもこころも急成長する時期にあります。それゆえに少し不安定な時期でもあります。また、一人一人の成長にはかなりの個人差が見られる時期でもあります。

①この1年間で身長はどのくらい伸びましたか？

とても伸びた (cm) 少し伸びた (cm) 変わらない

②最近1週間で1日何時間スポーツをしましたか？スポーツをした時間を思い出して記入してください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間							

合計時間

(時間)

③ストレッチをよくしていますか？

している するときもある していない

④スポーツをする前にウォーミングアップ(準備運動)をしていますか？

している するときもある していない

⑤スポーツをした後にクーリングダウン(整理運動)をしていますか？

している するときもある していない

⑥スポーツをするとからだに痛みがある箇所がありますか？

ある ない

⑦スポーツをしていなくてもいつもからだに痛みがある箇所はありますか？「ある」と答えた方は、どの部分ですか？

ない ある → 肩 肘 腰 膝 足 その他 ()



JSPO 運動適性テストII
コンディショニングチェックシート

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/syonendan/unnteki2/conditioningsheet.pdf>

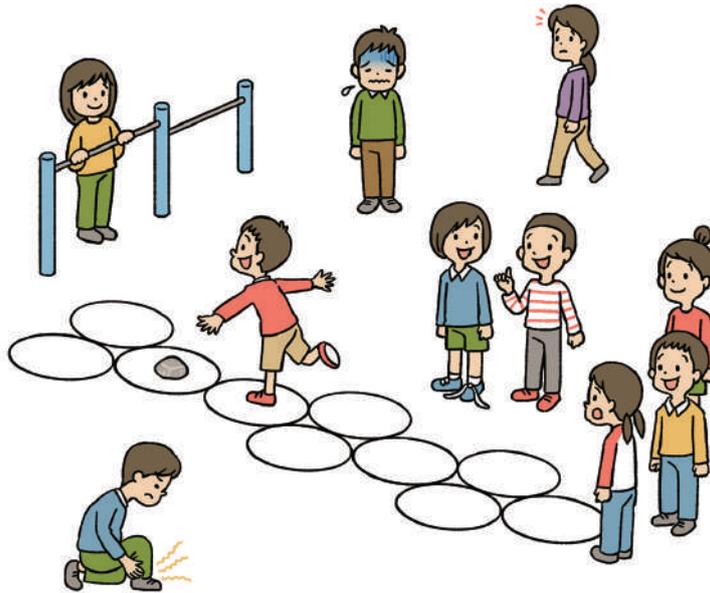
2 みんなの健康チェック

体調チェックは活動前から始まります。一人ひとりについて、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、様子が気になる子がいたら、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。

あんぜんかくにん 3 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、石が転がったりしていないか、体育館の床に水がこぼれていたり、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。

ワーク3：JSPO-ACPで遊んでみよう！その前に！下のイラストをよく観察してみよう。楽しんでいるようだけど、心配な子がいないかな？気になる子がいたら○で囲ってみよう。



3 活動中に気を付けるポイント

1 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っているの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。

2 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、そのと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り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ります。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けるリーダーになりましょう。

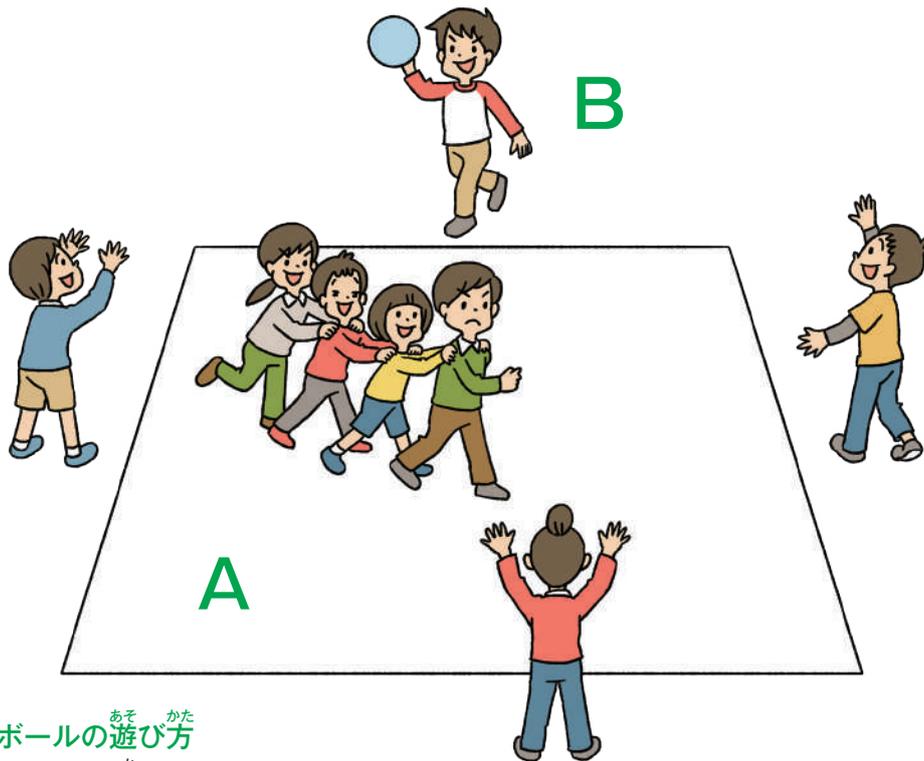
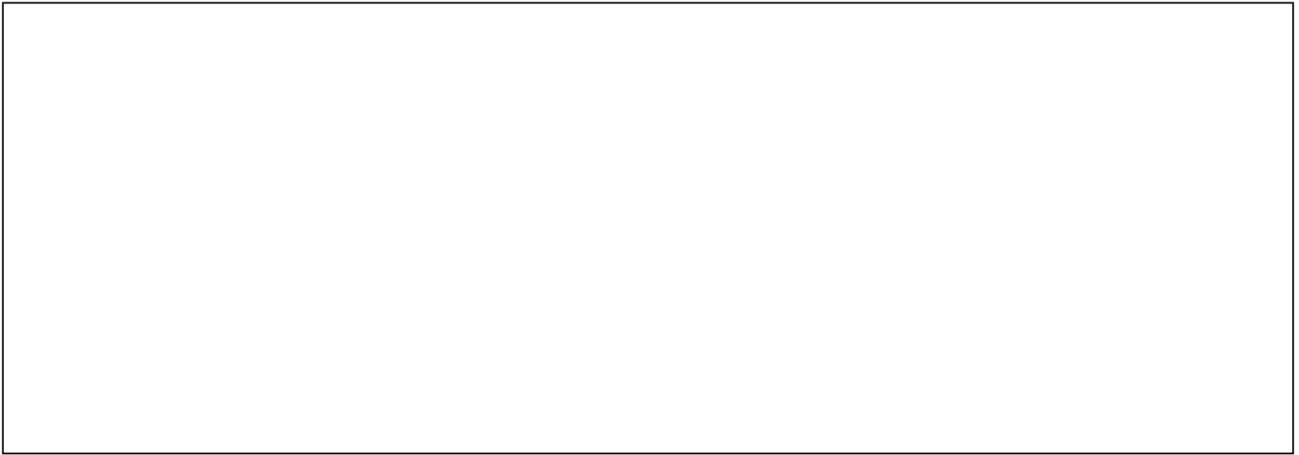
からだの動きのチェック

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。

3 仲間とのコミュニケーション

JSPO-ACPは楽しみながら、積極的にからだを動かせるプログラムです。しかし、中には動くことが苦手だったり、ルールが難しすぎたり、簡単すぎたりして積極的に動けない子がいるかもしれません。できるだけみんなが参加できるように仲間と相談をしてルールを少し工夫してみましょう。また、チーム戦の場合は作戦時間を取り入れて協力して遊びましょう。

ワーク1：様々な年齢の人と楽しむにはどんな工夫ができるでしょうか？ JSPO-ACPの「ムカデドッジボール」を例にして、下のイラストと遊び方を確認して考えてみましょう。



ムカデドッジボールの遊び方

- ① 6m四方のコートを描く。
- ② 4人グループを2つ（AとB）つくる。Aはコートの中に入り、先頭を決めて、前の人の肩に手をおいて列をつくる。
- ③ Bはコートの外に出て、バスをつなげながらAの一番後ろの子にボールを当てる。
- ④ Aが一番後ろの子以外にボールが当たってもセーフ。
- ⑤ 両方のチームが実施し、短い時間でボールを当たったチームが勝ち。列の手が離れたら、ボールが当たったことと同じにする。

4 活動後に気を付けるポイント

クーリングダウン

1 こころ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もって、活動全体をまとめることが大切です。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。

2 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チェックをし、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。

こころの クーリングダウン



からだの クーリングダウン



！ ワーク「スポーツ遊び計画をつくってみよう」

JSP0-ACP を使って、運動遊びプログラムを作成してみましょう。準備運動、メインプログラム、クーリングダウン、すべて JSP0-ACP から作成してみてくださいですね。
 できたら、プログラムを実施して活動後に気づいたこと、感じたことを右側の欄に記入しましょう。

プログラム名	
目的：	
日時：	天候：
場所：	人数：リーダー 人、参加者 人
準備物：	

活動内容 (リーダーの立ち位置、動き、注意点等)	活動後に気づいたこと・感じたことを書こう (参加者の動き、発言、反応など)
準備運動	
メインプログラム	
クーリングダウン	
活動を終えての感想	

1 ゴールに向か^むって

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。

まず、学んだことを振り返り、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。

ワーク1：4ページで設定した目標をふりかえてみよう。

スポーツ活動

講義

話し合い

生活

自己管理

2 こんご 今後の目標設定 もくひょうせってい

ワーク2：リーダーとしての^{こんご}今後の目標^{もくひょう}をたてよう。

ワーク3：仲間^{なかま}から応援^{おうえん}メッセージをもらおう。

<p><small>なかま</small> 仲間からの <small>おうえん</small> 応援メッセージ</p>		
	<p>リーダーとしての <small>こんご</small> 今後の目標 <small>もくひょう</small></p>	

1 スポーツ少年団の活動種目



スポーツ少年団登録団における活動種目は60種目以上の多岐にわたります。特に登録数の多い上位3種目は軟式野球、サッカー、バレーボールとなっています。また、このような登録数の多い種目に加えて、活動種目はアルペンスキーやスピードスケートといった冬季スポーツ、武道や太鼓など多種多彩です。ジュニア・ユース期に様々な種目を体験することは、生涯スポーツの基礎を身につけるうえでとても大切なことです。皆さんも可能な限り様々な活動に挑戦してみてください。

2 スポーツ少年団の歌

若いぼくら

磐田景代 作詞
松本民之助 作曲

♩=120 あふれる力で *mf*

そらのあおきがぼくにある
それはわかきのシンボルだきほ
うをむねに
いこんで
のびるぼくらはほんのこ
そーだそーだそーだそーだ
ポーツしょうねんだん

1. 空の青さがぼくにある
それは若さのシンボルだ
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
そうだスポーツ少年団

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
駆け抜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

みどりの朝風

Marziale

太田克美 作詞
明元京静 作曲

mf

みどりみどりのあきーかーぜに 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

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
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
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

▼歌詞のダウンロードはこちらから

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data0/club/data/pdf/kasi.pdf>

3 日本スポーツ少年団マーク

しばた えみ こ とうじやまぐちけんは ぶちゅうがっこう
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。



4 うんどうあそ たいりょく 運動遊びプログラム&体カテスト

【アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP)】

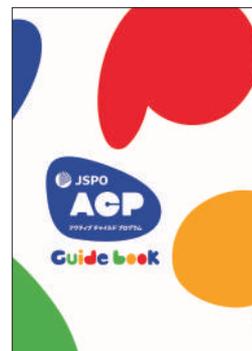
日本スポーツ少年団では、運動遊びや伝承遊びを通して、子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かすことにより、発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム「アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP)」を普及しています。JSPO-ACP を普及することにより、多くの子どもたちにスポーツの基礎となる様々な動きを習得させることを目指しています。

JSPO-ACP については、以下のリンクから詳しい内容を確認できます。



JSPO-ACP

検索



たいりょく うんどうてきせい ツー 【体カテスト〈運動適性テストⅡ〉】

運動適性テストⅡは、一生にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、特に発育発達期の子どもからの動きやスポーツ、運動の適性を評価するテストで、特別な資格を持たなくても実施できます。定期的に実施することで、日常の単位団活動により団員の体力、運動能力がどの程度向上しているかを知ることができます。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回実施することを推奨しています。



付録

資料集

5 ねっちゅうしょう かんせんしょうたいさく と く 熱中症や感染症対策に取り組もう

日々の活動において自分自身や単位団の仲間の安全と健康を守るために、手洗いうがいや手指の消毒など基本的な感染症対策をしっかりとしましょう。暑い季節には、熱中症対策にもしっかりと取り組みましょう！熱中症対策については、以下のリンクから詳しい内容を確認できます。



ねっちゅうしょうたいさく 【熱中症対策ガイドブック】

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/fusegou_nechusho.pdf



日本スポーツ少年団リーダー制度改定ワーキンググループ

座長	佐藤 充宏	徳島大学大学院
班員	祝原 豊	静岡大学
班員	辻川 比呂斗	順天堂大学
班員	中尾 有子	川崎医療福祉大学
班員	行實 鉄平	久留米大学

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版第1刷 令和5年5月23日

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

イラスト チョッチャン

問合せ先 公益財団法人日本スポーツ協会地域スポーツ推進部少年団課
東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 内
TEL : 03-6910-5814 <http://www.japan-sports.or.jp/>

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で、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。



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