



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



JSPPO
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△、「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oshite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oshite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 序 章	リーダーへのとびら～リーダー活動 ^{かつどう} をのぞいてみよう～	02
だい しょう 第1章	もっとスポーツ少年団 ^{しょうねんだん} を知ろう	05
だい しょう 第2章	リーダーは何 ^{なに} をするのかな	10
だい しょう 第3章	スポーツ遊び ^{あそ} をしてみよう	14
だい しょう 第4章	まとめ	20
し りょうしゅう 資料集	スポーツ少年団 ^{しょうねんだん} の活動種目 ^{かつどうしゅもく}	22
	スポーツ少年団 ^{しょうねんだん} の歌 ^{うた}	23
	に ほん 日本スポーツ少年団 ^{しょうねんだん} マーク	
	うんどうあそ 運動遊びプログラム&体力 ^{たいりょく} テスト	24
	ねっちゅうしょう かんせんしょうたいさく 熱中症や感染症 ^{とく} 対策 ^{とく} に取り組もう	

1 リーダー^{かつどう}の活動^{はばひろ}は幅広い!?

- ❗ ワーク1：どの人^{ひと}がリーダー^{しゃしん}だろう？写真^{なか}の中に○をつけてみましょう。
- ❗ ワーク2：そのリーダー^{なり}はいったい何^{なに}をしているのか考えて隣のページ^{かんが}の枠^{なり}の「リーダー^{やく}の役割^{わく}」の欄^{わく}に書いてみましょう。
- ❗ ワーク3：それぞれの写真^{しゃしん}の活動^{かつどう}で、リーダー^{ちから}たちはどんな力^{ちから}やスキル^みを身^みに付けているか、隣のページ^{なり}の枠^{なり}の「リーダー^{かんが}として必要な力^か」の欄^{わく}に自分で考えて書いてみましょう。

たん い だん ねんしょう だんいん かつどう てつだ
単位団^{たん}で年少^いの団員^{だん}の活動^{かつどう}をお手伝い^{てつだ}



いっしょ うんどう たの
みんなで一緒に運動あそび（JSP0-ACP）を愉しむ



はばひろ ねんだい ち いきじゅうみん ち いき じ ぎょう こうりゅう
幅広い年代^{はばひろ}の地域住民^{ねんだい}と地域の事業^{ち いき}で交流^{じ ぎょう}



うんえい
ジュニア・リーダースクールの運営^{うんえい}も！



リーダー活動は他にも…

シニア・リーダースクールでスキルアップを目指す



全国スポーツ少年大会で全国の団員と交流



全国スポーツ少年団リーダー連絡会に参加



日独同時交流事業でドイツの同年代と交流



序章

リーダーへのとびら〜リーダー活動をのぞいてみよう〜

ワーク2「リーダーの役割」

ワーク3「リーダーとして必要な力」

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です。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

とい かつどう たの
問1：スポーツ活動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を設定しましょう！具体的に書けると達成しやすいです。

スポーツ活動

講義

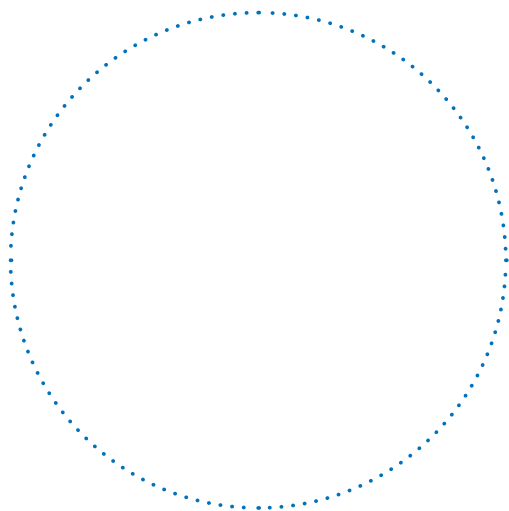
話し合い

生活

自己管理

いきごみ

★スクーリング最終日のあなたの表情
はどうなっている？ ○の中に描こう。



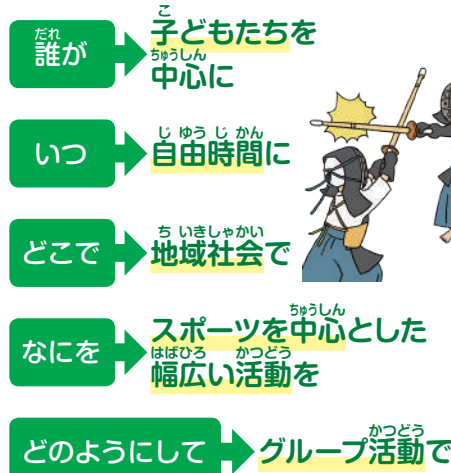
ジュニア・リーダー認定証



1 スポーツ少年団とは

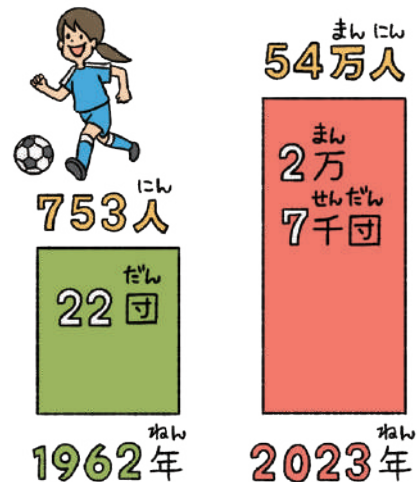
・どんな団体だろう？

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}のイメージは右の図の5つ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}で必要な活動^{かつどう}など、やるべきことをした上で、自由時間^{じゆうじかん}に楽しむことが大切です。また、スポーツ少年団は、子どもを中心に大人まで、かかわる人みんなで協力^{きょうりょく}して必要な役割^{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。



・誕生と目的は？

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。東京オリンピック大会が開かれる2年前のことです。創設時の願いは「一人でも多くの子ども達にスポーツの遊びを！」「スポーツを通じて子ども達のところとからだを育てる組織（スポーツ少年団）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、現在では約2万7千団、総団員数は約54万人という日本最大規模の青少年スポーツ団体に成長しています。



・スポーツ少年団の理念とは？

日本スポーツ少年団は、2012年（平成24年）6月23日に創設50周年を迎えましたが、これまで時代の変化に合わせて様々な取り組みを行ってきました。しかし、その中で変わらず大切にしてきたことがあります。それは、下の図にある3つの理念（スポーツ少年団に関わるみんなが大切にしてきた想い）です。前のページで確認した団員綱領は、この理念を具体的に示したものになります。



一人でも多くの青少年にスポーツの遊びを提供する



スポーツを通して青少年のところとからだを育てる

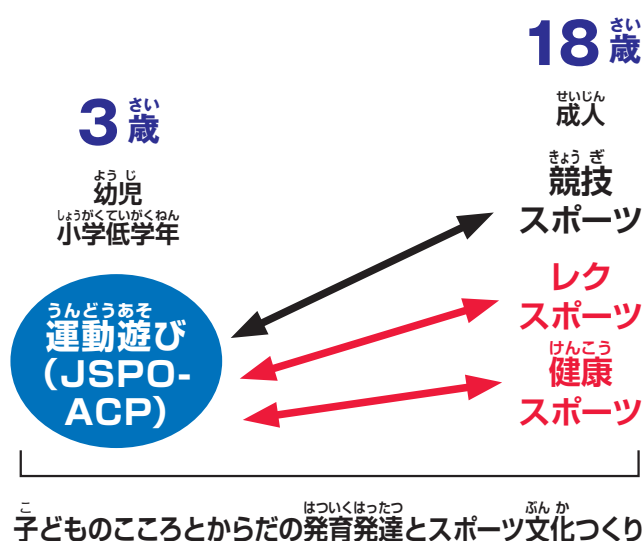


スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する

② スポーツ少年団でのスポーツ活動

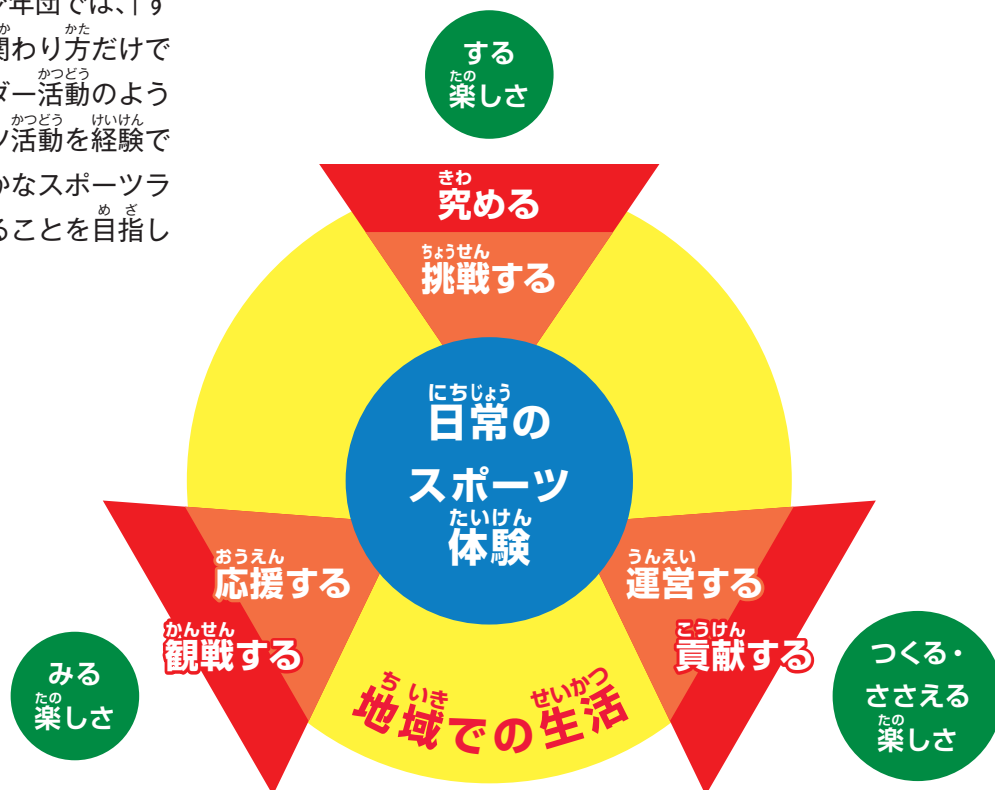
・運動遊びから多様なスポーツライフまで

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。



・「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

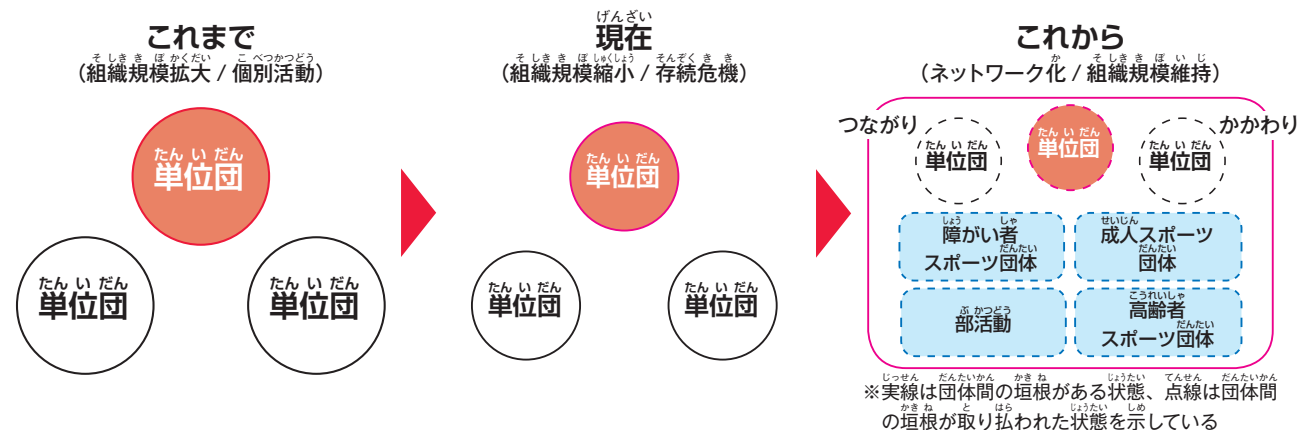
・単位団の主な活動分野

日本スポーツ少年団では、こころとからだの発達が進む子ども達にとって、主となるスポーツ活動だけではなく、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。



・地域スポーツ組織との「つながり／かかわり」

少子化（人口減少）が進む地域社会では、様々な地域スポーツ団体が個別に活動をするのではなく、一緒になって活動することが求められるようになっていきます。スポーツ少年団の単位団も組織規模（団員、指導者、育成母集団の人数）の縮小傾向が続いており、地域によっては存続が難しくなる単位団も存在します。そのため、これから各単位団活動の維持・充実・発展を考えた場合、同じ地域に存在する単位団同士またはその他のスポーツ団体との「つながり／かかわり」をつくることが重要になってきます。



解説

- 各単位団が組織規模を拡大させながら個別での活動を展開していた。
- 多くの単位団が単一種目型であった。
- 主に対外試合に向けた練習の場としての性格を有していた。
- 同じ地域で活動する単位団同士やその他のスポーツ団体との「つながり／かかわり」はそれほど強くはなかった。

解説

- 各単位団の組織規模は縮小傾向で、存続が難しくなる単位団が増えている。
- 多くの単位団が単一種目型である。
- 対外試合に向けた練習の場としての性格を引き続き有している。
- 同じ地域で活動する単位団同士やその他のスポーツ団体との「つながり／かかわり」は引き続きそれほど強くない。

解説

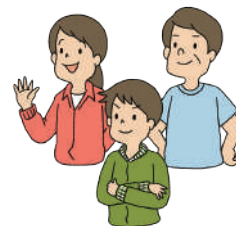
- 各単位団の存続には、同じ地域で活動する単位団同士やその他のスポーツ団体との「つながり／かかわり」をつくり、ある程度の組織規模を維持していく必要がある。
- 個別での活動から、団体間の垣根を超えた活動への変革が求められる。
- こうした「つながり／かかわり」が各地域スポーツ団体の持続可能性を高めることになる。

解説 指導者の方からの解説をきいて理解を深めましょう

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」、「単位団のために金銭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。



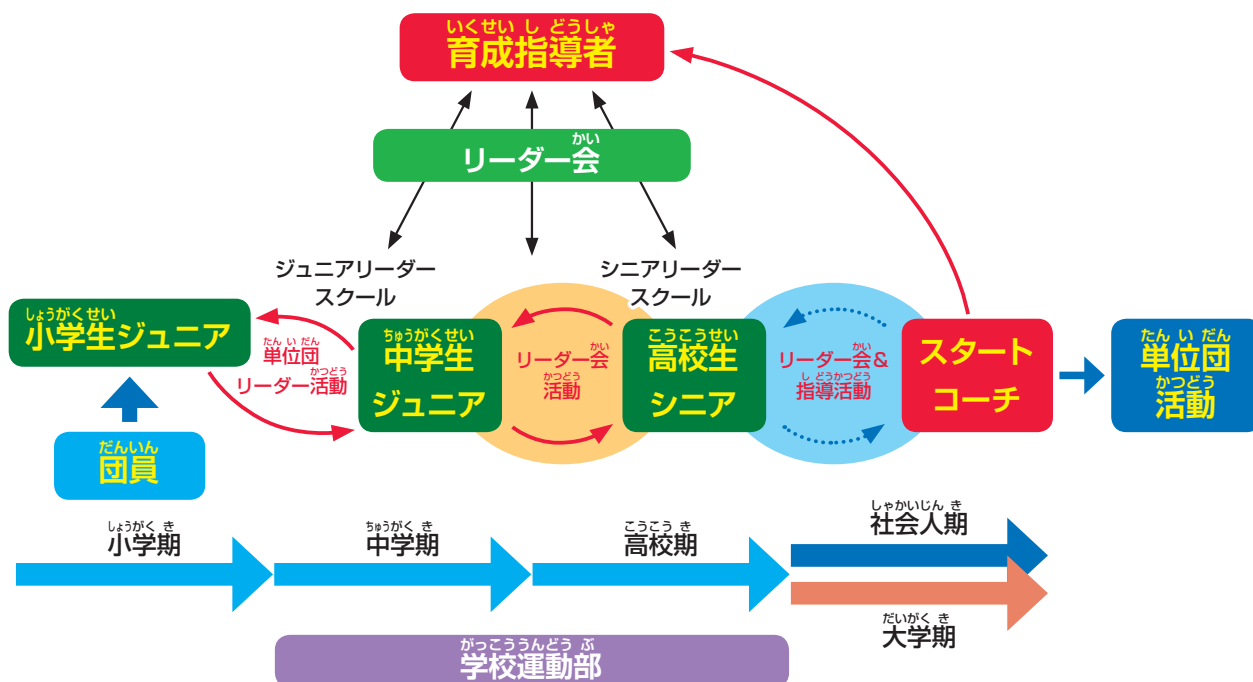
・国内・国際交流

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？

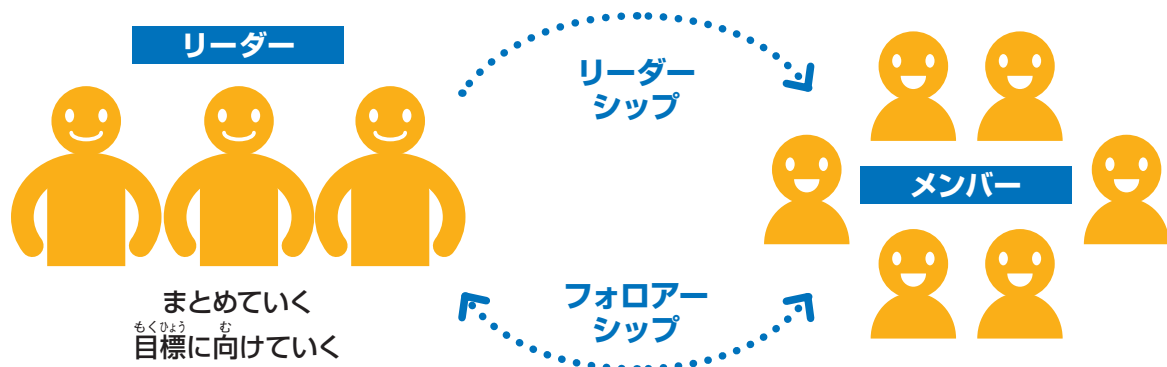
Q4 活動のどんなところが好きですか？

Q5 [] ※自分で書いてみましょう

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（メンバー）をまとめ、目標（もくひょう）に向かってメンバー（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、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（メンバー）をリード（リード）する）を発揮（はつぎ）することになりますが、同時に単位団（たんい だん）の活動（かつどう）を活性化（かつせい）させるためには、メンバー（メンバー）のフォロアーシップ（お互い（たが）の行動（こうどう）に対してサポート（サポート）しあうこと）を育（はぐ）むことも大切（たいせつ）です。

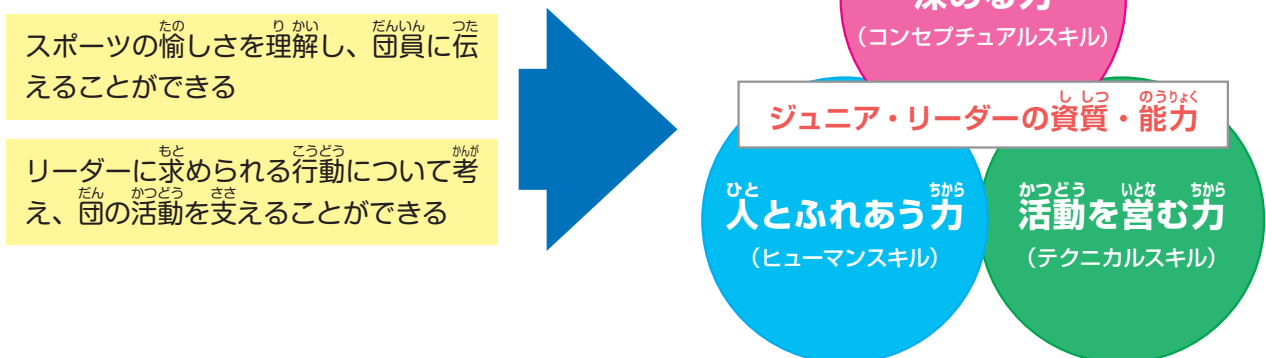


2 望まれるリーダーとは

・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（望まれるリーダーの姿（そ））として「スポーツの楽しさ（たのしみ）を理解（りかい）し、団員（だんいん）に伝える（つた）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（かんが）え、団の活動（かつどう）を支える（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（ようせい）を養成（ようせい）するために、具体的（くわい）には「人とふれあう力（ちから）」、「活動（かつどう）を営（い）む力（ちから）」、「考え方（かんが）を深（ふか）める力（ちから）」の3つの力（ちから）を育（はぐ）むことを重視（じゅうし）しています。

<ジュニア・リーダーのリーダー像>



つぎ こうもく し ぶん あ こうもく じ りし 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



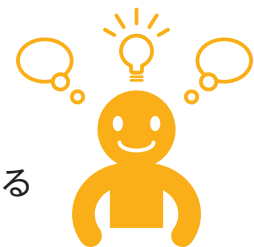
かつどう いとな ちから
活動を営む力（テクニカルスキル）

- ☐ 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 かんた 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みることができる
- ☐ 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、いろいろな活動と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。

第2章

リーダーは何をするのかな



イベントの運営



リーダー会の会議

！ はな あ かつどう き 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・指導者をしていて楽しいことは何ですか？

Q3 リーダー・指導者をしていて難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？

Q5 [] ※自分で書いてみましょう



1 スポーツ遊びの良いところ

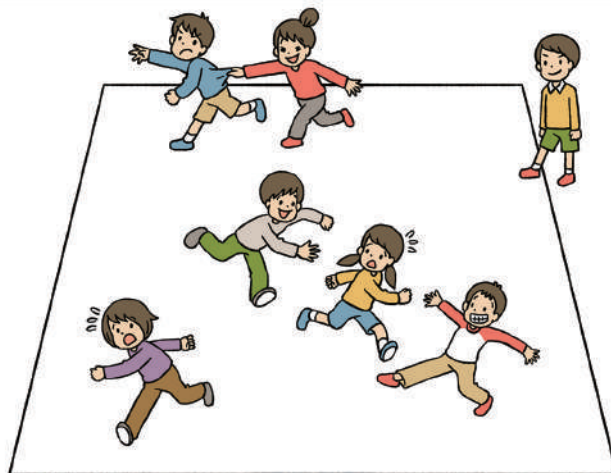
子どものスポーツは、からだを動かして行う遊びであるといわれています。遊びは誰からも指示されるものではありません。そこには自由なよろこびと楽しさがあります。子どもは、遊びの要素を大切にしたいスポーツ（＝スポーツ遊び）をしながら成長し、大人になっていきます。スポーツ少年団での活動は、誰もが夢中になって楽しめるスポーツ遊びであることが大切です。

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ー

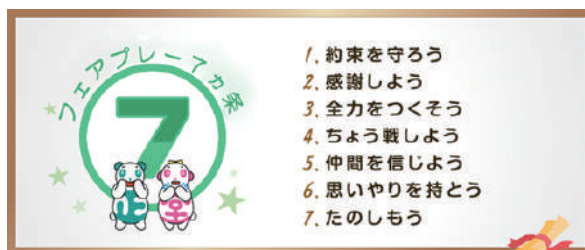
！ワーク1：下のイラストは、JSPO-ACP の「オニごっこ」を楽しんでいる様子です。よく見ると、スポーツマンシップやフェアプレー精神に欠けた子がいるようです。下のイラストに○をして、なぜそう考えるのかメモをしてみましょう。



！ワーク2：フェアプレーニュースを読んでフェアプレー宣言をしてみましょう。

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

【参考】フェアプレーニュース
日本フェアプレー大賞



1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力をつくそう
4. ちょう戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. たのしもう



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、一人ひとり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)

第3章

スポーツ遊びをしてみよう

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。

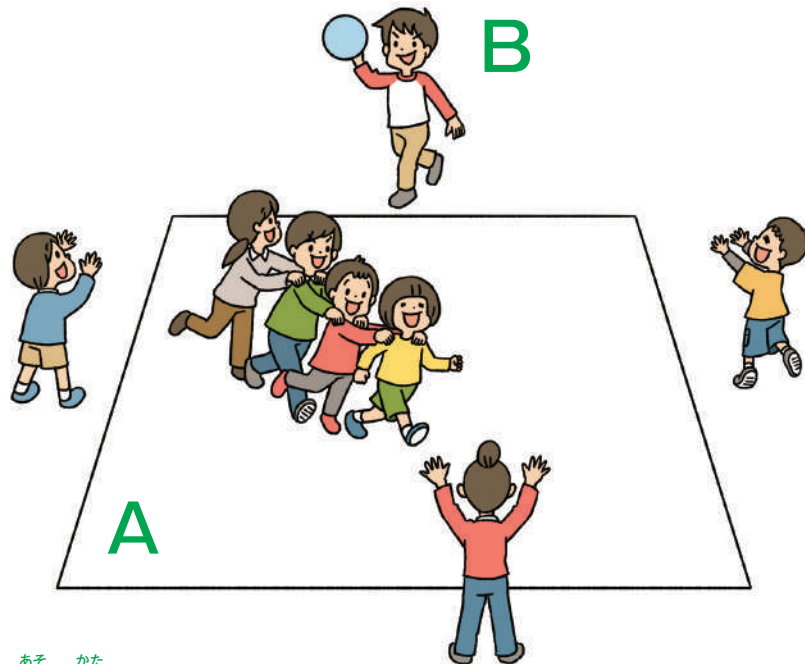
からだの動きのチェック

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、バスをつながながらAの一番後ろの子にボールを当てる。
- ④ Aは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てたチームが勝ち。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、運動で使っ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「スポーツ遊びの準備とふりかえり」

JSPO-ACPのスポーツ遊びに実際に取り組んでみましょう。前のページを参考に活動前の準備や活動後のふりかえり、指導者や先輩リーダーの姿を見て気づいたことを下の表の中に記入しましょう。

プログラム内容	
目的：	
場所：	人数：
準備物：	

準備	ふりかえり
活動前	活動前
活動中	活動中
活動後	活動後

1 ゴールに向^むかって

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。
まず、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。

❗ ワーク1：4ページで設定した目標をふりかえってみよう。

スポーツ活動

講 義

話し 合い

生 活

自己管理

うえの5つ以外にも気づいたことがあったら点線の中に記入してみましょう。

2 こんご 今後の目標設定 もくひょうせってい

- ❗ ワーク2：リーダーとしての今後の目標をたてよう。こんご もくひょう
- ❗ ワーク3：仲間から応援メッセージをもらおう。なか ま おうえん

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

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。

活動種目や登録数の詳細はこちらから【日本スポーツ少年団ガイドブック（P43-44）】



ガイドブック「スポーツ少年団とは」

検索

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



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



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 どうしやまぐちけん は ぶちうがっこう
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。



付録

資料集

4 うんどうあそ たいりょく 運動遊びプログラム&体力テスト

【アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP)】

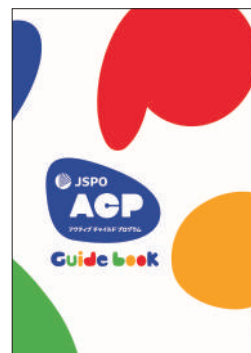
日本スポーツ少年団では、運動遊びや伝承遊びを通して、子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かすことにより、発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム「アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP)」を普及しています。JSPO-ACP を普及することにより、多くの子どもたちにスポーツの基礎となる様々な動きを習得させることを目指しています。

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 【体力テスト〈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のからだの動きやスポーツ、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。



運動適性テストⅡ

検索

5 ねっちゅうしょう かんせんしょうたいさく と 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。



子ども向け「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブック



JSPO 熱中症デジタルブック

検索

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2版第1刷 令和6年4月26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/>



森山真稔 (26 歳 フライングディスク)



池田春子 (22 歳 水泳)



山内康輔 (21 歳 バレーボール)

次は私たちの時代 誓う、フェアプレー



三木萌子 (21 歳 サッカー)



小山滉平 (20 歳 ローラースケート)



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「フェアプレー会議」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ー宣言で、ともに望む未来へ。



WEB でフェアプレー宣言募集中

フェアプレー宣言

検索

2019.04 時点