

目次

I	緒言	2
II	中央企画班研究報告	
(1)	指導者の資質に関する分類より見たスポーツ少年団の捉え方および活動の実態	3
(2)	少年団活動の状況と楽しさ経験	13
(3)	団員の立場からみた単位少年団の特徴	20
(4)	スポーツ少年団OB, OG調査結果	32
(5)	少年スポーツの競技会に関する調査の結果	44
(6)	3ヵ年の追跡的運動適性テストの結果	71
(7)	3ヵ年のスポーツ科学的追跡測定結果	86
(8)	スポーツ少年団および小学生の運動部活動中の外傷・障害調査	102
III	地域研究班報告	
(1)	秋田県班研究報告	112
(2)	神奈川県班研究報告	120
(3)	山梨県班研究報告	131
(4)	静岡県班研究報告	140
(5)	石川県班研究報告	153
(6)	京都府班研究報告	163
(7)	広島県班研究報告	171
(8)	鹿児島県班研究報告	181
IV	平成元年度研究の総括	194
V	スポーツ少年団の活動プログラムに関する提言	
	－3ヵ年の継続研究より－	198

平成元年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告

No.I スポーツ少年団の活動実態調査と活動プログラムに関する研究—第3報—

(財)日本体育協会「スポーツ少年団活動実態調査と活動プログラムに関する研究」—中央企画班

班 長：中嶋 寛之（東大教養）
班 員：入江 一憲（東大病院） 植屋 清見（山梨大学）
大鋸 順（電気通信大学） 木村 和彦（電気通信大学）
小林 寛道（東大教養） 酒井 宏哉（関東労災病院）
杉山 進（お茶の水女子大） 高尾 良英（横浜港湾病院）
武藤 芳照（東大教育）
担当研究員：塚越 克己、加藤 守（日本体育協会）

1. 緒言

スポーツ少年団の活動実態調査と活動プログラムに関する研究班の仕事は、初年度はまず、少年団員、保護者、そして指導者の実態を調査し今後の手がかりを求めてみた。

その結果、スポーツ少年団の構成メンバーの主力は小学生でありヨーロッパ型のクラブ組織が未熟で、学校スポーツを中心とするわが国では、スポーツ少年団は中・高校の競技スポーツの予備軍的な存在でもあり、地域によっては、ほとんど毎日活動している団が22.2%もあり、過熱状態が批判されるのもうなずけるものであることがわかった。

2年度はさらにくわしく実態を知るべく、競技成績レベルの異なるチームの指導者、少年団を対象としたアンケートと面接調査とを行なった。

それによると、成績が上位のチームほど活動日数や活動時間が多いほか、活動計画・活動目標さらには会費や食事のとり方などの実態につ

いても知ることができた。

またスポーツ少年団も全国で眺めてみると、さまざまな土地柄や指導者の理念により、活動内容がかなり異なっているのも実状であった。

3年度は、①スポーツ少年団生活を経験した中学生に対して意識調査、②競技会の実態調査を行なった。

またこのほか、初年度より継続して行なっている③運動適性テストの追跡調査、④スポーツ医科学的測定の追跡調査、⑤スポーツ外傷・障害の3年間のまとめなどの研究が加わった。

これらの3年間の調査をもとに、28年の歴史をもつスポーツ少年団のあり方をスポーツ医科学の立場から検討し、今後のスポーツ少年団活動の健全な発展のための提言を行いたい。

IV. 平成元年度研究の総括

報告者：中嶋 寛之（東京大学 教養学部 保健体育科）

スポーツ少年団の活動実態調査にあたっては、過去2年間さまざまな角度からなされてきた。

本年さらに行なわれた調査、分析などについての概要をまとめると、以下の通りである。

1. 指導者に関する問題

スポーツ少年団の活動の中でも、指導者のしめる位置はきわめて大きく、その活動内容を支配する。

今回の分析は、先の2年間に収集した資料をもとになされたものであるが、指導者の喜びは共通して「団員が一所懸命に頑張る姿」にある。

一方「試合に勝つこと」の喜びに関しては、チームのレベルが高いほどその傾向にあり、認定育成指導員の資格を持つ指導員では、むしろ低い回答が得られている。

また一番の悩みは「自分の仕事の関係」であり、その他の問題としては「保護者との意見の不一致」があげられよう。この点、チーム・レベルの高い指導者においては問題は少なく、認定育成指導員においては、保護者との意見のくいちがいが多くみられるようである。

勝利至上主義については、肯定する者(56.6%)が否定する者(18.2%)より多く、スポーツ少年団の概念・目的などを理解させるには、指導者講習会などにより認定育成指導員制度を徹底させていく必要がある。

とくに中学生のスポーツ少年団活動について、認定育成指導員では70.4%が必要と考えているのに対し、教員免許保持者では38.9%に過ぎず、スポーツ少年団理念の理解は不足しているといえよう。この点は、経験年数10年以上や

年齢50歳以上の指導者も認定育成指導員と同様の捉え方であり、若年者のスポーツ指導の奥行きが理解されるようである。

2. 少年団活動の状況と楽しさ経験

単位団のチームとしての強弱と団員たちの楽しさについては、強い団の方が楽しさに多様性がある。しかし弱い団でも多様な楽しさを経験している子供達もおり、活動の仕方により内容を高めうる。

活動日数に関しては、活動日数の多い団の方が楽しさを経験している。強い団は活動日数が多く、弱い団は活動日数が少ない傾向がある。したがって多様な楽しさを経験させるには、活動日数のある程度増やす必要があるが、逆に活動日数を増やすことにより不満の度合いも増すことから「週3日」程度が妥当な日数としてあげられる。

そして内容的には、強い団にみられるような「試合の勝敗にとらわれた」楽しさと「練習の厳しさ」や「試合に出してもらえない」不満よりも、弱い団にみられるような「試合そのもの」を楽しみ、技能の向上がはかれるような適切な指導が望まれる。

3. 団員の立場からみた単位少年団の特徴

団の状況では、目標に向かってまとまっている傾向はあるが、「団のみんなから認められている」とは思われぬふしがあり、お互いの個性を認めあうような雰囲気づくりと社会教育をもっと強調してもよからう。

4. スポーツ少年団OG・OBの調査結果

スポーツ少年団のOG・OBに対する調査は、今回が初めてであり多くのことが期待された。

2,214人の回答のうち、スポーツ少年団員であったことを一応良かったとしているものは84%であるが、「そう思わないもの」2%と「どちらともいえないもの」12%を合わせた14%は否定的である。なかには、1/5が否定的な県（静岡）もあった。

現在も定期的にスポーツ少年団活動を行っているものは37%（神奈川では39.4%）であり、中学の運動部に所属しているものが87%（石川では97.2%）であり、2/3は同一種目を継続している。なかでも石川県のサッカーでは95.2%がそのまま継続しており、一種目に固執している状況は必ずしも好ましくなく、小学校、中学校とさまざまなスポーツを楽しめるよう幅広いスポーツ能力の土台を築く指導法が必要であろう（石川）。

また種目を変更したものは、1/3（山梨）から4割（広島）であり、テニス・陸上競技・卓球などのようにチームスポーツから個人スポーツへ変更したり、また個人スポーツからチームスポーツへと変えるのも一つの理由となっている。スポーツ少年団にはなかった新しい種目に変えるのも一つの理由であるが、中学でスポーツをやめた理由の第1位に、入りたい部がない（36.8%）というのも（神奈川）考慮すべき点であろう。

広島県では4割が少年団時代と異なる種目に変えているが、これは、中学では違った種目をしたかった（57.9%）のが最も大きな理由であり、中学の指導者も単一種目の選択に反対していることなどより（鹿児島も同様）、どのように種目を選択すべきか、また変更すべきか、将来性のあるスポーツ少年団員に対する指導者の責任は誠に大きいものと云わざるを得ない。

神奈川県では、多くのスポーツ少年団員（84.8%）は団活動を良かったと評価しており、中学でスポーツ活動をしなくなったのは、団活動の不満感やケガが理由ではなく、他のスポーツやスポーツ以外の文化的活動をしてきたからと答えていることも参考をしたい。

ケガの有無に関しては、鹿児島県では少年団25.6%、中学校14.7%と小学校時代の方が多くなっており、全国的にも（26.6%）同様の傾向がある。これは、活動年数が小学校の方が長いからとも考えられるが、バスケット80.0%、野球41.2%は多すぎるのではないかと云えるし、石川県のように強いチーム46.9%、普通のチーム27.9%、弱いチーム37.5%とチームの強弱でも差がみられているのは、練習内容との関連性を示唆させる。

体育・スポーツ活動の入門期にある小学生期の少年団活動で、約2割強の子供が病院で治療を受けるようなケガをしたと回答していることに対し、関係者はもう一度原点に戻ってスポーツ少年団活動の本質・あり方を根本的に考える必要がある（静岡）。

5. 競技会に関する調査の結果

競技会の概要は、全国平均では競技日数平均3.13日となっている。大会競技日数が増すほど、参加者の経済的負担は増すし、試合数が増すほど身体的負担も増す。

大会には市町村レベル、県レベル、全国大会などさまざまな規模がある。

鹿児島県が調査したものは、県あるいは市町村レベルの独自の大会であり、しかも1日で終了し経費も10万円と安上りな大会であったためか、競技会に対して肯定的である。

山梨県では、調査した団の半数は強いチームであるにもかかわらず、県レベルを目標としており、現行の全国大会には疑問を投げかけている。

全国大会につながるような競技会には、マスコミや民間企業が主催または共催になっている。この点に関して、静岡県からも大会が上位の大会ほど会期が長くなる傾向があり、例えばバレーボールのように、レベルが高くなるほどマスコミや民間企業との結びつきが強い点を指摘している。

このように全国大会については、目的意識を持たせるなどの効果はあるかもしれないが、団

活動の過熱化・競争意識をあおり「スポーツ少年団の甲子園野球化」にもなりかねないので関係者の熱慮が望まれる。

競技会別に団の構成を調査したのでは、とくに特徴はみられず、平均的に団員は30～40人である。

指導者数は平均4～5人、リーダー数は平均2人であるが、リーダーのないチームが29.2%の県もある（静岡）。

チームの形態は、ほとんどが単一種目型であり（91.4%）、ここでもスポーツ少年団のスポーツ予備軍化がみられる。

練習日数は、週3～4日（59.0%）が全国的にも多いが、秋田のように77.1%の県もあれば、神奈川の球技のように1～2日の多い県もある。

試合日数は、1ヶ月に2～3日の所が多いが、全国平均で4日以上のあるところが9.3%もあり、毎週（日曜日？）試合を行なっているとすると、団員個人の身体的負担への危惧もさることながら家庭教育上も問題とせねばならないであろう。

練習時間に関しては、57.3%が9時間未満と最も多いのはまずまずであろう。

競技会に対する指導者の考え方としては、その運営の適切さ、主旨の徹底などから8割近くのもの、参加して得るものがあつたと評価しており（石川県では94.8%）、競技会の日数についても、かかりすぎとは思わないとしている。

一方少年団員側からの意見としては、「試合数が多すぎてたいへんだった」と思うもの（17.5%）と「どちらともいえない」と答えたものをふくめると4割にも達するし、「試合の応援がひどくていやになった」と答えたもの（10.4%）と「どちらともいえない」と答えたもの（17.7%）をふくめると28%になる。

このように、周囲の大人たちがほぼ現行の競技会のあり方について満足しているのに対し、子供達は「勝って全国大会に出たい」（83.4%）、「まず1位をねらいたい」（73.8%）など明ら

かに勝ちを意識しているが、その一方、試合の結果よりも試合そのものを楽しみたい気持も77.5%～62.6%の子供が持っている（石川）。

しかし競技を好む傾向はあるが、必ずしも勝敗には固執していないところ（神奈川）もある。

したがって、予選形式の競技会とは別の勝敗にとらわれない試合を通じて全員参加の機会を与え、ユニフォームを着る喜び、参加することの喜びを与える、また試合のルールも通常のものとは変え、例えば、ソフトボールでは打者一巡で総得点制にするなどの提案がなされている（鹿児島）。

このような、試合に出るからには勝たなければならないという気持ちは、少年団活動の中で身についた考え方であり、試合を楽しむという気持ちは、子供達が本来持っている遊びを要求する本能である。したがって、いまスポーツを知りはじめた子供達にとっては、スポーツは楽しい遊びであるといったスポーツの原点を認識させることが勝ち負けにこだわることよりはるかに大切なことであろう（石川）。

これらの点も、指導者が子供達の気持ちをよく理解し、長い目で見た指導をして欲しい点である。

6. 3ヶ年の追跡的運動適性テストの結果

3ヶ年の追跡的運動適性テストの結果、種目別特性が小学生時よりあらわれてくるのがわかった。

野球では身長・体重も比較的大きく、とくに活動日数の多いチームのレギュラーでは目立ち、投能力が優れている。

サッカーは身長に比較して体重が少ない。また毎日活動するチームのレギュラーでは、週3日以下活動するチームの団員より形態が小さい傾向がある。しかし5分間走、50m走では優れた成績を示している。

しかしOB・OGの調査では、レベルは不明であるが、とくにサッカーが形態的に劣るということはなかった。いずれにしても、サッカーのハードなスポーツ活動が身体発育に影響を及

ほぼ可能性は考慮せねばならず、この点でも活動を週2～3日におさえるべきであろう。

柔道は身長・体重ともに大きい、立幅とび、時間往復走、5分間走、50m走、ソフトボール投げなどが低水準にありオールラウンドな能力は開発されていない。

女子ではバレーボールとバスケットボールとが対象となったが、OGの調査では種目別特性はあまり明らかでなかった。

7. 3ヶ年のスポーツ科学的追跡測定結果

測定はサッカー男子14名、バレーボール女子10名について行なわれた。

その結果、男子では団活動の活発さによる体力の差はあまりみられなかったが、女子では活発な団のほうが上まわっていた。

すなわち、男子では5年生から6年生にかけて、女子では4年生から5年生、さらに5年生から6年生にかけて体力の著しい発達が見られる場合が多く、これらの発達は主として自然発育要因による思春期発育スパートの影響が大きい。

スポーツ少年団活動は諸機能を健全に伸ばしてはいるが、体力の向上よりもスポーツ能力の向上に大きく役立っていると考えられる。この年代では、体力の向上を目指してのいわゆる筋力トレーニングを主として行なうことは不合理といえよう。

8. スポーツ少年団および小学生の運動部活動中の外傷・障害調査

スポーツ少年団および運動部活動で、小学生に生じた外傷・障害613例の分析がなされた(100例以上は野球とサッカーのみ)。

このうち、スポーツ少年団活動中のものは60%で、そのうち試合中に生じたもの14%、練習中54%と練習中に発生するものが過半数をしめる。

原因の中で、練習のしすぎと答えたものが19%もあることに注目したい。

特徴的なのは発症時期で、少年団活動を始めてから3ヶ月以内のものが64%をしめており、

2ヶ月以内に発生したものだけでも過半数をしめていた。神奈川県報告では、半年以内に発生したもので80.7%と大部分をしめている。したがって新人の入団当初の指導にあたっては、とくに配慮が必要で、特別メニューの指導をすべきであろう。

受傷者の練習内容に関しては、ほとんど毎日練習していたものがほぼ半数、またチームのレギュラーであるものが67%である。したがって練習日数をやはり週2～3日以内に制限せねばならないだろうし、また試合(勝ち抜くこと)に的をしぼったレギュラー制度が子供達に負担をかけていくことを反省せねばならない。

部位別には種目特性があり、野球では肘・肩関節・足部などその競技種目によって負荷が強く加わる部位に集中している。

疾患の中では、多いもの順に内側野球肘、足関節捻挫、踵骨骨端症、手指捻挫・骨折、オスグッド病、ジャンパー膝、その他の膝痛、有痛性外脛骨、前腕骨折、アキレス腱炎などである。

小学生のスポーツによる外傷は、中学生・高校生に比べてoveruseによるスポーツ障害、とくに骨端軟骨の障害が多い。神奈川県の資料によれば80%が障害性の疾患である。

また過去に外傷や障害を有する者のうち、1/3に同一部位の再受傷や再発がみられたという。

また練習頻度と練習時間が発生に与える影響では、練習頻度のほうが強いようであった。

ケガや故障と活動日数との関係に関しては、2年度の報告でも、複合種目では発生頻度が活動日数と無関係という結果が出ている。これは、複合種目のように使用する部位が分散されれば、一ヶ所の酷使に至らないということを物語っているのではなかろうか。

この点からも小学生における種目の選択のしかたを考慮せねばならないことがわかる。

V. スポーツ少年団の活動プログラムに関する提言 —— 3カ年の継続研究より ——

提言者：(財)日本体育協会——

スポーツ少年団の活動実態調査と活動プログラムに関する研究班

班 長：中嶋 寛之（東京大学 教養学部 保健体育科）

近年ますますスポーツはさかんになりつつあり、競技人口も大学生・実業団の選手から中・高年の市民、さらには学校あるいはクラブ活動の若年者へと広がっている。

なかでもスポーツ少年団は中学校・高校の運動部員の予備軍的な母体ともなっており、その是非をもふくめて、今後の団活動のあり方を検討することは、わが国の若年者スポーツ指導に大変意義のあることと思われる。

「スポーツ少年団の活動実態調査と活動プログラムに関する研究」班は、昭和62年度より、その実態調査、団の強弱とその背景、競技会の影響、体力面での効果、スポーツ障害の内容、OB・OGの感想など一部中学生を含めるが、主として小学生を対象に、その保護者・指導者についての研究も経年的に3年間行なってきた。

今回はその最後の年にあたり、これらの調査をもとに多少の文献的考察を加えながら、スポーツ医学・科学の立場もふくめて提言を行なってみたい。

1. スポーツ少年団員に関して

1) 団員の構成について：スポーツ少年団は全国で約103万人、小学生の加入率が約25%（秋田県）ののところもある。

その構成は、地域を単位とするものと学校を中心とするものとに分れるが、学校を単位とするものでは、実際的には小学校の運動部の肩代りとなっているともいえる。

本来スポーツ少年団は、小学校から高校生までの地域単位のスポーツを媒体とした人間育成を目指したもののはずが、団員の94%が小学生であり（秋田県）、中学生運動部員の半数が少年

団OBである（広島）という実状では、新たなスポーツ行政側からの対応と、指導者個人個人が団活動の理念をよく理解しての指導が期待される。

それまでの間はスポーツ少年団、地域の中学校・高校のスポーツ指導者間の指導について、密接な打ち合わせと引き継ぎが行なわれるべきであろう。

また中学生や高校生が少ないので、リーダーをうまく活用することができない。本来は、団の中で育ったOB・OGがリーダーとなり、指導者と協力して指導にあたり、団員がやがては、教えられるだけでなく指導する立場も体得するという理念が生かされていないのも、これらの仕組みが原因となっている。

2) 単一種目か複合種目か：原則的には複合種目を選択すべきである。

OB・OGの調査から、約2/3は小学生から中学生へと同一種目を選択しているが、残りはチームスポーツから個人スポーツ（あるいはその逆）、スポーツ少年団にはなかった新しい種目へと変更している。

中学校の指導者も、単一種目の選択には反対の声が多い（広島、鹿児島）。

3ヶ年の追跡的運動適性テストの結果でも、野球、サッカー、とくに柔道では種目特性が形態面・機能面で、すでに小学生の時期にあらわれている。西独のタレント発掘に関する報告書*からも、早期専門化により、早い時期によ

* 平成元年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. V, スポーツタレントの発掘に関する研究—第1報—

い成績をおさめたものが大成することは稀であり、基本的な①陸上競技、②器械体操、③体操、④水泳、⑤サッカー・テニスなどのゲーム種目をまんべんなく楽しみながら取り組ませることをすすめている。

単一種目と異なり複合種目を選ぶことは、偏った身体の使い方を避け、効果と負荷を分散させ、バランスのとれた発育とスポーツ障害の予防につながる。このように、将来性のあるタレント養成という競技力向上の立場からだけでなく、予防医学の立場からみても複合種目の意義を関係者は再考すべきである。

3) 活動日数について：活動日数は、全体の統計で「ほとんど毎日」が22.2%、「3日以上」が38.9%、合わせて61.1%が週に3日以上活動している。しかし神奈川のように、週2日のチームが70%をしめている県もある。

一般に「ほとんど毎日」練習しているのはレギュラーや強いチームに多いのであるが、スポーツ障害で医療機関を受診したもののうち、「ほとんど毎日練習」は約半数、またレギュラーであったものが67%をしめており、練習日数の制限を考慮せねばならない。

またサッカーで、毎日活動するチームのレギュラーでは、週3日以下活動するチームの団員より、走力では優っているものの、形態が小さい傾向があり、激しいトレーニングが成長障害に結びついていないか危惧される。

これに対して、保護者は毎日の練習を望む県もあるが（秋田28.4%）、一般的には「週3日」程度を理想とみるところが多く、「週2～3日」とするところ（山梨80%）もあった。

子供達の団活動の楽しさ体験からみても、活動日数の多い方が多様な楽しさを経験しており、活動日数がある程度増やす必要があるが、逆に多すぎても不満の割合が増している。この点からも週3日程度が適切といえる。

また複合種目では、ケガ・障害の発生頻度が活動日数の多さと関係がなかったという事実もあり、適切な活動日数は、活動内容によっても

規制されてくる。これらの点を鑑み、スポーツ活動の練習日数は多くても3日に抑えるべきで、さらに活動日数を増やすにあたっては、直接スポーツ活動と関係のない、遊びを中心とした楽しみを内容としたものを工夫するのがよからう。

4) 試合数について：指導者に対する調査では、年間の対外試合日数は上位のチームの群で月平均2～3日、とくにサッカーの上位群では年間38.4日となっている。

また競技会に関する調査でも、1カ月に2～3日の処が多いが、全国平均で4日以上処が9.3%もある。

毎日曜日に試合あるいは練習を行なうとなると、家族との団らんも持たず、家庭教育上も好ましくなからう。少なくとも月に1回ぐらひは、休日に家庭にいる時間が持てるよう指導者は配慮すべきであろう。

2. 保護者に関して

スポーツ少年団活動における保護者の影響力は見逃せないものがある。

子供は、家族などが見ている時には、大人以上に苦痛に対して許容度が大きくなることが実験的にも証明されている。すなわち、ケガや障害による痛みがあっても、ぎりぎりの限界まで頑張り、大きな障害に至る危険性がある。このこと*を大人はよく認識しておくべきである。

また指導者に関する調査でも、悩みの中で「保護者との意見の不一致」を11.5%のものがあげており、全国レベルの強いチームの指導者では少ないが、少年団の理念を一番良く理解していると思われる育成指導員についてこの傾向が強い。このことは、保護者にスポーツ少年団の理念をよく理解させるような教育が必要であることを物語っている。

3. 指導者に関して

1) 指導者の資格について：スポーツ少年団の指導者の資格に関しては、スポーツ少年団認

*「トレーニングジャーナル」(1990) 2月号より

定指導員(52.3%)、体力テスト判定員(33.2%)、教員免許(14.6%)、スポーツ指導員(9.1%)となっており、何も資格を持っていない人は20.0%になり、とくに種目では野球にその傾向が強い。

年齢別では30歳代と40歳代とで70%近くを占め、学歴では大学卒25.6%、高校卒43.9%となっている。

また団員の父母が34.2%、地域の大人28.6%、学校の先生が17.9%となっている。

これらの人々は「団員が一所懸命に頑張る姿」を喜びとしながらほとんどが無報酬で指導にあたっている。

しかし資格の有無や種類によってその指導理念にも違いがみられ、「試合に勝つこと」の喜びに関しては、教員免許取得者や認定指導員に多く(33.3%、29.5%)、認定育成指導員では16.7%と低いし、経験年数が多くなる程勝敗にこだわらなくなっている。

また認定育成指導員ほど保護者との意見の不一致に悩んでいることがうかがわれる。

このようにスポーツ少年団活動の鍵を握っているのは、指導者であり指導者の理念が団活動に反映されてくることを考えれば、指導者の育成が極めて大切であることがわかる。

2) 指導者にスポーツ医科学の知識を：指導者教育の一環として、スポーツ医学の知識を与えることが必要である。

本年の日本整形外科学会の報告でも、「発育期の運動量は1日1時間半、週3日以内、とくに投球数は1試合50球」との提言がなされた。アメリカでも、10年以上も前から子供のリーグでは1試合にピッチャーの投げ回数は2~3回までがよいとされている。

また3ヶ年の追跡的スポーツ科学の調査でも、小学生の頃の体力の向上は自然発育要因によるところが大きく、スポーツ少年団活動は、体力の向上よりもスポーツパフォーマンスの向上に大きく役立っているという結果が得られている。

子供の身体は大人とは異なるものであり、大人のトレーニングをそのまま真似して行っても同様の効果が上がるとは限らない。むしろ害となることもあり、代表的な例としてはウサギ跳びがあげられるが、いまだに6.5~20.3%に行われているのが実状である。

3) 練習内容について：第2年次に野球・サッカー・バレーボール・複合などについて細かい練習内容についての調査が行なわれた。その結果、ストレッチングはサッカー・複合で46.7%~37.5%、体力トレーニングがバレーボールで68.8%~87.5%、複合では跳び箱とマット運動などの体操系の基本運動などが行なわれていることがわかった。

小学校の高学年では、とくに女子では思春期の発育スパートの時期にかかるし、男子でも個人差によっては大きく身長が伸びる子もいる。一般に骨の成長が著しく、筋や腱の伸長がこれに伴わないと筋・腱に相対的に負担がかかり、スポーツ活動はこれを増強させ、膝痛(オスグッド病、ジャンパー膝など)や股関節痛(骨突起炎)を生じることがある。膝や股関節のストレッチングはその予防に効果的であり、大人よりはむしろ子供にすすめたいメニューである。育ち盛りの子供には、是非無理のないストレッチングを準備運動、整理体操のなかに組みこんでいただきたい。

一方、いわゆる筋力トレーニングは、成熟した子供を除いては一般的には効果は少ないと考えられる。またこの年代では、筋の発育よりは神経系の発育が著しく、ボール投げで代表されるようなスキル(スポーツ技術)の会得や、マット運動や柔道の受け身のような身のこなしを基本動作として教えるべきである。

とくに日本古来の「受け身」動作は、サッカー・ラグビー・バレーボール・野球など、何のスポーツを将来行なうにせよ絶対に必要な外傷予防のための技術である。日常生活でも役に立つのみでなく、将来競技選手として活躍することを目指すのであれば、小学生の時期にこの

動作により、平衡感覚と空中感覚そして防御反応をマスターしておかなければならない。

4. 選手権的競技会に関して

競技会は、市町村かせいぜい県レベルの規模で留めるべきである。これには、予算的な背景（経費軽減）と過熱化を抑制するという意図がある。

全国大会につながるような競技会では、マスコミや民間企業が加わり、子供のスポーツが宣伝材料として使われかねない点、予選から決勝さらに全国大会へと続くため、肉体的な負担が大きくなるなど問題点が多い。

「スポーツ少年団の甲子園野球化」は、小学生が主となっているだけに絶対に避けなければならない。

しかし、子供達は基本的には、ユニフォームを着たり試合に参加することなどを好むものである。したがって予選形式の競技会とは別に、全員が参加しうるような独自の大会を企画すべきである。

また全国大会を行なっても、代表チームを交代制にするとか特別のルールに基づくとか、何らかの条件を加えることによって、少年団の理念に合った形態がとれるのではなかろうか。

5. スポーツにおけるケガや故障を予防する立場から

これまでの調査で、団活動によるケガや故障は、全国平均23.7%の4割程度（10%位）あるいはそれ以上という線が出ている。

しかもこれには練習日数・単一種目、レギュラーなどの条件が関係している。したがってケガや故障を防ぐには、練習日数を週2～3日以内に抑えるか、複合種目を選ぶか、レギュラー制度を廃止するか何らかの改善策をとらねばならない。

また過半数は入団後2ヶ月以内、64%は3ヶ月以内に発症していることより、新人が入団した際の3ヶ月間の練習には特別に気を配る必要がある。

これらの障害の予防と早期発見にはメディカ

ルチェックが必要である。

方法としては、学校医（整形外科医）や地域のスポーツ医（科）学委員会の協力を要請することが考えられる。これらの組織は、地域差もあるが最近では体制が徐々に整いつつあることを付記しておきたい。

以上、今迄述べてきたことをまとめてみると、

1. スポーツ少年団活動は複合種目を選択することを基本とすべきである。

2. 練習日数は週2～3回程度とし、その他に活動の日を設けるならば内容を変える。

3. 月に一回は、休日に家族と過ごせるような余裕が必要である。

4. 指導者の養成が極めて大切で、この中には、スポーツ少年団の理念のほかに必ずスポーツ医学やスポーツ科学の内容をふくめなければならない。

5. 保護者には、スポーツ少年団の理念をよく理解してもらおう。

6. スポーツ障害の予防のための技術的方法として、ストレッチングとマット運動、安全なおれ方、ころび方などの受け身動作を必ず盛り込む。

7. スポーツ少年団独自の競技会は大いにすすめられる。ただし全国大会に関しては、諸条件を考え慎重に行なうべきである。

8. ケガや故障は、入団後2～3ヶ月以内に起こることが多いので、この間の練習計画は特別に考える。

9. 可能な地域ではメディカルチェックの実施を、またそれにあたっては学校医あるいは各地域のスポーツ医（科）学委員会の協力を求める。

10. スポーツ少年団組織がまだ完全に地域のコミュニティスポーツクラブの形態をとっていない現状では、スポーツ少年団指導者、中学校・高校のスポーツ指導者など相互に連絡できる場を作り、情報交換が円滑に行なわれるような努力をお互いにするべきである。