

「日光市スポーツ少年団活動の在り方に関する ガイドライン」

平成31（2019）年 4月

日光市スポーツ少年団

目次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・	1
本ガイドライン作成の趣旨等・・・・・・・・	1
スポーツ少年団活動について・・・・・・・・	1～2
1 適切な運営のための体制整備・・・・・・・・	3
2 活動における安全管理の徹底・・・・・・・・	3～4
3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組…	4
4 適切な休養日等の設定・・・・・・・・	5

はじめに

- このたび、平成30（2018）年3月にスポーツ庁が作成した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下「国のガイドライン」という。）と平成30（2018）年9月に栃木県教育委員会が作成した「栃木県運動部活動の在り方に関する方針」（以下「県の方針」という。）と平成30（2018）年10月に日光市教育委員会が作成した「日光市運動部活動の在り方に関する方針」（以下「市の方針」という。）を受けて、「日光市スポーツ少年団活動の在り方に関するガイドライン」（以下、「市スポーツ少年団のガイドライン」という）を作成する。

本ガイドライン作成の趣旨等

- 本ガイドラインは、市内で活動するスポーツ少年団を対象とし、団員にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、スポーツ少年団の活動が以下の点を重視して、最適に実施されることを目指す。

- ☆ **スポーツ少年団の理念**に基づいた活動に取り組むこと。
- ☆ **スポーツ活動の基本**に基づいた取り組みであること。
- ☆ **スポーツ少年団の原点**=スポーツの楽しさやおもしろさを伝えること。
- ☆ **スポーツ少年団活動時間の目安は、1日2～3時間程度、1週間に2～3日**の無理のない活動を基本とすること。
- ☆ **スポーツ活動だけでなく社会活動等、地域に関わる幅広い活動**に取り組むこと。
- ☆ スポーツ少年団活動の実施に際しては**団員の安全**を十分に確保すること。

☆スポーツ少年団の理念

- ① 一人でも多くの青少年にスポーツの歓びを提供する。
- ② スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる。
- ③ スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する。

☆スポーツ活動の基本について

- 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はないこと。
- ③ 個人的にも、集団的にも歓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。

☆スポーツ少年団の原点は「競う」ではなく「楽しむ」

スポーツ少年団におけるスポーツ指導は、競技化が進み、勝つことだけを求める、不適切な指導が行われている事例もあります。

勝つことを優先するあまり、スポーツの厳しさや苦しさが際だった指導が目立つようになることで、スポーツ少年団の原点でもあるスポーツの楽しさやおもしろさを伝えることが疎かにならないようにする事も重要です。

☆スポーツ少年団活動時間の目安

日本スポーツ少年団では、単位スポーツ少年団活動の目安として、1日あたり2～3時間程度、1週間に2～3日が、無理のない活動としています。

この目安は、スポーツ少年団で活動する子どもにとって、身体的、精神的に過度な負担がなく、意欲をもって参加できる活動量として推奨しています。

夜間練習や、**土日両日**を利用使用した**対外試合等**においても原則実施はしないこと。やむを得なく活動を行う場合は、計画的に実施することを徹底しましょう。

☆スポーツ少年団と社会活動について

スポーツ少年団の活動は、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、幅広い活動を展開することで、規範意識・マナー・奉仕の心を育てることに繋がります。

スポーツ少年団は、活動拠点を学校ではなく地域社会に置く、地域の青少年のための団体です。地域社会で活動する団体として、地域と積極的に関わり、団員たちに地域の一員としての自覚を持たせることも重要です。

☆スポーツ少年団活動における安全管理

スポーツ少年団活動における安全を十分に確保するために、活動内容だけでなく、活動場所、用具の点検・整備や団員の体調、天候等に対する適切な判断と措置を行うこと。

・資料引用：公益財団法人 日本スポーツ協会＞スポーツ少年団トップページ＞広報資料

- ▶スポーツ少年団とは（ガイドブック）
- ▶スポーツは一生のトモダチ（リーフレット）
- ▶スポーツ少年団広報活動ガイド

(<https://www.japan-sports.or.jp/club/tabid66.html>)

1 適切な運営のための体制整備

(1) スポーツ少年団活動に関するガイドラインの作成等

市スポーツ少年団は、国のガイドライン・県の方針・市の方針に基づき「市スポーツ少年団のガイドライン」を作成する。各単位団においては、「市スポーツ少年団のガイドライン」に則り、毎年度、活動方針を計画・作成する。

(2) 指導・運営に係る体制の構築

ア 各単位団の指導者※1・役員※2・スタッフ※3においては、上記（1）に定める活動方針に沿った年間の活動計画（活動日、休養日及び参加予定大会日程等）を作成し、計画通りに実行するように努める。

イ 上記アに関し、本部役員・各競技専門部長においては、活動方針・計画の作成等が効率的に行えるよう、支援を行う。

※1. 団においてスポーツ指導を行う者

※2. 団の取りまとめ等が主な活動である者

※3. 団活動の運営やサポートが主な活動となる者

2 活動における安全管理の徹底

(1) スポーツ少年団活動について、団員の安全を第一に、指導者・役員・スタッフが安全に対する意識を高められるよう、日頃から活動中に起きた「ヒヤリ・ハット※4」事例を集約し、共有するなど安全対策を講じる。

(2) 指導者は、団員はまだ自分の限界、心身への影響等について十分な知識や技能をもっていないことを前提として、計画的な活動により、各団員の発達の段階、体力、習得状況等を把握し、無理のない練習となるよう留意するとともに、団員の体調等の確認、関係の施設、設備、用具等の定期的な安全確認、事故が起こった場合の対処の仕方の確認、医療関係者等への連絡体制を整備する。

(3) 指導者は、活動中、団員の活動に立ち会い、直接指導することを原則とする。やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、団に関わる役員やスタッフ、保護者と連携、協力をする。あらかじめ指導者と団員との間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動させ、活動日誌等により活動内容を把握できるようにする。このためにも、指導者は練習内容や方法、安全確保のための取組を日頃から考え、団員が理解できるような指導を心掛ける。

(4) 指導者・役員・スタッフは、天候の急変などに備えあらかじめ代替案を準備し、活動時の気象情報を確認して、危険と判断される場合には、ためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講ずる。また、熱中症事故を予防するために、水分補給や健康観察を適切に実施する。特に高温・多湿時には、「熱中症予防情報サイト」（環境省のホームページ）や「熱中症予防運動指針」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考に、運動の実施を判断する。

※4 「1件の重大な事故・災害の背後には、29件の軽微な事故・災害があり、その背景には300件の事故につながりかねない、いわゆる「ヒヤリ・ハット」事象がある」という労働災害に対する経験則の一つで「1:29:300の法則」ともいわれている。アメリカの損害保険会社に勤務していたハーバート・ウィリアム・ハインリッヒが、1929年に出版した論文の中で発表したことから「ハインリッヒの法則」と呼ばれている。

3 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

(1) 適切な指導の実施

ア 指導者・役員・スタッフは、活動の実施に当たっては、公益財団法人日本スポーツ協会が作成した、「スポーツ指導者のための倫理ガイドライン」に則り、「スポーツの価値」「プレイヤーファースト」「フェアプレー」の視点から、安全で、正しく、楽しいスポーツ活動をサポートするためのプレイヤーとスポーツ指導者の望ましい関係づくりを徹底する。

イ 指導者は、スポーツ医・科学の見地からは、トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること、また、過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと等を正しく理解する。

ウ 本部役員・各競技専門部長においては、各単位団におけるこれらの取組が徹底されるよう、適宜、支援及び指導・是正を行う。

(2) スポーツ少年団指導必携書の活用

指導者・役員・スタッフは、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うために、公益財団法人日本スポーツ協会日本スポーツ少年団が作成・発行した指導必携書を活用し指導を行う。

4 適切な休養日等の設定

- (1) 活動における休養日及び活動時間については、成長期にある団員が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究※5も踏まえ、以下を基準とする。

ア 適切な活動時間の推奨

日本スポーツ少年団では、単位スポーツ少年団活動の目安として、1日あたり2～3時間程度、1週間に2～3日（以下、「適切な活動時間」という。）が、無理のない活動としています。この目安は、スポーツ少年団で活動する子どもにとって、身体的、精神的に過度な負担がなく、意欲をもって参加できる活動量として推奨しています。

イ 適切な休養日等の設定

休養日及び活動時間については、発育期・成長期にある子どもたちが、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるようにする。

週あたり2日以上休養日を設け、平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は少なくとも1日以上を休養日とすることを推奨します。（以下、「適切な休養日等」という）

ウ 適切な活動の実施

「適切な活動時間」と「適切な休養日」の計画及び実施にあたり、練習試合や大会等で設定した活動時間を超えて活動する場合には、団員の健康管理に十分配慮し、代替えの日に適切な休養時間を設定するとともに、別の日の活動時間を減らすなど、週当たりの活動時間に留意することを推奨します。

- エ 本部役員・各競技専門部長においては、1（1）に掲げる「活動方針」の計画・作成に当たって、市スポーツ少年団のガイドラインに則り、各単位団の休養日及び活動時間等を設定する。

また、各単位団の活動内容を把握し、敵宜、指導・是正を行う等、その運用を徹底するように努める。

- オ 週末等に開催される様々な大会・試合に参加することが、団員や指導者の過度な負担とならないよう、本部役員・各競技専門部長は、大会・試合の全体像を把握し、各団が参加する大会等を精査する。

※5 「スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について」（平成 29 年 12 月 18 日公益財団法人日本体育協会）において、研究等が競技レベルや活動場所を限定しているものではないことを踏まえた上で、「休養日を少なくとも1週間に1～2日設けること、さらに、週当たりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましい」ことが示されている。