

子どものスポーツ活動 ガイドライン

スポーツに取り組む子どもたちと共に



スポーツ指導者

10の心得

スポーツ活動に関わる
すべての人たちへ

- 1 常にスポーツを通じた人格形成に心がけよう
- 2 子どもたち自らが夢や目標をもてるようにしよう
- 3 楽しむことと真剣にやることの両方が重要であることを説明しよう
- 4 活動方針等を子どもたちと共有し、子どもを中心とした計画的な運営をしよう
- 5 自ら良いお手本であれ ～フェアプレイ宣言をしていますか～
- 6 常に子どもたちとコミュニケーションをとろう
- 7 指導力の向上に努めよう
- 8 スポーツ界から体罰等不適切な指導を追放しよう
- 9 フェアプレイについて子どもたちに話そう
- 10 子どもたちの心身の健康管理に留意しよう

子どもの スポーツ活動 ガイドライン について

子どもたちは、様々な場面でスポーツを楽しんでいます。子どもたちがスポーツを楽しむことは、心身の健全な発達を促し、特に自己責任、克己心やフェアプレイの精神を培うとともに、仲間や指導者との交流を通じて、子どもたちのコミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりの心を育むなど、子どもたちの人格の形成に大きな影響を及ぼしています。

本ガイドラインは、市町村、学校、競技団体、スポーツ少年団、スポーツクラブ等において、子どもたちのスポーツ活動に携わるすべての指導者、保護者等の関係者が、本ガイドラインの内容を踏まえ、スポーツ活動での具体的な指導の在り方、その方法について現在の活動を見直していただくためのものです。

一人ひとりの指導者が「スポーツ指導者10の心得」を実行するとともに、定期的に自らの指導、運営についてセルフチェックを行っていただくことを期待しています。そして、必要な見直し、創意工夫、改善及び研究を進め、より適切で効果的な指導を行うことにより、子どもたちのスポーツ活動が一層充実し、子どもたちが人間性豊かに成長することを期待します。

スポーツの意義

1 スポーツの意義・役割

私たちはスポーツに親しむことによって、心と体の両面にわたり健康の保持増進に大きな効果を得ています。

また、スポーツは人間の可能性を極限まで追求する喜びという意義もあり、競技スポーツに打ち込む選手の姿は、人々のスポーツへの関心を高め、多くの人に夢や感動を与えるなど、活力ある健全な社会の形成に大きく貢献するものです。

2 子どもにとってのスポーツの意義及び運動部活動の効果・役割

子どもたちにとってのスポーツ活動は、体力を向上させるとともに豊かな人間性を育む基礎となり、青少年の健全育成にはなくてはならないものです。

中学校、高等学校の部活動は、学校教育が目指す「生きる力」の育成や豊かな学校生活を実現させるために大きな役割を果たしています。

3 地域や各競技団体との連携・協働

スポーツ活動に取り組む子どもたちは、様々なニーズをもっています。県、市町村、学校及び各スポーツ団体は、子どもたちのニーズを把握し、子どもたちが意欲的に取り組むよう、活動の内容や形態、季節によって練習内容をかえるなど工夫することが大切です。

また、スポーツ推進委員や総合型地域スポーツクラブ等との連携をとおして、スポーツイベントには、子どもたちの参加を促す内容を盛り込んだり、地域の特色を生かした活動を工夫したりするなど、連携・協働した取組が望まれます。

スポーツがもたらす意義や効果

- スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフに親しむ資質や能力が身につく
- 体力の向上及び健康の増進
- 自主性、協調性、責任感、連帯感等が身につく
- 自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす



子どものスポーツ活動の運営の在り方に関すること

活動を行う組織全体で活動の目標や指導の方針を共有し、子どもを中心とした計画的な運営を進めましょう。

1 組織全体として運営の在り方を考え、指導の目標、方針を共有しましょう

スポーツ活動の運営や指導の目標、方針を指導に関わるスタッフ等で検討しましょう。活動の目標や方針、計画等については積極的に保護者や子どもたちに説明しましょう。

2 適切な指導体制を整えましょう

複数の指導者による体制を整え、運営や指導方針、活動計画、具体的な指導の内容や方法等を共有して指導にあたりましょう。運動部活動においては、協力が得られる外部指導者にも学校目標や学校の指導方針等の理解を求めましょう。

3 子どもたちの実態を踏まえ、目標や内容を明確にした活動計画をつくりましょう

指導者は、対象となる子どもたちの状況やニーズを考慮して、適切な目標や方針を設定しましょう。学校での教育活動を第一に考え、見通しを持った活動となるようにしましょう。練習計画に適切な休養日を設定し、子どもたちの心身の疲労回復を図りましょう。



<子どものスポーツ活動に係る練習日や休養日、練習時間の目安>

	小学生のスポーツ活動	中学生のスポーツ活動	高校生のスポーツ活動
	多くても週の練習は3日程度とする	週2日程度の休養日を設ける	少なくとも週1日程度の休養日を設ける
活動時間	平日 2時間を超えない程度 休日 3時間を超えない程度	平日 長くても2～3時間程度 休日 長くても3～4時間程度	
留意事項	・原則として土曜日か日曜日のいずれかは休養日とする ・学年間の発育の差に留意する	・原則として休養日の1日は土曜日か日曜日のいずれかに当てることが望ましい ・土日に活動する必要がある場合は他の曜日で休養日を確保する	

子どものスポーツ活動の指導に関すること

指導者には、子どもたちのスポーツ活動への意欲を高める指導力が必要です。指導者自らが適切な指導方法やコミュニケーション能力等の指導力の向上に努めるとともに、体罰等に頼らない指導を行いましょう。

1 効果的な指導に向けて、適切な指導方法やコミュニケーションの充実等により、子どもたちの自主的・自発的活動を促し、スポーツ活動への意欲を高めましょう

子どもたちが練習方法の科学的根拠や目的、練習内容を理解して練習に取り組めるようにしましょう。子どもたちが意欲を持って取り組むことができる雰囲気づくりや心理面での指導を工夫しましょう。活動を通して協調性や責任感、お互いを認め合う態度を育てましょう。



2 身体を動かすことが大好きな幼児、運動やスポーツが大好きな児童を育てましょう

幼児期の特性を考慮し、様々な運動遊びを体験させましょう。運動の楽しさを体験し、子どもたちの運動意欲が高まる工夫をしましょう。児童のスポーツにおいては、様々な種目を幅広く体験させるよう心がけましょう。

3 運動部活動の内容や注意事項について、生徒に対して説明し、理解を図りましょう

運動部活動中は、顧問は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則です。対応できない場合は、活動内容や注意事項を的確に指示したり励ましの声をかけたり、あらかじめ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ることが大切です。他の部の顧問と連携を図り、また、部活動日誌を活用するなど日頃から生徒たちの活動内容を把握できる工夫をしましょう。

4 望ましいスポーツ指導者を目指し、年1回は研修会に参加しましょう

「望ましいスポーツ指導者」とは、「子どもたちの良い手本」となる指導者です。スポーツにはフェアな行動と精神が求められます。自分の姿が子どもたちにどのように写っているのかを常に考え、振り返り、指導者として望ましい態度で指導にあたりましょう。

研修会等に積極的に参加して、多様な指導方法等を習得することが望まれます。自分自身のこれまでの実践、経験に頼るだけでなく、新しく得た科学的根拠のある知識や指導技術を適切に活用して指導しましょう。

5 体罰等に頼らない指導をしましょう

スポーツ活動では、指導と称して殴る、蹴ること等はもちろん、懲戒としての体罰が禁止されていることは言うまでもありません。体罰等による指導は、スポーツのもたらす教育的効果と相反する負の効果しかもたらさないことを認識することが必要です。体罰等を許さない体制の整備を進めましょう。

スポーツ活動における事故防止や安全の確保について

子どもたちの健康管理や活動場所の安全確認に努め、スポーツ活動時の事故を予防しましょう。

1 子どもたちの体調等を把握するとともに、活動場所の安全を確保しましょう

子どもたち一人ひとりの体調を把握し、無理のない練習内容を計画し、疲労の蓄積による事故の防止に努めましょう。

スポーツ活動を行う上での施設・設備・備品・用具等の使用については定期的に安全点検を行いましょう。

AED等緊急時に必要な設備の設置場所を確認するとともに、操作方法を習得するなど、緊急時の対応にも備えましょう。



2 スポーツによるけがや熱中症等を防止しましょう

科学的根拠に基づいた指導の内容や方法を活用するとともに、参加する大会や練習試合を精選して疲労の蓄積を防ぐなどスポーツ外傷やスポーツ障害を予防しましょう。また、適切な水分・塩分補給や休息時間を確保して、熱中症を予防しましょう。

スポーツ指導者のセルフチェック

○次のチェック項目を月1回など定期的に確認して、指導計画や方法等の改善に活用しましょう。



チェック項目		判断
子どもたちを中心とした方針、目標、指導計画が作成してあります。		
1	スポーツを通じた人格形成を意識した活動方針や目標が明文化してあります。	
	指導計画には、子どもたちが目標を持って活動できる工夫があります。	
	具体的な活動計画表を作成しています。	
チームや団体の活動目標と指導方針等を共有しています。		
2	活動目標と指導方針等を指導スタッフと共有しています。	
	活動目標と指導方針等を子どもたちと共有しています。	
	活動目標と指導方針等を保護者と共有しています。	
適切な指導体制で活動をしています。		
3	複数のスタッフでチームや団体の運営をしています。	
	複数のスタッフで子どもたちの指導をしています。	
	(学校)他の活動の顧問等とも連携して、活動を支援しています。	
子どもたちの心身の健康状態の把握に努めています。		
4	活動前に健康チェックや観察をしています。	
	子どもたちの日ごろの様子を情報収集しています。	
適切な活動量で活動しています。(小)小学生 (中)中学生 (高)高校生 (共)共通		
5	(小) 練習日数は多くても週3日程度です。	
	(小) 平日2時間、休日3時間を超えない活動時間です。	
	(中)週2日程度の休養日を設定しています。	
	(中) 長くても平日3時間、休日4時間程度の活動時間です。	
	(高) 少なくとも週1日程度の休養日を設定しています。	
	(高) 長くても平日3時間、休日4時間程度の活動時間です。	
(共) 指導者も休養日にはリフレッシュしています。		
子どもたちに練習や試合時の作戦について説明しています。		
6	「どうしてこの練習を行うのか」など目的を子どもたちに説明しています。	
	練習方法の科学的根拠を子どもたちに説明しています。	
	試合時の作戦について子どもたちと話し合いをしています。	
勝利至上主義のスポーツ活動は行いません。		
7	試合での勝利のみを目指した取組はしていません。	
	できそうにない過重な負担となる練習や活動をしていません。	
子どもたちの自主的・自発的活動になるよう促しています。		
8	自発的活動について説明し、活動が見られたときは褒めて認めます。	
	子どもたちに練習方法等について意見を聞いています。	
	厳しい指導の後には、何が悪かったのかを伝え、子どもたちが理解できるようにしています。	

チェック項目		判断
子どもたちとの信頼関係を築くことを心がけています。		
9	子どもたちに活動中や前後に積極的に声かけをしています。	
	子どもたちとの話し合いの機会を設けています。	
運動やスポーツが好きな子どもの育成を心がけています。		
10	スポーツの楽しさや面白さを味わえるよう練習を工夫しています。	
	子どもたち自らが考えてプレーすることを大切に指導しています。	
体罰等許されない指導の根拠に努めています。		
11	体罰等許されない指導は絶対にしません。	
	スポーツ活動の様子をオープンにして排他的な環境をつくらないようにしています。	
	子ども同士の関係を把握し、コミュニケーションを図るよう工夫しています。	
体罰等許されない指導に関する研修会に参加しています。		
積極的に研修会等に参加して、自己研鑽に努めています。		
12	スポーツ指導者研修会に年1回以上参加しています。	
	他競技の指導者と積極的に情報交換を行い、競技横断的な知識・技能の習得を心がけています。	
	スポーツ指導者の資格の取得を目指しています。(既に取得)	
指導者として望ましい態度について考え、フェアプレイを実践しています。		
13	フェアプレイ宣言を実践しています。	
	日ごろから適切な身なりやあいさつ、言葉使い等に気を付けています。	
	普段からスポーツマンシップという言葉を口にしています。	
スポーツ活動中の事故防止や安全の確保に努めています。		
14	練習前に、施設・用具等の安全点検をしています。	
	活動場所でのAED設置場所を知っており、操作方法を習得しています。	
	事故発生時の連絡通報体制が確立しています。	
スポーツによるけがや熱中症の予防を心がけています。		
15	研修会等で得たスポーツ医・科学の知識を指導において活用しています。	
	けがをしている子どもには適切な休養をとらせます。	
	活動中にも水分等の補給の時間を設けています。	

お問い合わせ

鳥取県教育委員会事務局 体育保健課
TEL.0857-26-7926 FAX.0857-26-7542