

# 未来にはばたけ

那須地区の小学生のためのスポーツ活動の手引



那須地区市町教育委員会連合会

## 〈 目 次 〉

はじめに	P1
I 指導者編	
指導方法を振り返ってみましょう	P3
◎ 指導者の心構え	P4
II 保護者編	
保護者としての活動への関わり方を 振り返ってみましょう	P8
◎ 保護者の心構え	P9
III 共通事項	
1 活動日数・時間	P13
2 参加大会・練習試合等	P15
3 活動する上での留意点	P16
参考資料	P19



## はじめに

子供にとってスポーツは、体力の向上や健康の増進、人間関係づくり、規範意識の醸成などに極めて効果的で、心身の健全な発達と豊かな人間性の育成を図る上で、大変有意義です。

現在、那須地区では、小学生のスポーツ活動が、「地域の方」「保護者」「学校の教職員」等の指導のもと、熱心に行われています。

しかし、その一方で、子供を取り巻くスポーツ環境は変化を続け、少子化による「競技人口の減少」、多様化による「複数種目の掛け持ち」、中学校では部活動の任意加入が進み「運動部活動加入率低下」といった様々な問題に直面しています。

そこで、活動に関わる全ての方が現状を理解し、お互いに協力することにより、子供がこれからも安心してスポーツを楽しむことのできる環境を維持していくため、「那須地区の小学生のためのスポーツ活動の手引」を作成しました。

どうか、本手引や各市町のガイドラインを参考に、日ごろの活動に取り組んでいただき、「子供の健全育成」のために、御協力ください。



# I 指導者編

## ～ 指導方法を振り返ってみましょう ～

- ☐ あいさつやマナーの指導を大切にしている。
- ☐ 勝ち負けよりも、そのスポーツの楽しさを味わわせるための指導をしている。
- ☐ レギュラー中心の練習のみではなく、すべての子供が満足できる練習を心掛けている。
- ☐ 何のために、この練習が必要なのか、子供や保護者と共通理解を図っている。
- ☐ 子供の発達の段階や個人差を考え、指導している。
- ☐ 子供の表情や様子などを見たり、保護者から聞き取ったりして、心身の健康状態や練習内容を考慮している。
- ☐ 威圧的な大声や暴言、叩くなどの行為をしないよう、指導者と保護者でお互いに注意している。
- ☐ 子供のミスを責めるより、できたところを褒めるように心掛けている。
- ☐ 安全に配慮した活動を心掛けている。
- ☐ 精神論に頼る指導ではなく、様々なトレーニング方法を用いた指導を心掛けている。

## ◎ 指導者の心構え

### ○活動を通して育まれる資質・能力を意識する

- ☆ 活動を通して子供の自主性や自己肯定感、責任感、連帯感などの育成を目指しましょう。
- ☆ 多くの人との関わりの中で多様な価値観に触れ、目標の達成を図れる子供の育成を目指しましょう。
- ☆ 幅広い年齢層の人たちとの活動を通じ、協調性や社会性、相手を敬う心の育成を目指しましょう。

### ○子供の良い手本となる行動をする

- ☆ スポーツ活動を通じて、技術指導だけでなく、指導者自身が率先してあいさつや礼儀正しい態度、場にふさわしい行動を実践し、その姿を子供に示しましょう。
- ☆ 「お願いします」「ありがとうございます」など、人として身に付けておくべき言葉や態度、マナーを、指導者が大切にしましょう。
- ☆ すべての関係者に感謝の気持ちをもって活動する姿を、指導者が示し、子供の人間性の育成につなげましょう。

### ○子供一人一人を理解して指導する

- ☆ 子供には悩みやストレスがあります。表情や姿勢等から、心と体の健康状態をチェックしましょう。
- ☆ 子供の悩みやストレスは放置せず、指導者は保護者と連携して原因や問題の解決を図りましょう。

- ☆ 子供の発育や発達には、個人差があります。発達の段階や個人差（年齢や技術、身体面や精神面）を考え、画一的な指導は避けましょう。その子の個性、能力、希望等を理解した上で、その子に合ったサポートをしていくことが大切です。

## ○スポーツの楽しさを教える

- ☆ 試合に勝つことのみを目標にしないようにしましょう。小学生のスポーツ活動の目的は「スポーツによる子供の健全育成」です。
- ☆ 目先の勝利にこだわり、レギュラー中心の練習に終始することなく、すべての子供が満足できる練習を心掛けましょう。

## ○活動中の言葉遣いには気をつける

- ☆ 「そんなプレーしかできないならもう帰れ！」「何でそんなこともできないんだ！」など、感情的で否定的な言葉掛けや暴言は避けましょう。感情的な言葉や態度、長時間の叱責は子供を委縮させ、健やかな成長を妨げます。どうすべきだったのかを冷静かつ具体的に分かりやすく伝えましょう。
- ☆ 暴言や暴力によって、子供を傷つけてしまうことが無いように、指導者は保護者と協力して取り組みましょう。

## ○指導法を工夫する

- ☆ 「～ができるようになったね」「～をやろうとしているのがすばらしいね」など、一人一人の伸びや頑張りを認め、励ますことに主眼を置いた指導を心掛けましょう。

- ☆ 子供が主体的に考え、判断し、行動できるようアドバイスやヒントを与えるときも、できるだけ短く分かりやすい言葉で伝えましょう。
- ☆ 子供が主体性をもって取り組むことができるよう、子供自身の表現を大切にしましょう。
- ☆ 積極的に研修会や講習会等に参加し、心や体の仕組みやトレーニング方法を勉強して、**指導者としての資質向上**に努めましょう。自分自身の経験のみによる指導や精神論に頼る指導、単調なトレーニングを繰り返すだけの**非科学的な練習は、様々な障害の原因**となります。
- ☆ 指導者は、練習の意図やメンバー決定のプロセスなど、チームやクラブの活動方針について、できる限り保護者や子供と共有しましょう。

## ※複数の活動を掛け持ちして行う場合は・・・

- ☆ 子供が複数の活動を掛け持ちしている場合は、総合的な練習時間や他のクラブでの活動内容を把握することが必要です。保護者とよく相談して練習内容や練習時間、参加日数などを検討しましょう。



## Ⅱ 保護者編

## ～保護者としての活動への関わり方を

### 振り返ってみましょう～

- 家庭内でもあいさつやマナーについて教えている。
- 活動の中に楽しさを見つけられるようアドバイスしている。
- 何を目指して、どんな練習が、どの程度必要なのか指導者と共通理解を図っている。
- 子供の発達の段階や個人差を理解し、他の子供との比較はしないように心掛けている。
- 子供の表情や様子などを見て、心身の健康状態や練習への参加などを指導者と相談している。
- 威圧的な大声や暴言、叩くなどの行為をしないよう、保護者と指導者でお互いに注意している。
- 家庭では、活動中のミスを注意するより、活動を通じて成長した部分を褒めるように心掛けている。
- けがや事故が起きないように、指導者と連携して活動をサポートしている。



## ◎ 保護者の心構え

### ○活動を通して育まれる資質・能力を意識する

- ☆ 活動を通して自主性や自己肯定感、責任感、連帯感などが育まれるように、サポートしましょう。
- ☆ 多くの人との関わりの中で多様な価値観に触れ、目標の達成を図れる子供の育成をサポートしましょう。
- ☆ 幅広い年齢層の人たちと活動を通じ、協調性や社会性、相手を敬う心の育成をサポートしましょう。
- ☆ 子供自身が、どのようなスポーツ活動を望んでいるのか、一緒に話し合しましょう。

### ○豊かな人間性が育まれるよう心掛ける

- ☆ 子供の良い手本となるよう、指導者とともに場にふさわしい行動をとしましょう。指導者へのクレーム、相手チームや選手への批判は、子供の精神的な成長を妨げ、活動への参加意欲を低下させます。
- ☆ 「お願いします。」「ありがとうございます。」など、人として身に付けておくべき言葉や態度、マナーを、保護者も大切にしましょう。
- ☆ スポーツ活動の体験を生かして、日常生活の中でも自然にあいさつや礼儀正しい態度、場にふさわしい行動ができる子供を育てましょう。
- ☆ すべての関係者に感謝の気持ちをもって活動ができる子供を育てましょう。



## ○子供の状態を理解して活動させる

- ☆ 子供には悩みやストレスがあります。表情や姿勢等から心と体の健康状態を常に保護者が把握しましょう。
- ☆ 悩みやストレスを抱えた子供に寄り添い、話に耳を傾け、問題解消に向け、指導者と保護者が連携して取り組みましょう。
- ☆ 子供の発育や発達には、個人差があります。発達の段階や個人差（年齢や技術、気持ち）を考え、友達と比べた評価は避けましょう。
- ☆ 保護者は、「こんなにやってあげてるのに。」と子供に見返りを求めてはいけません。保護者がヒートアップすると、子供はプレッシャーを感じます。

## ○家庭での過ごし方を工夫する

- ☆ スポーツの楽しさを親子で共有しましょう。
- ☆ 小学生のスポーツ活動の目的は「スポーツによる子供の健全育成」です。子供の個性を理解し、技術や結果だけでなく努力した過程を尊重しましょう。
- ☆ スポーツ活動をすることで、どのように成長できたかを子供と一緒に振り返る時間を持ちましょう。
- ☆ 安心して話せる雰囲気をつくりましょう。当日の活動を家族で話すなど、日ごろから子供とのコミュニケーションが大切です。
- ☆ 子供と一緒に、保護者もスポーツを楽しみましょう。
- ☆ 自宅での練習などを含め、自主練習が過度にならないよう学校生活とのバランスを考えながら取り組みましょう。

## ○日ごろから言葉遣いには気をつける

- ☆ 「何で同じミスばかりするんだ！」「毎日練習しているのに何

でできないんだ！」など、子供のプレーに対し感情的な言葉はチームの雰囲気壊します。「よくがんばったね」「次はミスしないでできるよ」など、日ごろから子供のプレーを応援する声掛けをしましょう。

☆ 暴言や暴力によって、子供を傷つけてしまうことが無いように、保護者は指導者と協力して取り組みましょう。

☆ 試合結果や技術向上だけでなく、一人一人の伸びや頑張りを認め、励ますことに主眼を置いた応援を心掛けましょう。

☆ 前向きな言葉を掛けて、子供をサポートしましょう。

## ○保護者等の協力体制を認識する

☆ 家庭によっては保護者の仕事の都合等により、日ごろから協力できる家庭と協力が難しい家庭があります。保護者の負担については、各家庭の事情を考慮した上で、バランスの取れた協力体制をつくりましょう。

☆ スポーツ活動では、指導者と子供、指導者と保護者、子供と保護者、それぞれに信頼関係が必要です。日ごろから会話を通じたコミュニケーションを大切に、風通しの良い関係性をつくりましょう。

☆ 競技の技術的な指導は指導者に任せ、保護者は第2の指導者にならないよう、競技に関して叱らず子供の頑張りを褒めましょう。

## ※複数の活動を掛け持ちして行う場合は・・・

☆ 子供が複数の競技や習い事を掛け持ちで行っている場合は、保護者が責任をもって管理し、それぞれの指導者と情報共有を図りましょう。活動日数・時間は、指導者任せにせずに保護者が把握しましょう。

### Ⅲ 共通事項

# 1 活動日数・時間

○平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日は原則1日以上を休養日とする

☆「1週間に2, 3回が無理のない活動」

「スポーツ少年団とは」(H30.4) 日本スポーツ協会発行

☆「体ができていない小学生では、クラブ活動のような強い運動は、週3日以内に抑え、最低でも週1日以上の休養日をとるべきである。」

「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」(H23.8) 日本学術会議提言

☆「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。」

「栃木県運動部の在り方に関する方針」(H30.9)

栃木県教育委員会発行

☆特に、翌日に学校がある場合には、子供に疲れが残らないよう練習や練習試合を早めに切り上げましょう。

○1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする

☆「1日に2～3時間程度が無理のない活動」

「スポーツ少年団とは」(H30.4) 日本スポーツ協会発行

☆「1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日は3時間程度とする。」

「栃木県運動部の在り方に関する方針」(H30.9)

栃木県教育委員会発行

## ○毎月第1日曜日の「スポーツ活動休養日」、第3日曜日「家庭の日」は、原則休養日とする

### スポーツ活動休養日とは

大田原市、那須町、那須塩原市がそれぞれ、スポーツ活動を行わないと決めた日です。

### 家庭の日とは

家庭は、最も大切な家族のよりどころであり、毎日が楽しくあるようにと願っていても、ともすれば家族のふれあいは薄れがちです。

家庭は、青少年が親や家族から基本的な生活習慣や規範意識の基礎を身につけ、人格を形成する上で大きな役割を担う大切な場です。

そこで、家族みんなが話し合う機会をできるだけ多くもつことにより、親と子が絆を深め、明るく楽しい家庭づくりを進めるきっかけとするために、県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、「家庭の日」の取組を推進しています。



(栃木県のホームページより)



## 2 参加大会・練習試合等

### ○年間の活動計画を作成し、参加する大会を精選する

- ☆ 新しいチームになったとき、あるいは新年度を迎えたときに、参加大会数が多くないか**保護者・指導者で協議**をして、年間活動計画を作成しましょう。
- ☆ 大会の参加については、予備日も含めて**学校教育(行事)**を**優先**しましょう。
- ☆ 地域の行事も考慮しながら、活動計画を作成しましょう。

「今までの付き合いがあるから」「断ると下の学年に迷惑がかかるから」などの理由で大会に参加していると、参加大会数は年を追うごとに増えていきます。

### ○練習試合は、子供や保護者の負担にならない範囲で実施する

- ☆ 練習試合は原則**3時間程度で終了**するように、企画運営しましょう。(基準の活動時間を超えて活動する場合には、子供の健康管理に十分配慮し、1日のうちに休養時間を適切に設定するとともに、別の日の活動時間を減らすなど、過当たりの活動時間にも留意しましょう。)
- ☆ 練習試合を行う際は、**保護者の負担(送迎や活動費など)**は、**できるだけ少なく**しましょう。
- ☆ 子供にとって、練習と同じように十分な休養が大切です。長時間の練習や過密な練習が必ずしも上達や成長につながるとは限りません。

### 3 活動する上での留意点

#### ○至適年齢

至適年齢とは、運動を行うのに適切な時期（年齢）のことです。子供の体の部位により発育の順番があり、年齢によって必要な運動が異なります。その時期に主に発育する体の部分を無視した運動は障害のもとになります。

#### ○スポーツ障害

スポーツ障害とは、スポーツをすることにより骨、筋肉等に繰り返し外力が加わり継続的疲労によって生じる障害です。（疲労骨折、野球肘、ジャンパー膝など）

#### ○スポーツ外傷

スポーツ外傷は、転倒や相手との強い接触など明らかな負荷がかかり起こるものです。（骨折、捻挫、肉離れなど）

特に頭部のけがは、速やかに保護者に連絡し、医師の診察を受けることを勧めます。



#### ○熱中症

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病等の病型があります。

熱中症の発生には気温、湿度、風速、輻射熱が関係します。環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画が必要です。

## ※WBGT(暑さ指数)の活用

- 31以上：危険      ➡運動は原則中止  
28以上31未満：嚴重警戒 ➡激しい運動は中止  
25以上28未満：警戒      ➡積極的に水分補給  
25未満：注意      ➡適宜水分補給

環境省

熱中症予防サイト



## ○傷害保険

万一の事故・けがに備え、必ず傷害保険に加入しておくことが大切です。詳しくは、公益財団法人スポーツ安全協会 (<https://www.sportsanzen.org/>) でご確認ください。

## ○感染症対策

基本的な感染症対策に気をつけましょう。また、子供の体調の変化に留意しましょう。



## ○落雷事故の防止

屋外での体育活動等において、指導者や保護者は、落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認するとともに、天候の急変などの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ようにしましょう。

子供においても、落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく指導者に申し出るよう、子供の発達の段階等を踏まえつつ指導しましょう。また、活動の行き帰りの対応についても留意しましょう。

### ☆ 落雷の兆候やそれに係る対応等

- ・ 厚い黒雲が頭上に上がった際には、雷雲の接近に注意する。
- ・ かすかでも雷鳴が聞こえる際には落雷の危険がある。
- ・ 落雷の危険がある場合には、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部）に避難する。

## ○健康管理

### ☆ 児童等の健康観察

発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、無理をせずに、自宅で休養をさせましょう。

### ☆ 身体の抵抗力を高めること

身体の抵抗力を高めるため、十分な睡眠や休養と、バランスの取れた食事を心掛けるよう指導しましょう。

### ☆ 感染流行時の対策

感染が流行している場合などには、一時的に、活動場面に応じた対策を講じましょう。



## 参考資料

- ・落雷事故の防止について 令和7年 スポーツ庁
- ・熱中症予防情報サイト 環境省
- ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル  
令和5年5月8日 文部科学省
- ・冬の感染症防止対策～7つの基本～  
令和2年 栃木県新型コロナウイルス生活相談センター
- ・部活動実施に係る対応マニュアルについて  
令和2年 栃木県教育委員会（令和4年 改定）
- ・運動部活動指導の手引 平成31年 栃木県教育委員会
- ・スポーツ少年団とは 平成30年 日本スポーツ協会
- ・栃木県運動部の在り方に関する方針  
平成30年 栃木県教育委員会
- ・スポーツ少年団の活動基準について  
平成23年改正 秋田市スポーツ少年団本部
- ・子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針  
平成23年 日本学術会議
- ・宇都宮市スポーツ少年団本部活動指針  
平成22年 宇都宮市スポーツ少年団本部
- ・小学生のスポーツ活動の手引 平成21年 島根県教育委員会
- ・スポーツ活動の指針 平成20年 青森県教育委員会
- ・ジュニアスポーツ活動指導者心得 平成16年 黒磯市教育委員会

### 未来にはばだけ

～那須地区の小学校及び義務教育学校（前期課程）における

部活動・スポーツ少年団活動の手引～

平成24年7月

平成31年3月（改訂）

令和 3年3月（改訂）

令和 5年6月（改訂）

～那須地区の小学生のためのスポーツ活動の手引～

令和 8年1月（改訂）

那 須 地 区 市 町 教 育 委 員 会 連 合 会

