指導者のための情報紙
URL» http://www.saitama-sports.or.jp/junior_club/
スポーツともだち仲間たち No.56
発行：公益財団法人埼玉県スポーツ協会 埼玉県スポーツ少年団　〒362-0031 上尾市東町 3-1679　スポーツ総合センター

回覧 指導者・母集団

この情報紙は各単位団へ３部配布しています。指導者・母集団に回覧しましょう。

令和２年度　埼玉県スポーツ少年団 指導者現地研修会　オンライン研修

令和２年度埼玉県スポーツ少年団指導者現地研修会が１月30日に市町村の代表指導者36名が参加し開催されました。例年では県内の指導者が一同に会して種目別大会の今後の運営方法の協議・相互の情報交換を行っておりましたが、今年度は新型コロナウイルス感染予防・拡散防止の観点からオンラインでの研修に変えて実施されました。

午後２時から尾﨑本部長のあいさつに始まり、県本部専門委員会(指導者・リーダー育成／活動交流／企画広報)と指導者協議会からの活動報告に続き、基調講演(動画視聴による「育成母集団の在り方と指導者のかかわり」)、休憩を挟んで、参加者を３グループに分け指導者協議会の正副委員長をファシリテーターとして「育成母集団の在り方と指導者のかかわり」のテーマのもと参加指導者からの市町村・単位団の状況の発表など活発な意見交換がなされました。

尾﨑本部長の開会あいさつにおいては、「今回の新型コロナウイルスの影響を大きく受けているのは団員たち

14：00　開会
　　本部長あいさつ・正副本部長紹介
　　委員会活動報告
　　基調講演動画視聴　40分
　　(育成母集団の在り方と指導者のかかわり)
15：10　ディスカッション(前半)
　　育成母集団の在り方と指導者のかかわり
15：55　ディスカッション(後半)
16：30　閉会

だと考えています。日頃スポーツ環境を整えてきているが今は危機的な状態だと思います。今まで通りの活動は難しいと考えています。令和の時代では社会構造を含め大きな変革を求められていますが、スポーツ少年団を取り巻く環境も大きく変わってきます。今回の研修では母集団活動の取り組みがなされますが、今後のスポーツ少年団の環境の整備で母集団を持つことは大切なことです。できることを考える、それが今できることだと思います」とありました。

今回は初めてのオンライン研修でしたが基調講演を含めて、参加指導者の生の声が聞こえた良い研修でした。

スポーツくじ　toto　BIG
本紙はスポーツ振興くじ助成金を受けて作成しています。

令和３年度埼玉県スポーツ少年団事業計画

１　埼玉県スポーツ少年団大会の開催

（１）埼玉県スポーツ少年団種目別大会の開催（13種目）

〔実施種目〕サッカー・軟式野球・バスケットボール・バレーボール・剣道・ソフトボール・空手道・柔道・バドミントン・ソフトテニス・体操・複合・駅伝

（２）東日本大震災復興祈念スポーツ交流事業

〔期日〕令和４年１月８日（土）～10日（月・祝）
〔会場〕福島県　国立磐梯青少年交流の家

２　第48回日独スポーツ少年団同時交流事業

（１）派遣事業

〔派遣期間〕７月26日（月）～８月５日（木）
〔派遣場所〕ドイツ連邦共和国
〔派遣人数〕県内団員３名予定

（２）受入事業

〔受入期間〕８月12日（木）～16日（月）（４泊５日）
〔受入本部〕未定　〔受入人数〕未定

（３）2020日独スポーツ少年団ユースキャンプ

〔期間〕７月22日（木）～８月５日（木）14日間
ドイツ団：指導者 10名　団員 50名　計60名
日 本 団：指導者 10名　団員 50名　計60名

３　指導者養成・研修事業

（１）スタートコーチ（スポーツ少年団）養成講習会

ア　県本部開催
〔期日〕９月12日（日）
〔会場〕スポーツ総合センター
イ　市町村開催
〔期間〕５月～２月
〔会場〕県内10個所

（２）スタートコーチインストラクター研修会

ア　日本スポーツ少年団開催への派遣
〔期間〕10月～11月頃
〔会場〕研修会：全国７会場　　講習会：大阪府
イ　埼玉県スポーツ少年団開催事業
〔時期〕12月
〔会場〕スポーツ総合センター

（３）登録指導者研修会〔助成（補助）事業〕

〔期日〕４月１日～令和４年３月31日
〔事業数〕15コース

（４）母集団研修会〔助成（補助）事業〕

〔期間〕４月１日～令和４年３月31日
〔事業数〕35コース

（５）埼玉県スポーツ少年団指導者現地研修

〔期日〕令和４年１月29日（土）・30日（日）
〔会場〕群馬県安中市磯部

（６）研究大会等派遣

ア　ジュニアスポーツフォーラム派遣
（旧スポーツ少年団指導者全国研究大会、旧ジュニアスポーツの育成と安全・安心フォーラムの統合事業）
〔期日〕６月13日（日）
〔会場〕東京都
イ　関東ブロックスポーツ少年団指導者研究協議会派遣
〔期日〕11月６日（土）～７日（日）
〔会場〕東京都

４　リーダー養成・研修事業

（１）シニア・リーダースクール派遣

〔期日〕８月頃
〔会場〕静岡県　国立中央青少年交流の家

（２）ジュニア・リーダースクールの開講

ア　ジュニア・リーダースクール（県本部開催）
〔期日〕８月20日（金）～22日（日）
イ　ジュニア・リーダースクール〔助成（補助）事業〕
〔事業内容〕小学生を対象に、将来ジュニア・リーダーを目指す団員を養成する。

（３）全国スポーツ少年団リーダー連絡会派遣

〔期日〕６月12日（土）～13日（日）
〔会場〕東京　国立オリンピック記念青少年総合センター他

（４）関東ブロックスポーツ少年団リーダー研究大会派遣

〔期日〕10月16日（土）・17日（日）
〔会場〕群馬県

（５）埼玉県スポーツ少年団リーダー会の育成

５　地域交流補助事業

〔事業内容〕スポーツ少年団活動の活性化と地域交流の促進を図るため、２市町村以上のスポーツ少年団が参加して実施される事業へ補助金を交付する。
〔実施予定数〕50事業

６　国内交流大会派遣事業

（１）全国スポーツ少年大会（リーダーズアクション2021）

〔期日〕９月18日（土）～20日（月）
〔会場〕東京都

（２）関東ブロックスポーツ少年大会

〔期日〕８月24日（火）～26日（木）
〔会場〕神奈川県

（３）全国スポーツ少年団軟式野球交流大会

〔期日〕８月13日（金）～16日（月）
〔会場〕沖縄県

（４）全国スポーツ少年団剣道交流大会

〔期日〕令和４年３月の春休み期間中
〔会場〕高知県

（５）全国スポーツ少年団バレーボール交流大会

〔期日〕令和４年３月27日（日）～30日（水）
〔会場〕島根県

（６）関東ブロックスポーツ少年団競技別交流大会

〔期日〕７月24日（土）～26日（月）
※軟式野球は全国大会予選を兼ねているため日時が変更になる可能性有り。
〔会場〕茨城県

７　埼玉県スポーツ少年団表彰

〔期日〕12月18日（土）
〔会場〕東武バンケットホール上尾

８　日本スポーツ少年団顕彰

〔内容〕永年にわたりスポーツ少年団の発展に貢献し、特に顕著な功績のある市区町村スポーツ少年団を推薦し、日本スポーツ少年団が表彰する。

９　情報紙「スポーツ　ともだち　仲間たち」の発刊

〔発刊時期〕７月・12月・３月
〔配布先〕各市町村本部・登録団（３部）

熱中症　気温の急上昇に要注意

―　暑くなる前に　事故防止対策の準備を　―

熱中症は、梅雨の合間や梅雨明けなどの気温が急に上昇した時に多く発生しています。その原因は、「体が暑さに慣れていない(暑さに対する抵抗力が低い)」ためです。

そこで、本格的な夏に備え、気温が高くなり始めたら次第に暑さに慣れる練習メニューを設定するなど、暑くなる前に、熱中症事故防止対策を早めに準備することが大切です。

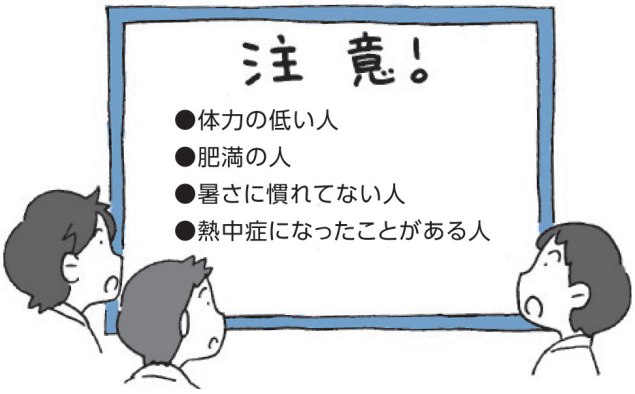
スポーツ活動中の熱中症予防５ケ条

① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
② 急な暑さに要注意
③ 失われる水と塩分を取り戻そう
④ 薄着スタイルでさわやかに
⑤ 体調不良は事故のもと

体調と熱中症〈体調不良は事故のもと〉

暑さへの耐性は個人によって大きな差があります。体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症になったことのある人などは暑さに弱いため運動を軽減する必要があります。

同一個人でも暑さへの耐性は体調によって変わってきます。体調が悪いと体温調節能力が低下します。熱中症の事故にはしばしば体調が関係しています。疲労、睡眠不足、発熱、かぜなど体調が悪い場合には無理に運動をさせないようにしましょう。また、胃腸障害で食欲が低下したり、下痢があったりすると脱水傾向となり、熱中症になりやすいので注意が必要です。



体調チェック〈熱中症予防のポイント〉

熱中症予防の観点から、指導者が団員の体調を管理するうえで必要になるチェックポイントを紹介します。

■活動前の体調チェック項目

１つでもチェックが入れば、その団員の練習メニューを軽くして常にその団員に目を配るようにします。

□睡眠が不足している(よく眠れなかった)
□熱がある・熱っぽい　□のどが痛い　□かぜをひいている
□下痢をしている　□朝食を抜いた

■団員の特性チェック

１つでもチェックが入れば、その団員の日ごろの練習に目を配ります。

□経験年数が少ない　□過去に熱中症を経験したことがある
□肥満気味である　□体力が低い

■環境チェック

以下の環境チェックに応じて、練習メニューを考慮し、団員指導の参考にします。

●「熱中症予防運動指針」の確認
□運動中止　□厳重警戒　□警戒　□注意　□安全
●天候の特徴
□急に暑くなったか　□特に蒸し暑い

※日本スポーツ協会発行の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を参照。

まもなく新年度　安全対策を万全に

○交通事故に注意(特に自転車の乗り方)
○練習施設・設備の状態確認を万全に！
○新型コロナウイルス感染症に注意！
＊団関係者全員で情報を共有し、感染予防・拡散防止対策を講じましょう。
○自然災害時の対応
＊活動中に自然災害が発生した場合は、埼玉県スポーツ少年団がこのほど策定した「自然災害時における安全基準」に基づいて団員を守るための対応をしてください。あらかじめ安全対策マニュアルを作成しておくことが重要です。

公益財団法人埼玉県スポーツ協会　キャッチフレーズ
まず参加　たのしくスポーツ　みんなが主役

みんなで元気アップ　幼児も一緒に

現在スポーツ少年団では、地域において幼児期からの運動遊びを提供しその後のスポーツ活動につながる活動を展開していくために、満３歳から団員としての加入を認めています。幼児期において「遊び」を中心とした身体活動を行うことは、多様な動きを身につけ、また、人と交わることで心の成長にも良い影響を及ぼし、生涯にわたって健康を維持し、豊かな人生を送るための基礎づくりとなる大切なものです。アクティブチャイルドプログラム（ＡＣＰ）を積極的に取り入れることで団員の増加にもつながり、より一層少年団活動が充実したものになると考えられます。

ACP がつなぐ、多世代交流

子どもたちが積極的に運動に参加できるようにするためには、興味を持っている遊びや動きを上手に活用しながら自発的に取り組めるよう工夫する必要があります。そのためには大人や年上の子どもも一緒に同じ遊びに加わるなど、周囲の人が積極的に関わることが大切です。また、多様な年齢の集団での遊びは、年上の子どもの行動を見習ったり、年下の子どもをいたわったりすることで、自然によい動きが習得され、社会性が育まれる場としてとても重要です。

■遊びの先導役

大人や年上の子どもが遊びのリーダーとなって楽しい雰囲気を作り、一緒に遊ぶことで効果的に動機づけることが期待できます。一緒に遊ぶことで楽しさも倍増します。

アクティブチャイルドプログラム

■サポートをする役割

大人と子どもが一緒に遊ぶ中で、子どもの良いところを褒めたりすることは、「やった！」「できた！」という達成感を持たせてあげることになります。その結果、より積極的に運動する機会が増えることにつながります。

ＡＣＰには大人と子供が一緒になって楽しめるプログラムがあります。保護者や指導者なども一緒になり、幅広い年齢層の人と子ども達が楽しく運動することは、子どものモチベーションを上げるだけではなく、大人にとっても適度な運動の機会となり、よい気分転換になるでしょう。

■動きのモデル

一緒に遊び親近感を持った子どもたちが、動きを真似したり楽しさを感じたりすることで、興味を持ち多様な動きを習得することが期待されます。

〈参考文献〉
「幼児期からのアクティブチャイルドプログラム」日本スポーツ協会
「幼児期運動指針実践ガイド」日本発育発達学会編
〈写真提供〉鶴ヶ島ドリームス ミニバスケットボールクラブ

運動適性テストの改定について

⑴改定の経緯と名称及び測定項目

日本スポーツ協会(日本スポーツ少年団)は1975年に「スポーツ少年団運動適性テスト」を策定して以来、項目や測定方法の見直しがされていないために、現在の子どもたちの体力を正確に測定することが難しい課題に挙がっている。

特に体力低下等により現在の方法では、「腕立て伏せ」の負荷が強すぎて測定できない状況である。

そこで、「一生涯にわたってスポーツや運動を楽しむという観点から、発育発達期の子どもの身体の動きやスポーツ、運動の適性を評価するテスト」をコンセプトとして掲げ、運動適性テストⅡを策定した。

⑵運動適性テストⅡの特徴

動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価する観察評価「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェックを新たに加えることとした。

運動適性テストⅡでは、別表の定める３つの評価を行うことができる。(運動適性テストⅡ評価方法の詳細を参照)

≪運動適性テストⅡにおける測定項目≫　　別　表

評価項目	測定項目	4~5歳程度(幼児)	6~11歳程度(小学生)	12~19歳程度(中学生以上)
走	25m走 または 50m走	△(25m走)	△(50m走)	△(50m走)
	走動作の観察評価	○	○	×
	5m 往復往復走	○	○	○
跳	立ち幅とび	△	△	△
	跳躍動作の観察評価	○	○	×
	立ち3段跳び	×	○	○
投	ボール投げ	△(ボール投げ)	△(ソフトボール投げ)	△(ハンドボール投げ)
	投動作の観察評価	○	○	×
持久力(全身持久力・筋持久力)	20m シャトルラン	×	△	△
	腕立て伏せ または膝つき腕立て伏せ	×	○	○
スポーツ習慣・体調	コンディショニングチェック	×	○	○

量的評価の測定項目　　量的評価および相対的なスキル測定項目
観察評価による測定項目　　質問紙によるセルフチェック

○：必須項目

△：必須項目であるが、テスト要綱に示された方法と同じ測定方法であれば所属する学校等で実施した記載を参照(転記)することも「可」とする。

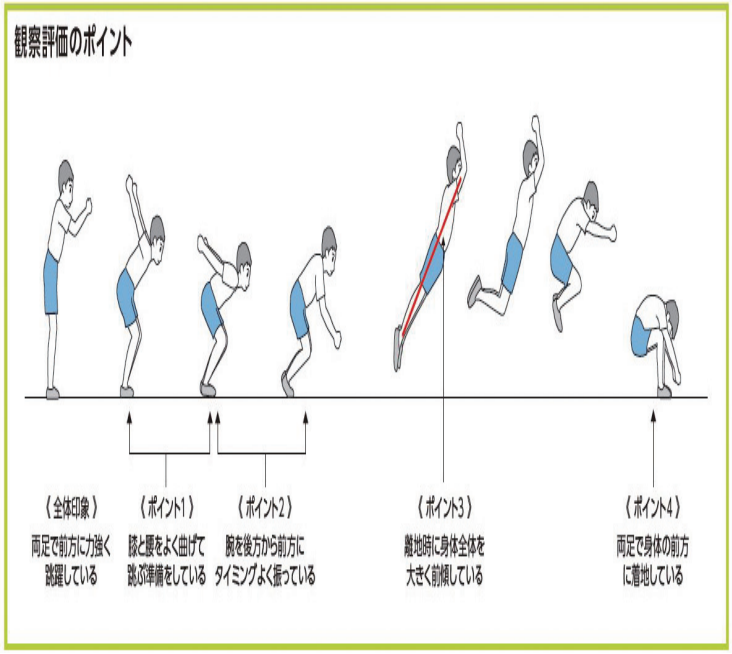
×：実施しない。

⑶動きの質の評価(観察評価)

従来の運動適性テストや新体力テストは、速さ、距離等、「量」の評価を行うテストをしていた。しかし、現在、子どもを取り巻く生活様式が変化し、身体の操作が未熟な幼児が増えている現代において「量」の評価だけでなく、どのような動きをしているかといった「質」にも目を向けてあげることによって、子どもたちのやる気を引き出し、もっと身体を動かしたい、遊びたいといった動機付けができるようになると考えた。

そこで、運動適性テストⅡでは、日本スポーツ協会が普及促進を行っている「アクティブ・チャイルド・プログラム」の内容を応用し、「走・跳・投」の基礎的動きに関する質的「観察評価」を項目として採用した。

≪動きの質の評価例(跳躍動作の観察評価ポイント)≫



⑷コンディショニングチェック

自身の身体を上肢(肩、腕、肘、手など)、体幹(腹、腰など)、下肢(尻、太もも、ふくらはぎ、すね、足)に分け、柔軟性や筋力、痛みのチェックを行うことで、運動適性テストⅡの対象年代に発生しやすいケガの予防につながるという考えに基づき作成されている。チェックについては正確な記録を測定するのではなく、一定の基準を超えることができるか否か、定められた動きを一定の回数行うことができるか否か、その際に痛みを感じるか否かで評価する簡便法となっている。

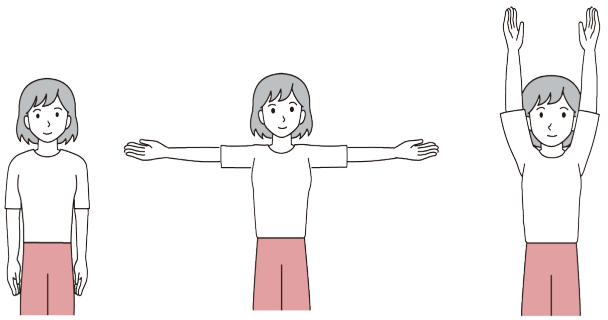
コンディシュニングチェックは体力テスト実施時だけでなく、日常的に実施して常に自分の身体に興味を持つことが重要である。

≪コンディシュニングチェックの例≫

【上肢のチェック①】

1)　ねらい　肩関節の外転痛の有無を確認する。

2)　実施方法　真っ直ぐ立った状態から腕を外に開き、両腕を真っ直ぐ上に上げる。



3)　評価方法

○：痛みなくできる。

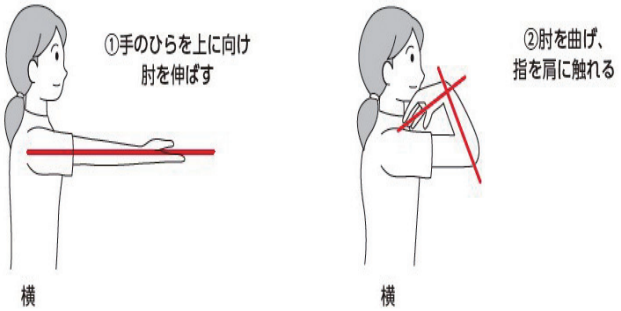
△：肩・肘に痛みはあるができる。

×：肩・肘に痛みがあり上げることができない。

【上肢のチェック②】

1)　ねらい　肘関節の可動域を確認する。

2)　実施方法



①　手のひらを上に向けたまま肘がしっかり伸びるかを確認する。

②　肘を曲げ、左腕、右腕ともに指で肩に触れられるかを確認する。

3)　評価方法

【伸展】

○：痛みなく肘を伸ばすことができる。

△:肘に痛みはあるが、肘を伸ばすことができる。

×：肘を伸ばすときに痛みがあり肘を伸すことはできない。

【掘曲】

○：痛みなく肘を伸ばすことができる。

△:肘に痛みはあるが、肘を伸ばすことができる。

×：肘を曲げるときに痛みがあり、肘を曲げることができない。

≪従来の運動適性テストと運動適性テストⅡの特徴の対比≫

	従来の運動適性テスト	運動適性テストⅡ
コンセプト	人間の運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的にみようとするテスト	一生涯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身体の動きやスポーツや運動の適性を評価するテスト
測定内容	動きの「量」を測定 （速さ、距離等「どれだけ」に注目）	①動きの「量」に加えて、動きの「質」を評価（「どれだけ」に加え「どのように」に注目） ②「今の自分の身体状態を知り、ケガの予防につなげる」ことを目的とするコンディショニングチェック
位置づけ	スポーツ少年団準則（1962年制定）によりスポーツテスト（運動適性テスト）はスポーツ少年団の必須活動として定められる	実施を推奨する
対象	4歳程度（幼少年）からの男女全年齢層	幅広い年齢としつつも、スポーツ少年団を構成する中核となる男女4～19歳程度
測定項目	●立ち幅とび・上体起こし・腕立伏臥腕屈伸 ●時間往復走・5分間走	年齢に応じた項目の設定
評価	5種目の記録をそれぞれ得点化した後、合計した総合評価 ●時間往復走得点表（男子） ↓ 5種目のとき	①得点を用いた評価 ②運動能力の量と質の関係による評価 ③2つの測定項目の関係による評価 ※評価方法の詳細については、P12を参照

●時間往復走得点表（男子）

得点	4才	5才	6才	7才	8才	9才	10才	11才
10	32～	33～	35～	38～	41～	42～	44～	45～
9	31	32	34	37	40	41	42～	43～
8	29～	30～	32～	35～	38～	39～	41	42
7	28	29	30～	34	37	38	39～	40～

5種目のとき

級	総合得点	必要最低点
1	41～50	5点
2	31～40	4点
3	21～30	3点
4	11～20	2点
5	6～10	1点
級外	～5	

≪運動適性テストⅡにおける詳細な評価方法≫

評価の種類	イメージ図	評価方法
①得点を用いた評価	●5m 時間往復走（男子）	従来のテストと同様に、運動の基礎となる能力や身体の動きを総合的に評価する。 ①7種目（幼児は4種目、各種目5点満点）の各測定結果を性別、年齢別の得点評価基準表に基づき得点化する。 ②各種目の得点を合計して、総合得点を求める。 ③総合得点から、級判定表に基づいて級を判定する。
②運動能力の量と質の関係による評価	●走動作の記録×フォーム 各年齢における50m走の平均記録（秒） 走動作の観察評価 50m走の記録（秒）	テスト記録（量的な評価）とフォームを観察した質的な評価を掛け合わせて評価する。テスト記録は低評価だったが、フォームがよかった子どもに「今後、成長によって記録が向上することが見込める」といったアドバイスが可能になる。 ①横軸に50m走（立ち幅とびまたはボール投げ）の記録を用いる。 ②縦軸には走動作（跳動作または投動作）のフォームを観察した質的な評価を用いる。 ※イメージ図は、50m走の記録が8.0秒で、走動作の観察評価がBの場合
③2つの測定項目の関係による評価	●走動作の特徴 スキル(S) スキル+パワー(SP) 平均(M) パワー(P) 5m時間往復走 得点 50m走 得点	横軸に50m走または立ち幅とび、縦軸に5m時間往復走または立ち3段とびの、得点評価表に基づく得点をとり、両軸の座標点によって個人の運動能力の特徴を評価することができる。例えば「力強さはあるから、動きづくりや技術的なを練習するとよい」といった評価やアドバイスが可能になる。 ①横軸には50m走（立ち幅とび）の得点を用いる。 ②縦軸には5m時間往復走（立ち3段とび）の得点を用いる。 ※イメージ図は、50m走の得点が8点で、5m時間往復走の得点が4点の場合

●5m 時間往復走（男子）

得点	6才	7才	8才	9才	10才	11才	12才	13才
10	35～	38～	41～	42～	44～	45～	47～	49～
9	34	37	40	41	42～	43～	45～	47～
8	32～	35～	38～	39～	41	42	43～	46
7	30～	34	37	38	39～	40～	42	44～

級	幼児（4種目）	小学生以上（7種目）
1	12点～	56点～
2	8点～11点	42点～55点
3	～7点	28点～41点
4	―	14点～27点
5	―	～13点

〈参考資料〉

公益財団法人日本スポーツ協会ホームページ参照

https://www.japan-sports.or.jp/club/test/tabid623.html

令和３年度スポーツ少年団登録及び コーチングアシスタントへの移行手続きについて

令和２年度、スポーツ少年団の登録システムが大きく変更されました。実際に運用を行った結果、改修が必要な個所が発生いたしました。大きな変更はありませんが、使用マニュアルを含め、より使いやすく変更される予定となっております。変更点に関しましては、皆様の所属市町村スポーツ少年団本部を通じてご連絡させていただきます。

また、指導者制度の変更に伴い、「旧認定員」から「コーチングアシスタント」への移行手続きに関しまして、認定証の再発行依頼が県本部へ多数届いております。

移行手続きに関しましては
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/syonendan/2020/manual_20200528.pdf
をご覧いただき、手続きを行ってください。

【訂正】

昨年12月発行の情報紙第55号に掲載した日本スポーツ少年団顕彰の中で、受賞対象者ではない方を誤って掲載してしまいました。

また、埼玉県スポーツ少年団指導者表彰の中で「都幾川町」とあるのは「ときがわ町」の誤りでした。関係者の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。お詫びして訂正いたします。なお、訂正後の受賞者一覧（指導者個人及び単位団）については公益財団法人埼玉県スポーツ協会のホームページに掲載させていただきました。

編集後記

新型コロナウイルス感染症の流行が確認されてから１年がたちました。この間二度に渡る緊急事態宣言の発令があり、スポーツを楽しむ場所・時間の制限がありました。まだ以前のような少年団活動をするまでには時間がかかると思いますので、少年団の理念の１つである「スポーツの歓びを提供する」ことを念頭に置き活動プログラムを考えてはいかがでしょうか。

埼玉県スポーツ少年団　企画広報委員会
TEL：048-779-5895　FAX：048-774-5550
E-mail：saitamaken@japan-sports.or.jp

www.toto-dream.com　www.toto-growing.com　19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター