Life with Sports

スポーツともだち仲間たち

Saitama Junior Sport Clubs Association

NO.58

PICKUP PHOTO

美笹ミニバススポーツ少年団
「からだじゃんけん、じゃんけんぽん！」

スポーツ少年団が担う地域の居場所づくり

スポーツのある日常が戻りつつあります。それぞれの団でも、子どもたちが汗を流し、笑い合い、真剣な表情でスポーツに取り組む姿が見られるようになりました。当たり前の風景ではありますが、長い我慢と試行錯誤の先に見えた光として、指導者や母集団、団運営に関わる多くの皆さんの喜びにもつながったことと思います。

体を動かすことで感じられる純粋な喜びは、スポーツ少年団が「地域のスポーツクラブとしての在り方」を考えるうえで大切な視点です。「勝ち負け」や「成功と失敗」という結果は、スポーツの世界に限らず、私たち大人の社会でも評価の基準として使われることがありますが、その基準を子どもたちにもあてはめ、「勝ち」や「成功」を強く求めすぎてはいないでしょうか。

より良い結果を求めることは悪いことではありませんが、スポーツを純粋に楽しむ子どもたちを受け入れる場所が地域の中には必要であり、スポーツ少年団はその役割を担いながら、価値を高めていく時代に差し掛かっているのかもしれません。

特集

知ろう！コンディショニング

～寒い季節に向けて～

- スポーツ少年団における指導者資格
- 【募集】情報紙への掲載写真等を募集します！
- スポーツ少年団顕彰・指導者表彰

埼玉県スポーツ少年団だより
2021（令和３）年 12 月 18 日発行

右記の県スポーツ協会ホームページからも情報紙をご覧いただけます。

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。

この情報紙は各単位団へ３部ずつ配布しています。指導者・母集団で回覧しましょう。

特集 知ろう！コンディショニング ～寒い季節に向けて～

寄稿者　土黒秀則

・経歴または職歴等　（株）クレーマージャパンアスレティック事業部／実業団女子バスケットボール部専属ストレングス＆コンディショニングコーチ／国立スポーツ科学センター　トレーニング指導員／東京スポーツレクリエーションおよび東京リゾート＆スポーツ専門学校非常勤講師／早稲田大学スポーツ科学部非常勤講師

・専門分野　コンディショニング、メディカル治療およびケア

・指導者資格等　NSCA 認定 CSCS, CPT 、鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、JLA 認定 CPR&AED

冬季におけるケガ予防のためのウォーミングアップ

アスリートが大会・試合に勝つために日々練習やトレーニングを行っていることを“コンディショニング”と呼びます。その目的は「ケガの予防」と「パフォーマンスアップ＝競技力向上」です。

ケガ＝傷害は「外傷」と「障害」の２つに分類されます。外傷は捻挫、打撲および骨折といった大きな外力によって一回で引き起こされるケガのことです。障害は小さなメカニカルストレスが蓄積されて起きるケガのことで“使い過ぎ”で起きることからオーバーユース症候群（スポーツ障害）と言われます。

また、コンディショニングの定義は「コンディションを望ましい状態に整えること」です（日本スポーツ協会）。言い換えれば、「コンディションが望ましい状態に整っていないと大会・試合に勝てない」ということです。

コンディションは以下の３つです。

①身体的要因（身体のこと；体の動かし方、運動に必要な体力など）

②環境的要因（気温、湿度、サーフェス；地面＆床などの状態、用具＆道具；シューズ等）

※特に用具であるシューズは古くなる前に新しいものに買い替えることが大切です

③心因的要因（心のこと；やる気、感謝、その運動の効果・目的の理解など）

ウォーミングアップは「運動能力および精神状態をより良い状態に整えるための準備運動」と定義され、その目的は「心身をコントロールすることで運動におけるケガの予防、運動能力を最大に発揮する」ことです。コンディショニングに置き換えると「コンディションを望ましい状態に整える準備運動」と言い換えられます。

ウォーミングアップが、コンディショニングの目的とし

て挙げられる“ケガの予防”および“パフォーマンスアップ”に効果的な理由は以下です。

A. 筋肉の温度（筋温）を上げることで筋肉が動きやすくなる（神経－筋の促通効果）

B. 関節の動きが良くなる（関節内の滑液の状態が良くなる）

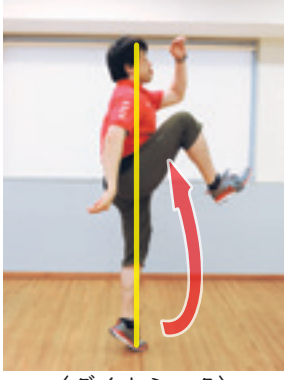
C. 心身ともにフレッシュな時間帯なのでコンディションを把握し改善することができる

などです。

Aに関して、通常筋温の上昇は15分以降定常状態となるためウォーミングアップは15分くらいでプログラムされ、その後は野球であればキャッチボールやティーバッティング、バスケットボールであればパスランやランニングシュートなど競技的アップへと繋げていきます。特に気温および湿度が下がり体感的に寒さを感じる冬の時期において、ウォーミングアップを夏の時期と同じ内容で行うとウォーミングアップ不足となりケガのリスクが高まりますので15分プラスαの時間延長や、競技的アップの種目を増やす等が必要です。

Bに関して、ウォーミングアップの前半は一般的な動き、後半は専門的な動きで構成されます。またその動きはストレッチング＝静的→動的〈ダイナミック→バリスティック〉[写真1]で行われます。

〈スタティック〉



〈ダイナミック〉

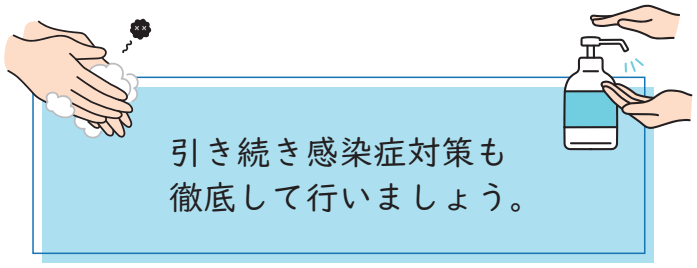
写真1：〈バリスティック（振り下ろしを強調）〉

動きとは人が持つ“重心線の移動”であり片脚での動作が中心ですから片脚での“重心線の保持”を意識することが重要です。一般的な動きでは、基本的に動く方向は縦方向、横方向、多方向[写真2]で行い、関節運動は可動域全域で行います。その目的は「ケガの予防」です。

写真2：〈例：多方向の動き〉

専門的な動きでは競技で求められるフットワーク中心で行います。その目的は「パフォーマンスアップ」です。

最後に、ウォーミングアップは毎日行われます。ただ単に体を温める準備運動だと考えずに、その競技に必要な体力要素に対して毎日アプローチできる種目として行うことでコンディションを望ましい状況に整えることができ、コンディショニングの目的を達成することが可能となります。



スポーツ少年団における指導者資格

令和2年度より、スポーツ少年団における指導者制度が新しくなりました。これまでの認定員制度は廃止され、単位団で指導者として登録するためには、公益財団法人日本スポーツ協会公認指導者資格（以下、JSPO 公認指導者資格）を保有している必要があります。

今回は、「新しくスポ少の指導者になりたい方」と「まだ認定員の資格から移行していない方」を対象に、スムーズに資格を取得できるよう、制度の仕組みや手続きについて解説します。

新しくスポーツ少年団の指導者になりたい方

スポーツ少年団指導者資格の制度

スポーツ少年団登録における「指導者」には2つの分類があります。それは、「スポーツ少年団の理念」を学んだ指導者と、そうでない指導者という分類です。

右の図のように、スポーツ少年団で登録できる「指導者」は、JSPO 公認指導者資格を持った、学び続ける環境の中で活動する指導者※1です。そしてその指導者の中でも「理念を学んだ」という指導者は、登録システム上でその知識を持っているということが管理されています。

ではなぜ、この「スポーツ少年団の理念」を学ぶ必要があるのか。それは、スポーツ少年団という組織は３つの理念に基づいた活動を行っていく青少年育成団体であり、団運営には、スポーツ少年団の在り方を理解した人材が必要だからです。

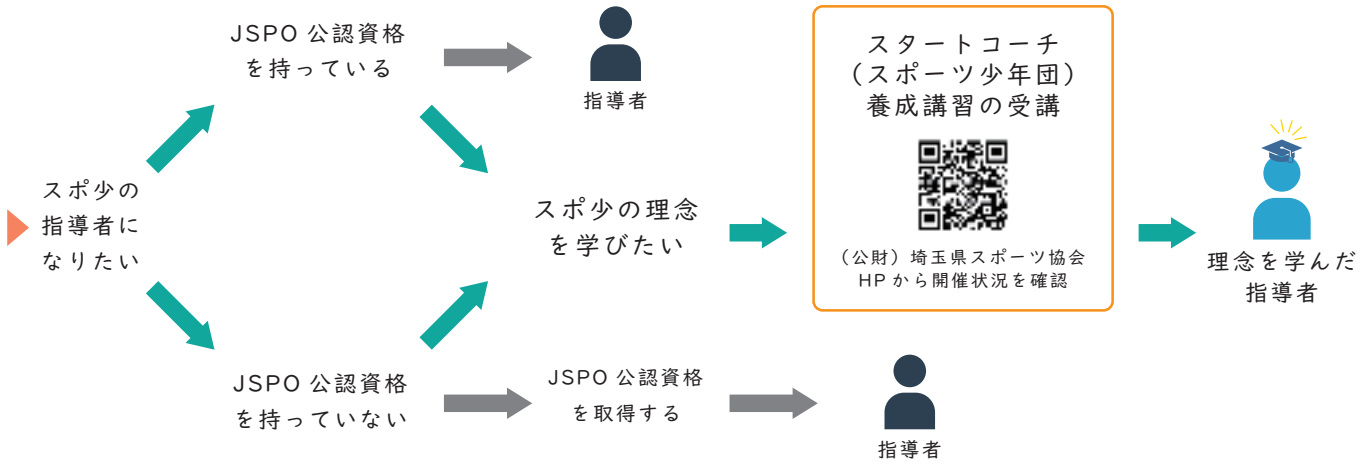
そのため、スポーツ少年団の登録規程には、“スポーツ少年団には2名以上の「理念を学んだ指導者」が必要”という基準が設けられています。

単位団の登録指導者（イメージ）

- ２名以上の「理念を学んだ指導者」が必要
- すべての指導者がJSPO 公認資格を持った、学び続ける環境にいる指導者※1

※1　公認指導者資格は４年に１度の更新講習の受講が義務付けられています。

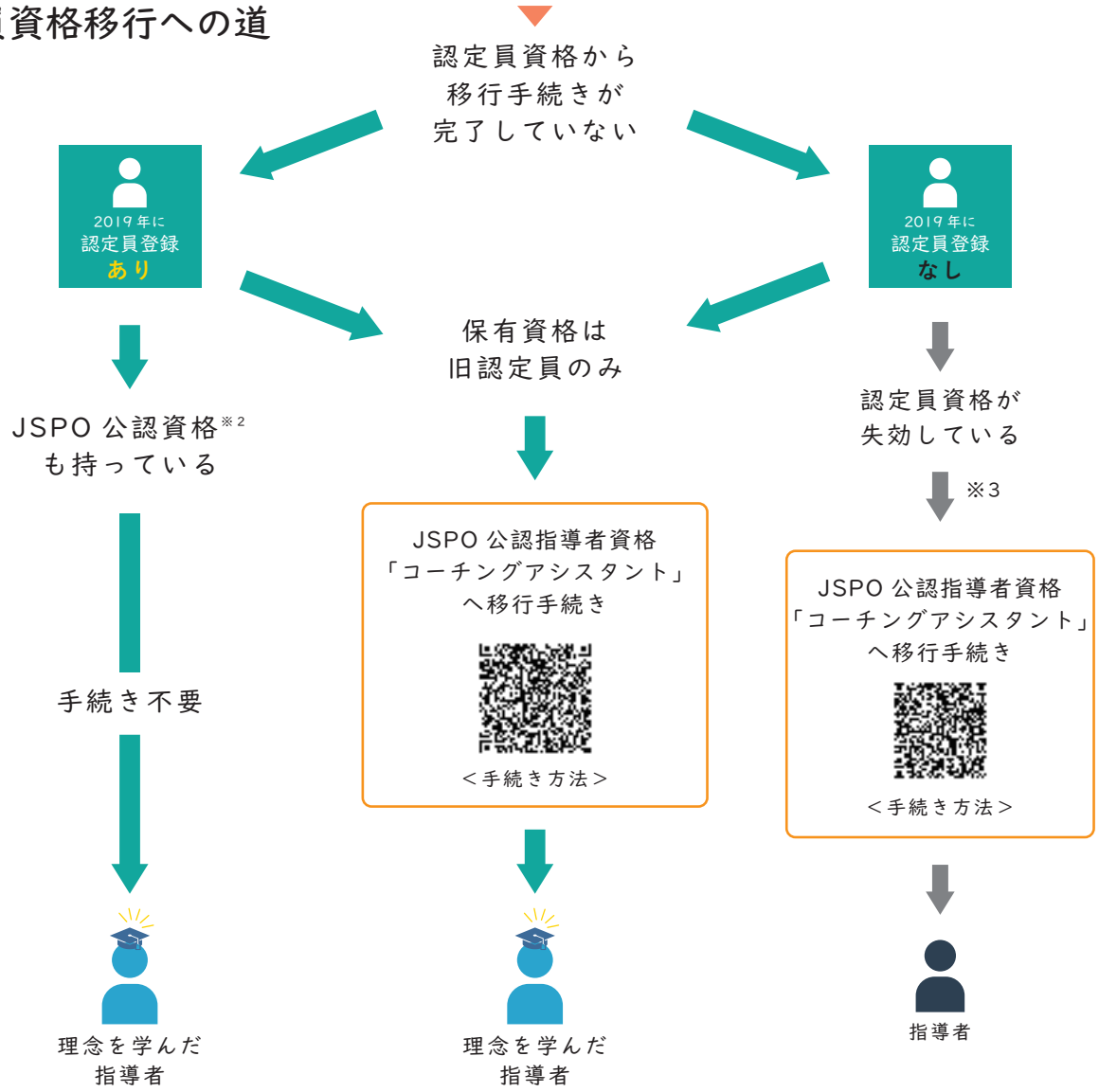
スポーツ少年団指導者資格への道



認定員の資格の移行手続きが完了していない方

「まだ移行手続きをしていない」という方もいらっしゃるかと思いますが、以下のフローにあてはめ、必要な手続きを行ってください。

認定員資格移行への道



※2 JFA 及び JBA の公認コーチ C 級以上の資格は、JSPO 公認指導者と同様の扱いの資格としている 。
※3 認定員資格が失効していても「公認スポーツリーダー」の資格は有効の為、コーチングアシスタントへの移行が可能。

Q&A 資格制度に関するよくある質問

Q 「理念を学んだ指導者」にならないと大会でベンチに入れないのですか？

A 埼玉県スポーツ少年団が主催の大会、日本スポーツ少年団が主催の大会はベンチに入って指導することができません。その他の大会に関しては、大会ごとの開催要項を確認してください。

Q JSPO 公認指導者資格を取得するのに費用はかかりますか？

A 受講時に講習会受講料がかかります。受講料は開催会場ごとに異なりますので、金額は個々で確認をお願いします。また、初期登録時に事務手数料3,000円と４年間分の登録費10,000円がかかります。以降、４年ごとの更新時に10,000円の登録費が必要になります。

ベストショット　待ってます！

スポ少フォト 募集

募集テーマ

スポ少で活動する子どもたち

応募期間	令和4年2月18日（金）まで

◎期間内に応募のあった写真は、令和4年3月発行の情報紙に掲載する写真として受け付けます。
◎期間を過ぎて提出のあった写真は、次号への申し込みとして受理させていただきます。

皆さんが、情報紙をより身近に感じてもらう取組の一つとして、表紙や特集ページに掲載する写真を募集します。チームの活動の様子や、子どもたちの元気な表情を、新しくなった情報紙に掲載しませんか。応募方法と注意点は以下の通りです。たくさんの応募をお待ちしています。

募集テーマ

スポ少で活動する子どもたち

応募期間

令和4年2月18日（金）まで

応募方法

撮影した写真データを、県スポーツ少年団事務局宛に電子メールで送付してください。なお、メール本文には、以下タイトルと①～④の必要事項をご記入ください。

メールタイトル：スポ少フォト申し込み

① 市町村名　② 単位団名　③ 団代表者氏名　④ 写真タイトル

県スポーツ少年団事務局	saitamaken@japan-sports.or.jp

注意点

・応募する写真データの容量は３メガバイトまでとしてください。
・写っている人物に許可をとってから応募してください。
・掲載が決定した写真の応募者にのみ、掲載決定のご連絡をさせていただきます。
・応募写真の著作権は埼玉県スポーツ少年団に帰属し、本情報紙での掲載に使用させていただきます。

参加型の母集団研修が目指すのは、交流による地域のつながり。

令和3年度より育成母集団研修会の実施方法が変更となり、変更内容のひとつには、研修内容の見直しが含まれています。

新しくなった研修内容は、県本部で作成したスライドを使って行う必修科目『スポーツ少年団とは＆スポーツ少年団活動』と『育成母集団の役割と活動』の部分で、グループディスカッションを中心に構成された【参加型】【体験型】【交流型】となる内容で構成しています。参加者が種目を越えて横のつながりを感じるられるような研修を実施していただきたいというねらいもあります。

新たに母集団研修を実施する市町村の支援ツールとしての位置づけとして、研修のためのマニュアルも用意してあります。是非、ご活用ください。

令和3年6月に熊谷市で開催された母集団研修の様子。
参加者からは、他の団がどのような取組をしているのか聞けて参考になったという声や、子どもたちのこころとからだの成長について、改めて考えるきっかけになったという声が多く寄せられた。

■ 開催を検討している市町村本部の皆様へ

開催要項やマニュアルについては、埼玉県スポーツ協会ホームページにも掲載しております。右記 QR コードの「様式ダウンロード」ページの【埼玉県スポーツ少年団補助事業関係】に母集団研修事業の資料がございますのでご活用ください。

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

AWARD

令和３年度に「日本スポーツ少年団顕彰」及び「埼玉県スポーツ少年団表彰」を受賞した皆様を紹介します。
「日本スポーツ少年団顕彰」は、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方及び市町村本部が選出されます。「埼玉県スポーツ少年団表彰」は、埼玉県及び県内市町村において、スポーツ少年団の育成に尽力している方が表彰されるものです。

令和3年度 日本スポーツ少年団顕彰

表彰指導者

【サッカー】大木　定之
大幡サッカースポーツ少年団(熊谷市)

【サッカー】菊田　章
大宮春岡 FC スポーツ少年団(さいたま市)

【バスケットボール】西松　清志
大宮春岡 FC スポーツ少年団(さいたま市)

【バレーボール】大平　八重子
宮原ジュニアバレーボールスポーツ少年団(さいたま市)

【バドミントン】竹内　宏
川口クラブジュニアバドミントンスポーツ少年団(川口市)

表彰市町村

- 鴻巣市スポーツ少年団
- 吉見町スポーツ少年団
- 熊谷市スポーツ少年団
- 行田市スポーツ少年団
- 八潮市スポーツ少年団
- 羽生市スポーツ少年団

令和3年度 埼玉県スポーツ少年団表彰

表彰者

【南部ブロック】
◆さいたま市：佐藤　敦・今本　敏之・山本　芳明・永井　伊佐夫・北村　知也・蓮見　志信・石川　利典・花巻　友明・中野渡　文雄・郡司　誠・大倉　工昌・細淵一男・浜野　隆志・増田　敦子　◆川口市：小堺　剛・西野　康司・小泉　登・荒井　年和・髙橋　建哉・高橋宏治・武内　豊　◆草加市：小泉　恵・宝地戸　万理・平塚　勇　◆蕨市：佐藤　敏夫　◆新座市：播磨　真弓　◆和光市：森田　歳行　◆上尾市：下里　潔・吉本　慎二　◆北本市：宮﨑　澄夫

【西部ブロック】
◆所沢市：吉田　浩・佐々木　努・五十峯　のぞみ　◆飯能市：森保　滋樹　◆狭山市：中野渡　進作・坂本公彦　◆富士見市：原沢　由喜男　◆ふじみ野市：鈴木慎一郎　◆坂戸市：竹入　広幸　◆鶴ヶ島市：後藤　信幸　◆日高市：和田　茂　◆毛呂山町：永瀬　慎二　◆越生町：能仲　祐輔　◆東松山市：矢島　規雄・井口光秋　◆小川町：恒木　重信　◆嵐山町：古田　敦士　◆川島町：中村　克己　◆吉見町：原山　哲夫　◆鳩山町：中原　剛　◆滑川町：山下　克巳　◆ときがわ町：本田隆

【北部ブロック】
◆秩父市：小林　俊文・齋藤　一哉　◆皆野町：平　修　◆横瀬町：本橋　明　◆本庄市：吉﨑　禅哉・松澤　浩一　◆上里町：戸塚　広道　◆熊谷市：岡田　雅仁・中野　昇一　◆深谷市：野口　憲・須賀　正雄

【東部ブロック】
◆行田市：石井　良造　◆加須市：井出　三男・青山明　◆羽生市：清水　弘之　◆春日部市：吉岡　一二・鈴木　好明・藤田　清次　◆越谷市：中村　達興・佐藤秀男　◆久喜市：山﨑　章子・平澤　和江・山口　二郎　◆三郷市：吉田　和泰・長谷川　貴則　◆蓮田市：小引基亘　◆幸手市：菊地　幸夫　◆白岡市：岩上　則雄・池上　嘉一　◆宮代町：島村　正美