

# 小学生のスポーツ活動の手引き（活用資料）

## 《活動の進め方》

- **スポーツを通じた子どもたちの心身の全人格的な健全育成を基本に据えて活動する。**
  - ※ スポーツは勝負を競うものでもあり、スポーツにおいて勝利を目指すことは否定されるものではありません。しかし、勝利至上主義は勝つことのみを至上（この上ないもの）と位置付ける考え方であり、子供の発育発達段階への配慮が不足したり、過度な練習を課したり、暴言、暴力等不適切な指導を行ったりすることは許されるものではありません。
  
- **競技力、規律、忍耐力等を高めるとともに、健康・安全に留意し、事故防止が疎かにならないようにする。**
  - ※ 大会で勝つために、怪我や病気の子供が無理をして出場しているケースがあります。また、スポーツドクターによると、練習のしすぎによる傷害や熱中症も増えているということです。健康や安全の確保は、何よりも優先されなければなりません。
  
- **学校の教育活動（運動会、学習発表会等）に支障を来たさないように連絡・調整を密にする。**
  - ※ スポーツ大会と学校の運動会や学習発表会等の行事が重なり、学校教育活動に支障を来たしている事例が見られます。小学校教育は法的な定めのもとに行われるものであり、その活動は優先されなければなりません。そのためには、学校と家庭や指導者が連絡を取り合い、日程を調整することが必要です。
  
- **子どもや保護者、指導者間で運営方針や指導理念を理解しあう。**
  - ※ 活動を進めるにあたって、全ての子どもや保護者、指導者の要求に応えることは難しいことです。活動途中でのトラブルを避けるためにも、運営方針や指導理念を明確にし、お互いが納得した上で、活動を進めましょう。
  
- **指導者や保護者の負担（経済的・肉体的・精神的・時間的）が過重にならないように相談しながら運営する。**
  - ※ 指導者の不足や大会参加の増加等により、指導者や保護者の負担増大が懸念されます。年間の活動費が高額になると家計の負担も大きくなり、結果として運動を続けられなくなる場合もあります。多くの子どもたちが参加できるスポーツ環境をつくるためにも、指導者や保護者にとって無理のない範囲で活動をすることが大切です。
  
- **保護者、指導者、学校、地域関係者間で必要に応じて話し合いの場を設け、お互いに協調しあう。**
  - ※ スポーツ活動に費やす時間が長く、家族の団らんや地域行事への参加など、生活経験

の幅を広げにくい状況も見られます。できるだけ多様な経験ができるように環境を整えることが大切です。

- **年間の活動計画（大会等参加計画も含む）を作成し、見通しをもった指導をする。**
  - ※ 無計画な活動は、1回の練習時間を長引かせたり、大会や練習試合の参加回数を増やしたりすることになり、子どもたちへの身体的な負担や時間の浪費、保護者への経済的負担を大きくします。
- **週の練習日は3日程度までとし、原則として土日のいずれかは休養日にする。**
  - ※ 学習や家族との時間、地域行事への参加、集団遊びなどもできるように、子どもたちの自由時間を確保しましょう。
- **翌日に学校がある場合は、疲れが残らないようにする。**
  - ※ 活動の疲れで体調を崩したり、集中できなくなったりといった影響が出ないように、夜遅くまで練習をしたり、大会からの帰りが遅くならないようにしましょう。
- **1回の練習時間は、子どもの体力に十分配慮した時間とし、途中で休憩時間を設ける。**
  - ※ 大会数の増加や大会規模の大型化によって、練習時間が長くなる傾向にあります。練習時間や内容を体力や年齢の違いに応じたものにすることが求められています。

## 【保護者】

- **基本的な生活習慣づくりに努めるとともに、学校生活とのバランスを考える。**
  - ※ 子どもたちは、スポーツ活動をとおして、栄養や睡眠の大切さ、礼儀などを学ぶことができます。家庭では、規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）や礼儀作法（あいさつ・返事）などを中心としたしつけをきちんとしましょう。
- **主体性や自主性を育てるため、子どもたちにできることは、子どもたちに任せる。**
  - ※ 親の過干渉により、子どもたちの自主性や自律性の伸長を妨げられることが心配されます。スポーツ活動をとおして、社会性や道徳性を伸ばすために、子どもたちにできることは、できる限り子どもたちに任せるようにしましょう。
- **指導者や審判の非難をせず、指導者や子どもたちの良きサポーターになる。**
  - ※ 勝敗に固執するあまり、指導者や審判、相手チームの非難をする親もいます。スポーツ活動を通して、フェアプレーの精神やフレンドリーシップも教えたいものです。まずは、親が手本を示しましょう。
- **家庭でもいろいろな運動の機会を設けたり、スポーツの意義や魅力を話題にしたりする。**

※ 単一種目ばかりをしていると、バランスのとれた体力向上が図れません。地域のスポーツ行事に参加させたり、子ども同士で運動遊びをさせたり、親子でスポーツを楽しんだりするなど、多様な運動経験をさせましょう。毎月第3日曜日の「家庭の日」には、家族で登山やサイクリング、外遊びなどの運動をして、親子一緒に時間を過ごされてはいかがでしょうか。

□ **お世話になっている方々に、感謝の気持ちで接する。**

※ スポーツクラブやスポーツ少年団の場を託児所扱いにしたり、指導者や保護者同士でのあいさつができなかったりする方もいるようです。子どもたちは、多くの方々の力添えにより育っています。感謝の気持ちを忘れないようにし、良好な人間関係づくりに努めましょう。

## 【指導者】

□ **結果より過程を重視し、一人一人の伸びや頑張りを認め、励ます。**

※ 結果のみで子どもを評価することは、子どもたちの意欲を低下させます。過程の中に教育的価値がたくさん含まれています。いいところをたくさん見つけて、ほめて育てましょう。

□ **研修会等に積極的に参加し、資格を更新したり、指導技術やコーチング技術を学び続ける。**

※ 研修会を開催しても参加する指導者が少ないようです。過去の経験だけで指導するのではなく、よりよい指導ができるように、体や心の仕組み、トレーニング法などを勉強し、指導者としての資質を高めましょう。スポーツは、研究心や向上心、行動力が大切であることの手本を示しましょう。

□ **体罰を加えたり、暴言を浴びせたりせず、一人一人を尊重する。**

※ 体罰や暴言は、いかなる場合も絶対に許されません。指導者の思いどおりに動けない子どもに怒りをぶつけるなど教育的配慮に欠ける指導実態も見られます。一人一人のわずかな進歩に目を向け、伸びに気づかせたり、励ましたりすることで自信をもたせ、スポーツ好きの子どもを増やしましょう。

□ **個人差に配慮し、画一的な指導にならないようにする。**

※ 能力の高い子ども中心の練習を行っているチームもあります。どの子にもスポーツや運動の楽しさを保障しなければなりません。画一的な指導では、年齢差や技能差等に対応することはできませんし、子どもたちの活動意欲も低下します。

□ **学校や保護者との会話を大事にし、好ましい人間関係づくりに努める。**

※ スポーツ団体と学校の連携について、学校とのかかわりが薄くなっている場合もあります。また、保護者の中には、指導者に意見が言いにくい方もいます。平素からお互いの会話を増やすことで、子どもたちの悩みや課題を早期に解決することができます。

気軽に会話のできる雰囲気づくりに努めましょう。

## 【学 校】

- **子どもたちの地域スポーツ活動に理解や関心をもち、施設開放や管理等で協力する。**
  - ※ 教師からの賞賛や励ましは、子どもたちの意欲を高めます。学校でも子どもたちの地域スポーツ活動の様子について話題にしたり、大会参加に対して応援をしたりするなどしましょう。また、運動施設の開放や管理面で健康的で安全な活動ができるように、協力をしましょう。
  
- **保護者や指導者と生徒指導や施設利用等についての情報交換を行う。**
  - ※ 施設利用上のトラブルを防ぐためにも、保護者や指導者との会話を増やし、情報交換に努めましょう。
  
- **体育の時間だけでなく、教育活動全体をとおして体力づくり活動を推進する。**
  - ※ 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を見ると、体力合計点は低下してきています。その背景として、学校での授業以外の運動時間の減少、スクリーンタイム(テレビ、スマートフォン、ゲーム機等の視聴時間)の増加、肥満児童・生徒の増加、朝食を食べない児童の増加が挙げられています。
  
- **地域のスポーツ大会等に参加や協力ができるように配慮する。**
  - ※ 学校は、地域と連携を図り、子どもたちのスポーツ活動の場を広げる努力をしましょう。
  
- **指導法や運動プログラム等、スポーツ活動に役立つ情報を提供する。**
  - ※ 教員は教えるプロとして、いろいろな経験と研修を積み重ねています。指導法や運動プログラム等について、指導者の方に情報提供をすることで、活動の充実に向けて協力しましょう。