

長岡市少年スポーツ活動ガイドライン

NAGAOKA SPORT Compass

羅針盤

「まちづくりは ひとづくりから」
スポーツマンシップでひとづくりを…

長岡市はスポーツによるまちづくりを推進しています



公益財団法人 **長岡市スポーツ協会**

TEL.0258-34-2130 FAX.0258-34-2170

E-mail : info@n-spokyo.or.jp URL : http://www.n-spokyo.or.jp

所属

氏名

スポーツ少年・少女の
無限に広がる未来のために
「米百俵」のまち長岡がこむねいよ



公益財団法人
長岡市スポーツ協会

「米百俵」のまち 長岡のスポーツ界が目指すもの

スポーツには、様々な力があり、またその可能性は無限です。しかし、人口減少のスピードを上回る勢いで、子どもたちのスポーツ離れが進んでいます。スポーツは人を育て、人をつなぐとても有効なツールでもあります。

「まちとは人が興すもの。
まちづくりは人づくりから始まる」
(米百俵の精神)

スポーツに携わる人たちは、スポーツの力を生かしたまちづくり、スポーツを通じた人づくりを推進していきたいと考えています。子どもたちが未来を生き抜くために必要な力を、スポーツで育ててほしいと考えています。

私たちは「スポーツマンシップ」を大切にします！

らしんばん コンパス (羅針盤) について

私たちが進むべき方向や方法を指めず(示す)ものという意味が込められています。「ガイドライン」という言葉からは、守るべき規制線と捉えられがちですが「スポーツの明るい未来のためにみんなで大切に作る指標」という思いを込め、より積極的な意味で「コンパス(羅針盤)」と名付けました。プレイヤーはもちろん、スポーツ未経験の児童生徒、保護者及び指導者、さらに、各競技団体を対象にしています。大会時はもちろん、日ごろの練習の時も常に携帯し、常に心掛けてください。

ここでは全種目に共通して目指してほしい内容を掲載しています。みなさんのチームや団体で追加事項があれば、話し合いを通じて設定してください。また、みなさんの活動の足跡を5年間分残せるページもあります。有効に活用してください。

長岡市少年スポーツ活動基本方針

★プレイヤーの健康・安全を最優先します！

★暴力、体罰、いじめ等ハラスメントの防止とガバナンス向上に努めます！

★プレイヤーの夢や希望に応じ、競技力向上を図る取り組みを推進します！

(プレイヤー、保護者との意見交換を基本とした指導体制づくりを推進します)

プレイヤーの健康・安全を第一優先としますが、種目の特性や、個々の目指す目標や希望、技能等を考慮し、競技力の向上と適切な活動量を実践します。



子どもたちの未来のために…

当たり前のことが当たり前になっていない今、当たり前のことがどんなことかも理解できていないのが現実かも知れません。

プレイヤー、コーチ、保護者、競技団体それぞれの思いはあると思います。アスリートとして誰もが上位を狙い、トップに立ちたいと願っていることでしょう。しかし、それだけがアスリートとして大切なことなのでしょうか？

プレイヤーとそれにかかわる人たちが同じビジョンを持ち、様々なことを乗り越え、支えあっていくことが大切です。何より、プレイヤーがコーチを、コーチがプレイヤーを信じ、前に進んで行くことが結果につながっていくのだと思っています。「アスリート^{イコール}＝人間」です。

私は、「スポーツでアスリートを育てる」のではなく「スポーツで人を育てていく！スポーツで自分自身を成長させていく！」ものと信じています。

そうした想いがこもった「NAGAOKA SPORT Compass (羅針盤)」をみなさんの活動に役立ててほしいと願っています。

長岡市スポーツ親善大使

1007 真衣

目指す姿

みんなが楽しく、有意義に
スポーツ活動ができるために
それぞれの立場での「目指す姿」を多くの人の意見や
話し合いを行いまとめました。
お互いに声を掛け合って、実現させましょう！



次世代へ!! 目指そう5つのGood

グッド・プレーヤー Good Player

試合において、相手や審判員等に対する公正で真摯な態度だけでなく、日ごろの練習やチームプレーにおける「みんなが気持ち良くプレーできるよう配慮する選手」であることも大切です。目を輝かせて生き生きとスポーツに取り組む姿は、多くの人に感動を与えることができます。日常生活とスポーツの全ての場面でグッド・プレーヤーを目指しましょう！

グッド・ペアレンツ Good Parents

スポーツは「勝利」「自己新」などの目標達成に向かって努力する過程で様々な力が育ちます。勝つことを求めることは当然ですが、勝つことのみが優先されるとプレッシャーによる成績不振やバーンアウト（燃え尽き症候群）につながりかねません。プレーヤーにとって一番身近で、支え導く難しくもあり重要な立場です。広い視野でスポーツ活動を支え、子どもの成長を大切にする姿勢を目指しましょう！

グッド・コーチ Good Coach

時代の流れとともに、スポーツや各種目に求められる価値や要望も大きく変わってきました。そんな時代だからこそ、各種目で大切にすべき伝統や文化、慣習などを守り抜こうとする姿勢と、新たな情報を取り入れ、必要な改善を図ろうとする柔軟な姿勢の両面を持ち合わせる事が大切です。新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて提案された、グッド・コーチに向けた「7つの提言」（文科省）を参考に、みんなが誇れるコーチを目指しましょう！

グッド・アソシエーション Good Association

競技大会の運営や競技力の向上にとどまらず、スポーツを通じた人づくり、豊かで健康な生活を送るための生涯スポーツなど多面的にスポーツの普及発展を目指した取り組みを進めましょう。人々が安心してスポーツをはじめ、続けることができるため、ハラスメント防止の取り組みや指導者育成を積極的に行う組織を目指しましょう！



グッド・サポーター Good Supporter

2018年サッカーワールドカップベルギー戦。日本代表が敗退し、悔し涙を流すサポーターも多くいました。しかし、彼らのごみ袋を取り出し、観客席を掃除し始めました。この行為は世界中から絶賛されました。サポーターもプレーヤー同様に大切な存在です。サポーターの力は偉大です。みなさんの力で長岡のスポーツを支え応援してください。



目指す姿 《 プレーヤーコンパス



スポーツの良さを、楽しさ、大切さを知ろう!

スポーツにはたくさんの価値があり、人の心を動かす力があります。目標をもって、真剣に取り組んでいけば、競技成績や結果だけでなく、スポーツはあなたの将来に多くのことを与えてくれます。挑戦する心、やり遂げた満足感、勝利の喜びや敗戦の悔しさ、友とともに活動する喜びや他の人の立場を考慮する力、また苦しさを乗り越える力などは、大人になったとき必ず生きてきます。

将来のために、自分で考えて積極的に取り組み、行動しよう!

だれかに言われてするのではなく、目標をもち、自分で考えてスポーツをしましょう。スポーツの力は、目標をもってベストを尽くし、挑戦してこそ身に付きます。常にマイベストで楽しく取り組みましょう。

また、仲間やコーチと積極的にコミュニケーションを取り、わからないことには「わかりません」と質問するなど、自分の考えを積極的に発言しましょう。

ベストをつくそう!

スポーツは楽しい。自分の可能性に挑戦できる。チャレンジ精神を持ち、自己ベストを目指しましょう。(全国チャンピオンでも、自己ベスト記録でも、あきらめないことでもいい。) そのためにも、日々の練習をしっかりとしましょう。また、それぞれの練習の意味を考え、理解して行うと上達の近道になります。

スポーツができることに感謝しよう!

あなたがスポーツをできるのは、多くの人がかかわってくれているからであることを忘れないようにしましょう。教えてくれるコーチや監督、送り迎えや洗濯、お弁当をつくらせてくれるおうちの人、グラウンドや体育館を整備してくれる人や大会を運営している人など。全力で真剣にスポーツに対して取り組むことで、支えてくれるみんなへの感謝を表現しましょう。

相手、仲間、審判を尊重しよう!

相手がいるから試合ができます。敵ではありません。ともに勝利を目指して努力してきた、仲間です。相手は自分を高めてくれる存在です。試合に勝っても負けても称え合い、相手の良いプレーには拍手をおくりましょう。仲間がミスしても、それはチャレンジした結果です。試合は審判と相手がいいて、ルールがあるから成り立っています。相手、仲間や審判を尊重し、ルールを守りましょう。

「勝って奢らず(グッドウィナー)負けて腐らず(グッドルーザー)」そんな姿を目指しましょう!

ルールを理解し、守ろう!

スポーツにはルールがあり、それぞれのルールには理由があります。ルールがなかったらどうなるかを、時には考えてみましょう。ルールがあるから初対面の相手でも、一緒にスポーツや試合ができます。

ルールは、スポーツを楽しむためにあることを理解しましょう。特にスポーツには暴力やいじめは絶対にあってははいけません。感情が高ぶる場面があると思いますが、理性を持って暴力に頼らないで解決する方法を考えましょう。

指導者への敬意を持とう!

プレーヤーのために時間をさいて、勉強して、指導にあたっている指導者に敬意を持つことを忘れないでください。もしも、指導に対する疑問や要望がある場合は、早い段階で話し合い等を行い、お互いに気持ち良く練習できるようにしましょう。





目指す姿 》 保護者コンパス

◆ 子どもの可能性を信じて待とう!

子どもたちの今の力量が全てではありません。身体は細かく発達段階が分かれており、適切な時期に適切なトレーニングをしていくことで、その可能性は無限に広がっていきます。決めつけは、子どもの夢や希望だけでなく、無限の可能性を閉ざしてしまう危険があります。

◆ 子どもの自立(自律)を促そう!

子どもの発達段階をふまえながら、自分で自分のことができるように支えていくことは保護者の大切な役割です。保護者から見て、間違っていると思う子どもの判断でも、命の危険がないことや他の人への迷惑を考え、あえて体験させることも重要です。失敗を責めてはいけません。その経験は貴重な財産になるはずですから。

◆ 対話を大切にしよう!

人は対話しながら自分を振り返ります。また、話すことで考えを整理したり、結論を導き出したりします。ですから試合の後や練習の後など、子どもの話を聞いてください。聞く→伝える→聞く→伝えるのやりとりが重要です。子どもは聞いているだけでは、全く頭に入らないものです。もちろんタイミングを考えることや場面設定も大切です。

◆ 子どもの姿を見てあげよう!

結果だけではなく、練習でがんばっている姿やがんばろうとしていることを理解することで、子どもたちは大きく変わってきます。いつも見てあげることは難しいことですが、試合だけでなく練習も可能な範囲で見てあげるように心掛けましょう。

試合とは「ためしあい」と書きます。技術だけでなく日常生活や練習の何を試そうとしているのかも見えてきます。もちろん、家庭での姿も!人は人から見てもらっていると嬉しくやる気が出てくるものです。



◆ 試合はプレーヤーと指導者の場! 保護者はグッドサポーターに!

保護者は応援団(サポーター)に徹しましょう。保護者は、自分の子どもが何をがんばればいいのか、何に気を付ければいいのか。アドバイスを送りたくなるものです。しかし、指導者は個々のプレーヤーのことだけでなく、全体のことを考えて運営しています。指導者と保護者から試合の場面で違う指示が出されたら、子どもたちはどんなに苦しいことでしょう。理解しサポートできる保護者の体制は、大きな力になります。指導者に伝えたいことは、互いの立場を考えながら話し合いを通じてより良い方向を目指しましょう。

◆ 勝ち負けにこだわりすぎないように!

ジュニア期の優勝経験は良いことばかりではありません。周りの期待や前の結果に縛られて、思うようなプレーができなくなったり、結果を気にしすぎてプレッシャーに押しつぶされたり、競技そのものから離れてしまうプレーヤーも多いことを理解しましょう。

また、結果を求めるあまりフェアプレーの精神を忘れてしまうプレーヤーや保護者の応援の声なども…。もちろん勝利を目指すことでスポーツは成り立っていますが、勝利以上に大切なのは豊かな人づくりです。

◆ 他の立場を理解しよう!

プレーヤー、指導者は勿論ですが、他の保護者やその家庭の状況は様々です。「保護者の負担が大きいから子どもにスポーツをさせない。」という事例もあります。できる人ができることを行い、できない人は可能な範囲でできることを…。お互いに尊重する気持ちが必要です。





目指す姿 》 指導者コンパス



◆ 学び続けよう!

「学ぶことをやめた時、教えることをやめなければならない」ロジェ・ルメール（元：サッカーフランス代表監督）の言葉です。「知っていれば、分かっているように教えられるか」というとそうでもない。大体50%もわかれば、全てわかったつもりになってしまうもの。しかし、人に教えるとなれば100%理解していないと難しい。」子どもと指導者としての誇りのために学び続けましょう!その姿が人を導きます。

◆ スポーツで育てよう!

子どもたちを取り巻く環境は大きく変わっています。近年は様々な理由で、人とコミュニケーションをとることが苦手な子が増えています。人は一人では生きていけないものです。スポーツは多くの人とのかかわりで成り立っています。今の時代だからこそ、スポーツを通じて教えられることがたくさんあります。

◆ 楽しませることが出来る指導を心掛けよう!

楽しいか楽しくないかはスポーツを継続するための大切な要素です。楽しいと感じるためには、適度な活動時間と安全な場所、スモールステップで克服できる課題設定などの要素があります。「楽しい=楽(らく)」ではありません。困難を乗り越えてできなかったことができるようになる楽しみもあります。まずは活動する面白さと活動後の爽快感を体感できるように工夫しましょう。

◆ 勝利は目的?目標?

スポーツは「勝利」が目標の一つです。目標達成に向けて努力することで、挑戦心や忍耐力などを獲得できます。しかし、手段を選ばず勝利したとしても、自分が納得できるでしょうか?周りはその勝利を称えてくれるでしょうか?

勝敗は日常の積み重ねの結果であると考えましょう!結果にこだわりすぎると、プレイヤーの個性を伸ばすことができず、将来の希望を摘み取ってしまいかねません。少年期のスポーツは特に、取り組みや過程をみんなで評価することが大切です。

◆ プレーヤーを尊重しよう!

時には厳しい指導が必要な場面もあります。しかし、プレイヤーの人格を否定するような言動や、指導者の感情による叱責や差別は絶対許されるものではありません。まして、プレイヤーは勝利のための道具ではありません。

また、失敗や敗戦はプレイヤーだけのせいではありません。指導者も自分の指導を振り返るチャンスです。試合で結果が出せないプレイヤーを励まし、壁を乗り越えるためのサポートを日ごろの指導で心掛け、結果と取り組みの両方を評価しましょう。

◆ コミュニケーションを心掛けよう!

団体の活動を活発かつ、円滑に進めるためには「意思の疎通」が重要です。指導にあたる立場の人は、自分の立場だけの考えで主張していないかを振り返ることが大切です。違う立場に立って考えること、そして、話し合いを通じて理解を深めることで、多くの誤解や不信感などは避けられるはずです。また、プレイヤーの意見を聞くことは、プレイヤーを尊重するための大切な要素です。積極的なコミュニケーションを心掛けましょう。

◆ 健康配慮と安全対策を!

スポーツ障害、熱中症等を防止するため、正しい知識と早めの対応を心掛け、応急手当などの講習会には進んで参加しましょう。スポーツ障害によりプレイヤーの未来が閉ざされることのないよう研修会に参加し学びましょう。

万が一に備えて活動場所の避難経路や避難方法、保護者との連絡手段等を確認しておきましょう。

子どもは「大丈夫か」と聞けば無理をして「大丈夫です」と答える場合があります。指導者の見極めが大切です。





目指す姿 》 競技団体コンパス



種目の特性を生かした育成を！

あなたの種目で、ぜひ、スポーツの魅力を伝え、スポーツによる人づくりを推進してください。種目の特性を生かし伝統を守りながらも、期待を柔軟に取り入れる姿勢を大切にしていきましょう。

一貫（環）した育成システムの構築と共通理解の推進を！

競技団体のもつミッションやビジョンを基にした、小学生から高校生までの一貫した選手育成システムや多様なニーズに応じた環境づくりを推進しましょう。

個々の団体（チームやクラブ）のカラー、指導者の独自性も大切ですが、競技団体のもとに、全体が持つべき共通事項を理解するようにしましょう。そのためにも団体の統括と、定期的に加盟クラブやチームの指導者で協議、確認する場を設定しましょう。

指導者の発掘と育成に取り組もう！

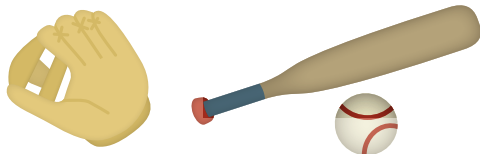
全国や世界で活躍できる競技者育成プログラムや初心者にスポーツの楽しさを伝えることができるプログラムの策定、それらの指導者を発掘・育成しましょう。

指導者の育成は競技種目の未来にかかわる問題であることを理解し、具体的な行動へと移していきましょう。

見える成果と見えない成果、どちらも評価する体制づくりと雰囲気づくりを！

勝利や入賞など目に見える成果だけに注目しがちです。その成果に至るまでのプレーヤーや指導者、支えてきた関係者に敬意を表し、称えることは当然です。

しかし、それと同等に、競技成績だけではなく、気持ちや行動の変化を評価する仕組みや雰囲気づくりに心掛けましょう。人を育てることはまちが育つことにつながります。みんなで目を向け、見えない成果を見つめる努力をしていきましょう。



機能する組織をめざそう！

指導現場の声をひろう環境づくりと、情報が全員へ確実にいきわたる組織づくりを推進しましょう。情報が正しく伝わることは、組織として最優先される事項です。

また、ガバナンス（組織にかかわるメンバーが主体的に関与する意思決定・合意形成のシステム）強化を図り、適切な団体運営及び事業運営等に努めましょう。

団体間、他団体との連携を進めよう！

プレーヤーの囲い込みや取り合いをするのではなく、チームやクラブ間を超えてプレーヤーを育てる体制づくりにチャレンジしましょう。プレーヤーのレベルや志向に応じてプレーヤーがチームやクラブを選べる仕組みづくりや、レベル別に集まって練習・交流する機会を持つなど、個々のチームやクラブが切磋琢磨しながらも底上げ、共存、レベルアップできる「オール長岡」でプレーヤーを育成できる環境づくりに努めましょう。

また、他競技の指導者とも積極的に交流しましょう。他種目からも多くのことを学ぶことができます。

基本方針を策定・運用しよう！

組織として目指すべき基本方針（ミッション、ビジョン等）を策定し、公表することが求められています。一部の組織運営にかかわる役職者のみでなく、活動にかかわる多様な立場の人々と対話し、その意見を反映させ、団体内で共通理解を図りましょう。

暴力行為等の根絶に向けたコンプライアンス意識の徹底を図ろう！

指導者や役員に対して、コンプライアンス教育の実施や研修会、講演会への参加を促し、コンプライアンス意識の徹底を図りましょう。スポーツ活動中における暴力・パワハラ・セクハラ行為・差別の根絶や不適切会計処理をはじめとする不正行為の防止、大会運営や強化活動中のプレーヤーの安全確保の徹底を図り、安心してスポーツができる環境づくりを進めていきましょう。

記録編

目指す姿の内容について

それぞれの競技団体や少年団、チーム等で毎年の具体的な取り組みの重点を記入し、年度の終わりには振り返って次年度の重点を決めるために活用してください。

少しずつでいいから前に進んでいく！
その足跡を残すことが大切です。

研修会に参加した方には、参加証明書をお渡しします。
研修会参加記録欄に貼り付けてください。



年度(令和 年度)

5～12ページの「目指す姿」から、今年度の「重点(目指す姿)」を考えましょう。
競技団体・チーム・あなた自身でそれぞれ考えてみてください。(同じ重点になっても結構です)

● 競技団体の重点

競技団体の「重点(目指す姿)」を考えましょう。
その内容を競技団体にかかわるみんな(プレイヤー、保護者、指導者等)に伝えましょう。

プレイヤー

保護者

指導者

競技団体

● 所属団・チーム等の重点

団・チーム等で「重点(目指す姿)」を考えましょう。

プレイヤー

保護者

指導者

● あなた自身の重点

あなた自身の「重点(目指す姿)」を考えましょう。

● MEMO・研修会参加記録

5～12ページの「目指す姿」から、今年度の「重点(目指す姿)」を考えましょう。
 競技団体・チーム・あなた自身でそれぞれ考えてみてください。(同じ重点になっても結構です)

● 競技団体の重点

競技団体の「重点(目指す姿)」を考えましょう。
 その内容を競技団体にかかわるみんな(プレーヤー、
 保護者、指導者等)に伝えましょう。

プレーヤー

保護者

指導者

競技団体

● 所属団・チーム等の重点

団・チーム等で「重点(目指す姿)」を
 考えましょう。

プレーヤー

保護者

指導者

● あなた自身の重点

あなた自身の「重点(目指す姿)」を
 考えましょう。

● MEMO・研修会参加記録

5～12ページの「目指す姿」から、今年度の「重点(目指す姿)」を考えましょう。
 競技団体・チーム・あなた自身でそれぞれ考えてみてください。(同じ重点になっても結構です)

● 競技団体の重点

競技団体の「重点(目指す姿)」を考えましょう。
 その内容を競技団体にかかわるみんな(プレーヤー、
 保護者、指導者等)に伝えましょう。

プレーヤー

保護者

指導者

競技団体

● 所属団・チーム等の重点

団・チーム等で「重点(目指す姿)」を
 考えましょう。

プレーヤー

保護者

指導者

● あなた自身の重点

あなた自身の「重点(目指す姿)」を
 考えましょう。

● MEMO・研修会参加記録



資料編

スポーツにかかわる人にとって大切なことをピックアップして掲載しました。この内容について、さらに詳しく具体的に理解いただけるように研修会を開催していきます。



1. スポーツとスポーツマンシップ
2. 指導について
3. コミュニケーションの考え方・方法
4. スポーツ心理
5. 発育発達期と運動
6. トレーニング
7. 熱中症の予防
8. スポーツ外傷とスポーツ障害
9. 食事・栄養
10. 課題を明確にする！振り返りのポイント
11. ドーピング
12. オリンピック・パラリンピック



スポーツには無限の可能性があります。老若男女を問わず、スポーツを「真摯に」行うことで得られるものは、運動能力向上だけでなく、人格形成・健康増進・地域活性など多種多様です。そのためにも、スポーツを取り巻く問題を払拭し、スポーツと真摯に向き合う環境を整えることは、我々スポーツ関係者にとって急務となっています。

それでは、スポーツと「真摯に向き合う」とはどういうことでしょうか。

完璧な答えはありません。しかし、「スポーツマンシップ」を理解し、実践しようと考えすることは一つの道しるべとなるはずです。

▶スポーツマンシップとは

スポーツマンシップとは、「スポーツマンになるための心構え」、「Good Gameを実現するための心構え」です。スポーツマンシップは、スポーツマンがとるべき最も基本的な態度であり、私たちが競技を通じて少しずつ身に付ける人格的な総合力といえます。

Good Gameを実現するための条件として、スポーツに参加するすべてのプレイヤーが「**尊重 (Respect)**」「**勇気 (Braveness)**」「**覚悟 (Resolution)**」の三つのキモチを整えて、スポーツマンらしく振る舞うことが求められます。

▶尊重・勇気・覚悟の精神

スポーツマンに求められる、尊重・勇気・覚悟とはどのような精神でしょうか。日本スポーツマンシップ協会では以下のように定義しています。

- ◆**尊重 (Respect)** : プレーヤー(相手、仲間)、ルール、審判に対する尊重
- ◆**勇気 (Braveness)** : 困難を恐れず、自ら責任をもって決断・行動・挑戦する勇気
- ◆**覚悟 (Resolution)** : 勝利をめざして、自ら全力を尽くし愉しみぬく覚悟

相手、仲間などの「プレーヤー」、「ルール」、「審判」に対する尊重の精神は、自分以外の多様性を許容することだといえます。これは、「フェアプレー」「チームワーク」「(周囲への)感謝」などにつながります。対戦相手や審判は敵ではなく、スポーツを楽しむための大切な仲間であり、強い相手と競い合うことが自らを高めてくれる重要な存在であることをつねに忘れてはいけません。

また、強い相手や様々な困難を恐れず責任をもって決断し行動する「勇気」や、勝利をめざして自ら全力を尽くして最後であきらめずにやりぬき愉しもうとする「覚悟」は、自律心を育て、自己研鑽を実現させてくれます。

自分以外のものを優しく受け入れ、自分に厳しく向き合う。これがスポーツマンに求められる精神なのです。



▶「sportsman(スポーツマン)」=「good fellow(良き仲間)」

1969年版の英英辞典(POCKET OXFORD DICTIONARY 1969年版)には、「sportsman(スポーツマン)」の訳として「good fellow(良き仲間)」と記されています。スポーツマンシップがスポーツマンらしさであるとするならば、運動能力や身体に関わる要素以上に、人間の内面や精神に関わる意味合いが含まれている「good fellow=良き仲間」という訳がしっくりくるのではないのでしょうか。

▶「Good Winner(良き勝者)」と「Good Loser(良き敗者)」

負けた時に潔い人を、英語で「Good Loser(良き敗者)」と呼びます。Good Loserは、負けた時に文句を言ったり誰かを責めたり言い訳したりして敗北の責任を逃れたりしません。勝者を称え、自らの戦いぶりを反省し、勝利や成功に向かってまた努力することが大切です。

また、勝った時の振る舞いにもスポーツマンらしさは問われます。目指してきた勝利を手に入れて、最高の達成感や充実感に包まれているときこそ、同じように勝利を目指して戦い敗れ去った対戦相手という仲間がいることを忘れてはいけません。勝っても謙虚さを忘れず、敗者を思いやることができる人は「Good Winner(良き勝者)」だといえます。

勝っておこり傲らず。負けてくさり腐らず。

ゲーム中は真剣に勝利を競い合い、試合終了後はGood WinnerとGood Loserとしてたたえ合う。こうしたキモチを体現することこそが、スポーツマンシップなのです。

スポーツマンシップは、スポーツの本質であり、スポーツの根本的価値です。勝利すればいいという欲望以上に、勝敗を越えてどう振る舞うかを身に付けることは、スポーツに取り組む上で極めて重要なことのひとつです。長岡市のスポーツ関係者みんなで、スポーツマンシップを正しく理解し、実践していきましょう!



▶スポーツ指導者とコーチ

「スポーツ指導者」とは、プレーヤー自身が「なりたい」と思う自分に近づくために、その活動をサポートする存在です。スポーツの意義と価値を社会に発信し、望ましい社会の実現に貢献するという役割を担う存在で「コーチ」や「リーダー」等に訳されます。

「コーチ」という語は、ハンガリーの「コチ」という町で作られた馬車に由来します。「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」という意味合いがあり、コーチングは、「人の目標達成を支援する」という意味で使われています。

▶「ティーチング」と「コーチング」

「ティーチング」とは答えを相手に教えることで、上下関係が生まれてきます。また、指導を受ける人は常に受け身になりがちで、指導者に依存するようになり、創造性や応用力が育ちにくい。指導者は伝えたことで満足してしまいがち。そして、うまくいかない時に「教えただろ。なんでできないんだ」という発言につながってしまうこともあります。指導者が伝えただけでは指導とはいえません。

「コーチング」は、プレーヤーと指導者が対等な関係であると言えます。相手の中にある答えを引き出すことで、双方向のコミュニケーションの中で、相手のやる気や気付きが芽生えてきます。自分で解決できたという自信にもつながり、様々なことに挑戦していこうとする意欲を向上させます。

どちらか一方に偏らず、場面や対象によって両方のメリットを生かした指導を心掛けることが大切です。

▶欠点指摘から原因追究の姿勢を!

プレーヤーへのアドバイスや指導の場面で「もっと足を使え」とか「もっと肘を上げて」といった言葉がよく聞かれます。そこが改善点であることを理解しているからこそ指摘できることです。

フォームは動作の結果として見えるものであり、理由があります。バランス・骨格・柔軟性など動作の根本となる部分から分析していくことが最も重要です。動作(フォーム)だけの指導には限界があります。プレーヤーは、なぜそのような動作になっているかわかりません。そうなっている原因や要因を考え、見抜き、改善することが「望ましい指導」です。

プレーヤーは欠点を指摘されることで、負のイメージが植え込まれてしまう場合も多いのです。欠点を本人に意識させることなく、その原因を修正する方法を伝えられるよう、指導する立場の人は学び続けることがとても重要です。



円滑な話し合いのためのコツ

チームとして、個人として、大きな目標を叶えようとするとき、指導者・保護者・プレーヤー・競技団体が連携・行動すること、情報を共有することなど、相互にコミュニケーションを図ることはとても重要です。しかし、その中では、そもそもの考え方が異なる人同士が連携・行動するわけですから、問題が発生することが多いのも事実です。

以下に「トラブルを未然に防ぐコミュニケーションの考え方・方法」を紹介します！ぜひ、参考にしてみてください。

▶「一般化のワナ」に引っかからない！

人は自分自身の経験を「一般化」して語ってしまいます。例えば、「私はこんな方法で良い選手を育てた。だから、皆もこの方法をやるべきだ！」など、自身の経験に基づいた成功例は、たまたまそのケースでは良かっただけということが多いようです。

解決方法

1. 常に学び、自分の行動・方法を振り返る視点を持つ
2. 行動・方法について他の人と対話をする



▶「問い方のマジック」に陥らない！

「あちらとこちら、どちらが正しいのか」という問い方には要注意です。「あのコーチの指導方法とこのコーチの指導方法、どっちが正しい？」など、どちらが正しいかと言われると、どちらかが正しいと思い込んでしまいがちです。必ずしもどちらかが正しいとはかぎりません。

解決方法

1. そもそもの問題設定や比較すること自体がおかしくないか、チェックする
2. 両方の方法を状況に応じて使い分ける

▶団体の規約・方針を決め、事前に説明・話し合いをしよう！

みんなが納得する規約・方針を作り、それに基づいて活動や運営を行いましょ。また、新しく団体へ入る人にはしっかりと規約・方針について説明を行い、理解・承諾してもらいましょう。



気が付いたらまずはチーム・団体の中で話し合いを！

スポーツ活動中の暴力・暴言等のハラスメントは下記へご相談ください。

対象団体：(公財)長岡市スポーツ協会加盟団体・スポーツ少年団等

必要情報：①行為内容 ②行為日時・場所

③当該行為を見ていた第三者情報

連絡先：(公財)長岡市スポーツ協会 TEL:34-2130

◎秘密は守りますので安心してご相談ください。



▶「メンタルが弱い」って本当ですか？

プレーヤー(子ども)が試合で負けたり失敗した原因を「メンタル」のせいにしていませんか？指導者や保護者がプレーヤーの「メンタルの弱さ」に注意を向けていると、プレーヤー自身もそれを強く意識するようになってしまいます。そうして、失敗やミスをしないうちに…と大人の目を気にして委縮するプレーヤーが増えてしまうのです。

一方で、技術が未熟な段階では、少し緊張するだけでパフォーマンスは途端に不安定になることが分かっています。つまり、未熟なプレーヤー(子ども)が緊張してミスするのは、技術や経験が伴わないゆえの仕方ないプロセスなのです。失敗が許される年代に失敗やミスを心置きなく経験させてあげましょう。

そして、大人はメンタルを隠れ蓑にせず、負けた原因や失敗した原因を技術や体力、戦術面に帰するよう心掛けます。技術や体力の土台に引き戻して指導法を工夫することは、プレーヤーにメンタルの弱さを無駄に意識させないばかりか、プレーヤーの明確な課題意識と挑戦(モチベーション向上)にもつながります。

▶そもそも「メンタル」って何ですか？

大雑把に「メンタル」と言われがちですが、競技に必要とされる12の心理的要素が示されています(九州大学、徳永幹雄名誉教授)。大きく分けて、①～④は熱い気持ち、⑤～⑦は冷静さや気持ちの安定、⑧～⑨は迷いのなさや覚悟、⑩～⑫はそのスポーツ活動の経験、理解、知識等と関係しています。

メンタルに目を向ける必要があるときには、各プレーヤーの長所は？足りないところは？チーム内でどう組み合わせると良いか？時系列で個々の成長や進歩があるか？などを具体的に把握されると良いでしょう。

熱い気持ち

- ①忍耐力 ②闘争心
③自己実現意欲 ④勝利意欲

冷静さや気持ちの安定

- ⑤自己コントロール能力
⑥リラックス能力 ⑦集中力

迷いのなさや覚悟

- ⑧自信 ⑨決断力

スポーツの活動の経験理解、知識

- ⑩予測力 ⑪判断力 ⑫協調性

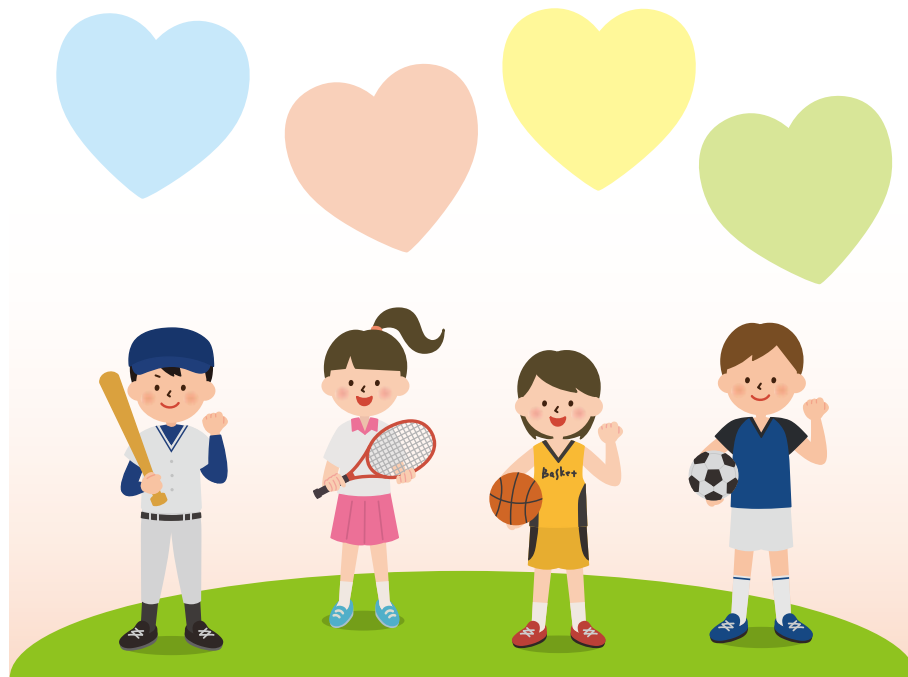


▶「メンタル」を育てる三つのこと

大切なのは、やはり「プレーヤーズ・ファースト」。よく耳にする言葉ですが、一人ひとりの技術、体力、経験、個性、家庭環境等は全て異なることを前提に、参加してくれるプレーヤーをリスペクトしてスポーツを続けてもらうことが第一です。

次に、指導者や親が、プレーヤーへの期待を持ち続けること。ピグマリオン効果といいますが、プレーヤーは期待されることで伸びていくと考えられています。もちろんそれが押し付けであってははいけませんし、よく観察して根拠をもってそっと期待してあげることが大切です。

そして三つ目は、プレーヤーの努力や進歩を認めてあげることです。勝利や入賞、特別な活躍など、他者より優れた結果ばかりを評価していても、プレーヤーのメンタルは育ちません。子ども時代に大切な経験は、熱中と努力と進歩。つまり「過去の自分を越える」という自己基準の成功体験が、早々にくじけない、将来的の強いメンタルにつながるのです。





子どもの発育発達と指導プログラム

神経系の発育は、7歳頃までに成人のおよそ95%に達します。幼児期～小学低・中学年にかけては感覚の発達や神経・筋コントロール能力の向上が著しい時期です。5、6歳～8歳頃は「プレ・ゴールデンエイジ」9歳～12歳頃は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、スポーツの基礎づくりと様々な技術を獲得する最も重要な時期です。リズム感やバランス感覚などの感覚的な動きの養成にも最適な時期です。

▶5・6歳～8歳頃(プレゴールデンエイジ)

この時期は一つの動きの反復練習よりも多種多様なトレーニングを実施しましょう。運動遊びを通して基礎的な動きの獲得や音楽に合わせたリズムトレーニングなども取り入れましょう。

▶9歳～12歳頃(ゴールデンエイジ)

新しい動きを見ただけですぐに見つけることができる「即座の習得」という特徴がみられます。この時期にスポーツにかかわる多くの動きが覚えられ、一生忘れなれと言われます。多様なスポーツ経験をさせましょう。

▶中学生期(13歳)頃のトレーニングの考え方

筋力が向上するこの時期はより強く、より早くといった動きの質を高めていくトレーニングが有効です。また、理性的な理解をしようとする傾向があるので、「考えながら練習をする」ということや考えたことを「言語に表す」習慣付けが重要です。



体力を高めるトレーニングの進め方

▶トレーニングの効果을あげるコツ

「トレーニングは、ふだん以上の負荷をかけること(過負荷)」「常に目的に合ったトレーニングの種類や強さ、量などを選択すること(特異性)」、「継続すること(トレーニングをやめると元に戻る可逆性)」といった三つの原理と、「全面性」「意識性」「漸進性」「個別性」「反復性」の五つの原則に配慮することが大切です。

- 1.全面性 偏りなく体力の諸要素を高め、種目ごとの専門体力をバランスよく向上させる
★特に発育発達期には様々な運動に取り組む
- 2.意識性 競技者がトレーニングの目的、意味を理解し、よく自覚しながら自ら行う方向づける
- 3.漸進性 トレーニングにより体力が向上するにしたがって、トレーニングの負荷も漸進的に増やしていく
- 4.個別性 体力の個人差を考慮し、目的、年齢、性別、強度、時期などに応じて負荷を与える
- 5.反復性 トレーニング効果を上げ体力を向上させるためには、繰り返しコツコツと反復を重ねる

▶トレーニングを進めるうえでの留意点

思春期の子どもは骨が著しく成長している時期のため、特に急激に身長が伸びている時期に膝や腰に重い負荷をかけると健全な発育が阻害されてしまいます。軽い負荷で姿勢づくりや左右の筋バランスを養いましょう。本格的なトレーニングは身長の伸びが緩やかになる、ほぼ骨格の成長が完成したと考えられる時期からにしましょう。

▶体力要素別トレーニングの例

- 1.スピードトレーニング スピードは反応スピード、反復スピード、移動スピード等があります。音や光などの合図を受けて素早く動くなどのトレーニングがあります。
- 2.パワートレーニング 「パワー」とは早い動きの中で大きな力を発揮する能力を言います。メディシンボール投げやハードルジャンプ等があります。
※高負荷で行う場合は要注意!
- 3.筋力トレーニング バーベル等を用いるフリーウェイトトレーニングやマシントレーニングで筋力を高めます。小中学生では、自重やトレーニングチューブを利用して正しいフォームで行うことを心掛けましょう。
- 4.全身持久力トレーニング 全身的な運動を長く続ける能力で、ランニングなどの持続性トレーニングやインターバルランニング、サーキットトレーニングなどがあげられます。
- 5.柔軟性トレーニング 関節可動域を広げ、柔軟性を高めるためのトレーニングです。障害予防や疲労回復効果などがあります。スタティック(静的)ストレッチングやダイナミック(動的)ストレッチングなどがあります。



熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、「熱失神」、「熱けいれん」、「熱疲労」、「熱射病」、に分けられます。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。

(公財)日本スポーツ協会は、熱中症予防の原則を「熱中症予防5カ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っています。ぜひ、スポーツの練習・試合・大会運営等で参考にして、熱中症を防ぎましょう！

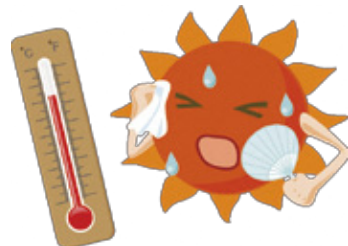
熱中症予防5カ条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の産生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

2. 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。夏の初めや合宿の初日、あるいは夏以外でも急に気温が高くなったような場合に熱中症が起こりやすくなります。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。



3. 失われる水と塩分を取り戻そう

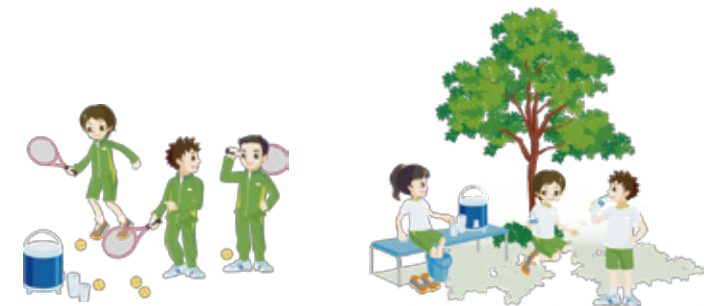
暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給すると良いでしょう。水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。運動前後に体重を測ることで、失われた水分量を知ることができます。運動の前後に、また毎朝起床時に体重を測る習慣を身に付け、体調管理に役立てることが勧められます。

4. 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用すると良いでしょう。防具を付けるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃がしましょう。

5. 体調不良は事故のもと

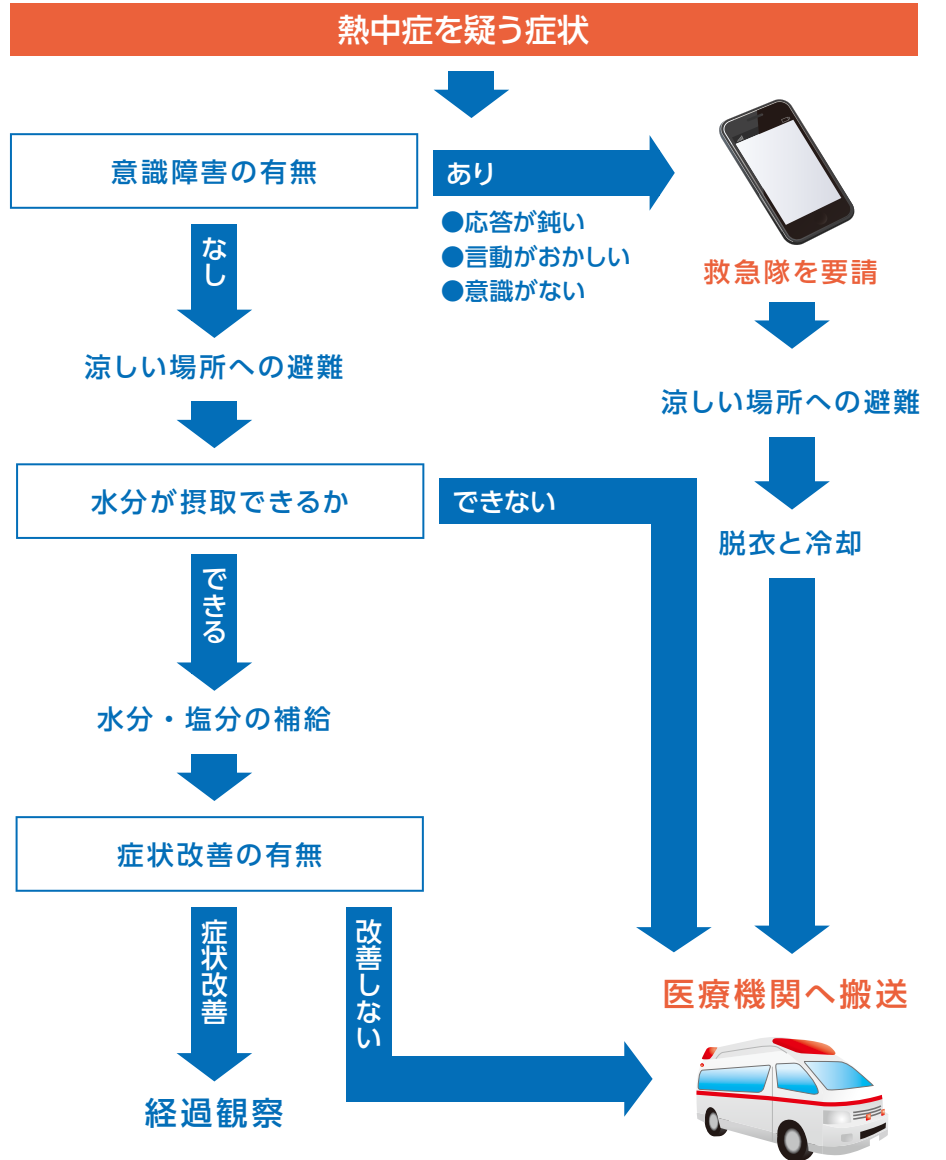
体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。



詳細は(公財)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」をご覧ください。
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html>



チェック！ 熱中症になってしまったら



スポーツ外傷

1回の大きなエネルギーで生じる、いわゆるケガ。突き指や捻挫：靭帯損傷、脱臼、骨折の鑑別が必要

スポーツ障害

小さなストレスが繰り返されて生じる組織の破壊。疲労骨折、野球肘など

▶正しい診断・治療が重要！

- 後遺症は、選手生命だけでなく、日常生活にも影響を残します。
- X線検査(レントゲン写真)、CT、MRIなどが必要です。
- 専門医の診断をきちんと受けましょう。
- 指導者の皆さんは積極的に障害防止研修会に参加し、子どもの未来を守りましょう。

ケガをした時の応急処置：PRICE処置

外傷による組織の炎症と疼痛を軽減させる目的で行います。

P (Protection プロテクション 保護)

損傷組織を保護し、再受傷や悪化を防ぐことを目的に行います。



R (Rest レスト 安静)

損傷部位の腫脹(はれ)や血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。必要に応じて副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。



I (Icing アイシング 冷却)

炎症を抑え、痛みを軽くする効果があります。必要に応じて副子やテーピングにて、損傷部位を固定します。



C (Compression コンプレッション 圧迫)

出血を抑制し血液がたまることを防ぎます。弾性包帯やテーピングを使用して圧迫します。血行障害や神経障害を起こす危険があるので、慣れた人が行いましょう。



E (Elevation エレベーション 挙上)

ケガをした部位を心臓より高く上げることで内出血を防ぎ、痛みを和らげる効果があります。



▶ジュニア期(小・中学生)の特徴

身長が大幅に伸びて成長する時期です。スポーツしている・いないにかかわらず、まずは成長のための栄養を考えることが第一です!!つまり、成長期であることを優先し、バランスのとれた食事・好き嫌いなくなんでも食べることを心掛けてください。自分のトレーニングで消費したエネルギーは、必ず糖質(ご飯等)で補いましょう。

▶黄・赤・緑の食品を組み合わせ毎食の献立を考えましょう!

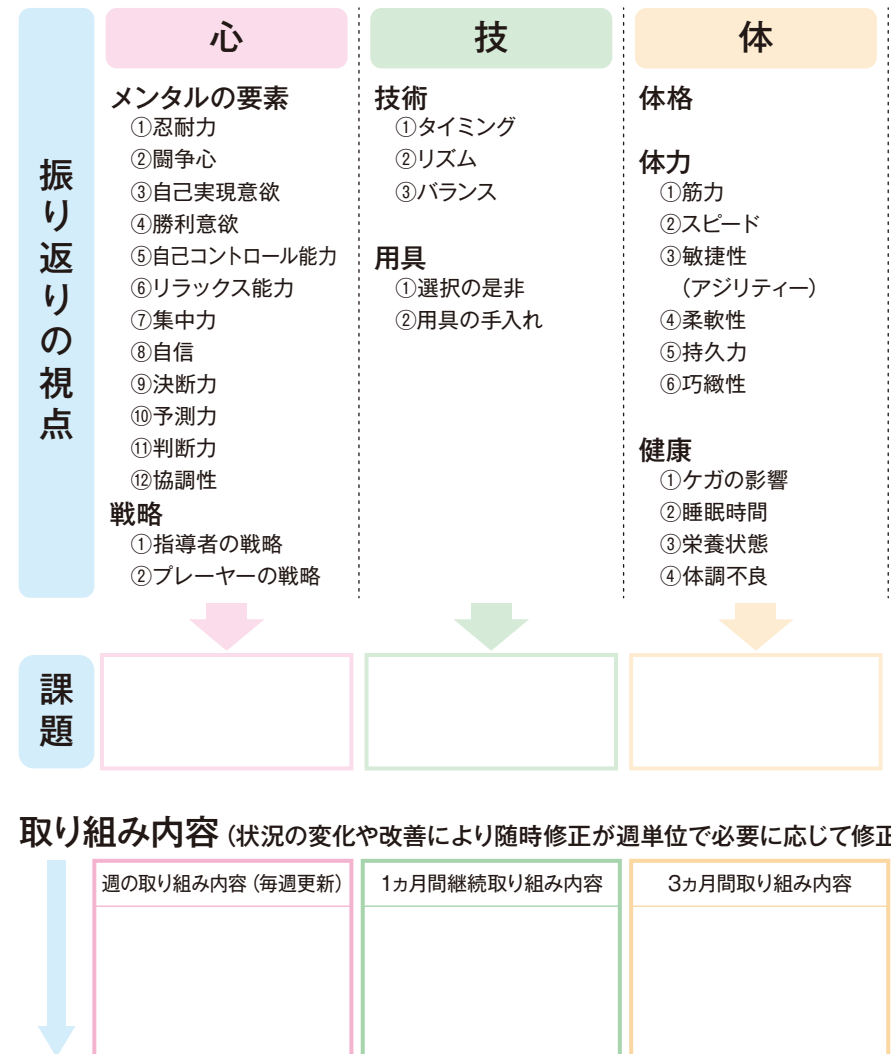
黄色の食品 主にエネルギー源になる	主食(ご飯・めん・パンなど糖質を多く含む食品) ※貯えが難しいので毎日必要量の補充が必要
赤色の食品 主に体を作るものになる	主菜(肉・魚・卵・牛乳・大豆などたんぱく質を多く含む食品) ※多種類摂取で良質な筋肉づくりに
緑色の食品 主に体の調子を調えるものになる	副菜(野菜・果物・きのこ・海藻などビタミン・ミネラルを多く含む食品)※ビタミン・ミネラルは、黄色・赤色の食品の働きを支える役割

▶試合前日・当日(試合後も)の食事

- 糖質(黄色の食品)中心の食事** エネルギー源を最大限に体内に貯えます。ただし、たんぱく質・野菜を摂らないことではありません。油ものを避け適量を!
 - ビタミンB1の確保** 貯えた糖質を効率よくエネルギーに変えてくれるビタミンB1は、豚肉・大豆・大豆製品に多く含まれ、にんにく・ネギなどと一緒に摂ることで吸収率アップ!
 - 消化の良い食品** 内臓の負担を減らすために脂質(揚げ物など)・食物繊維(ごぼう・きのこ・海藻など)の多い食品は摂らないようにしましょう!試合前は緊張することで、試合後は疲労で内臓の働きが悪くなるので特に注意しましょう。ゆっくり食べる、普段食べられないものも避ける!
 - 水分補給** のどが渴いてからの水分補給では遅すぎます。食事がきちんとできているのであれば、長時間の試合でない限りミネラルウォーターで十分です。冷たすぎないものを意識して!
- *これらは、普段の食事がきちんとできている人に限り有効です。試合の前日・当日にだけ実行しても、ほとんど意味がありません。普段からの食事に対する意識が大切です。



「勝ち」は喜びと達成感を与えてくれます。「負け」はあなたがさらに成長するために必要なことを教えてくれます。次の勝者になるために、「正しい分析」と「継続した課題解決に向けた取り組み」が重要です。プレイヤー自身、指導者との間で課題を共有するためにも以下を参考にしてください。





私たちの「スポーツ」を守ろう！

ドーピングは、スポーツを愛するすべての人への裏切りです！
ドーピングを身近な問題として考えましょう。

「ドーピング」がある限り、スポーツは、スポーツとして成り立ちません！

年代・競技レベルに関係なく、スポーツを愛する皆で
気を付けていきましょう！

▶ドーピングとは

ドーピングとは、競技能力を向上させる手段(薬物
あるいは方法)を不正に使用することです。



▶スポーツでは、なぜドーピングがダメか

スポーツの基礎である「フェアプレー」に反する行為で、スポーツの価値を損なう
からです。フェアであること、即ち、相手と同じルールで競技を行うことがスポーツ
の土台です。「ドーピング」はスポーツの土台を根幹から崩してしまいます。また、薬
物の副作用によって心身の健康を損ね、場合によっては死の危険性もあります。

▶アスリートはなぜドーピングをするのか

スポーツは、企業・メディア・競技連盟等の協力関係によって莫大な利益を生み
出しています。アスリートにとって、大きな大会での勝利は、名誉と共に、巨額の金が
保障された地位を得ることができます。また、周囲の期待によるプレッシャーに負け
てしまうこともあり、アスリートがドーピングに手を染めてしまう理由は様々です。

▶ドーピングを防ぐために

ドーピングによって、スポーツの基礎である「フェアプレー」が失われると、ス
ポーツの価値が全て無くなってしまふことをみんなが理解することが最も重要で
す。また、ドーピングを行った場合の社会的・心身のリスクを理解することや、禁止
物質が入った風邪薬・サプリメント等の摂取による「不注意のドーピング」に注意
することも大事です。世界ドーピング禁止機構(WADA)の禁止表等で、どういっ
た物質・行為がドーピングに該当するのかチェックしましょう。



4年に1度開催され、「スポーツを通じた人間育成と世界平
和」を究極の目的に夏季大会と冬季大会があります。

▶オリンピックの歴史～古代オリンピックと近代オリンピック～

オリンピックの歴史は、今から約2,800年前にさかのぼります。古代ギリシャのオ
リンピア地方で行われていた「オリンピア祭典競技」です。しかし、古代オリンピッ
クは数々の戦乱に巻き込まれたため、393年を最後に幕を閉じました。

それから、約1,500年後、フランスの教育者であるクーベルタン男爵によって、オ
リンピックは復活の道を歩み始めます。1896年、ギリシャのアテネで記念すべき第
1回オリンピック競技大会が開催されました。大会のシンボルとしてお馴染みの
「五輪マーク」も彼が考案したもので、世界五大陸の団結を表しています。

▶パラリンピックの歴史

パラリンピックの起源は1948年、ロンドン郊外の病院内で開か
れた主に負傷した兵士たちのリハビリの一環として行われたアー
チェリーの競技会です。その後、国際大会となり、1988年のソウル
大会からはオリンピックの後に同じ場所で開催されるようになりま
した。

パラリンピックは、「もう一つのオリンピック」と呼ばれるにふさ
わしい、「世界最高峰の障がい者スポーツ大会」へと、さらなる発
展を続けています。



▶オリンピックの精神

クーベルタンが唱えたオリンピックの精神とは、「スポーツを通して心身を向上さ
せ、文化・国籍など様々な違いを乗り越え、友情、連帯感、フェアプレーの精神を
もって、平和でよりよい世界の実現に貢献すること」。この理想は今も変わらず受け
継がれています。

近年では、従来のテーマである「スポーツ」と「文化」に「環境」が加わり、オリ
ンピックは世界中の人々が地球環境について考える機会にもなりました。アスリート
が生み出す興奮と感動、そして、環境保護への取り組みが、きっと世界中の人をよ
り強く、固く、結んでいくことでしょう。



みなさんの周囲で突然人が倒れる場面^{そうぐう}に遭遇したら、できるだけ多くの人の協力を得て、救命処置を積極的に行いましょう。心臓や呼吸が止まった人の治療は1分1秒を争います。救急車が到着する約9分間(全国平均時間)に“あなた”にはできることがあります。

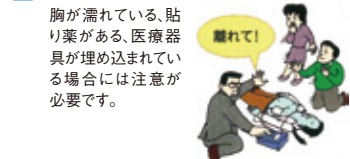
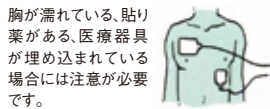
▶AEDとは

AEDは、突然の心停止を起こして倒れた人を、そこにいる人たちがその場で使って倒れた人の命を救うことができる医療機器です。空港、駅、学校、公共施設等人が多く集まるところを中心に設置されています。

▶AEDの使用手順

AEDは、電源を入れると、音声メッセージと点滅するランプで、あなたが実施すべきことを指示してくれます。落ち着いて指示に従いましょう。

- 1 電源を入れる**
音声メッセージに従って操作します。
- 2 電極パッドを貼り付ける**
胸が濡れている、貼り薬がある、医療器具が埋め込まれている場合には注意が必要です。
- 3 心電図の解析と電気ショック**
胸が濡れている、貼り薬がある、医療器具が埋め込まれている場合には注意が必要です。



4 心肺蘇生とAEDを繰り返します

自分たちが利用する施設のAED設置場所は必ず確認しておくこと!

▶心肺蘇生の手順

- ①「安全を確認」: 倒れている人に近づく前に周囲の安全を確認しましょう。
- ②「意識の確認」: 倒れている人へ呼びかけを行い、反応があるか確認しましょう。
- ③「協力者へ依頼」: 周りに助けを求め、119番通報とAEDの手配をお願いしましょう。
- ④「呼吸を確認」: 普段どおりの呼吸でなければ心停止、判断に迷う時も心停止と考えて行動しましょう。
- ⑤「エアロゾル飛散の防止」: マスクやハンカチ、タオル、衣服などの布で倒れている人の口と鼻を覆いましょう。
- ⑥「胸骨圧迫」: 胸の真ん中にある胸骨の下半分を、重ねた両手で強く(約5センチ)、早く(1分間に100～120回の早いテンポ)、絶え間なく(30回)圧迫しましょう。強く・早く・絶え間なく!
- ⑦「人工呼吸」: 成人には、人工呼吸は行わず、子供にはできるだけ人工呼吸を行います。30回の胸骨圧迫を行ったら、直ちに気道確保し、人工呼吸を2回行いましょう。
- ⑧「胸骨圧迫・人工呼吸の継続」: 救急隊到着まで継続して行いましょう。
- ⑨「引継ぎ後の衛生」: 石鹸と流水で手と顔を洗う。鼻と口にかぶせた布は直接触れないように廃棄する。

上記の流れで心肺蘇生は行いますが、文章を見ただけでやることは難しいかもしれません。消防署では、心肺蘇生法の講習を常時受け付けています。ぜひ受講しましょう!

あなたの勇気ある行動が、命を救います!!

参考・引用: 長岡市HP「心肺蘇生とAED」、JRC「新型コロナウイルス感染症への対応の図説」



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

本ページでは、感染症を予防しながら、安全・安心に運動・スポーツへ取り組むために大切なことをご紹介します。各種目が定めている種目特性に応じたガイドラインも併せて参照しながら、活動を行いましょう。

▶感染防止4つの基本

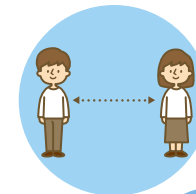
①健康チェック

- ・起床直後等、決まった時間で体温を測り、記録しておくこと
- ・体温37.5℃以上および発熱症状がある場合、倦怠感、咳、咽頭痛、味覚・嗅覚以上などの体調不良が見られる場合はスポーツ活動を休むこと



②人混みを避ける

- ・3密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けること
- ・人混みにやむを得ず入る場合は、正しくマスクを着用すること
- ・ソーシャルディスタンス(2m)を保つことを意識すること



③マスクの着用

- ・運動・スポーツ実施中以外は、常時マスクを着用すること
- ・マスク着用中の運動については熱中症に注意すること



④手洗い・手指消毒

- ・こまめな手洗いと手指消毒を行うこと

▶ウイルス禍のスポーツ活動 ～様々な状況を理解しよう～

ウイルス禍のスポーツ活動において、各家庭や個人の状況や考え方は多様です。スポーツ活動の前に、個人の「人権」に配慮した言動・行動をお願いします。

- ・練習や試合に参加できないことによる、いじめや差別をしない!
- ・スポーツ活動に参加を強制しない!
- ・患者や家族への偏見や誹謗中傷を生み出さない!

参照・引用:
厚生労働省HP「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」
スポーツ庁HP「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」

長岡市はスポーツによるまちづくりを推進しています！

長岡市スポーツ推進計画(平成29年3月策定)

- 「育てる」スポーツの推進 … 家庭、学校、地域ぐるみでスポーツで子どもたちを育てる
- 「する」スポーツの推進 … 市民がスポーツを通じて豊かな人生を実現する
- 「競う」スポーツの推進 … 地元選手が世界や全国で活躍し、市民に夢と感動を与える
- 「支える」スポーツの推進 … 市民が身近な場所でスポーツを楽しみ、スポーツを支える
- 「観る」スポーツの推進 … 市民がスポーツの多様な楽しみ方にふれる

長岡市スポーツ推進条例(平成30年10月施行)長岡市議員発議による条例

①三つの基本理念

- 全ての市民が生涯にわたり、あらゆる機会や場所において、自らの興味・関心・適性・健康状態に応じてスポーツができるようにします
- 時代を担う子どもの成長におけるスポーツの重要性に配慮します
- スポーツをまちづくりに最大限に生かします

②市、市民、スポーツ関連団体、事業者等が協働してスポーツの推進を目指します

③スポーツの推進に関して、市の執行機関の組織横断的な連携協力を求めます

④市は、期間を定めて重点的かつ効果的な取り組みを実施することが可能になります

⑤平成29年3月に、市が策定した「長岡市スポーツ推進計画」を後押しします

⑥スポーツの推進に関する条例が制定されるのは、県内初です

条例の施行日は、平成30年10月8日(体育の日)です

長岡市中学校部活動基本方針(平成30年10月策定)長岡市教育委員会

望ましい人間形成の育成

- 各中学校は活動基本方針を作成し学校ホームページで公表
- 休 養 日：週当たり2日以上(平日1日以上、週休日等1日以上)
- 活動時間：平日2時間程度 休業日：3時間程度
- 事故防止：健康状態の把握と熱中症予防など生徒の体調管理
- 体罰及び人格を否定する言動、信用を失う行為(各種ハラスメント)禁止
- 積極的な地域との連携(部活動指導員や外部指導者の活用、地域クラブ等との連携)

選手支援・表彰

長岡市では、全国大会等へ出場する選手に対し報奨金や助成金の交付制度があります。

- ◆中学生以下(長岡市教育委員会 学務課)
- ◆高校生以上(長岡市スポーツ振興課)

長岡市、(公財)長岡市スポーツ協会等では優秀な成績をおさめた方や、スポーツ振興に尽力された指導者及び競技団体の運営に貢献された方等を表彰しています。

参照・引用

- (公財)日本スポーツ協会「スポーツリーダー兼スポーツ少年団認定員養成テキスト」
- (公財)日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」
- (公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会HP
- (公財)日本アンチ・ドーピング機構HP
- 苫野一徳著「はじめての哲学的思考」ちくまプリマー新書(2017)、NYBOC野球手帳

特別監修

中村 真衣(長岡市スポーツ親善大使 シドニー五輪 銀メダリスト)

総合監修

篠田 邦彦(新潟大学名誉教授)

監 修

中村 聡宏((一社)日本スポーツマンシップ協会 会長)
齊藤 篤博(日本スポーツ法学会会員 TM共同法律事務所弁護士)

執筆制作 協 力

山崎 史恵(新潟医療福祉大学健康スポーツ学科教授)
戸内 英雄((公財)日本スポーツ協会公認スポーツドクター)
山岸 美恵子(管理栄養士)
長岡市・長岡市教育委員会

協力団体

長岡市陸上競技協会 長岡市バスケットボール協会 長岡市サッカー協会 長岡市水泳協会 長岡スキー協会 長岡市弓道連盟 長岡市柔道会 長岡市卓球協会 長岡市ソフトテニス連盟 長岡市テニス協会 長岡市野球連盟 長岡硬式野球協会 長岡市剣道連合会 長岡バドミントン協会 長岡市体操協会 長岡市ソフトボール協会 長岡市空手道連盟 長岡市アーチェリー協会 長岡市バレーボール協会 長岡市ハンドボール協会 長岡市少林寺拳法協会 長岡市なぎなた協会 長岡市ゲートボール連盟 長岡市合気会 長岡太極拳協会 長岡市ダンススポーツ連盟 長岡ゴルフ協会 長岡市スポーツチャンバラ協会 長岡グラウンド・ゴルフ協会 長岡市カヌー協会 長岡市ラグビーフットボール協会 長岡市空道協会 長岡バトン協会 長岡インディアカ協会 (一社)長岡市パークゴルフ協会 長岡市三島郡小学校体育連盟 長岡市三島郡中学校体育連盟 長岡市高等学校体育連盟 長岡市大学体育連盟 中之島地区スポーツ協会 越路地区スポーツ協会 三島地区スポーツ協会 小国地区スポーツ協会 和島地区スポーツ協会 寺泊スポーツ協会 栃尾地区スポーツ協会 与板地区スポーツ協会 川口地区スポーツ協会 総合型クラブY-GETS 寺泊総合型スポーツクラブ てらスポ! 三島総合型スポーツクラブ(一社)キラスポみしま 川口総合型スポーツクラブ(一社)長岡かわぐちスポーツクラブ 長岡蒼柴スポーツクラブ 長岡スポーツアスリートサポート機構 長岡市スポーツ少年団

編集委員

竹内富雄・真柄浩司・浅見達也・遠藤雄一・大宮幸一・丸山貴裕・遠藤孝夫・柳澤達也・青木洋一・樺沢仁・酒井仁・横山幸信・八木義克・山田昭三・大橋満・小川瑞穂・杉田康明・酒井由美子・泉ひとみ・藤巻秀規・内山和夫・近藤雅晴・星野功司・遠藤剛・上杉栄美

制作・印刷

(株) wakri

■問い合わせ先

(公財)長岡市スポーツ協会 〒940-0084 長岡市幸町2丁目1番1号さいわいプラザ内
TEL: 0258-34-2130 FAX: 0258-34-2170

■HPアドレス

<https://www.n-spokyo.or.jp>

公式Facebook



令和元年 初版
令和3年 3月改訂