

NPO法人幕別札内スポーツクラブ



幕別札内FC 2016説明会資料



2016年03月09日更新

医療関連ニュース (2658)

スポーツは同時に複数の種目を！単独のスポーツを専門的に練習しているとけがが増える

若いときには、同じ競技を極めようと没頭する。何ら珍しくない。7～18歳の若いアスリートでは、ひとつのスポーツを専門的に練習しているとけがのリスクが高くなるようだ。米国ロヨラ大学シカゴ校を含む研究グループが、スポーツ科学分野の専門誌アメリカン・ジャーナル・オブ・スポーツ・メディシンのオンライン版で2015年2月2日に報告した。

ツイート

いいね！0

G+10

0

118 views

0

若いときには、同じ競技を極めようと没頭する。何ら珍しくない。7～18歳の若いアスリートでは、ひとつのスポーツを専門的に練習しているとけがのリスクが高くなるようだ。米国ロヨラ大学シカゴ校を含む研究グループが、スポーツ科学分野の専門誌アメリカン・ジャーナル・オブ・スポーツ・メディシンのオンライン版で2015年2月2日に報告した。

けがのあるなしで調べる

一つのスポーツの激しい訓練を続けたときに、あまり過度だと好ましくないと見られる。実際には、成長の度合いとけがのリスクの関連性についてはデータが少ない。研究グループは、若いアスリート（7～18歳）でけがをした人（822人、男性49.5%）とけがをしていない健康な人（368人、男性55%）を対象に、団体競技や体育授業の時間、どの程度専門的にスポーツを行っているか、思春期の中でどの段階にあるかなどをアンケートに基づいて調べた。

時間が長いと「疲労」のリスク

その結果、けがをした人の方が平均して1年ほど年長だった。身体活動や団体競技の参加時間が過当たり2時間ほど長かった。年齢やスポーツの参加時間を考慮して詳しく分析した結果、一つのスポーツに特化した訓練を行っているとかげが起こりやすいと分かった。あるいは使い過ぎによるいわば「疲労」による障害を負いやすいと分かった。リスクの上昇の割合は30%ほどだ。

毎週の運動時間は「年齢の数」まで？

毎週のスポーツ参加時間が自分の年齢数より多い場合と、団体競技参加時間が自由にスポーツをする時間の2倍より長い場合は、重大な使い過ぎによる障害を負うリスクが高くなった。10歳であれば、週に10時間までが望ましいということだろう。成長度はけがのリスクに関連しなかったが、専門的にスポーツを行うとかげや使い過ぎによる障害を負うリスクが高くなるわけだ。意識的にあえて別の競技を取り入れるといった工夫をすることでけがを防ぐ効果もあるかもしれない。

関連情報

Medエッジ

「最先端を親切に」、医療と健康の情報サイト Medエッジ（メドエッジ）は、DeNA ライフサイエンスが運営...

カラダの病気のまとめランキング

昨日人気のあったカラダの病気のまとめ

- 1
- 体が痛い時の原因とは？熱はないのに、体のあちこちが痛いのは病気のサイン？風邪や喉の痛みなどチェックすべき症状とは？
- littleplanet1
- 2
- 妊娠初期のおりものと生理前のおりもの違いはあるの？！妊娠初期のおりもの以外の症状は？？
- jonasan
- 3
- インフルエンザで熱が下がらない！放っておくと危険かも！原因や治療法など徹底解説
- 伯井小海
- 4
- インフルエンザのときにコロナールって飲んでいいの？解熱鎮痛剤の正しい使い方
- littleplanet1
- 5
- インフルエンザの熱が続いたり、ぶり返したり...！熱を下げるための正しい基礎知識
- nanon
- カラダの病気のランキングをもっと見る

アクセスランキング

昨日人気のあった「医療関連ニュース」に関するまとめ

- 1
- 「南京虫に気をつけろ」、海外で急増中
- Medエッジ
- 2
- 腸内フローラは過敏性腸症候群などを阻止？腸内のセロトニンを増やす役割
- Medエッジ
- 3
- セントジョーンズワート、思わぬ副作用に警告、大部分が表面化していない可能性も指摘
- Medエッジ
- 4
- インフルエンザ影響、学級閉鎖が全国5千校超える学校で、昨年の2倍強の水準、愛知で多い
- Medエッジ
- 5
- 認知症の過念搔らぐ、「アミロイド蓄積説」健康な人に適用せず
- Medエッジ
- 6
- 抗がん剤「ニボルマブ」、治療が難しい非小細胞性肺がんも小さく、日本で誕生の薬
- Medエッジ
- 7
- 2週間で大腸がんになりやすい体には？！食事の変更でまたたく間に腸内フローラなどが一変
- Medエッジ
- 8
- 腸内フローラとは？デブ菌、人工甘味料、抗生物質の問題が関係

体育指導より「外遊び」のほうが子どもの運動能力は高くなる



8852

いいね！

296

ツイート

4

ブックマーク

3

G+1

関連記事／PR記事

- 人工芝でプレイした女子学生が次々とガン発症…全米で大問題に
- ムダな努力よサヨナラ。40歳超えた人が運動しても痩せない時間帯とは
- 水素水の「体にいい」は科学的に全く根拠がないインチキだった
- 大学教授が語るビジネスパーソンに必須のメソッド **PR (スリーエム ジャパン)**

運動ができる子供に育てたいのなら、体操教室に通わせるよりも自由に外遊びをさせるほうが効果的—。いきなり結論を書いてしまいましたが、そこにはきちんとした裏付けがあります。無料メルマガ『**子どもが育つ「父親術」**』では、国立大学の名誉教授が調査を通して得た3つの理由を紹介。……たしかに納得できます。

運動のできる子に育てる

私がサッカーの指導をしているからか、読者の方から子どもの体力・運動能力についてご相談をいただくことがあります。

また、サッカースクールの子どもやその保護者から、運動会前に「速く走れるようにしてほしい」との依頼を受けることも。

「**速く走るコツ**」については、本でもネットでも、たくさんの情報が出ていますよね。私もそういったところから情報を仕入れています。

個別に相談された時には、子どもの走る姿を見て必要と思われるポイントを伝授したり、一緒に練習したりしています。

今号の話題は、もう少し広い意味での「**運動能力**」について。

普段の子育て生活の中で、子どもの**運動能力を育てるためにできること・効果的なこと**をお伝えします。

子どもに、運動系の習い事をさせている家庭、かなり多いと思います。水泳、体操、サッカー、野球、新体操、ダンス…。他にもまだまだ、いろいろありますよね。

また、幼稚園・保育園などで定期的に「体操教室」などを取り入れているところも、数多くあるようです。中には、かなり重点的に体育教育を取り入れている園もあります。

そういった活動も悪くはないと思うのですが、私が一番にお勧めするのは、何と言っても「**外遊び**」です！ それも、できれば親子・家族だけではなく、**友達と一緒に公園**に出かけて、**子どもたちを野に放つ**——という過ごし方が、最高です！

レジャーシートにおにぎり・水筒持参、遊び道具は段ボール（笑）、あとボールなど適当に、水場があるなら網もあるといいかな？ 公園で拾い集めたもので基地だって作れるから(^_^)v それから、忘れてはいけないのが、着替え！

こんな具合で、時間を忘れて、服が汚れることなど気にせずに、服が濡れることも気にせずに、なんなら大人は自分の年齢も忘れて、わいわいと楽しむ♪

わたしが以前から言っていることなので、ご存知の方もいるかも知れません。

こんな過ごし方が、子どもの**運動能力**、**コミュニケーションスキル**、**知的好奇心**、**忍耐力**などを育てるのに最適なのです。

この、私が以前から実践してきている「外遊びが一番」「仲間を誘って公園へ」について、その裏付けとなる調査を見つけました。

東京学芸大学名誉教授・杉原隆氏の調査によると、

「積極的に体育指導を取り入れている幼稚園・保育園よりも、**自由に遊ばせている園**の子どもの方が、**運動能力が高い**」

との結果が出ています（ちょっと、驚きませんか？）。

次ページ>> 就学前の子供を自由に遊ばせたほうがいい3つの理由とは？

ページ： 1 2

人気のオススメ記事



津川雅彦が解説。邦画とアニメ、なぜ世界でここまで差がついたのか



6歳以降の教育はムダ？子どもの「器」を大きくする方法とは

体育指導より「外遊び」のほうが子どもの運動能力は高くなる



8852

いいね！

296

ツイート

4

ブックマーク

関連記事／PR記事

- 水素水の「体にいい」は科学的に全く根拠がないインチキだった
- 人工芝でプレイした女子学生が次々とガン発症…全米で大問題に
- まさかの敗北に中国が激怒。日本の新幹線はなぜ、インドに選ばれたのか？
- 【若返りたい方必見】たったの500円で試せる〇〇がすごい！ **PR（ユアヘルスケア）**

その原因として教授は3つの理由を挙げています。

1つは「大人が決めたことをやらせる」よりも「子どもがやりたいことをやる」方が、**意欲高く取り組める**から、という理由。

2つめは「説明を聞く時間・順番待ちの時間」。自由に遊ぶ子供たちのほうが、**実際に体を動かしている時間が長い**んですね。

私が日本サッカー協会の公認コーチ講習を受けた際も、「No 3L」と習いました。

No Laps, (ただグラウンドを走るだけの練習はしない)

No Line, (順番待ちの時間は作らない)

No Lecture. (長々と説明に時間を割かない)

子どもたちがプレーする時間を最優先に確保するように、と。

そして3つめが、**動きの種類の豊富さの差**。定められた運動を繰り返すよりも、好き勝手に鬼ごっこ・木登り・鉄棒・ジャングルジム・砂場遊び・秘密基地作りetc.をしている方が、**多くの種類の動きを経験できる**、という理由。

これらは、どれも納得できる内容ですね。

そしてもう1つ。「**スキャモンの発達・発育曲線**」も、私の考えを裏付けてくれています。

「スキャモンの発達・発育曲線」というのは、人体の発達・発育のスピードは均一ではなく、機能・部位によってペースが違ふことを示した曲線です。

これによると、**就学前の時期**は「**神経系型**」の**発達**が急激に進む時期。体が様々な動きを習得するのに最も効果が上がるこのタイミングには、**形の定まっていない自由な遊び**こそが、**最適**なのです。

だから「小さいうちは野原で・山で・川で、好き勝手に駆け回るのが良い！」というわけです。

ちなみに、筋肉や骨格などの「一般型」は、少し遅れて中高生の時期に大きく伸びる時期を迎えます。特定の動きを強くしたり速くしたりするための繰り返しトレーニングは、もう少し後の時期に取り組むのが効果的です。

いろいろと調査・データを挙げて説明しましたが、じっくり読まなくても大丈夫です（笑）。子どもを外でいっぱい遊ばせてあげることだけ、意識してあげていてくださいね！

image by: **Shutterstock**

『子どもが育つ「父親術」』

子供がグングン伸びて、親のストレスも激減～そんな状態を実現するために、毎日使える具体的なノウハウを提供する無料メルマガです。読者からも「駄々コネが減った」「言わなくても自分の準備をするようになった」などの成果が出ています。

<<最新号はこちら>>

ページ： **1** **2**

人気のオススメ記事

津川雅彦が解説。邦画とアニメ、なぜ世界でここまで差がついたのか

NPO法人幕別札幌スポーツクラブ運営組織図

本クラブの組織は、理事会と事務局を中心に、運営委員会を開催し企画・運営をしていく。
理事は理事会において選出し、総会の議決を経て承認される。報酬は支給しないが、常勤の職員には理事会の議決を経て支給することができる。

【総会（正会員）】

【理事会】

理事長 笠谷直樹 ほか若干名

（任期2年）

【監査】久保田智

（道体育協会クラブアドバイザー）

【事務局】

クラブマネージャー（若干名）
事務局員（若干名）

【運営委員会】

○サッカーチーム委員会 ○スクール委員会
○サークル委員会 ○イベント委員会



チーム事業

サッカー

幕別札幌FC

保護者会

幹事

U-15	
U-14	
U-13	
U-12	
U-11	
U-10	
U-9	
U-8	
U-7	-



保護者会幹事は、チーム所属選手保護者より選出

陸上

Spo-RE札幌

保護者会

スクール・サークル事業

長期スクール
短期スクール
サークル



イベント事業

スポーツ交流会開催
スポーツ大会開催
地域貢献活動

地域コーディネート事業

各種委託事業

○学校体育支援（幕別町・池田町など）
○放課後支援（池田町）
○北海道日本ハムファイターズ幕別後援会
○町スポーツ少年団事務局
○総合型クラブネット形成促進
など

地域のみなさま



【日常活動に関して】

1. 電子メール・HP・掲示板・ブログの活用について

配布物について、基本的にはパソコンの電子メールでの配信とします。但し、お持ちでない場合は、FAXなどの対応をとります。

また、皆様から指導者への連絡につきましても、有効にご活用ください。

(緊急性のあるもの等は電話連絡をお願いします。メールを確認するには時間がかかる場合があります。)

今後事務作業の軽減・経費の削減のため、できるだけメールアドレスの取得をお願い致します。

なお、連絡をいただく場合は、必ず選手名を明記されるなど、どなたからか分かるようにお願いいたします。

(例)「〇〇です。」→ × 「幕別札内FC4年生の〇〇」です。→ ○

E-mail: sfc21makubetsu@yahoo.co.jp (小田)
tumirewatanabe@ozzio.jp (渡部)
hrn2ikr.0323@gmail.com (新倉)

さらに、クラブの活動に関することをブログで紹介しています。

<http://satsunaisc.east-hokkaido.co.jp/blog/>

2. 連絡網について

個人情報に掲載されておりますので、取り扱いには充分気をつけて下さい。

また、最後まで確実に回るようご協力お願い致します。(年に数回使用の可能性あります)

3. 承諾書について

確認いただく意味でも、年度ごとに必ず承諾書を提出していただきます。

4. 練習参加について

①必ずしも毎日参加しなければならないものではありません。他の習い事、体調不調、用事などに合わせて、無理のないよう参加してください。

②持ち物

- ・ボール(小学生…4号、中学生以上…5号) ・タオル ・飲み物 ・温かい服装
- ・運動できるシューズ(できればスパイクシューズで) ・レガース(すねあて)
- ・その他必要と思われるもの

③休む場合の連絡

【小学生】基本的には必要ありません。もしケガや長期で休むなど特別に連絡を入れておいた方がいい場合はご連絡願います。

【中学生以上】連絡が必要です。その都度、選手自身で担当指導者に電話連絡をさせてください。

④雨天の場合

天候の状況によって中止の可能性もあります。中止の場合、メールもしくは連絡網で連絡いたします。
(原則1時間前に判断しますが、練習直前に急に中止になることもあり得ます。)

5. ソックスの購入について

各カテゴリーによって異なります。後日連絡いたします。(小学生共通は赤)

6. その他

- 自分のことは自分でやるように促してください。
- 常日頃より、バランスの良い食事が摂れるようご配慮をお願いいたします。
(遠征では原則完食です!! 急には食べられません。普段の意識付けです)
(「家で何度言っても食べないんですよ～」は責任逃れです!)
- 子どもたちは大人の操り人形ではありません。「子どもたちは、子どもたちの中で育つ」という意識で寄り添い・見守るスタンスをお願いいたします。
- たくさんたくさん誉めて、励ましてください! もちろん時には叱咤激励も!!
- 子どもたちの活動を通して、大人たちも思いっきり楽しんでください!!
それが、また子どもたちにも返っていきます。

【大会参加に関わって】

大会参加に関わって、円滑な大会運営と子どもたちの育成のため、下記の点において、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

1. 駐車ならびに大会運営での当番について

「少しくらい」「自分ひとりくらい」といった考え方は絶対にやめてください。
これまで当クラブの保護者の皆様はルールを厳しく守ってくださっています。
良き伝統を受け継いでいけるようご協力お願いいたします。

管内では、まだまだ新規チームですので、より一層ご配慮のほどよろしくお願いいたします。

2. ユニフォームについて

クラブの所有物となりますので、取り扱いには充分気をつけてください。
返却時は洗濯をして所定の袋に**番号が見えるようにきれいにたたんで**入れてください。
(ユニフォームの返却時はその都度連絡いたします。)

3. 応援について

近年、サッカーでは、保護者の応援について危惧されています。

「チームに係る周囲の保護者からの罵声やサイドコーチング及び審判の判定に異議を示し、主審及び副審から一度注意を受けた後に再度注意を受けた場合（一度目の異議が悪質な場合は一度で）、その当事者をその試合から退席させ、監督を3分間の一時退席とする。」

※サイドコーチングとは、監督・コーチ以外の人間が選手の判断にまかせない指示をすること。（監督・コーチであっても望ましいことではない。）

例えば、パスの指示、ポジションの指示など、チーム及び選手に対する戦術的助言を指す。

サッカーの育成においても、「教えすぎ」について指摘され、『判断力』がなかなか身につかないということがスポーツ界・教育界での課題となっています。また、指導者・選手は、各大会各試合ごとにねらいを持って臨んでいます。大事なことは単に勝ち負けではありませんので皆様の応援も、選手を励ます応援、失敗を受け止める応援を、『楽しみながら』よろしくお願い致します。

4. 原点を忘れずに・・・(重要)

2000年6月 北公園において札内北小学校3年生4～5名で始めた同好会

2000年8月 少年団設立

2001年4月 チーム協会登録

2001年5月 初の公式戦 48チーム中48位(無得点 47位・48位決定戦0-11)

サッカーを始めて半年ほどしか経っていない子達で試合出場。十勝管内最弱なチームでした。

そして、公式戦出場2大会目。ついに初ゴール!!

”ずっとサッカーをやりたいかったけど、やる勇気がわかず、みんなよりさらに遅れて入った子”

ゴールネットにす〜っと入っていく間、そして決まった瞬間、選手・保護者・ベンチの想いが完全に一つになった時でした!!

そして、相手チームの保護者からも喜びの声。「味方にも」「相手にも」喜ばれたゴール!!
いまだにあのゴールは忘れられないクラブ史上ベストゴールだと思っています。

※この年は・・・結局、冬のフットサルになって初勝利!!

小学生チーム創設時は、

「絶対に学校のグラウンドは使用させないよ。」の声。

「札内スポーツセンターはサッカーボールは使用禁止。」

「遠征なんて何で行く必要があるの？」

それでも、子どもたちのためにご足労いただき、地域からの理解を得てきたOBの保護者の皆様
子どもたちがどんなにミスをして「いいよ! いいよ〜!!」といつも誉めてくれていた
お母さん方。

みんなが、このクラブの『**原点**』を忘れずに、スポーツをサッカーを楽しんでいきましょう!



幕別札内F C 会費など納入について



(家族会員となります)

【小・中・未登録共通】

	月会費		ユニフォーム代 (年度当初)		年間合計 (月払い)	年間合計 (一括払い)
新 規 …	¥4,000/月	+	¥7,000	=	¥55,000	¥54,000
継 続 …	¥4,000/月	+	不要	=	¥48,000	¥47,000

家族会員となりますので、兄弟姉妹については二人目以降は不要ですが、ユニフォーム代については、個々にかかるものですので、全ての選手が対象となります。

☆4月一括納入の場合は1,000円引きとなりお得です！

(途中退会の場合、居住地移転により明らかに継続が困難である際は返金可能です。)

《納入方法》

【口座振替】

- ① 帯広信用金庫の口座を開設していただく必要があります。
 - ② 口座振替申込書を提出。(用紙は用意します)
 - ③ 毎月、20日に口座から振替させていただきます。
- ※ 但し、一定の人数に満たない場合は、振込もしくは直接手渡し。



【一括納入】

- ① 入会前日までに振込もしくはスタッフに直接手渡し。
古封筒にお名前を記入願います。(説明会時でも可能)

振込先
(手数料は自己負担)

【金融名】帯広信用金庫 【支店名】中央支店 【種別】普通
【口座番号】1 2 6 2 1 4 1
【名義】特定非営利活動法人幕別札内スポーツクラブ

幕別札幌 F C 活動に関する承諾書

私は、幕別札幌スポーツクラブ「幕別札幌 F C」の活動において、以下の点について承諾致します。

練習・大会等で

- 1) 自家用車等を使用して送迎する場合は、原則的に保護者自身が行う。
- 2) やむを得ず他の方に依頼しなければならない場合、送迎中の事故などがあった場合でも依頼した者の責任とする。
- 3) 対象者の保護者の許可を得ずに、他の子どもを送迎しない。
(但し、ケガなど緊急の場合で「保護者に連絡がつかない場合」はこの限りではない)
- 4) 大会参加に際しては、主催者の決めたルールを厳守する。
- 5) 「クラブ理念」を理解した上で、子どもたちの活動に最大限の支援をする。

2016 年 月 日

選手氏名

保護者氏名

_____ (印)



NPO法人幕別札幌スポーツクラブ

幕別札幌FC 指導方針



良い習慣の追求

☆ チームや仲間、支えてくれる方に貢献しようとする「努力・心構え・やる気」の育成

- ・『ON THE PITCH』(オン・ザ・ピッチ 試合・練習など)
 - ⇒ クリエイティブでたくましいプレー、選手同士の話し合いによる課題解決
- ・『OFF THE PITCH』(オフ・ザ・ピッチ 試合・練習以外など)
 - ⇒ 生活習慣をより良く
 - 「学業」との両立
 - バランスの良い「食事」
 - その場に適した「挨拶」
 - 適切な「休息」

様々な「体験」の蓄積

☆ 子どもの頃の様々なスポーツ体験、生活体験の重要性が叫ばれています。

☆ 「知・徳・体」ではなく、「体・徳・知」を。

☆ 「成功体験」と「失敗体験」のバランス

☆ 大人が見守り、寄り添い続ける。

総合型クラブとしての一貫指導

☆ 考え方・コンセプトを全スタッフが共通理解のもと幼児から中学生まで指導にあたる
他分野からの視点で選手の多様性を見出す

- ① 長期目標・短期目標
- ② 年間、月間、週間のトレーニングの目的と内容
- ③ 選手一人ひとりの能力と、チームの評価
- ④ 総合型クラブとしてのやくそくごと
- ⑤ 総合型クラブとしての理念追求

選手の将来のために

☆ 勝つこと・育てることのバランスを考えながら

- ・ 競技である以上、いかなる試合でも常に勝利を目指す、クラブ活動の「目的」ではない。
- ・ 目先の勝利を得るために、将来の大きな成長を阻害しない。例えば、けがや痛みのある選手を無理に出場させる、その時点での能力や体格に勝る選手に偏るというような選手起用をしない。
- ・ 次のステップアップに向けて、選手一人ひとりがそれぞれ夢と希望を持てるようにすること。
- ・ 選手の成長（発育や発達含む）を見極めながら、各年代で身に付けるべきことを優先。
- ・ Players First（プレイヤーズファースト）：何事も、選手たちにとって何が一番良いのかというという基準で考える。 ⇒ 選手を甘やかす、自分勝手を許すということではない。
- ・ 現時点での能力だけを観るのではなく、将来新たな能力を身に付けた時の姿を思い描きながら一人ひとりの選手に関わる。

コーチングの目的

☆ サッカーの「楽しさ」を伝え、クリエイティブでたくましく、豊かな人間性を育む。

- | | | |
|-----|-----------|-------------------------------|
| 楽しさ | ① 動く楽しさ | （活動欲求が満足できる） |
| | ② かかわる楽しさ | （仲間との支え合い高め合い、コミュニケーション能力の向上） |
| | ③ できる楽しさ | （できないことができるようになる・・・技術の習得） |
| | ④ 知る楽しさ | （知らなかったことを新たに知る・・・知識の習得） |
| | ⑤ わかる楽しさ | （動き方がわかる・・・戦術理解） |

【解決法を「与える」のではなく、自ら「見出す」能力を育てる】

- ・ コーチからの発問に対し…選手が自分で考え…解決策を見出す。
（選手自身が判断する能力を磨く）
- ・ 「知識」を獲得するだけでなく、獲得した「知識」を活用・応用し、物事に対して、いつ、どんなときでも的確に対応できる「知恵」を身に付けられるよう促していく。

「観て、自分で判断してプレーする楽しさ」を得る



◆年代ごとの狙い

幼年期～小3

- ・・・ ボールで遊ばせる。
例) 鬼ごっこ、コーンドリブル、的当て等々
注) ゲームはミニゲームで3VS3、4VS4が理想。
ボールタッチ数と運動量を確保する狙い

小4・5

- ・・・ 個人技術の習得を徹底する。⇒ ボールの置き場所
攻守における個人戦術の導入期
⇒ 攻撃 4年《パス or ドリブル》 5年《サポート》
守備 4年《マーク》 5年《カバー》
例) コーンドリブル、リフティング、2VS2⇒3VS3
ロングキックゲーム、
注) 飽きさせないで基礎技術（止める、蹴る、運ぶ）の
練習メニューを組む。
ゲームはミニゲームから8人制まで時期で考慮。

小6・中1

- ・・・ 実践（試合）の場で技術と戦術を習得する。
⇒ 攻守における小グループ戦術の導入期
攻撃 オフ・ザ・ボール、ポジショニング
判断を伴うプレー
守備 ラインディフェンス、連動、

中2・3

- ・・・ 大人のサッカーを取り入れる年代。
⇒ 個々のプレイスタイルを尊重しつつ、表現するサッカ
ースタイルをチーム全体で共有。
選手たち自ら対戦相手に応じた戦術変更。
例) 練習試合の対戦相手を時期みて考慮⇒高1
攻守においてセットプレーの練習
ポジションごとに練習
注) クラブカラー（チームワーク）を失わないように配慮。

幕別札幌スポーツクラブの指導目標

◆ 幕別札幌スタイルの確立 ◆

- ・ 荒削りなプレースタイルの推奨（ラフ、乱暴とは別）
- ・ 身体的能力を生かしたプレーの推奨（走力、身長、敏捷性等）
- ・ 様々なプレースタイルを生み出す本当の意味でのオープンマインドな指導
- ・ 知的なプレーヤーが創出される環境作り
- ・ 常識とチームワークを兼ね備えるメンタリティ
（ルールを理解し遵守でき、フェアプレーを忘れない。仲間とのつながりを常に意識して言動できる）
- ・ 社会性と教養を身につけた人間性
（自然で自発的な礼儀、地域の方々に認められる言動）

◆ トレーニング上での留意点 ◆

- ・ トレーニング時のゲームでは、Gk含めて全ポジションを。
- ・ 待ち時間を活用して個人トレーニングを。
- ・ 仲間のプレーを評価し合う環境作り。（明るい声出し）
- ・ 脚の筋トレも含めてできるだけ立たせてレストさせる。（仲間意識）
- ・ 安全上の観点からオン、オフのメリハリをはっきりさせましょう。



幕別札内FC 保護者の会 役割

学年幹事さんはあくまでも連絡・調整役であり、基本的には全ての保護者の皆様に子どもたちの活動、クラブ運営を支えていただきます。

弊クラブの理念は『支え合い』です。他人任せや幹事任せといった考え方で関われる方は、弊クラブには向かないと思われます。

1. 幕別札内FCに関する全ての活動の支援
2. クラブ主催大会やイベント時など、クラブ本体の運営に関する活動の補助
(例)「みんなでサッカー＆焼肉」は保護者の会主管
3. 学年2名の幹事選出など

○学年幹事は各種業務での連絡・調整(学年間ならびに他の学年とも)

【主な業務内容】

①大会時などのテント・チーム旗などの運搬や保管の役割分担調整

(クラブハウスや車庫などに保管可能)

②大会運営の当番にあたった際の、設営・記録・撤収の役割分担調整

③クラブイベント時や納会などでの役割分担調整

など

4. 各学年において、少なくとも年1回の懇親会開催 (ノミニケーション!!)

大会日に合わせて・・・など日にちは各学年の判断で自由。

【留意事項】

- ☆ 大会時のチームテントなどの設営や撤収では、可能な限り子どもたちも参加し「みんなで」活動ができるようにしてください。(時間がかかっても構いません)



NPO 法人幕別札内スポーツクラブ STAFF

地域みなさんとの「やくそくごと」



2014/4/1

【公益法人スタッフとしての心構え】

1. スポーツ活動の発展と心身ともに健全な青少年育成のため、あるいは地域振興のため、全ての子ども達や地域の皆さんの模範となるような言動に努める。
2. 「子どもの権利条約」などに則り、人権の尊重に十分配慮して指導にあたる。
3. 一部の活動は公費による委託事業であることを忘れず、一部の者の利益ではなく公益性のある活動を徹底する。

【送迎の限定】

1. 自家用車で子どもたちなどの送迎に関しては、クラブ借上げによる時間のみ可能。
2. 命に関わるような緊急時は、その現場スタッフの適切な判断を優先し、必要に応じて自家用車への乗車は可能。

【喫煙の限定】

1. 各種プログラム開催中、練習場・試合会場などにおいて、人前での喫煙を控える。
2. 喫煙は自家用車内のみ。喫煙後 15 分後を経て、車内に出る。

【指導中の飲食】

1. 必要に応じて飲食を摂ることはあり得るが、健康増進にふさわしいものとする。
2. ガムなどにはリラックス効果があるという科学的検証もあるが、現時点では控える。

以上の規程に反し、品位を損ない、クラブの名誉を傷つけたときは、クラブ内で以下の罰則を与えることがあり得る。

①契約解除 ②無期謹慎 ③有期謹慎 ④罰金 ⑤戒告

今後、以上の「やくそくごと」は必要に応じて、適宜追加・修正を図る。

ただし、目的は「罰則」ではなく、スポーツに関係する者やスポーツそのものが、社会にとってなくてはならないものとなるようなことを目指すため。）



特定非営利法人幕別札内スポーツクラブ

親として避けるべし: 大学生アスリートに聞いた「子どものころのスポーツの最悪な思い出」



子どものスポーツの大会などを見に行くと、横柄な親の姿が目につきます。あからさまに、審判をやじったりコーチをバカにしたりして、子どもに恥ずかしい思いをさせる親もいます。でも、困った親はそれだけではありません。善意からの行為が、無意識のうちに我が子のスポーツという体験を台無しにしているケースもあるのです。よかれと思ってやっているだけに、むしろこっちの方がやっかいなのかもしれません。

Proactive Coaching LLC のブルース・E・ブラウン氏とロブ・ミラー氏は、かつてスポーツコーチをしていた経験をいかし、学校などで大人向けの講演を行い、知らず知らずのうちに困った親にならないための方法を伝授しています。2人は数百人の大学生アスリートを対象に、子どものころにあったスポーツにまつわる最悪の思い出を調査しました。その結果、「試合終了後に親に送ってもらう車の中」という答えが圧倒的に多かったのです。

その理由は、「まだ汗も乾いてないうちに」、親が試合内容についてあーだこーだ言うからではないかと言われています。試合直後の子どもにとっては、勝ち負けは関係なく、自分のプレーやコーチの采配などについてグダグダ言われるのが嫌なのです。観客でも偽コーチでもなく、「親はただの親であってほしい」のが子どもたちの願いだと、ミラー氏は言います。

スポーツとは、子どもの人生において、「好きなようにやりなさい」と親に言ってもらえる数少ない場所です。彼らにとっては、リスクを取り、失敗に対処するのに、これほど

いいチャンスはないでしょう。なぜなら、スポーツの結果は致命的にはなりえないからです。あくまでもスポーツはスポーツ。ですから、スポーツで何かうまくいかないときに、わざわざ親に出てこられるのは子どもにとって嫌なことですし、その必要もないのです。

所属しているチームが安心できる環境だと確信したのなら、あとはすべて、コーチと試合の成り行きに任せてください。成功も失敗も、すべて子どもたちのものなのです。

親として言ってもいいのは「君のプレーを見てるのが楽しい」。それだけです。余計な口出しはしないで、ただ楽しむべし。筆者の個人的な見解としては、これはスポーツだけに限ったことではないような気もしますが。

Regista 有限責任事業組合 谷塚哲氏によるコメント

日経スポーツ欄より。

調査によると日本人の 7 割は J リーグに関心がないという。

スカパーは試合をオンデマンド配信することで若い世代もパソコンやスマホで気軽に見られるようにしているという。

ここからは個人的な見解です。

このような話はだいぶ前から話題になっていますが、いつも引っかかる部分がある。

それは全ての主体がサッカーであること。

サッカーが、サッカーで、サッカーを。。

人口 1 億 2 千万のうち何割がサッカーに興味を持っているか？所詮サッカーだよ。サッカーにばかりとらわれていたらサッカー好きしか集まらないよ。

だから地域密着なんだと思うわけです。入口をサッカー好きに限定してしまえばその数は大したことないけど、その対象が地域住民全てとなればその可能性は一気に広がる。

だから主体がサッカーじゃダメだと思うんです。主体は地域でなければ。

地域住民が老若男女スタジアムに行きたいと思えるような活動をするのが重要であって、それこそが J クラブに課せられた使命。その使命の一つに優勝するという手法はあるが、あくまでも手法の一つでしかないよ。

J リーグへの関心を上げたいならもう一度、百年構想の原点に立ち戻るべきだと思う。2 シーズン制や秋春制その他関心を持ってもらうための手法は幾つかあるけれど、根本的な理念の徹底をさらに推し進めることが必要なんじゃないかと思う今日この頃です。

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン 応援登録団体募集要項

1. キャンペーンの趣旨、目的

イオン全従業員が地域への社会貢献活動をおこなう「イオン・デー」（毎月 11 日に開催します）に、地域で活躍されている「ボランティア団体」などに対して、イオンがその活動に役立つよう物品をもって助成するものです。

2. キャンペーンの内容



標準的な登録期間*

登録 開始月	登録 終了月	贈呈月
3 月	8 月	10 月
9 月	2 月	4 月

*12 ヶ月を登録期間とする店舗もあります。

3. 助成先団体の基準

助成先団体としてお申込みいただくためには、次の基準 1～基準 4 までを満たす必要があります。

基準 1) 団体の活動分野 （活動内容が次の 5 つの分野のうちいずれかにあてはまる）

	活動分野	活動事例
1	福祉の増進を図る活動	お年寄り・障害者の介護、福祉施設、点訳・手話・朗読サークル、授産施設、養護学校、盲学校、聾学校、フリースクール
2	環境保全・環境学習の推進を図る活動	リサイクル推進活動、環境教育活動、自然保護保全活動、地球温暖化防止活動、動物保護
3	街づくりの推進を図る活動	町の清掃活動、緑化活動、景観保持活動、事故防止・町の浄化活動
4	文化・芸術の振興を図る活動	伝統芸能の保護活動、文化事業の推進、芸術ボランティアの育成、地域に根ざした国際交流・協力活動
5	子供の健康と安全の増進を図る活動	スポーツを通じた子供の育成活動、ボーイ/ガールスカウト、こども会など子供の育成を目的とした各団体の活動

※これらの活動分野の推進を行っている学校も対象とします。

基準 2) 店舗の近隣にて過去 6 ヶ月以上の活動実績があり、活動分野の目的を遂行しながら、今後も継続的に活動できる団体。

基準 3) 申込時に「団体登録申込書」「活動内容報告書」を提出、登録時に「団体登録承諾書」を提出し、定期的に「活動内容報告書(半年に 1 回)」を提出できる団体。

基準 4) イオンデーの店頭活動、その他必要に応じて交流活動ができる団体。

4. お申込みの前に

1. 団体の活動内容や状況によっては、登録のご希望に添えない場合がございます。
2. 登録は、「1 団体 1 店舗のみの登録」とさせていただきます。(但し、イオンリテール(株)店舗とマックスバリュ各社店舗など、運営会社が異なる店舗への複数登録は可とさせていただきます。)
3. 基準を満たす団体が多数の場合、抽選や入替制などの方法を採用させていただく場合がございます。

5. 団体登録申込方法

「団体登録申込書」・「活動内容報告書」の入手方法

黄色いレシート実施店舗のサービスカウンターでお受け取りいただくか、次のウェブページの書式を印刷することができます。
(<http://www.aeon.info/environment/social/aeonday/form.pdf>) 必要事項をご記入ください。

申込書の受付場所・受付期間

登録を希望される店舗のサービスカウンターにお持ちください。電子メールなどによる受付は行っておりません。
受付は年間を通して行なっています。

受付から登録まで

店長・従業員による面談後、登録の有無を決定し、書面にて連絡いたします。
半年毎（店舗によっては 1 年毎）に、応援する団体を決定します。次の期間も登録を希望される場合は、その都度「団体登録申込書」「団体登録承諾書」「活動内容報告書」をご提出いただきます。

6. 贈呈品に関して

基本的に「イオン 幸せの黄色いレシート」実施店舗で販売されている商品から団体の活動目的に必要な品物を、贈呈額に応じてお選びいただきます。

趣 意 書

NPO 法人幕別札内スポーツクラブ 賛助会員（寄附金）様の募集

2016年4月1日

地域の皆様には、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素はひとかたならぬ御愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。NPO 法人幕別札内スポーツクラブの主旨に賛同いただき、クラブを支え、応援団となってくださるかたを募集しております。クラブ活動をはじめ、より一層の青少年健全育成、地域住民の健康増進等のために活用させていただきます。

【クラブの理念】

～地域で子どもたちを育てる～

次世代の地域社会づくりを担う子どもたちを中心にして、幕別町にゆかりのある人々が、いつでもどこでも、個人の能力と欲求に合わせて、サッカーを中心とした様々なスポーツや文化的活動が楽しめる環境をつくる。お互いにファミリーとして支え合い、人間性豊かな子どもたちの育成ならびに地域づくりに努める。

ご寄付を頂きました皆様のお名前ならびに企業名等はクラブのHP、広報誌、その他に掲載し公開させていただきます。（公開を希望されない方は申しつけください。）

— 記 —

☆賛助会員（寄附金） 1口 5,000円

☆寄付金の要領

- （１） 依頼訪問者に直接渡して頂く方法
- （２） お振込いただく方法 ※振込手数料料分を差し引いてお振込ください
【口座名】帯広信用金庫 札内支店 普通1263369
特定非営利活動法人幕別札内スポーツクラブ

☆寄付金の期間

2016年4月1日以降随時（2016年度分）
（毎年4月1日以降、新年度の応募を行う予定であります）

☆お問合せ先

〒089-0543 北海道中川郡幕別町札内中央町 532-12

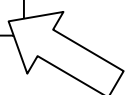
TEL 090-5953-8678（渡部） FAX 0155-66-9877

ホームページ：http://satsunaisc.east-hokkaido.co.jp/

E-mail：sfc21makubetsu@yahoo.co.jp

幕別札内スポーツクラブ

検索



賛助会員入会申込書

年 月 日

(ふりがな)

お名前

御芳名の掲載名

※ 御芳名の表示を希望されない場合は、以下にレ印を記入してください。
☐ 外部に一切表示しない ☐ 印刷物への表示をしない ☐ HPへの表示をしない

ご住所

〒 -

電話番号

() -

FAX番号

() -

E-mailアドレス

ご担当者氏名及び部署

ご担当者氏名

(法人・団体の場合のみ)

部 署 名

賛助金

□

円