



スポーツボランティア はじめてブック

スポーツボランティアはじめてブック

第1版 2015年5月

発行 特定非営利活動法人 日本スポーツボランティアネットワーク
〒107-6011 東京都港区赤坂1-12-32 アーク森ビル11階
公益財団法人笹川スポーツ財団内
電話 03-5545-3301 FAX 03-5545-3305
MAIL info@jsvn.or.jp HP <http://www.jsvn.or.jp/>

発行 特定非営利活動法人 日本スポーツボランティアネットワーク
編集 こどもくらぶ

みなさんは、スポーツをするのが好きですか？ スポーツを見るのは？ では、「スポーツをささえる」と聞いて、なんのことかわかるでしょうか？

スポーツには、スポーツを「する・みる・ささえる」の3つのたのしみ方があるといわれています。このうちの「スポーツをささえる」にあたるのが、スポーツボランティアです。

スポーツボランティアは、スポーツに^{かんけい}関係するボランティア活動や、それをする人のこと。そしてボランティアとは、「自分からすすんで・だれかのために・自分の時間を使っておこなう活動や、活動をおこなう人」のことです。右の写真も、みんなスポーツボランティアのようですよ。スポーツボランティアが、意外と身近な存在だとわかるでしょう。

2020年、東京でオリンピック・パラリンピックが開かれます。世界中から、スポーツのトップ選手が集まります。そして、選手が実力を^{はつ}発揮したり、観客たちが競技を^{きょうぎ}たのしんだりするためには、選手の何倍もの人数のスポーツボランティアが^か欠かせません。そのため、いま、スポーツボランティアへの注目がグッと高まっています。この冊子は、そんなスポーツボランティア（スポボラ）について、少しでも関心をもってもらいたいという目的でつくりました。好きなページからでかまいません。ぜひ家族みんなで、読んでみてください。

※スポーツボランティアはスポボラと^{りゃく}略します。この本でも両方のよび方を使っています。

●おとなの方へ

この冊子で紹介するのは、スポーツボランティア（スポボラ）についての基本情報です。巻末にはプラスαの情報を載せました。スポーツを楽しむのと同じように、ぜひ、お子さまと一緒に、スポボラを楽しんで頂けたら幸いです。

あれもこれも

スポーツボランティア！



サッカークラブで子どもたちにスポーツを教える。



子どもたちのためにグラウンドを整備する。



ゴールした選手に^{きねんひん}記念品を手わたす。



スポーツイベントの会場を^{そうじ}そうじる。



目の不自由な人のスポーツを手助けする。

© David Watmough | Dreamstime.com

1 そもそも、ボランティアって？

1 ギリスではじまった？

ボランティアは、英語で volunteer と書きます。もともとは、17世紀のイギリスでつかわれはじめた言葉です。自らすすんで兵隊になる「志願兵」の意味でつかわれていましたが、その後、兵にかぎらず、「自らの意志で、奉仕活動をおこなうこと」という意味をもつようになりました。

2 いろいろな種類がある！

ボランティアは、その活動によっていろいろなよび方があります。国際的な支援・協力をする「国際ボランティア」、災害が起きたときに必要な「災害ボランティア」、お年寄りや障がい者、おさない子どもにかかわる「福祉ボランティア」などです。そのひとつに、「スポーツボランティア」があります。



3 「ボランティア」の原則

地域の清掃、小さな子どもたちのお手伝い、お年寄りの手助けなど、ボランティアにはいろいろありますが、どんなボランティアにも、5つの原則があるとされています。これらの原則にあてはまる活動は、ボランティアといえます。



2 スポボラって、なにをするの？

1 スポーツをする人を手助け！

地域の運動会やスポーツイベントの運営を手伝う、自分が所属するスポーツクラブで年少の子どもたちを指導する、スポーツ大会で受付係や審判役をつとめるなど、スポーツボランティア（スポボラ）の活動内容はさまざまです。でも、どんなときも、自分からすすんでやること、おこづかいなど報酬を求めないこと、1度きりではなく継続することなどの原則（⇒4ページ参照）はわかりません。

2 スポーツ選手がいろいろな人を手助け！

プロ野球選手、プロサッカー選手などが、一般の子どもたちにスポーツを指導することがあります。また、災害が起きた地域に行って支援活動をしたり、人びとと交流したりすることもあります。こうした活動は、スポーツがもつ「人びとを元気にする力」を使ったスポボラです。

3 障がいがある人へのスポボラ

目が見えない、耳が聞こえない、手足が不自由など、心身に障がいがあると、スポーツを自由にたのしむことがむずかしい場合があります。でも、ほんの少しの手助けがあれば、障がいのない人（健常者）と同じようにスポーツに取り組みます。たとえば、いっしょに走り、コースのようすを確認するスポボラがいれば、目が不自由な人（視覚障がい者）もランニングをたのしめます。ほかにも、障がいの種類やていどにあわせて、さまざまな活動の方法があります。



視覚障がい者といっしょに走るスポボラ（右）。

3 スポボラって、 たのしいの？

「たのしかった」が84%！

10代を対象にしたある調査では、スポーツボランティア（スポボラ）に取り組んだ人のうち約84%が、活動が「たのしかった」とこたえました*。

スポーツの力

スポボラがたのしいのには、やはり、「スポーツの力」が関係しています。スポーツには、「見ている人・かわる人を元気にする」という力があります。そんなスポーツに取り組む人を手助けするスポボラも、たのしい活動になりやすいというわけです。

ボランティア活動には、災害がおきたときの救護・支援活動をはじめ、人の命にかかわるような重大なものがたくさんあるなかで、「たのしさ」はスポボラのひとつの特徴といえます。

スポーツ好きが集まるから

スポボラをおこなう人には、自分自身でスポーツをするのも見るのも好きだという人が多いといわれています。ということは、スポボラに参加すると、スポーツという共通の趣味をもつ仲間と出会えるということ。これも、スポボラが「たのしい」理由のひとつといわれています。

4 スポボラの 特徴は？

知らないうちに、やっている!?

ボランティアにはいろいろありますが、スポーツボランティア（スポボラ）の場合、「知らず知らずのうちにやっている」ことが多いという特徴があります。その証拠に、20歳以上を対象とした調査で「この1年間にスポボラをしたことがあるか」とたずねて、「ある」と答えた人は7.7%だけでしたが、「実際はスポボラにあたる活動（無償でスポーツイベントの運営やスポーツ指導を手伝うなど）をしている人は27.7%（100人に27・28人）にもなりました*1。

また、同じ調査で「今後、スポボラをおこないたいか」とたずねると、実際にスポボラをしていた7.7%の2倍近い14.8%の人が「はい」と答えました。やりたいと思う人がみんなスポボラを実践したとすれば、スポボラに取り組む人はもっとふえそうです。



女性より男性、大人より子ども?

スポボラをおこなう人をみると、女性より男性の方が多く活動している特徴があります。

また、大人よりも子ども（10～19歳）の方がスポボラの実施率が高くなっています*2。子どもの場合、学校のクラブや地域のスポーツクラブでの活動の一環として、スポボラに取り組む場合があることが、その理由です。

*1 出典：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

*2 出典：笹川スポーツ財団「10代のスポーツライフに関する調査」2013

5 スポボラが 必要なわけは？

スポボラがいないと はじまらない

スポーツイベントでは、規模が大きければ大きいほど、運営をささえるスタッフがたくさん必要です。オリンピックやパラリンピック、ワールドカップをはじめとするスポーツイベントでは、選手の数倍の人数のスポーツボランティア（スポボラ）が活躍しています。

また、より多くの人に気軽にスポーツをたのしんでもらいたい、子どもたちに等しく運動の機会をあたえたいという目的でおこなわれる地域のスポーツクラブなどでも、運営や指導をこなう人はほとんどスポボラとして活動しています。

● オリンピックの選手出場者数とボランティア数

2012年夏季ロンドン大会

選手 10,568人

スポボラ 70,000人

2014年冬季ソチ大会

選手 2,876人

スポボラ 25,000人

障がい者スポーツについて

障がいがある人は、障がいのない人と比べるとおこないづらい動きがあります。でも、たとえば下半身に障がいがある人は、競技用の車いすや義足など専用の器具をつかって、陸上競技やバスケットボール、スキーなどさまざまなスポーツをたのしむことができます。視覚障がいがあっても、音のなるボールをつかってボールゲームをたのしむことができます。スポボラは、そうした障がい者スポーツの現場で、ふつうの車いすから競技用車いすへの乗りかえを手伝ったり、練習や試合で視覚障がい者をガイドしたりします。スポボラは、障がいのある人が、ない人と同じようにスポーツをたのしむために、欠かせない存在なのです。

6 スポボラで 大事なことは？

「やる気」がいちばん！

「だれかのために、何かをしたい！」という気持ちを、「ボランティア精神」といいます。どんなボランティアでも同じですが、スポーツボランティア（スポボラ）でも、まずはその気持ちが大切です。

笑顔とコミュニケーション力

実際にスポボラとして活動するとき大事なものは、自分の意見や気持ち、さまざまな情報を、おたがいに伝えあう「コミュニケーション」です。たとえば、スポボラとしていっしょに活動するスポボラ仲間とコミュニケーションをとることで、よりよい活動ができるからです。

また、ボランティアを受ける相手とのコミュニケーションも大事です。たとえば、スポーツをする側がどんなことをしてほしいかなどは、相手をよく見て・聞いて・相談に乗ることで、しぜんとわかってきます。

資格は？

「スポボラになるための資格」はありません。でも、スポボラとして活動するうちに「もっとうまく活動したい」という気持ちになり、いろいろな資格を取得することは考えられます。たとえばサッカー、野球などには指導者のための資格や審判にかかわる資格があります。そのほか、競技ごとにそれぞれ専門的な知識や技量を定めた資格があります。また、日本スポーツボランティアネットワークでは、スポボラのやりがいやたのしみなどを伝える研修会を開催し、修了証を発行しています（⇒14・15ページ参照）。



7 スポボラは、子どもでもできる？

もちろん！

子どもでも、ボランティア精神(⇒9ページ参照)とやりたいという気持ちがあれば、スポボラに取りくむ機会はたくさんあります。実際に、規模の大きなスポーツ大会やスポーツイベントでは、「小学生以上」「親子で」などの条件で、子どもが参加できるものもあります。

子どもにしかできない スポボラも！

サッカーのJリーグやワールドカップなどでは、試合開始前、選手や審判が子どもたちと手をつないでグラウンドに入場します。この子どもたちは「エスコートキッズ」や「フェアプレーキッズ」とよばれるボランティア。これは、基本的に子どもだけが参加できるスポーツボランティア(スポボラ)です。ちなみにFIFAサッカーワールドカップにはじめてエスコートキッズが登場したのは、1998年のフランス大会。子どもたちと入場することに、「子どもたちにフェアプレー(正々堂々と戦うこと)をちかう」という意味がこめられています。

学校でもできる？

学校でできるスポーツボランティア(スポボラ)には、近隣の保育園・幼稚園やお年寄りの施設などでおこなわれるスポーツイベントの手伝いなどがあります。でも、「先生や家族に言われたからやる」のでは、スポボラにはなりません。自分から、自分の通っている学校でスポボラをおこなえるかどうか、先生に聞いてみるといいでしょう。



8 スポボラは、いつ・どこでできるの？

無理なく続けるには

自分がどれくらいの頻度で、どんなスポボラなら無理なく続けることができるかを考えることは、とても大切です。スポーツイベントや大会の運営を手伝うスポボラは基本的に当日だけ参加すればよいですが、たとえば、スポーツクラブで指導をするようなスポボラは、ふだんから継続して活動しなくてはなりません。

身近なところで！

小学校や中学・高校・大学のクラブや部でスポーツにはげんでいた人が、卒業後、後輩の指導のため、母校に顔を出すということがよくあります。自分が暮らす地域の運動会や、地域のスポーツクラブなどで運営を手伝人も多くいます。スポーツボランティア(スポボラ)の機会は、こうした身近なところにたくさんあります。

情報をチェックすることから！

スポボラに挑戦しようと思ったら、まずは、いつどこで・どんなスポボラがあるかをチェックすることが大事です。都道府県や市区町村には、ボランティアを必要とする人や団体の情報を集めて、発信している「社会福祉協議会」や「ボランティアセンター」がありますが、こうしたところへ、スポーツに関するボランティアの機会がないかどうか、問い合わせる方法があります。インターネットをつかって、自分の暮らす地域で、子どもがボランティアとして参加できるスポーツイベントなどがいないか、調べることもできます。

まわりに知ってもらうことも大事

「スポボラやりたい！」という気持ちを、家族、友だち、学校の先生など周囲の人にふだんから伝えておくと、スポボラに関する情報を教えてもらえるかもしれません。情報を得るには、自分から積極的に情報を発信することも必要です。

9 スポボラに挑戦しよう! ① 伴歩(伴走)体験

「伴走」「伴歩」って?

伴走とは、マラソンなどのスポーツで、視覚障がいのある選手とともに走り、コースの状況などを選手に伝えるスポーツボランティア(スポボラ)活動のことです(伴走をおこなうスポボラ

を「伴走者」「ガイドランナー」などよびます)。

ただし、いきなり走るのはむずかしいので、ここでは、いっしょに歩いたり、視覚障がいのある人を介助したりする「伴歩」の体験方法をご紹介します。

「うまく伝えられるかな?」

- ①二人一組で実施。1人が目をつぶった状態で机の上の物をさわる。
- ②もう1人が机にある物の位置をずらし、場所のヒントを、目をつぶっている人に伝える。目をつぶった人はそれをたよりに物をさがす。

※どう言えばうまく伝わるかを考えましょう。

「うまく歩けるかな? ①」

- ①数名が縦一列に並んで、後ろの人は前の人の肩に手をおく。
- ②先頭以外は目をつぶり、歩く。先頭は、くねくね曲がったり、速度をかえたりする。
- ③二人一組で、1人が目をつぶり、もう1人の声のする方向に歩く。

※先頭の人は、後ろの人が混乱しないように声をかけましょう。

「うまく歩けるかな? ②」

- ①二人一組になって、順番に目かくしし、目かくししていない人がガイドしながら二人で歩く。子ども同士のペア、親同士のペアなど、ペアをかえてみる。

※目かくした人が、していない人のひじに手をそえて歩くのが基本ですが、二人で話しあい、どうしたら歩きやすいか、危険でないかを考えてみましょう。



10 スポボラに挑戦しよう! ② 給水体験

「給水」って?

「給水」は、マラソンなど、特に野外で長時間運動し続けるスポーツにおいて、選手の水分補給のために飲み物を配る活動のことです。「給食」といっ

て、食べものを配ることもあります。多くのスポーツ大会で、給水や給食はスポボラによる活動となっています。走ってくる選手たちが取りやすいように工夫することがポイントです。

「どうしたら取りやすいかな? ①」

- ①数名ずつ数チームにわかれ、各チーム机の上にコップを並べる(1段目)。
- ②ある程度並べたら、上に段ボール1枚を乗せ、さらにその上にコップをならべる(2段目)。

※はやく、きれいにつめたグループを勝ちとします。

※走ってくるマラソン選手が、紙コップを取るとすると、紙コップの並べ方や段ボールの乗せ方などにどんな工夫ができるかを考えましょう。

「どうしたら取りやすいかな? ②」

- ①上で考えたことを生かして、相手を取りやすいように並べ(1段目)、紙コップに水を少しずつそそいでいく。

※どのチームの並べ方がいちばんよいかを全員ではなしあいましょう。

※いちばんよいと思ったチームの紙コップを、ランナーになった気分で、軽く走りながら取ってみましょう。



スポーツボランティアネットワークとは

●概要

日本スポーツボランティアネットワークは、スポーツボランティア文化の醸成を図り、スポーツボランティア活動を通じた豊かな生活の形成に寄与することを目的に、国内のスポーツボランティア組織のネットワーク化と事業のサポートを行う団体です。

当会では、スポーツボランティアに関する「スポーツボランティア養成プログラム」を開催しています。そのうちのひとつに、スポーツボランティアのやりがいや楽しみ方を知るためのプログラム「スポーツボランティア研修会」があり、中学生以上の方ならどなたでも参加することができます。

同研修会の修了者には、活動時に名札として使用できる修了証（写真入り・カード形式）やオリジナルストラップをお渡しするとともにボランティア募集案内や新たな研修会のご案内などを、メールにてご案内しております。

なお、「スポーツボランティア研修会」修了者の方で、更なるレベルアップをめざす方には、「スポーツボランティア・リーダー養成研修会」「上級リーダー養成研修会」「コーディネーター養成研修会」と続くプログラムを用意しています。このほか、技能の向上を目指す方のための「スキルアップ研修会」なども開催しております。各種講習会のプログラム内容や開催日程などは、ホームページに掲載しております。

特定非営利活動法人日本スポーツボランティアネットワーク
〒107-6011 東京都港区赤坂1-12-32 アーク森ビル11階
公益財団法人笹川スポーツ財団内

TEL)03-5545-3301 FAX)03-5545-3305 MAIL)info@jsvn.or.jp

HP)http://www.jsvn.or.jp/ FB)https://www.facebook.com/NPOjsvn



●スポーツボランティア養成プログラム

(詳細は以下参照: http://www.jsvn.or.jp/participa/train_program.html)

ステップ1 スポーツボランティア研修会

スポーツボランティアの基礎を学び、活動の楽しみを知る。

◆受講対象:中学生以上 ◆時間:半日 ◆参加費:1500円 ◆交付:修了証、オリジナルストラップ

ステップ2 スポーツボランティア・リーダー養成研修会

活動時のまとめ役となるリーダーに必要な知識や技術を学ぶ。

◆受講対象:高校生以上で、スポーツボランティア研修会を終了し、かつスポーツボランティア活動の経験がある方。◆時間:1日 ◆参加費:3000円 ◆評価判定:レポート、受講態度 ◆交付:認定証(受講後リーダー認定された者のみ)◆有効期限:取得日の次の3月31日から2年後の同年月日(以降3年ごとの有効期限)

ステップ3 スポーツボランティア・上級リーダー養成研修会

主催者とボランティアをつなぐ役割を担うための知識を学ぶ。

◆受講対象:18歳以上で、スポーツボランティア・リーダーの資格取得後1年以上を経過し、かつ10日以上のスポーツボランティア活動経験がある方など。◆時間:2日 ◆参加費:6000円 ◆評価判定:レポート、受講態度、面接 ◆交付:認定証(受講後上級リーダー認定された者のみ) ◆有効期限:同上

ステップ4 スポーツボランティア・コーディネーター養成研修会

ボランティア組織の運営をサポートするための知識を学ぶ。

◆受講対象:スポーツボランティア・上級リーダーの資格を有している方など。◆定員:20名 ◆参加費6000円 ◆交付:認定証(受講後、コーディネーター認定された者のみ)◆有効期限:同上

●参考書籍

「Q&Aでわかる! はじめてのスポーツボランティア」

(シリーズ全4巻)

日本スポーツボランティアネットワーク 監修
ベースボール・マガジン社 刊
各巻2800円+税



- ①「スポボラ」ってなに?
- ②どんなことをするの?
- ③どうしたら参加できる?
- ④オリンピック・パラリンピックに参加!

子ども向けですが、大人でも読みごたえ十分なシリーズです。写真を多く使い、スポーツボランティアの基本をわかりやすく紹介しています(小学校中学年～、オールカラー)。