

---

# スポーツボランティア・ リーダー養成研修会

---

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



# スケジュール



10:00～10:20	事務連絡	
10:20～10:40	講義 1	アイスブレイク
10:40～11:35	講義 2	スポーツボランティア・リーダーの活動
11:35～12:15	講義 3	リーダーのコミュニケーション
12:15～13:15	(昼食)	
13:15～13:45	講義4	スポーツボランティア・リーダーの心得と役割
13:45～14:25	講義5	1分間スピーチ
14:35～15:15	講義6	リスクマネジメント
15:15～15:55	講義7	スポーツボランティアに関する社会状況
15:55～16:15	講義8	振り返り
16:15～16:30	連絡事項	



# 講師紹介

# 開催目的



1 スポーツボランティア活動には、ボランティアを取りまとめるリーダーが必要であることを理解する

2 スポーツボランティア・リーダーの  
役割と心構えを理解する

3 一人ひとりが、なりたいリーダー像を思い描き、  
行動に移せるようになる

スポーツの現場に限らず、  
ボランティアのリーダーとして活躍するうえで  
必要な知識やスキルを身に付ける

# 3ルール・3アクション

## 3ルール

- 主体的
- アウトプット
- 共感

## 3アクション



話す



聴く



拍手

# あなたにとっての「リーダー」を教えてください

Q

これまでのスポーツボランティア活動経験の中で  
「印象に残っているスポーツボランティア・リーダー」や  
「理想のスポーツボランティア・リーダー」はいますか？

または・・・

あなたが考える「理想のスポーツボランティア・リーダー」とは、  
どんな人ですか？

グループ



発表



ボランティア活動をする上で必要なひとつの

## 役割

誰でもスポーツボランティア・リーダーになることができる

### 研修会

- ・ 知識やスキルを学ぶ
- ・ 参加者との意見交換

### 活動現場

- ・ 研修会での学びを実践
- ・ 実践からの経験

それぞれが描く理想のリーダー像へ



## 講義1

# アイスブレイク

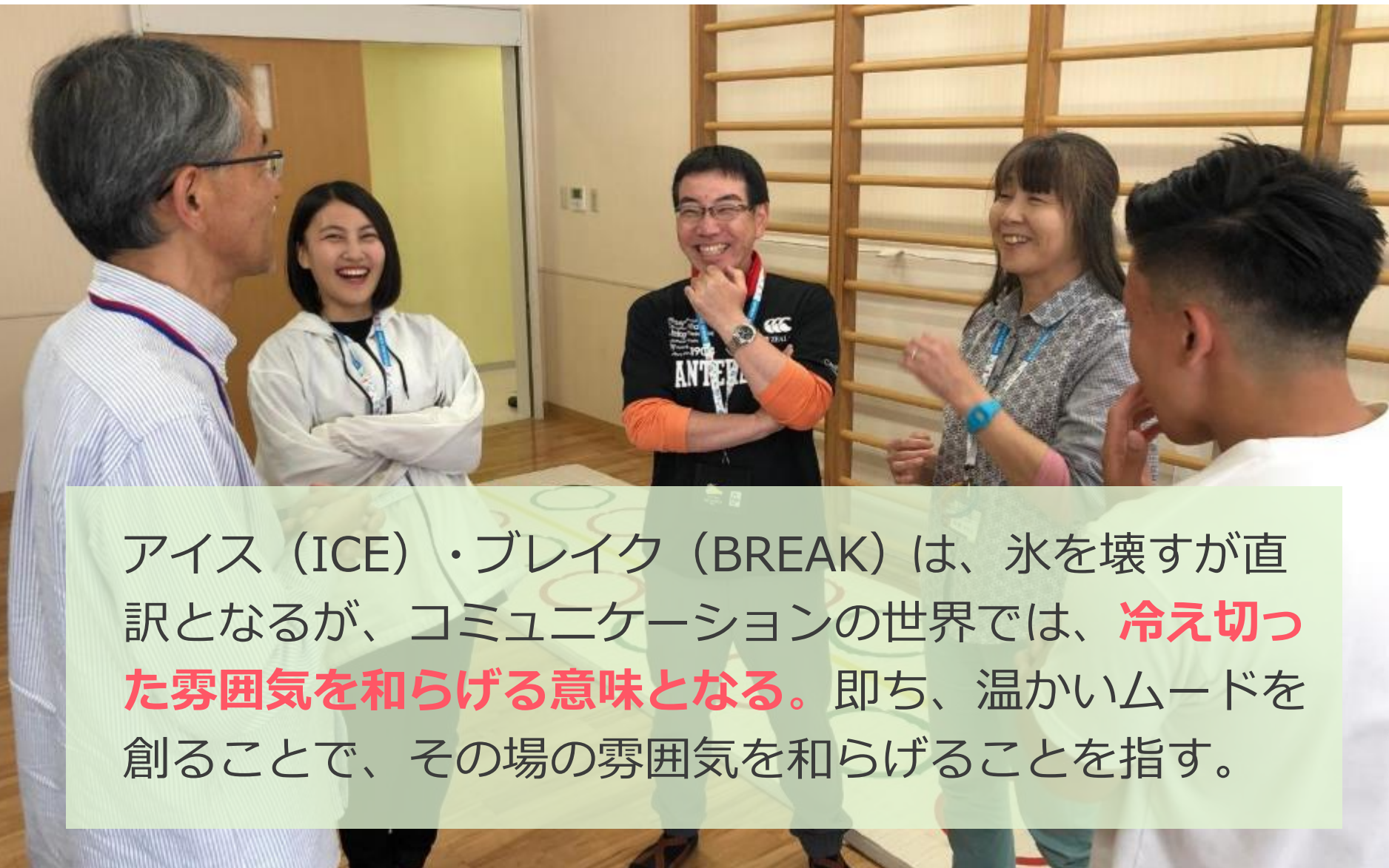
---

1. アイスブレイクの目的
2. リーダーとアイスブレイク



# 1 アイスブレイクとは

24P参照



アイス（ICE）・ブレイク（BREAK）は、氷を壊すが直訳となるが、コミュニケーションの世界では、**冷え切った雰囲気**を和らげる意味となる。即ち、温かいムードを創ることで、その場の雰囲気を和らげることを指す。

## 2 アイスブレイクの目的

- コミュニケーションのきっかけをつくる
- 居心地の良い環境をつくる
- 良好な関係のチームをつくる

# なぜアイスブレイクが必要なのか？

スポーツボランティア活動の現場では、年齢、性別、社会経験、障害のある・なしにかかわらず様々な人たちが集まるため、豊かなコミュニケーション力が大切となる。



### 3 リーダーとアイスブレイク

24P参照



リーダーが大切にすべきこと

率先する  
見本をみせる



「笑顔」や「あいさつ」  
の見本を見せ、  
率先した雰囲気作りをする



©日本財団ボランティアサポートセンター

## グループで自己紹介

- ① グループをつくる
- ② グループ内で自己紹介をする  
メンバー全員が時間内で自己紹介してください

グループ



「3ルール・3アクション」は意識できましたか？  
実践できましたか？

## 3ルール

- 主体的
- アウトプット
- 共感

## 3アクション



できたこと

**GOOD**

できなかったこと

**BAD**

次に気を付けたいこと

**NEXT**



## 講義2

# スポーツボランティア・リーダーの活動

---

1. スポーツボランティアとは
2. スポーツボランティア・リーダーの活動
3. リーダーシップとフォロワーシップ

## ボランティアの定義

### 5原則

- 自主（自発）性
- 公益（社会、公共）性
- 無償性
- 先駆（先見、創造、開拓）性
- 継続性

基本的  
3原則

### 語源

volunteer は「志願兵」という意味。  
ラテン語のvolo（ウォロ：意思、決意、願望）の  
意味をもつ英語のwillの語源に関係する。  
voluntary は「自発的であるさま」のこと。



# スポーツボランティアの定義

## 日本スポーツボランティアネットワーク

「スポーツボランティアとは、自主性、公益性、無償性に基づき、運動や競技を含めた多くの余暇活動をささえる人、または活動のことである」

スポーツボランティア研修会テキストより



## 2 スポーツボランティア・リーダーの活動

Q

スポーツボランティアの現場で  
リーダーの経験はありますか？

イベント  
内容

メンバーの  
人数

活動・役割

経験がない場合・・・

スポーツボランティアの現場で  
リーダーはどんな役割や活動をしていましたか？

発表



横浜を走る、世界が変わる。



- 毎年秋に横浜市で開催されるランニングイベント
- ランナー約2万8千人  
ボランティア約8千人が参加
- JSVNは、2015年の第1回大会からボランティアやボランティアリーダーの募集に協力

ボランティアメンバー



班リーダー



サブリーダー



チーフリーダー



1. 事前開催される「ボランティアメンバー準備会」で説明者のサポートを行う。
2. ボランティアメンバーの出欠確認の実施（活動当日）。
3. 活動当日、活動内容の確認と役割についてボランティアメンバーに詳しく説明するとともに、適切な指示や休憩管理など、10人から30人を基本とする1つの班全体の運営管理を行う（まとめ役）。
4. 活動終了後の、リーダー活動報告（活動アンケート）、出欠確認リストの提出など。

**Special  
Olympics**  
Nippon  
Tokyo



- 知的障害のある人たち様々なスポーツトレーニングと、その成果の発表の場である競技会を、年間を通じ提供している国際的なスポーツ組織
- 全国47都道府県で活動し、東京都では15競技が実施
- アスリート **約1千人**  
ボランティア **約7百人**が活動
- JSVNは、スポボラ.netを通じてボランティア募集に協力

# スペシャルオリンピックス日本・東京 ボランティア運営体制



## 卓球プログラム（練習会）

主任コーチ



連携

マネージャー



指導

連絡

出欠確認

アスリート



# スペシャルオリンピックス日本・東京 ボランティア運営体制



Special  
Olympics  
Nippon  
Tokyo



## 卓球プログラム（練習会）

主任コーチ



連携

マネージャー



### ●それぞれの強みを生かした活動

- ・主任コーチ：競技経験がある、指導ができる
- ・マネージャー：時間に余裕がある

### ●たくさんの人を巻き込み、 全員で役割を分担して活動



## スポーツボランティアの現場は様々…

活動内容

活動人数

「リーダー」と  
呼ばれる役割の有無

活動現場によって、体制や環境、条件は異なる。

「スポーツボランティア・リーダー」に  
求められる役割は・・・

### ③ リーダーシップとフォロワーシップ

#### グループワーク 共通点を探る

- ① 3~4人のグループをつくってください。
- ② 「リーダー」を一人決めてください。
- ③ 3分間で、グループ全員の共通点を探してください。

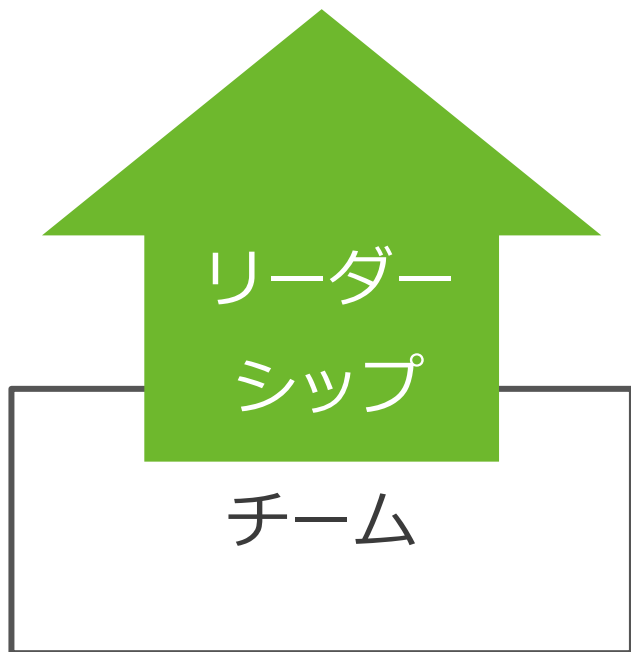
3分間で、一番多くの共通点を見つけたチームが優勝です。

グループ

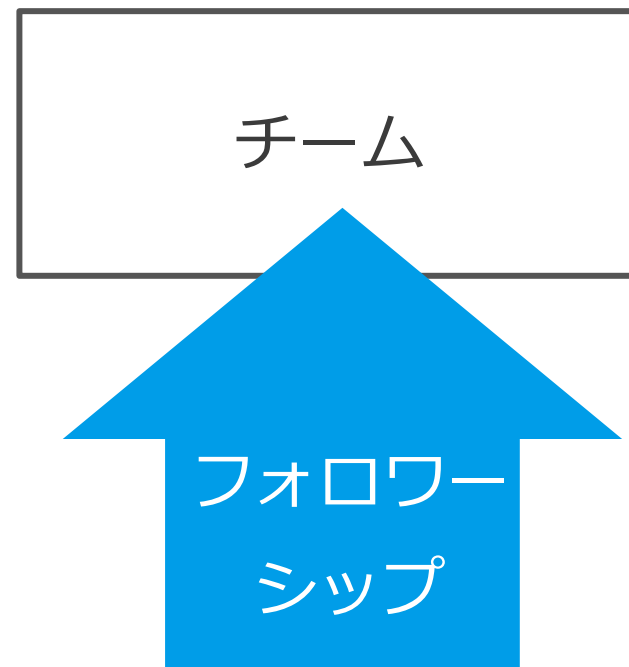


発表

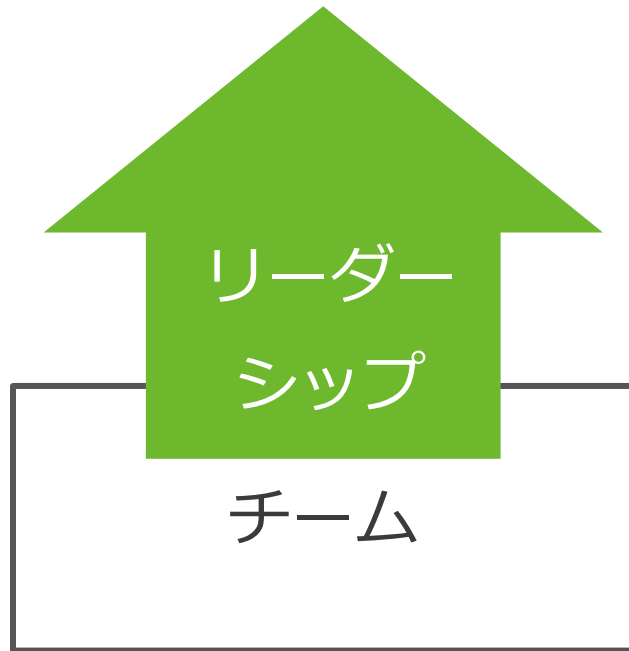




チームを**引っ張る**



チームを**ささえる**



チームを**引っ張る**

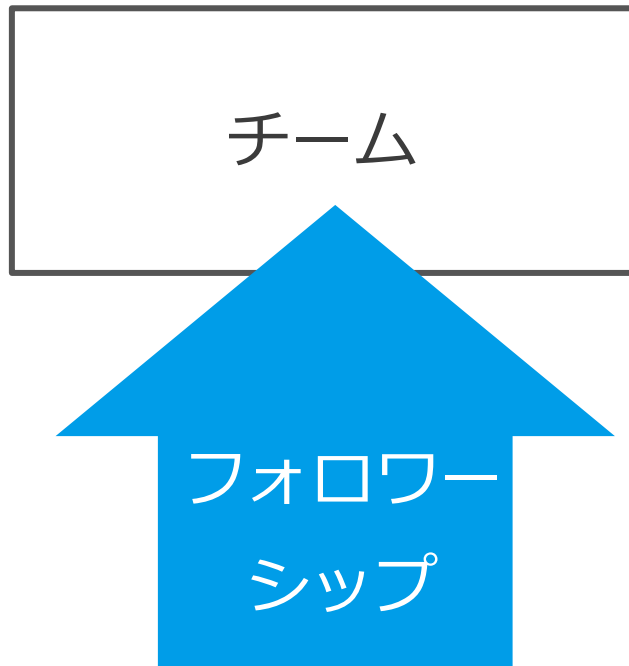
組織や事業の使命を明確にし、目標に対して責任を持ち、信頼関係を築きながら行動し模範を示す「能力」のこと。

# リーダーシップは誰が発揮するのか？

スポーツボランティア活動においては  
リーダーだけではなく、多くのメンバーがリーダーシッ  
プを発揮することが求められる。より多くのメンバーが  
リーダーシップを発揮する組織（チーム）ほど、高い成  
果が出やすい。



**一人ひとりが、自分は何をするためにそこにいるのか、  
そのために何をしなくてはならないのかを考えることが  
スポーツボランティア活動の大きな成果を生むことにつ  
ながる。**



チームをささえる

フォロワー（メンバー）が集団の目標達成に向けてリーダーを補助していくことをいう。

チームには、フォロワーシップも欠かせない。

メンバーとよい関係を築き、**メンバーにフォロワーシップを発揮させる機会を作り出すことが、良いスポーツボランティア・リーダーとなるためのポイントである。**

## 組織的 効果

- ① **目的・方針を共有**して実行に移すことができる
- ② リーダーの判断や決断のミスやぬけもれを**防ぐ**ことができる
- ③ 現場の情報を**ボトムアップ**することができる
- ④ チームとしての**一体感**を高めることができる
- ⑤ **提案・提言**する雰囲気をつくることができる

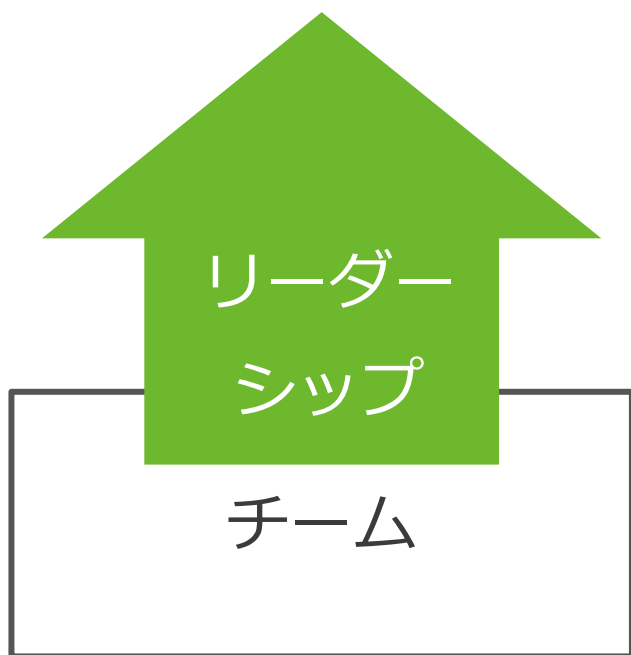
# フォロワーシップの個人的効果

## 個人的 効果

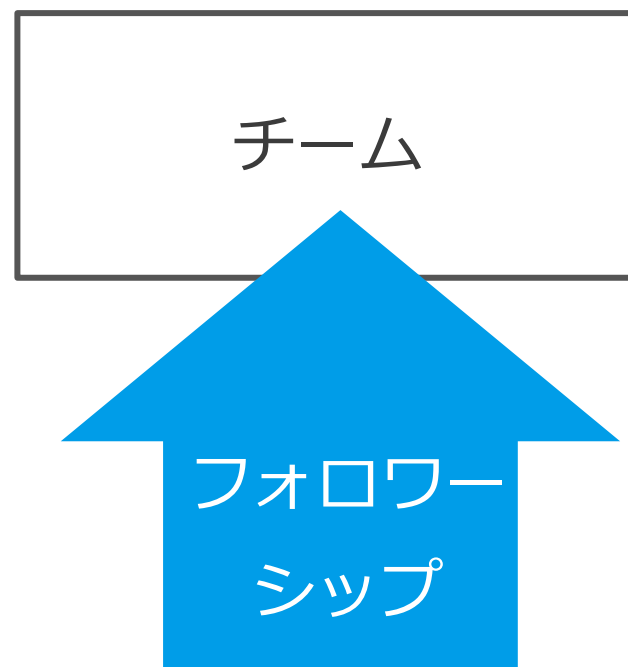
- ① 指示待ち的な姿勢から**自発的な行動**に変わる
- ② **リーダーの立場で考える**ことによりリーダーの訓練になる
- ③ 一匹狼的な動きが他メンバーと**協働する動き**に変わる



## ボランティアの活動現場は多様な人々の集まり



チームを**引っ張る**



チームを**ささえる**



### 講義3

# リーダーのコミュニケーション

---

1. コミュニケーションの目的
2. コミュニケーションで意識すること

目的は「人を動かすこと」

スポーツボランティア・リーダーとメンバーの間柄では**ボランティアという対等な立場**であることを忘れずに、お互いに納得できる結論を導き出し、**メンバーに自主的に行動してもらうように導くコミュニケーションスキル**が求められる。

## 『人を動かす』で紹介されているポイント

- ① 相手を名前で呼ぶ
- ② 聞き手に回る
- ③ 命令せず意見を求める
- ④ 批判も非難もしない
- ⑤ 笑顔で接する

## 【ルール】

- ① 「スポーツボランティア活動に大切なこと」について7つのキーワードの優先順位を自分で考える。  
7つのうち、6つは以下のキーワードを使用し、残り**1つ**は自ら考えたキーワードとする。
- ② グループで話し合い、グループの7つのキーワードの優先順位を決める
- ③ 制限時間 20分間  
2分間：各自で考える、18分間：グループで話し合い

# キーワードの序列

## キーワード

健康

冷静さ

フレン  
ドリー

協調性

コミュニ  
ケーショ  
ンカ

判断力

?

ワークシート



グループ



発表



# 「キーワードの序列」実践効果



- お互いの考えや価値観に違いがあることに気づき、自分自身のものの見方や考え方を客観的に整理する
- グループの合意形成をするときに、他者と調整しながら優先順位をつけて物事を考えることを学ぶ

「リーダーシップ」と「フォロワーシップ」は意識できましたか？実践できましたか？

リーダーシップ

フォロワーシップ



できたこと

**GOOD**

できなかったこと

**BAD**

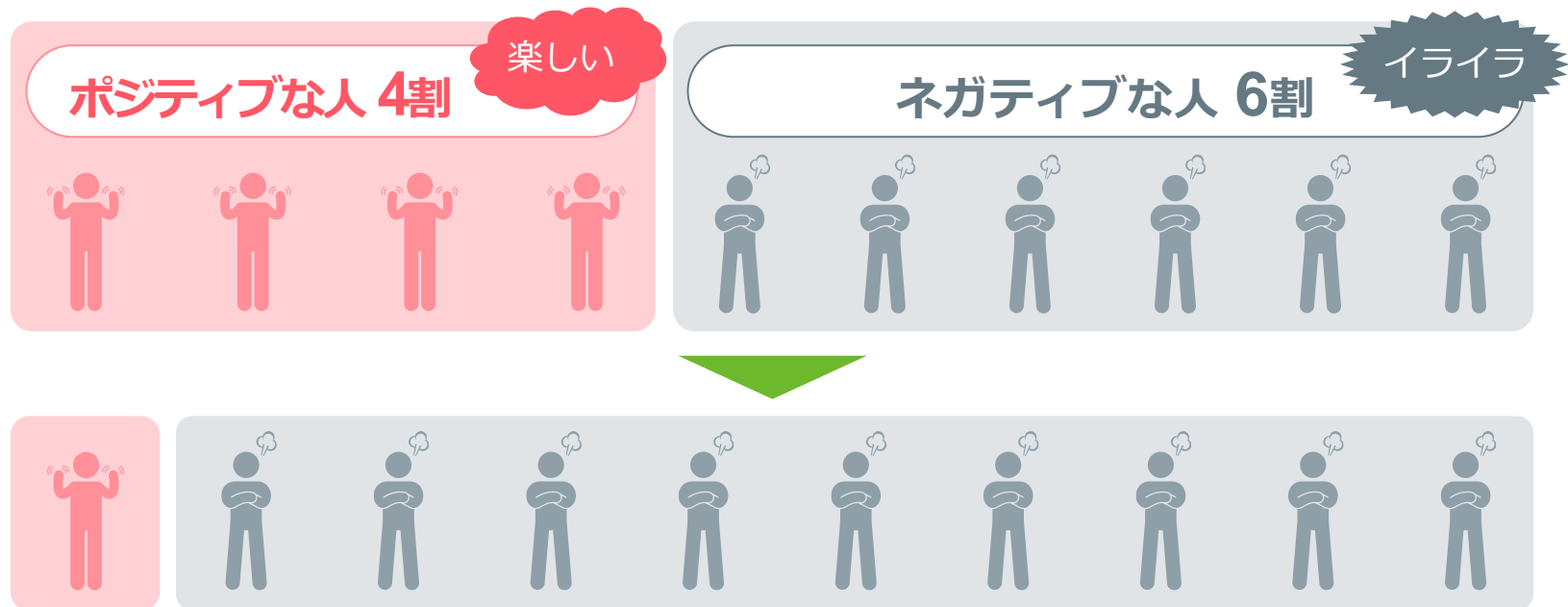
次に気を付けたいこと

**NEXT**

### ハーディング効果

周囲の人々と同じ選択をすることで安心感を得たい心理

例えば、チームのメンバーが



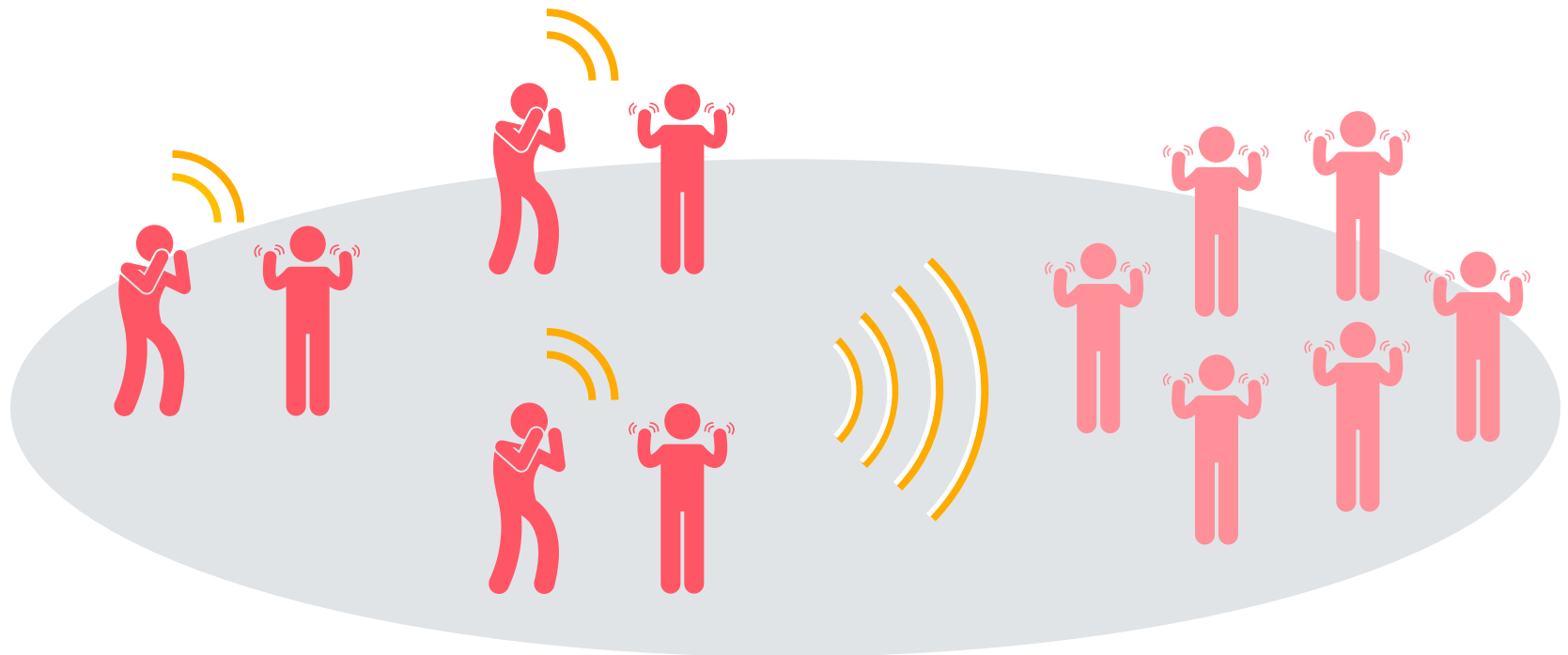
ハーディング効果によってネガティブな人が増えていってしまう



チーム内の「ある態度のメンバー」に光をあてることで、実態よりもポジティブな人が多い、ネガティブな人が多いと感じさせてチームの雰囲気コントロールする方法。



チーム内で特に影響力の強いメンバーに個別に働きかけ、  
転換させることでチーム内の雰囲気コントロールする  
方法。



【講義5】では、**30秒～1分間スピーチ**を行います。  
昼休憩の間に、下記のテーマに沿った原稿を考えてください。

お題

## “スポーツボランティアの魅力”

スポーツボランティアを経験したことのない人が、  
スポーツボランティアをやりたくなるように、その  
魅力を30秒～1分で語ってください。

**文字数の目安：250字～400字**

ワークシートではなく、スマートフォンを活用してもOK。

# 休憩

# 開催目的



1 スポーツボランティア活動には、ボランティアを取りまとめるリーダーが必要であることを理解する

2 スポーツボランティア・リーダーの  
役割と心構えを理解する

3 一人ひとりが、なりたいリーダー像を思い描き、  
行動に移せるようになる

スポーツの現場に限らず、  
ボランティアのリーダーとして活躍するうえで  
必要な知識やスキルを身に付ける

# 3ルール・3アクション

## 3ルール

- 主体的
- アウトプット
- 共感

## 3アクション



話す



聴く



拍手



## 講義 4

# スポーツボランティア・リーダーの心得と役割

---

1. スポーツボランティア・リーダーの心得
2. スポーツボランティア・リーダーの役割

1

スポーツボランティア・リーダーとは、  
ボランティア活動をする上で必要なひとつの  
**役割** にすぎない。

権限

強制力

執行力

作業や協力の依頼をすることはあっても、強制的に作業を行わせるような権限を持ち合わせているわけではない。



2

大会やイベントを成功に導くのは

**個人のカ** ではなく

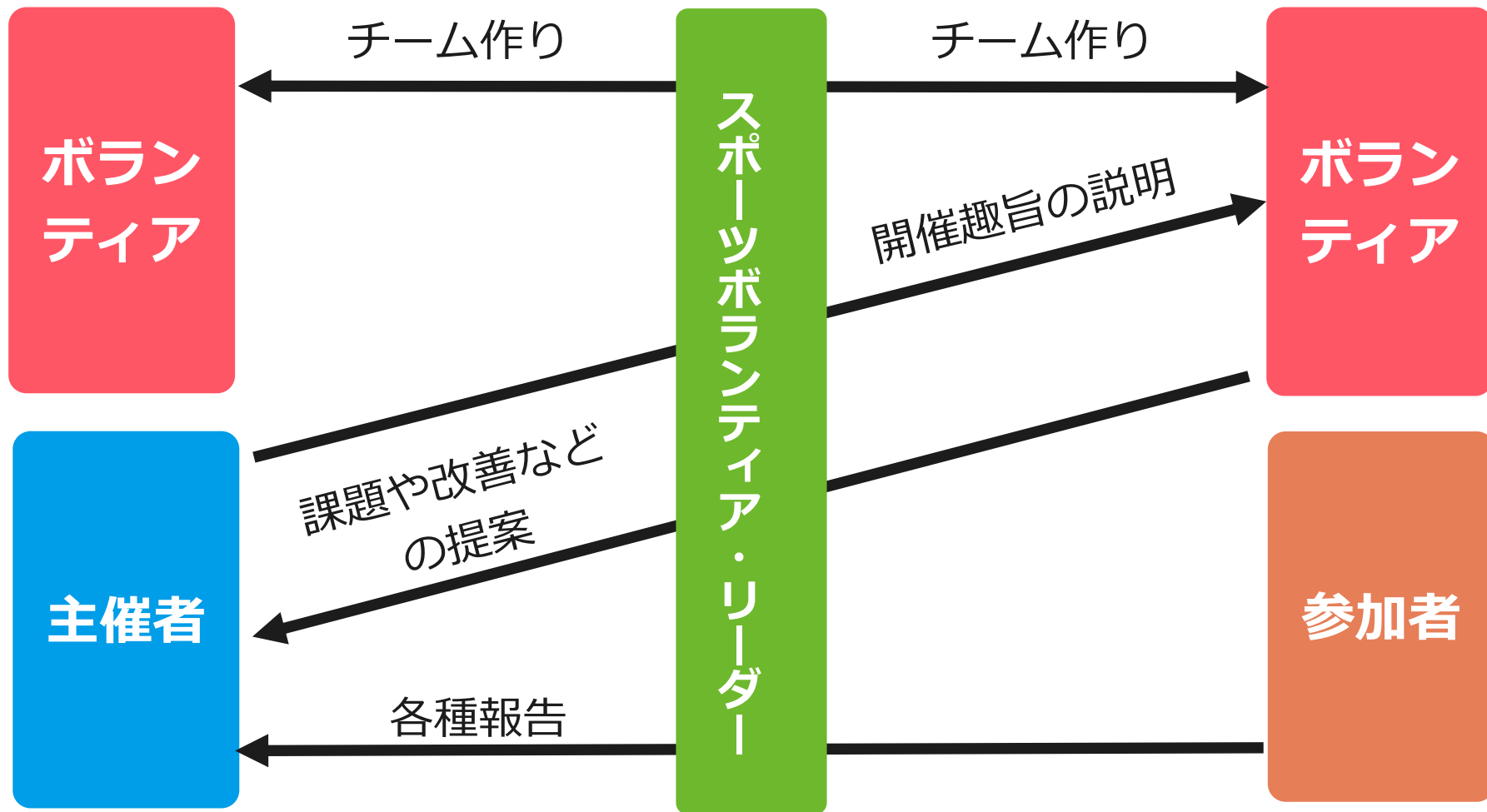
**集団の協力** が必要である

スポーツボランティア・リーダーは自身の思想や感情にとらわれるのではなく、チームやイベントへの貢献を第一に考え、判断・行動することが求められる。

## 2 スポーツボランティア・リーダーの役割 4P参照



活動に関わる関係者をつなぐ役割「かけはし」となる



# 1 スポーツボランティア・リーダーに求められるもの



Q

スポーツボランティア・リーダーの「5つの心得」を考えてください。

ワークシート



グループ



発表



# 5つの心得

## スポーツボランティア・リーダーの心得

- 1 イベントや企画の内容をよく理解する
- 2 主催者をサポートする
- 3 一般参加のボランティアを取りまとめる
- 4 的確な指示や判断を行う ※但しイベントのルールに従う
- 5 ボランティア一人ひとりの能力が生かせるように導く

## 事前

- 1 開催目的や主催者の意図を知っておく
- 2 スポーツの基本的なルールを確認しておく
- 3 予想されるリスクを備え、知識をもっておく

## 当日

- 1 活動開始前までの準備
- 2 挨拶は大きな声で行う
- 3 モチベーションが上がる環境づくりを心掛ける
- 4 メンバー一人ひとりへ気を配る
- 5 自らが楽しむ



講義5

# 1分間スピーチ

---

# 1 伝わる話し方

30秒～1分間スピーチに挑戦！

お題

“スポーツボランティアの魅力”

スポーツボランティアを経験したことのない人が、  
スポーツボランティアをやりたくなるように、その  
魅力を30秒～1分で語ってください。

ワークシート



発表





相手に伝えるには…

## 自分の言葉

で話す



今回の場合は…

具体的な経験を語る大切

いつ

どこで

どんな  
活動を通  
して

なにを  
感じたか

# 休憩



## 講義 6

# リスクマネジメント

---

1. リスクとは
2. 活動中に想定されるリスクと対応方法
3. リスク軽減

## リスクとは

「ある行動に伴って（あるいは行動しないことによって）、危険に遭う可能性や損をする可能性を意味する概念」

### 事件と事故と 応急対応について

- 事件は、犯罪の嫌疑がある事実
- 事故とは、犯罪の嫌疑のない事実
- 応急対応とは、怪我やトラブルなど
- 応急手当とは、負傷などへの手当

Q

スポーツボランティアの活動中に

**遭遇した事故** や **危険を感じたこと**

はありますか？

発表



## 2 活動中に想定されるリスクと対応方法



突発的な事象が発生した場合、いずれも速やかな対応が求められる。

### ① 応急対応

市民ができる応急手当など

(例) 転んで腕を骨折・水分不足で倒れる・目にゴミが入る等

### ② 事故対応

物損などの対応

(例) 看板が風で倒れる・自転車にひかれる・スタッフがいない・財布を落とした等

### ③ 苦情対応

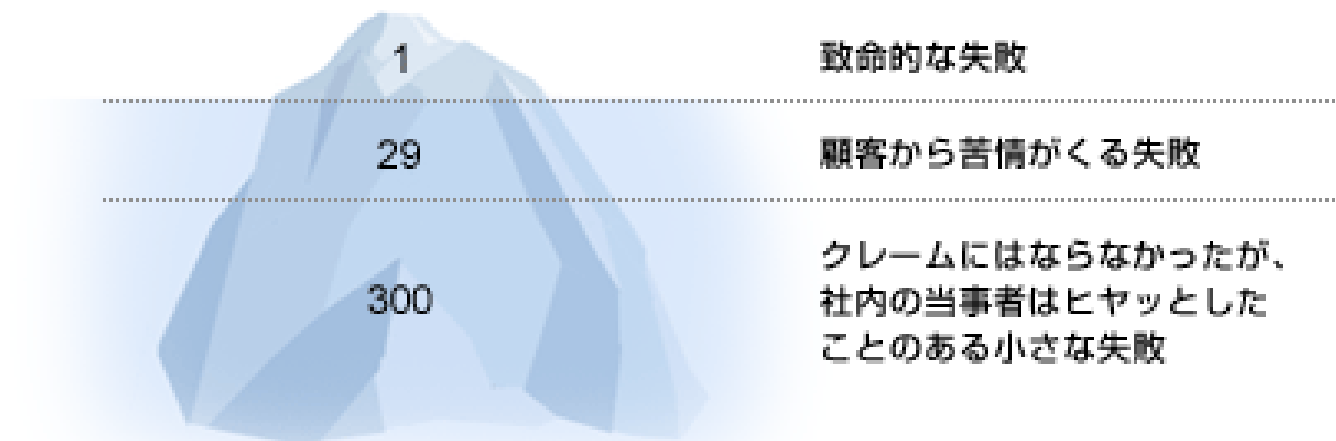
トラブルへの対応

(例) 会場に人を入れ過ぎ・荷物がなくなった・迷子等

### ④ その他

SNSへの対応等

(例) 情報の拡散 (良くも悪くも)



冰山（大きな失敗）は海面下に巨塊（小さな失敗）が隠れている  
「ハインリッヒの法則」仕事における失敗の発生確率は【1：29：300】

## ハインリッヒの法則

1件の重大災害の裏には、29件のかすり傷程度の軽災害があり、その裏にはケガはないがひやっとした300件の体験があるといわれている。

### 3 リスク軽減

- 有事の際、現場での対応を軽減させるために、主催者やスポーツボランティア個人などが対応すべきことが考えられる。

#### 例

1

2

3

4

5



# ① 当日に備え、体調管理



## ② 活動前に連絡系統を確認



### ③ 悪天候への対応



## ④ 応急手当後、受診を勧める



# 応急手当を身に付けておくことの大切さ



■ リスク対処のために、リーダーは応急手当を身に付けておくことが有用である。また、どの方法が最適なのかを判断する力も求められる。

以下に主な応急手当の講習を示す。

## 主な 応急手当の 講習

- |          |         |
|----------|---------|
| ① 消防本部   | 普通救命講習  |
| ② 日本赤十字社 | 救急法基礎講習 |

## ⑤ トラブルには複数のスタッフで対応



# リスク軽減 5つの例

有事の際、現場での対応を軽減させるために、主催者やスポーツボランティア個人などが対応すべきことが考えられる。

## 例

- 1 当日に備え、体調管理
- 2 活動前に連絡システムを確認
- 3 悪天候への対応
- 4 応急手当後、受診を勧める
- 5 トラブルには複数のスタッフで対応

## 活動に参加するにあたり気を付けること

### 体 調 管 理

活動日の2週間前から検温や健康状態を記入した健康チェックシートなどの提出が必要な活動もあります。

### 勇 気 を 持 っ て 休 む

体調に少しでも不安がある場合は  
勇気を持って休む。  
その際は、主催者に必ず連絡を！





## 講義7

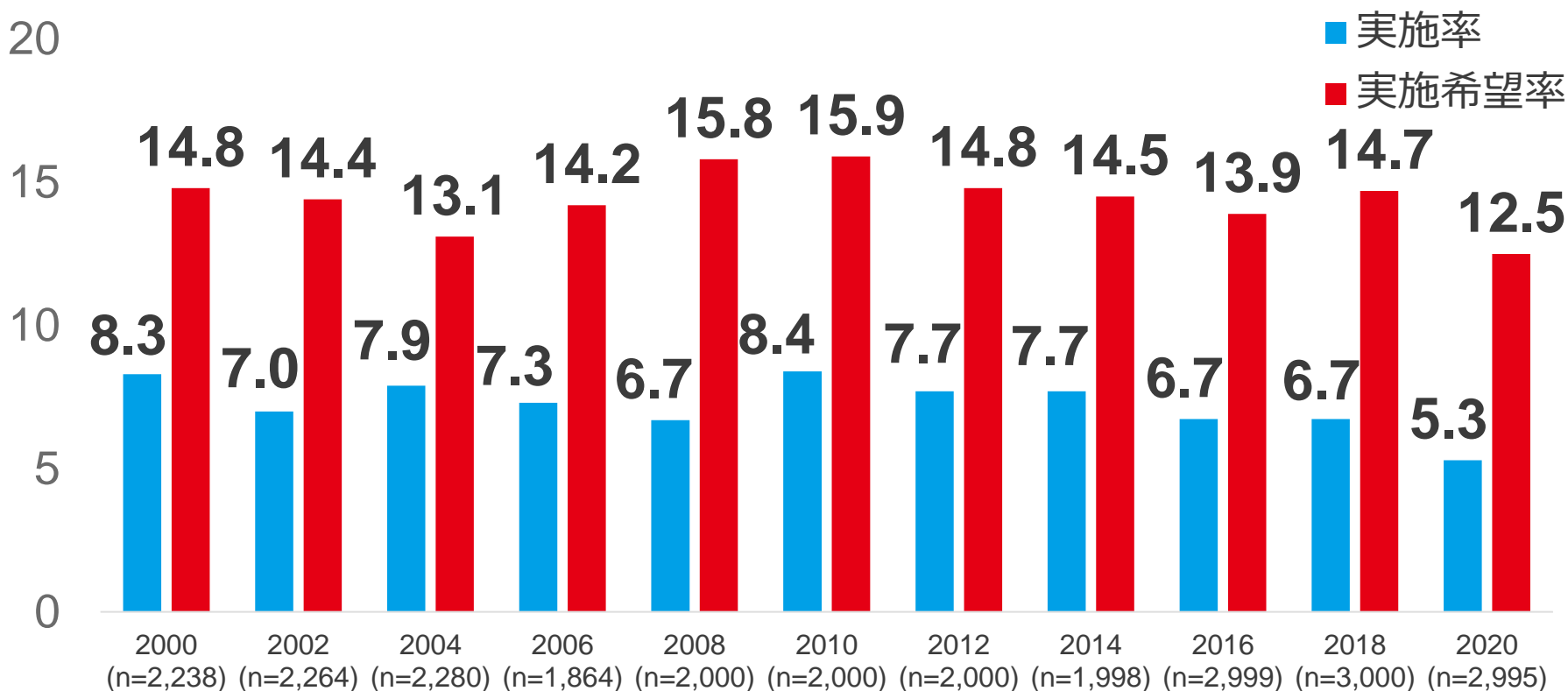
# スポーツボランティアに関する社会状況

---

1. スポーツボランティアの現状と課題
2. ボランティアの満足度をあげるためには
3. ダイバーシティ&インクルージョン
4. スポーツの価値を高める存在としてのボランティア活動

## スポーツボランティア実施率と実施希望率の年次推移

- 実施希望率は、実施率の約2倍



引用：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

# スポーツボランティアの内容別 実施率と実施希望率



スポーツボランティアの内容		実施率 (%)	実施希望率 (%)
日常的な活動	スポーツの指導	 <b>29.1</b>	<b>20.6</b>
	スポーツの審判	20.9	10.3
	団体・クラブの運営や世話	 <b>37.3</b>	 <b>26.3</b>
	スポーツ施設の管理の手伝い	8.2	16.8
地域の スポーツイベント	スポーツの審判	17.1	8.9
	大会・イベントの運営や世話	 <b>39.9</b>	 <b>52.3</b>
全国・国際的な スポーツイベント	スポーツの審判	3.2	3.0
	大会・イベントの運営や世話	6.3	 <b>24.7</b>

引用：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2020

Q

あなたは、なぜボランティア活動をしていますか？

ワークシート



グループ



発表



## 2 ボランティアの満足度を上げるためには

### GIVERS (ギバーズ)

 **G**rowth

 **I**mpact

 **V**oice







 **S**ocial

 **R**ecognition

 **E**xperience

スポーツボランティア組織やイベント主催者が、スポーツボランティアに参加する人の満足度を上げ、継続的に参加してもらうために意識すべき6つのポイント。

GIVERS Using behavioural science to recruit and retain volunteers more effectively  
Daniel Fujiwara, Ricky Lawton, Will Watt  
June 2018

	<b>G</b> rowth	自身の成長につながったことを感じさせる
	<b>I</b> mpact	社会に対して貢献したと感じさせる
	<b>V</b> oice	可能な限りポジティブなメッセージを伝える
	<b>E</b> xperience	有意義な活動だったと感じさせる
	<b>R</b> ecognition	感謝を伝える時は、タイミングや具体性が大切
	<b>S</b> ocial	社会やコミュニティの一員であることを実感させる

- スポーツボランティア活動以外でも発揮できるリーダーシップを養うことができる
- メンバーに比べて、イベントや活動の成功に対する影響力が大きい
- たくさんの人が動いてくれることを実感することで、心に響く伝え方を感じることができる
- メンバーに比べ労力は大きいですが、ボランティア活動現場ならではの貴重な経験を積める
- メンバーとして得られる感謝よりも、より多くの感謝の言葉を得れる機会がある
- ボランティア活動が社会に与える影響は、リーダーの振る舞いによって変わってくる

### 3 ダイバーシティ & インクルージョン



#### ダイバーシティとは

「多様性」の意味。

「Diversity and Inclusion (多様性と受容)」であり、多様な人が集まり、**その違いを受け入れて互いを尊重しながら生きる社会**を表している。

#### スポーツボランティアにおけるダイバーシティ

##### 多様性がつながる

多様なボランティア仲間、参加者、観客等との交流

多様な社会の  
発展



## 東京2020大会 3つの基本コンセプト

- すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）
- **一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）**
- そして、未来につなげよう（未来への継承）

すべての選手、観客および大会関係者等にもダイバーシティ & インクルージョン(D&I) の考え方を共有することで、大会後には、一人ひとりが東京2020大会で得たD&Iの意識を新たなフィールドで実践しつづけることにより、日本社会にダイバーシティ & インクルージョンの考え方をレガシーとして根付かせていくことを目指しています。

## それぞれの強みを生かした活動

「どうやったら、みんなが輝けるか？」を考える



©日本財団ボランティアサポートセンター

- 障害者のスポーツ実施は、健常者に対して低い

《過去1年間に1日以上スポーツ・レクリエーションを行った》

一般成人 76.8%

障害者成人 39.9%

スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（2019年度）より

スポーツボランティアは大きな貢献ができる



©スペシャルオリンピックス日本

## 求められる スポーツボランティアの力

スポーツのボランティアの活躍するフィールドは、スポーツ（余暇活動）だけではなく、広がっている。

## 多様化する スポーツボランティアの 可能性

対象スポーツの種類や形態が多様化し、求められる専門性や知識も多岐にわたっている。

スポーツボランティアは、  
スポーツの価値をさらに高める可能性を秘めている。

**メンバーに、笑顔で「また参加したい」と  
思ってもらえるような  
スポーツボランティア・リーダーになる**



講義 8

# 振り返り

.....

Q

今日の学びを

印象に残ったこと

感想

2つの観点から振り返ってください。

グループ





リーダーとして大切にしたい3つの要素

ワークシート



グループ



# 開催目的



1 スポーツボランティア活動には、ボランティアを取りまとめるリーダーが必要であることを理解する

2 スポーツボランティア・リーダーの  
役割と心構えを理解する

3 一人ひとりが、なりたいリーダー像を思い描き、  
行動に移せるようになる

スポーツの現場に限らず、  
ボランティアのリーダーとして活躍するうえで  
必要な知識やスキルを身に付ける





# 事務連絡

---

スポーツボランティア・リーダーの認定は

受講態度



レポート

で評価判定基準に則って判定する。

## 課題 1

**「スポーツボランティア」とはどのようなものだと考えますか？（300～400字）**

## 課題 2

**スポーツボランティア・リーダーとしての行動目標について（600～800字）**

レポートは課題 1、課題 2 の両方について、テキストの引用ではなくご自身の言葉でお書きください。



アンケートへの  
ご協力



認定証の送付  
1カ月～2カ月後



その他

## アンケートご協力をお願い

本日中に回答をお願いします。

本研修にご参加いただいていたの感想や改善点などをお教えてください。

今後の参考にさせていただきますので、ぜひご協力  
よろしくをお願いします。



# JSVNスポーツボランティア養成プログラム

STEP  
01

## ▶ 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、活動の楽しみ方を知ります。

▶ 詳細

STEP  
02

## ▶ 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びます。

▶ 詳細

STEP  
03

## ▶ 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びます。

▶ 詳細

STEP  
04

## ▶ 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びます。

▶ 詳細



# スポーツボランティアに関する情報発信



ボランティア活動や研修会情報の紹介  
JSVN団体概要、事業実績など



Facebook



Twitter @JSVN\_info



## 日本スポーツボランティアネットワーク LINE公式アカウント 開設

「友だち追加」お待ちしております！！

LINE ID : @jsvn



QRコードからでも  
友だち追加できます！