

**令和6年度
地域における子供たちの多様なスポーツ機会創出支援事業**

事業成果報告書

令和7年3月

国立大学法人 筑波大学



報告書目次

第1章	研究・調査の成果	P3
	1.1 マルチスポーツの定義と注目される背景	
	1.2 マルチスポーツの効果に関する研究成果のレビュー	
	1.3 諸外国のマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例	
	1.4 国内におけるマルチスポーツ実践、及び意識調査の結果	
第2章	マルチスポーツイベントの実施における成果と課題	P59
	2.1 マルチスポーツコンベンションの概要、成果、課題	
	2.2 マルチスポーツ体験会の概要、成果、課題	
	2.3 マルチスポーツ教室（小学生・中学生）の概要、成果、課題	
	2.4 部活動オフ期間に行うマルチスポーツ教室の概要、成果、課題	
	2.5 放課後の体験活動としてのマルチスポーツ教室の概要、成果、課題	
第3章	日本における「マルチスポーツ環境」構築に向けた提言	P77
	3.1 日本におけるマルチスポーツの導入・普及がもたらすメリット	
	3.2 日本におけるマルチスポーツ環境の構築に向けた課題と留意点	
	3.3 日本におけるマルチスポーツ環境の実現に向けたネクストアクション	
	謝辞	P88
	参考文献一覧	P89



第1章

研究・調査の成果





1.1

マルチスポーツの定義と注目される背景

マルチスポーツの定義

「マルチスポーツ」という言葉は、「複数の、多数の」を意味する「マルチ（multi）」と「スポーツ」を組み合わせた言葉であり、一般的な意味としては、同時期に複数のスポーツを体験したり、様々な活動環境に参加したりすることを指している。

しかしながら、学術的な「マルチスポーツ」の定義は研究者によって異なり、明確な定義が定まっているとは言い難いのが現状である。例えば、複数のスポーツ種目の経験を有するという意味で「2つ以上のスポーツに2年以上参加している [\(DiCesare et al., 2019\)](#)」や「年数に関係なく2つ以上のスポーツに参加している [\(Hall et al., 2015\)](#)」等が用いられている。

一方で、「マルチスポーツ」の対義的なものとしてよく用いられる「早期専門化」については、より多くの定義が存在している。例えば、「15歳になるまでに単一スポーツに特化すること [\(Rugg et al., 2021\)](#)」、「他のスポーツを排除して年間を通じて単一のスポーツを行うこと [\(Swindell et al., 2019\)](#)」、「14歳未満で単一スポーツに絞込むこと [\(Ahlquist et al., 2020\)](#)」、「1つのスポーツに2年以上取組、他のスポーツの経験が2年未満 [\(DiCesare et al., 2019\)](#)」等である。

本プロジェクトの趣旨として、「スポーツ庁では現在、学校の運動部活動の地域連携・地域移行の改革を進めているが、各自治体において実証事業に取り組むなかで、競技を限定せず、同時期に複数の競技種目を実施するような取組が生まれてきており、子供たちのスポーツ活動の一層の充実を図るべく、特にジュニア期の子供たちを対象に、ニーズに応じながら多様なスポーツに親しむ機会・環境（マルチスポーツ環境）を構築していくことが極めて重要となっている [\(スポーツ庁, 2023\)](#)」とあることから、上記の学術的定義も踏まえ、本プロジェクトにおける「マルチスポーツ」の定義として、「**学校体育授業を除く、課外活動または地域スポーツ活動を通して、年間を通じて単一スポーツ種目のみを行うのではなく、複数のスポーツ種目を経験すること**」とした。また、調査対象として、ジュニア期にあたる小学生・中学生年代（7～15歳）をメインにしつつ、一部、高校生年代（16～18歳）についても含め、日本におけるマルチスポーツ環境の望ましい姿についての検討を行った。

マルチスポーツが注目される背景

現在、我が国においては中学生年代のスポーツ文化の象徴とも言える「学校部活動」が大きな転換点を迎えている。これまで、学校部活動は「学校教育の一環」として、教員の多大なる貢献によって支えられてきた。しかしながら、教員の長時間労働や少子化といった課題を背景に、これまでの仕組みを維持することが難しくなっている。そこで、スポーツ庁を筆頭とした国家的プロジェクトとして、学校部活動の良さを継承しつつも、活動の責任や運営を地域スポーツクラブ等が担う「地域活動」に転換していく動きが加速している。

長年、培われてきた学校部活動の仕組みや文化を改革することは容易ではなく、多くの自治体で試行錯誤が続いている。一方で、この改革はこれまでの学校部活動の風習を見直す絶好の機会であり、ジュニア期におけるより良いスポーツ環境を再構築するチャンスでもある。**日本の部活動が有する特徴の一つとして「単一種目の専門化」**があげられる。中学校に入学すると、多くの生徒は仮入部期間を経て一つのクラブ（種目）に所属し、特別な理由がない限りその種目を3年間続ける。基本的に運動部の活動は週4～5日となることが多く、2～3ヶ月にわたる「オフ期間」もなければ、種目を変更する仕組み（シーズン制など）もなく、**他の種目の活動に参加する機会はほとんどない**と言って良いだろう。

一方で、海外諸国ではジュニア期に特定の種目への専念を良しとしない考えがあり、仕組みとして多様なスポーツ活動に参加できる環境（マルチスポーツ環境）を整えている。例えば、アメリカやニュージーランドといった国々では、**シーズン毎に活動種目を変更するシーズン制**が採用されており、ドイツやスペインといった国では**1種目あたり活動日が少なく、同時期に無理なく複数種目に参加できる**環境がある。

また、単一スポーツへの専念の弊害や、マルチスポーツの有効性を示す研究結果がいくつも存在し、マルチスポーツを推進するスポーツ政策の根拠となっている。例えば、単一のスポーツを年間を通して高強度で行うことは、**慢性的な障害やバーンアウト**を引き起こし、**競技や運動・スポーツそのものからの離脱**が懸念されている（[Jayanthi et al., 2019](#)）。一方、複数の種目を行う「マルチスポーツ」は、怪我のリスクの軽減（[Ahlquist et al., 2020](#)）や運動能力の発達（[McLellan et al., 2022](#)）といった身体的メリットだけでなく、スポーツへの動機づけの向上（[Shewmake, 2016](#)）やウェルビーイングの向上（[Wilson et al., 2022](#)）といった心理的メリットも有することが報告されている。さらに、複数の環境でスポーツをすることで、多様な指導者や仲間と出会う機会が増え「**社会性**」や「**協調性**」が育まれることも期待される（[Wall et al., 2007](#)）。多様な人々との交流は多角的視点や柔軟な思考を育み、将来的なキャリア形成にも有益になることから（[Brenner, 2016](#)）、複数のスポーツ環境への参加は参加者の将来キャリアにも好影響を与える可能性がある。加えて、複数の競技種目の中から自らの興味関心に沿って活動種目を選択する機会が多く提供されることで、自己決定理論（[Ryan et al., 2002](#)）に基づく**内発的な動機づけの向上や主体性の発達**が促されることも期待される。

これらの知見をさらに詳細に収集・実証し、我が国における望ましいマルチスポーツ環境の姿を検討するとともに、環境構築・普及・充実のための指針を示すことは、部活動改革の推進を後押しする新たな価値材料となり、今後のジュニア期におけるスポーツ環境の発展に寄与できることから大きな注目を集めている。



1.2

マルチスポーツの効果に関する 研究成果のレビュー

マルチスポーツの効果に関する研究成果のレビュー

研究題材	身体的な影響
研究内容・結果	オーバーユース傷害 早期専門化に関する研究は多く存在し、様々なリスクが指摘されている。専門化が進んだ選手はそうでない選手と比べオーバーユース傷害のリスクが1.5～2.25倍に増加、さらに年に8ヶ月以上トレーニングを行うアスリートは、下肢のオーバーユース傷害のリスクが1.66倍となることが示されている。よって、特定のスポーツに絞ることは、身体の特定部位に継続的なストレスを与え怪我のリスクを増加させることがわかった (Jayanthi et al., 2019)。 怪我の発生率や重症度 14歳以前に1つのスポーツに特化した選手は、怪我の平均経験回数が2回、怪我による欠場期間は15.2週間、手術が必要な怪我を経験した割合は30.3%であった。一方、複数競技を行っていた選手は、平均怪我回数は1回、欠場期間は6.5週間、手術が必要な怪我を経験した割合は23.8%となっている (Ahlquist et al., 2019)。複数種目を行なっている選手はそうでない選手に比べ、怪我の発生率や重症度が低いことが示されている。 スキル面 多くの競技においてジュニア期に複数のスポーツに取り組んだアスリート（マルチスポーツ経験者）の方が、競技パフォーマンスにおいて好成績を示す傾向が明らかになっている。野球（MLB）やバスケットボール（NBA）においては、高校時代に複数のスポーツを経験した選手の方が、出場試合数が多く、プロキャリアにおいて安定したパフォーマンスを発揮している。また、陸上競技のような個人種目においても、15歳以前に専門化せずに多様な運動経験を積んだ選手が、18歳以降において国際的な成功を収めている (Ahlquist et al., 2019) という報告がある。
レビュー論文を見ての考察	マルチスポーツによる身体的リスクの軽減 マルチスポーツを行うことで、特定のスポーツに特化した選手に比べ、身体的リスクを軽減できることが示唆されている。複数のスポーツを経験することで、負荷が分散され、過度な反復動作によるオーバーユース障害のリスクが低下する。また、異なる筋群をバランスよく鍛えることができるため、怪我の発生率が低く、回復期間も短い傾向がある。さらに、マルチスポーツの経験は身体の柔軟性や適応力を高め、競技特有のストレスによる障害を防ぐ要因となる。 このことから、単に怪我のリスクを減らすだけでなく、長期的なアスリートのキャリア形成にも好影響を与える可能性がある。例えば、早期に特定のスポーツに絞ることで生じる「競技寿命の短縮」を防ぎ、選手がより長く高いパフォーマンスを維持できる環境を作れるかもしれない。また、異なるスポーツの動作を学ぶことで、競技ごとの動きの最適化や、新しいトレーニング手法の開発にもつながる可能性がある。

マルチスポーツの効果に関する研究成果のレビュー

研究題材	心理的要素への影響
研究内容・結果	バーンアウト 元NCAAアスリート1550名を対象に、早期スポーツ専門化とバーンアウト（燃え尽き症候群）の関係が検討された。その結果、15歳未満で1つの競技に特化したアスリートは、そうでないアスリートと比較して、バーンアウトを理由に競技を離れた割合が有意に高いことが明らかとなった（Rugg et al., 2021）。 ウェルビーイング 単一のスポーツに特化するよりも、複数のスポーツに参加する方が、より高いウェルビーイングが得られることが明らかとなった。特に、3～5種類の異なるスポーツに取り組む若者は、1つのスポーツのみを行う若者と比較して、より良好なウェルビーイングを報告する傾向があった（Wilson et al., 2022）。 モチベーション シングルスポートとマルチスポーツの間に有意な交互作用があった。マルチスポーツ経験者は、シングルスポート経験者よりもモチベーションが高い傾向があり、高校のみのシングルスポート選手は、大学レベルまで進んだシングルスポート選手よりもモチベーションが低かった。高校レベルでは、マルチスポーツ選手の方がシングルスポート選手よりモチベーションが高かった（Shewmake, 2016）。
レビュー論文を見ての考察	マルチスポーツによる心理状態への期待 マルチスポーツは、心理的な側面において、バーンアウトの防止、ウェルビーイングの向上、モチベーションの維持、心理的柔軟性の向上といった多くの恩恵をもたらすことが期待される。特に、早期専門化によるバーンアウトのリスクを軽減し、複数のスポーツを経験することで新たな刺激を受け続けることが可能となり、競技に対する興味や意欲を長期間維持しやすくなると考えられる。また、異なるスポーツごとに求められるスキルやルールに適応することで、ストレス耐性や状況判断能力が養われ、心理的な柔軟性が高まるとともに、異なる競技環境や指導者、チームメイトとの関わりを通じてコミュニケーション能力や協調性が向上する可能性がある。これらの要素が相まって、長期的にスポーツを楽しみながら持続的に取り組むための心理的基盤を構築するうえで、マルチスポーツは有効な手段となると考えられる。

マルチスポーツの効果に関する研究成果のレビュー

研究題材	社会性・社会スキルへの影響
研究内容・結果	リーダーシップの発達について 幼少期に3つ以上のスポーツを経験したグループの82%が、大学でのスポーツ活動においてリーダー的役割を果たしたと回答している。一方、早期に1つのスポーツに専門化したグループでは、この割合が43%にとどまった。この結果から、多様なスポーツ経験が成長後にリーダーシップを発揮する機会を増やす可能性があることが示唆される (Wright et al., 2003)。 社会的適応能力 早期専門化グループ（6歳から1つのスポーツに集中）は18歳までに47%が競技を離脱していたのに対し、多様なスポーツ経験グループ（12歳までに3種類以上のスポーツを経験）は、18歳時点での競技継続率が82%であった。また、多様なスポーツ経験グループの選手は、チーム内での社会的適応スコア（仲間関係、コーチとの関係性）が20%以上高いことも示されている。この結果から、幼少期の多様なスポーツ経験が、スポーツ離脱を防ぎ、チーム内での良好な人間関係の形成を促進することが示唆される (Wall et al., 2007)。
レビュー論文を見ての考察	マルチスポーツによる社会性が育まれる期待 マルチスポーツの経験は、リーダーシップの発展や社会的適応能力の向上に寄与する可能性が示唆されている。幼少期から複数のスポーツを経験した選手は、単一スポーツに特化した選手と比べて、成長後にリーダー的役割を果たす確率が高く、チーム内での社会的適応能力も向上する傾向がある。これらの研究結果を踏まえると、マルチスポーツが及ぼす影響は、スポーツ場面の枠を超えて、より広い社会生活にも波及する可能性が考えられる。特に、異なるスポーツを経験することで、多様なチーム環境に適応する力が養われると考えられる。 また、早期に特定のスポーツへ専門化した場合、競技を続けるモチベーションが低下しやすいが、マルチスポーツ経験者は競技継続率が高いことが示されている。これは、単に競技スキルの向上だけでなく、スポーツを通じた仲間意識や自己効力感の向上が影響していると考えられる。この点からも、マルチスポーツ経験はスポーツ離脱を防ぎ、長期的な競技継続を支える重要な要素となる可能性がある。



1.3

諸外国のマルチスポーツに関する 政策、制度、及び取組事例

諸外国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例の特色と参考にすべきポイント

		← 学校部活動によるシーズン制 →			← 行政 / 地域クラブによる年間プログラム →	
国名		ニュージーランド	オーストラリア	アメリカ	スペイン (バスク州)	ドイツ
主な活動実態		主体：学校部活 形式：シーズン制 (夏・冬) 対象：中・高生 場所：学校 量：1～4日/週 60～90分/回 小学生以下の地域クラブも基本的にシーズン制	主体：学校部活 形式：シーズン制 (夏・冬) 対象：中・高生 場所：学校 量：1～3日/週 60～90分/回 種目別地域クラブ活動も盛ん	主体：学校部活 形式：シーズン制 (秋・冬・夏) 対象：中・高生 場所：学校 量：1～5日/週 60～120分/回 多様な種目を経験できるサマープログラムもある	主体：行政 形式：年間活動 (週毎種目変更) 対象：小～高生 場所：学校 量：2～4日/週 60～90分/回 他にも行政が多様なプログラムの用意	主体：地域クラブ 形式：年間活動 (個人の選択) 対象：多世代 場所：地域クラブ 量：個人選択 (例 週2サッカー 週1バスケ) 夏休みにも多様な特別プログラムを提供
取組み (政策) 事例		Sport NZが競技団体を超えた連携とガバナンス体制を構築。 また、Sport NZが運営する情報プラットフォームでマルチスポーツ及び健全なスポーツ活動に関する情報を発信。	学校及び教育委員会が部活動を管理。学校が部活動をマネジメントする人材を雇用。 また、地域スポーツクラブへの行政支援も手厚く、地域にスポーツ施設と多世代チームがある。	学校及び教育委員会が部活動を管理。学校に部活動をマネジメントするスポーツ専門人材がいる。 行政やNPO・民間による貧困向けプログラムも多数。	県及び市のスポーツ課が、各競技団体と連携した放課後マルチスポーツプログラムを提供。 各学校にコーディネーターを配置し、運営や指導者育成を担う。	総合型地域スポーツクラブが、年代を問わず多様なスポーツ種目を、同じ場所で楽しめる環境を提供。 クラブ設置を行政が支援。多くのボランティア (指導者等) による支援あり。

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

概要

<マルチスポーツ活動体制の実態>

ニュージーランドのジュニア期スポーツ活動は、**夏・冬の2シーズン制**であり、原則シーズンごと（1シーズン4～5ヶ月）の選手登録となっている。特に、中高生年代のスポーツ活動はアメリカやオーストラリアと同様に「**学校**」が担っているのが一般的である。しかしながら、その仕組みは日本とは異なり、望まない教員は活動には関わらない。各学校に「**ダイレクター・オブ・スポーツ**」と呼ばれる部活動を管轄する専門人材（体育教員の兼任も可）がおり、指導者募集や活動内容の監督、学校との連携といった全体マネジメントをしている。活動量は中学生年代は1～3日/週、60～90分/回程度、高校生になっても1～4日/週、60～90分/回程度、年間に2～3ヶ月ほどのオフ期間もある。シーズンを分けることによって施設（グラウンドは夏：クリケット、冬：ラグビー）や指導者（複数の種目を教えられる）を**効率良く活用しながら多様な種目を経験できる環境を提供**している。

<課題>

学校のガバナンスのもとで、シーズン制や活動量が守られてきたニュージーランドだが、近年では地域（民間）のスポーツクラブに通う生徒たちも増えている。背景として、欧州のプロサッカーリーグやインド等で圧倒的な人気を誇るクリケット、アメリカNBAなど、スポーツビジネスと露出の拡大により、プロ選手への憧れをもつ子供が増えたからとされている。また、**スポーツ参加への二極化**も課題となっていた。

<新たな政策 “Balance is Better”>

このような背景からニュージーランドにおけるスポーツを統括する政府認定組織「**Sport New Zealand**」は、同国のメジャースポーツ競技団体（NZラグビー、NZクリケット、NZフットボール、NZネットボール、NZホッケーとスポーツNZ）と共に、ジュニア期のスポーツ改革を行う宣言「Statement of Intent ; “**Less competitive**（競争性を減らし）、**More inclusive**（より包括的で）、**More fun**（もっと楽しく）”」への合同署名を行った。この同意書には、6つの決意が記されており、その中のひとつに「**子供たちがマルチスポーツをする環境をサポートする**」という内容が含まれている。

この推進するためのプラットフォームWebサイトとして、「**Balance is Better**」が開設され、複数の競技団体が協働して、ジュニア期スポーツに関する正しい情報や複数種目を経験することのメリットを有名トップ選手が語るインタビュー映像等を「指導者」「保護者」「運営者」といった様々なステークホルダーに向けて提供・発信している。現在では5競技団体から50をこえる競技団体が参画し、国全体が一体となって改革を進めている。また、定期的に**全国の競技団体が集まるコンベンション**も開催しており、ビジョンの浸透や課題解決のための情報共有の場を提供している。

計6団体が協働する同意書の内容@6つの決意

- (1) 競技レベルに関係なく、すべての子供達が質の高い経験が出来る事の保証
- (2) ユーススポーツに関わるリーダー、コーチ、運営者、親・保護者の態度と行動の変化をリード
- (3) 競技構造と育成機会の変化をサポートするリーダーシップの提供
- (4) 国・地区代表トーナメントの在り方を見直してより多くの子供達にスキル発育の機会を保障する事を含む、10代を通して才能発掘を行いつつも視野を広く保つためのスポーツ団体・学校との共同作業
- (5) 子供達のマルチスポーツへの取組サポート**
- (6) オーバートレーニングとオーバーローディングに関するリスク認識の向上

※ ニュージーランドにおける調査には、現地のスポーツ事情に詳しいAndy Rogers氏（Sport NZ）をはじめ、多くの競技団体関係者、スポーツ支援組織関係者、学校関係者にご協力いただいた。

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や
政策、
取組み
事例

<マルチスポーツを実施するための制度やガバナンス>

1) 国のスポーツ担当機関レベル

◎スポーツニュージーランド

これまでニュージーランドにおいては「身体福祉・レクリエーション法（Physical Welfare and Recreation Act 1937）」に基づき「身体 福祉・レクリエーションカウンスル（National Council of Physical Welfare and Recreation）」が、「スポーツ・フィットネス・レジャー法（Sport, Fitness and Leisure Act 1992）」に基づき「ヒラリー・コミッション（Hilary Commission）」がそれぞれ設立され、運動スポーツ振興政策を担ってきた。2003年のスポーツ・レクリエーション・ニュージーランド法に基づき「スポーツ&レクリエーション・ニュージーランド（SPARC）」が設立されたが、2012年から「**スポーツニュージーランド（Sport NZ）**」に名称変更となり文化遺産省から委託を受けて政策、予算（毎年約160億円）を執行している。実質的にニュージーランドのスポーツ行政を担っている政府認可法人（Crown Entity）としてハイパフォーマンス、青少年、地域、レクリエーション及びスポーツ団体の管理統括の5つの領域での政策や調整を行う。従って、オリンピック・パラリンピックの種目以外も助成対象とされている。

◆VISION

Sport NZ 's vision is simple - to see Every Body Active in Aotearoa New Zealand. It's a bold vision. Our 12-year strategic direction 2020 – 2032 explains how we'll achieve it.

◆PURPOSE

To contribute to the wellbeing of everybody in Aotearoa New Zealand by leading an enriching and inspiring Play, Active Recreation and Sport system.

◆VALUES

These values represent what is universally important to us:

- (1) He Tangata - We stand for the people
- (2) Mahi Toa – We strive for the remarkable
- (3) Ngātahi – We're better together



◎学校におけるスポーツ業務は教育省と保健省と連携する

スポーツNZは、同団体が認定したすべてのスポーツ競技団体との関係性は強いが、学校におけるスポーツとレクリエーション環境の充実については教育省と保健省と連携を取りながらスポーツ振興・教育推進業務にあたっている。

2) 各競技団体組織レベル

スポーツNZは、国内スポーツ競技の個人・団体（約100団体）に補助金を分配している。組織的には、国内の競技団体であるNZラグビー、フットボールNZ、ネットボールNZなどの National Sports Organizations（NSO）から各地方に存在する Regional Sports Organizations（RSO）がある。これらの組織は学校におけるスポーツ活動（部活動）は統括していない。学校スポーツではなく地域クラブに所属する子供たちのスポーツ活動を運営している。

近年、サッカー、バスケット、クリケットといった「海外で高額年俸を稼げるスポーツ」の地域クラブが増えたことにより（子供たちが民間等のクラブチームに所属して1年中同じスポーツをすることが）早期専門化の問題となっている。

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や
政策、
取組み
事例

3) 地方組織レベル

◎地域スポーツトラスト Regional Sports Trust (RST)

ニュージーランドのスポーツ政策の中心的役割を持つ**スポーツNZ**と**RST**は**直接的な連携関係を持っている組織**である。同国の地域レベルのスポーツ振興には、全国 17 か所にあるRSTが重要な役割を担っている。RSTは公益信託団体 (Charitable Trust) であり、自治体や競技団体、教育機関などと連携し、**スポーツNZからの助成金や賭博収益基金からの助成などにより地域のスポーツ振興、身体活動の普及啓発**を行っている。自治体 (全国 74 地区) では、施設の整備やスポーツクラブへの資金援助などを通じて、地域のスポーツ振興を担う。地域のスポーツをナショナルレベルに繋ぐ、あるいはナショナルレベルの施策を地域に繋ぐ重要や役割を持っている。そのため、2011年から新たに立ち上げられたハイパフォーマンススポーツニュージーランド (HPSNZ; High Performance Sport New Zealand) とも密接に連携し、地域のタレントの発掘や育成も行っており、RSTはスポーツクラブを対象に支援をしているだけでなく学校体育や部活動の大会運営にも支援を行っている。

◎地域スポーツディレクター Regional Sports Directors (RSD)

スポーツニュージーランドが直接的に助成している組織のひとつにRSDと呼ばれる組織がある。RSDは主にセカンダリースクールスポーツ (学校スポーツ) と連携しており、各学校に設置されている**スポーツ統括部門のスポーツコーディネーター** (ディレクター・オブ・スポーツとも呼ぶ) と日頃からコミュニケーションを図っている。

4) 学校組織レベル

◎スクールスポーツニュージーランド (SSNZ) 、学校スポーツ (部活動)

イギリスからの入植以降、学校スポーツに関してもイギリスをモデルとしてきた。教育制度や学校体育も同様である。1877年教育法ではすべての学校がグラウンドを設置。1902年からは公立学校では8歳以上の体育が必修となった。学校での体育は週2コマから4コマ程度。1980年代からは子供たちへ多くのスポーツが推奨されるようになり、学校は広大な芝生のグラウンドで放課後の部活動が盛んである。**夏期にはテニス、ホッケー、ヨット、ボート、クリケット、陸上競技、バレーボールなどで、冬期には国技のラグビーからサッカー、バスケットボール、ネットボールなどが行われている。**練習は学校の放課後に**週に2～3日**行うのが一般的だ。1回あたりの練習時間は**60～90分程度**。学期の間の休暇中に活動することはほとんどない。

学校レベルの保健体育領域においては、各種情報の提供者としてスポーツNZやRSTとRSDがある。各学校や教員に対して補助金が出されるため、大会やチーム (学校) の運営方式やシーズン制のシステム等を管理する役割を担っている。スポーツNZは日本の中学校・高校体育連盟に相当する**スクールスポーツニュージーランド (School Sport New Zealand) 、セカンダリースクールスポーツ評議会 (New Zealand Secondary Schools Sports Council)** やプライマリースクールのスポーツ組織が存在し、各地域のスポーツトラストから資金 (資金提供元はスポーツニュージーランド) を得ており、学校体育やスポーツ (部活動) に対してコミュニケーションを図っている。これらの組織は、**各地区のスポーツトラストや地域トラストから独自に資金を得て活動**を行っている。これらの組織が主催する地域の競技会には、学校から代表が選抜されて出場している。

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

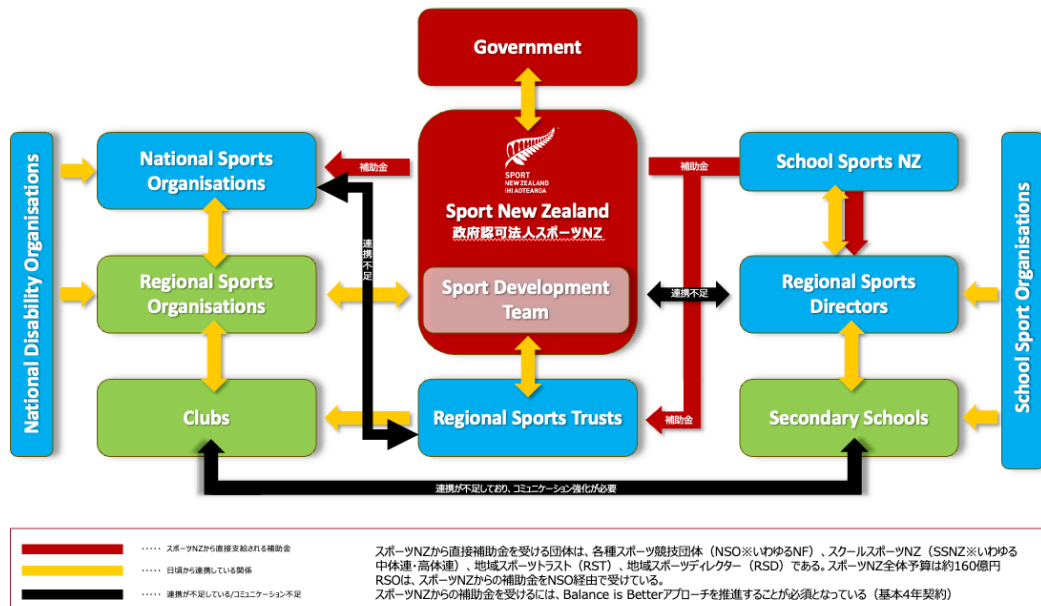
◎学校スポーツの指導者

ニュージーランドにはスポーツのボランティア指導者たちが約30万人いる。

指導者に関しては、基本的には教員のボランティアベースで運営されており、学校スポーツ（部活）の安全管理、対外試合の調整、外部指導者等のスタッフ管理はスポーツコーディネーター（学校によってはディレクター・オブ・スポーツ）と呼ばれる専門職スタッフが雇用されている。

◎保険制度

ニュージーランドは、ACC（Accident Compensation Corporation）という保険で学校スポーツ活動で起きた怪我等がカバーされるようになっている。外国人旅行者も、失業中の国民も対象になる国内最大の保険制度。



＜マルチスポーツを実施する組織間の課題＞

スポーツNZとRSTは、様々な領域で連携が強い。しかしRSTと国内のスポーツ競技団体とのコミュニケーションがまだ充分ではなく、（子供たちが）複数の競技をする@マルチスポーツを推進する等の啓蒙活動は両者の密なコミュニケーションがさらに必要だという。

具体的な問題点として議論されているのは、地域のクラブチームに所属している子が学校スポーツ（Secondary Schools）でも活動をしている場合、大会スケジュールが把握できないこと、どちらを優先すればいいか判断できないこと、などがあげられている。

このような問題は、NSOとRSTが連携を強化することで解決策が見出せると考えている。

ニューージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

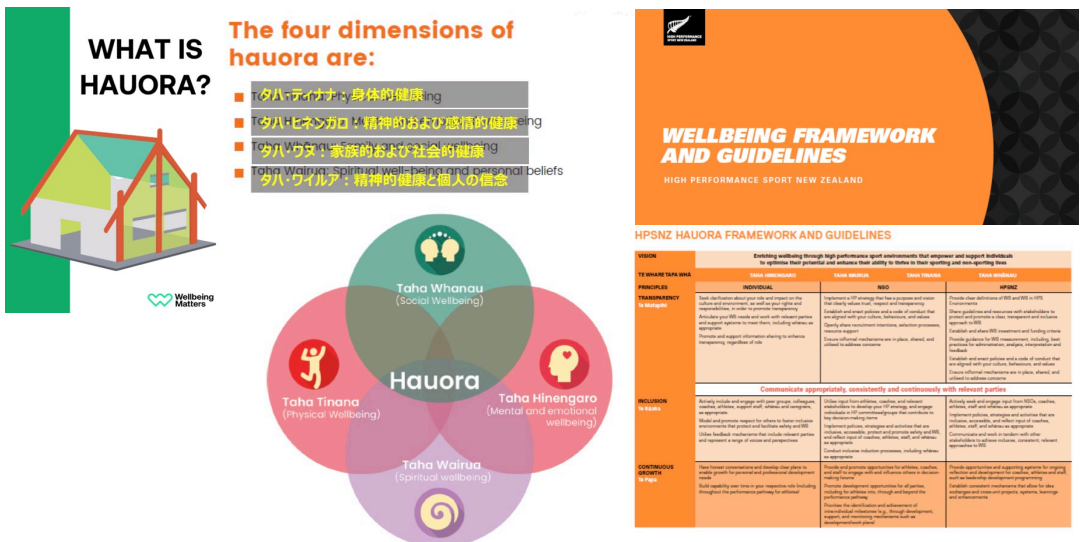
◎ウェルビーイング教育（保健体育）とマルチスポーツの関係性

学校でのスポーツ活動がシーズン制であり、様々なコミュニティに参加することで人々のウェルビーイングが向上することを謳っていることもニューージーランドの特徴だろう。同国における保健体育のカリキュラムは大きく二つの特徴的な視点から考えられている。一つは、社会性に関する視点（Socio-Critical）、もう一つは二文化（Bi-Cultural）の視点である。これは、ニューージーランドの国家の成り立ちや、現在も進められている移民政策に起因しており、保健体育がニューージーランドの教育において、文化的な側面を踏まえた社会的スキルを身につけるために重要な役割を担っていることが報告されている（Culpan et al., 2013）。

また、スポーツ活動が密接なニューージーランドにおける保健体育のカリキュラムには次の4つの基本概念が挙げられている。「健康（well-being, Hauora）」、「心構え、価値観（Attitudes and values）」、「社会環境的視点（The socio-ecological perspective）」、「ヘルスプロモーション（Health promotion）」。

この概念で最も特徴的なのはマオリ文化由来のハウオラ（hauora）に基づいて健康の概念を設定しているところである。ハウオラとはウェルビーイングと訳せる先住民のマオリ語であり、（1）タハ・ティナナ（taha tinana= physical health; 肉体的健康）、（2）タハ・ヒネンガロ（taha hinengaro=mental health; 精神と情緒の健康）、（3）タハ・ファナウ（taha whanau=family health; 家族の健康）、タハ・ワイルア（taha wairua=spiritual health; 精神的健康）の4つの要素で構成されている。つまり、ニューージーランド人たちは学校教育を通じて「スポーツ活動もバランスがとても大事」という教育を受けていることが特徴だ。これらの基本概念は、体育・保健体育科の基本概念のベースであるとともに、ニューージーランドの人々のwell-being = Good Balanceの概念としても普及しているため、子供たちがマルチスポーツは幸福度を高める手段として重要であると認識している。

ハイパフォーマンス・トップスポーツ&ウェルビーイング教育「ハウオラ」の資料データ（一部抜粋）



＜マルチスポーツ環境を実現するための取組@Balance is Better＞

スポーツNZは、2019年9月に同国のスポーツを支える5つのメジャースポーツ競技団体(NZラグビー、NZクリケット、NZフットボール、NZネットボール、NZホッケー)とスポーツNZの計6団体によってユーススポーツの大改革を行う宣言「Statement of Intent」;『**Less competitive(競争性を減らし)、More inclusive* (より包括的で) More fun (もっと楽しく)**』というテーマに協議の枠をこえて同意する』に署名した。この同意書には、6つの決意が記されており、その中のひとつに「子供たちがマルチスポーツをする環境をサポートする」という内容が含まれている。2020年2月からは、上記5競技の団体が共同でKeep up with playというプロモーション(“We are losing kids from sport. But you can change that. Keep up with the play. Youth sport is changing. The thinking is changing. (スポーツから子供たちを失っている。しかし、変える事ができる。ユーススポーツは変わってきている。考え方も変わってきている。)”がスタート。このプロモーションキャンペーンを推進するためのプラットフォームWebサイト「**Balance is Better**」が開設され、複数の競技団体が協働してユーススポーツに関する正しい情報を「指導者」「保護者」「運営者」「経営者」に提供・発信している。Balance is Betterを運営するスポーツNZによれば、**現在は5競技団体から40をこえる国内の競技団体が参画し、マルチスポーツを推奨するための研究を行なっているという。**

制度や政策、取組み事例

IT'S TIME TO CHANGE OUR APPROACH TO YOUTH SPORT

Sport plays an important role in our society, contributing to national identity and a thriving, better country for a better world. It is a young people's world and we will make it a better world for them. This is how we see the health of young New Zealanders. It is also where we see the future of our nation.

That's why we're joined together to take a stand. Our aim is to ensure that every young person has the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport.

If we're asking all those involved in the delivery of youth sport to aim to ensure that every young person has the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport, then we need to change the way we think about youth sport. It's not just about the game, it's about the experience. It's about the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport. It's about the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport.

Interventions and collective action to:

- Enabling all young people to play our sports across a variety of experiences, irrespective of the level at which they compete.
- Reducing physical and behavioural damage on the body and mind, and ensuring that the experience is positive and enjoyable.
- Providing leadership to our sports in support of changes to competition structure and player development.
- Ensuring that our sports and schools to become more inclusive and to ensure that every young person has the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport.
- Supporting young people to play as they wish.
- Reducing the risk of overtraining and overuse.

It is our common aim to ensure that every young person has the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport.

It is our common aim to ensure that every young person has the chance to be active and to have a positive experience in all young people play the sport.

LET'S KEEP UP WITH THE PLAY LET'S KEEP YOUNG PEOPLE IN SPORT

www.balanceisbetter.org.nz

計6団体が協働する同意書の内容@6つの決意

- (1) 競技レベルに関係なく、すべての子供たちが質の高い経験が出来る事の保証する
- (2) ユーススポーツに関わるリーダー、コーチ、運営者、親・保護者の態度と行動の変化をリードする
- (3) 競技構造と育成機会の変化をサポートするリーダーシップの提供する
- (4) 国・地区代表トーナメントの在り方を見直しより多くの子供たちにスキル発育の機会を保障する事を含む、10代を通して才能発掘を行いつつ視野を広く保つためのスポーツ団体・学校との共同する
- (5) 子供たちのマルチスポーツへの取組サポートする
- (6) オーバートレーニングとオーバーローディングに関するリスク認識を向上させる

6競技団体の代表が揃って記者会見を行なった(スポーツNZ主催)

NF同士が協働(Working together)してユーススポーツを改革します!

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

<Balance is Betterとは？ アプローチの具体的なアクション>



About Balance is Better

Quality sport experiences have the power to improve young people's wellbeing in many ways. We want all young people to benefit from the added value a positive sport experience can provide to their life. The Balance is Better Philosophy is Sport New Zealand's approach to leading the changes needed to enable the New Zealand sport system to provide that positive experience for all our tamarii and rangatahi.

What?

Balance is Better is an evidence-based philosophy to support quality sport experiences for all young people, regardless of ability, needs and motivations. It is about young people staying involved in sport for life and realising their potential at the right time.

Who?

The Balance is Better philosophy has been developed by the NZ sport system (e.g. sport organisations, leaders and administrators, schools, clubs, coaches, parents and volunteers) to support the culture change needed to provide quality sport opportunities for tamarii (5-11) and rangatahi (12-18). Sport NZ's current focus is on rangatahi, given the decline we are seeing in teenage participation.

スポーツNZは、タマリキ（同国ではマオリ語を使って5歳から11歳までをタマリキと呼ぶ）とランガタヒ（12歳から18歳）に質の高いスポーツ機会を提供するため、そしてウェルビーイングの向上機会をサポートするために「Balance is Better」と呼ばれるアプローチをブランド化させた。スポーツNZの公式サイトによれば、その中でも特にランガタヒを対象としたアプローチであると示されている。

Balance is Better公式サイトによれば、各競技団体が協働する具体的なアクションは下記ののとおりになっている。（※一部紹介）

What is Balance is Better ?

New Zealand's evidence based approach for youth Sport

ニュージーランドの青少年スポーツに対するエビデンスに基づくアプローチ

Developed in consultation with National Sports, Universities, Athletes and Coaches

全国スポーツ団体、大学、アスリート、コーチとの協議を経て開発

Supporting quality sport experiences for all young people, regardless of ability, needs and motivations.

能力・ニーズ・動機に関わらず、すべての若者に質の高いスポーツ体験を提供することを支援

Young people staying involved in sport for life and realising their potential (at whatever level that may be) at the right time.

若者が生涯にわたってスポーツに関わり続け、適切なタイミングに自身の可能性を認識すること

It is about challenging traditions and changing a system

これまでの流れに挑戦し、システムを変革することに関するものである

<具体的なアクション例>

◎保護者対象の“GOOD SPORTSプログラム”を開発、提供する

スポーツNZが開発した**保護者向けのGOOD SPORTSプログラム**は、エビデンスに基づくユーススポーツ情報を保護者たちに提供するプロジェクトだ。プロジェクト賛同団体である前述の5競技団体がプログラムを活用している。保護者向けにウェビナーやワークショップを積極的に開催。このGOOD SPORTSプログラムは、最も国内で影響力の強いラグビーNZが最初に導入した。GOOD SPORTSを通じて早期専門化等の情報を提供し、**94年間続いた伝統的な大会方式を変えること（保護者から賛同を得られるため）に成功している。**

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や 政策、 取組み 事例

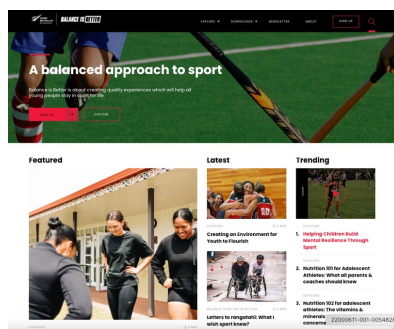
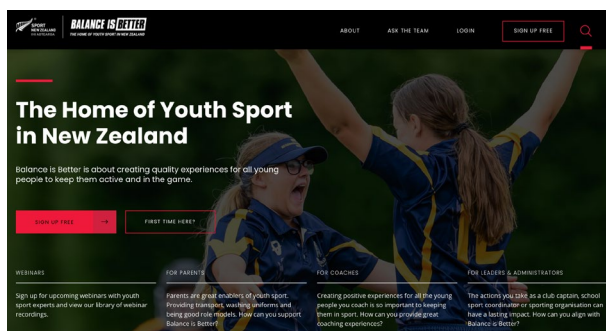
◎大会運営、代表選手招集の仕組みを変える

国技であるラグビーの競技人口が減少をしている一方で、代表チーム「オールブラックス」のブランドが世界的にも巨大化しており、NZラグビー（協会）は健全な子供たちのスポーツ環境を整えるため（他のスポーツもする機会を創出するため）、**U16以下の代表選手を招集するシステムを改革（撤廃）**した。過熱化する「代表に選ばれたい」と目指す子供たちを減らす目的であり、NZラグビーの大改革は国内でも大きな話題を呼ぶと同時に、後述するBalance is Betterイニシアチブの理念等を国民全体にPRする良い機会となった。

ホッケーNZはU15以下の代表チームを従来型のA（1軍）B（2軍）C（3軍）の競技レベル別3チームから、**3チーム均等レベルの編成**にした。過度の競争意識を与えず、コーチングスタッフもBalance is Betterの哲学を選手たちに教えるようになった。「ホッケーだけではなく他のスポーツもやろう」というメッセージを伝えている。

NZフットボール（サッカー）では、Balance is Betterを地域クラブの**指導者や保護者に向けて浸透**させている。近年、プロサッカーリーグAリーグや欧州のプロサッカーリーグでの契約選手が増え、国内ではサッカー人気が上昇しているからだ。そのため、子供たちが学校スポーツでの活動以外にも地域クラブに所属して1年中サッカーの活動を増やす子たちが「早期専門化」の問題と指摘されている。

◎“誰もがアクセスできる” 情報発信プラットフォームを運営する



スポーツNZは、国内のスポーツ各種競技団体に対して補助金を支給する条件に「**Balance is Better**」哲学に賛同すること、また**異種スポーツが協働してユーススポーツに関する有益な情報を国民に提供（情報配信）**することを義務づけた。

特にBalance is Betterの最大の特徴は、**Webサイトを利用するプラットフォームを開設・運営**していることである。（年間のサイト運営費@スポーツNZ予算は約900万円）

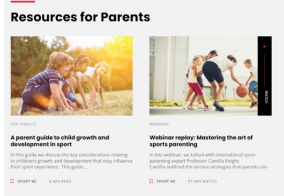
スポーツNZによれば、このサイトで工夫したポイントは競技別に情報をわけず、対象者別にコンテンツをつくっていることだという。具体的には、同サイトでは「**保護者向け**」「**指導者向け**」「**（クラブの）運営・経営者向け**」にわけ、サイト上のオンラインで講習会を行う「ウェビナー」の4分野でトップページを構成している。ここのコンテンツはそれぞれのNSO、RSTのホームページにも転用（転載許可）されている。実際のアクセスはスポーツNZが運営するサイトより転載されている地域スポーツセクター（NSO、RSO、RST）のサイトのほうが多い。

1.3 諸外国のマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

<Balance is Betterプラットフォーム内のコンテンツ>

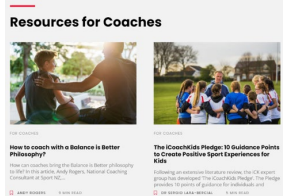
保護者向け



- スポーツをする親がシーズン開始時に自問すべき5つの質問
- 早期専門化とオーバートレーニングについて、保護者が知っておくべきことは？
- スポーツにおける子供の成長と発達に関する保護者向けガイド

など

指導者向け



- 指導者が「バランス・イズ・ベター」をコーチングに取り入れるための5つのヒント
- ユーススポーツの場合、どの程度がやりすぎなのか？→専門性、複数のスポーツをすること、トレーニングの負荷について理解するためのガイド

など

運営・経営者向け

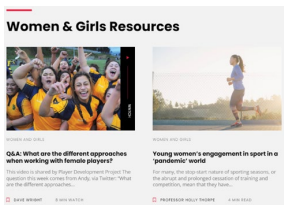


- すべての参加者のニーズに応える：参加者をより理解するための6つの方法
- 若者のトレーニングと競技の負荷を管理するためのガイド
- なぜ指導者はトップ選手しか面倒をみられないのか？

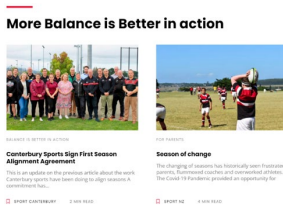
など

スポーツNZが特に工夫しているコンテンツ

女性スポーツ



アクションプログラム



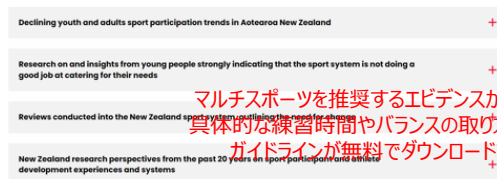
アスリートからのメッセージ動画



五輪メダリストなどトップアスリートたちがマルチスポーツを推奨する動画が多数

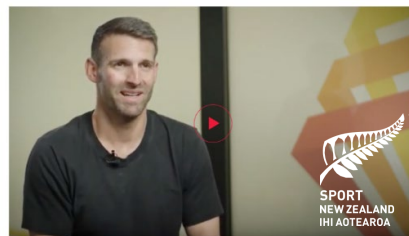
科学的根拠をまとめたPDFファイル公開

Where is the evidence?

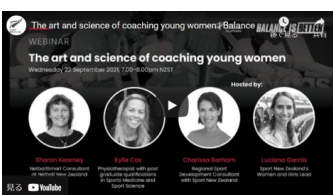
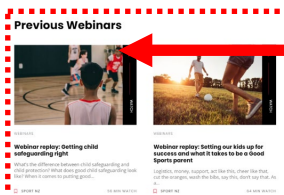


マルチスポーツを推奨するエビデンスが多数
具体的な練習時間やバランスの取り方など
ガイドラインが無料でダウンロードできる

Balance is Better解説動画



オンライン講習会（ウェビナー）



過去のウェビナーはアーカイブと、文字起こし(記事化)がされている。リアルタイム視聴ができなくても、見直しが可能。
会員登録（無料）をすると、最新のウェビナーが毎週更新される。

制度や
政策、
取組み
事例

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や 政策、 取組み 事例

◎ニュージーランド国内の競技団体（NF）等が一同に集まる「National/Regional Leads Workshop」を定期的に開催する

スポーツニュージーランドが2018年から主催している「**競技（団体）の枠を超えたワークショップ**」がある。ニュージーランド国内のスポーツ競技団体（NF）と地域スポーツの統括団体（RSOやRSTなど）約40団体が集まり、各団体と積極的にディスカッション（対面）を行っている。このワークショップでは、Balance is Betterの理念を再確認しながら各団体が抱える諸問題を直接議論する場がセッティングされていた。

ニュージーランドでは、NSO及びRSOが主催する大会・試合とSSNZ、RST、RSDが管轄する大会・試合が独立しているため、早期専門化の問題、マルチスポーツ環境を阻害する対立関係等が問題となっている。現状、スポーツニュージーランドによれば「**地域クラブ側を管轄するスポーツ競技団体（NF）のNSO、RSOと学校スポーツ側のSSNZとRSTがもっとコミュニケーションを積極的に行い、子供たちが複数のスポーツ、試合出場のスケジュールिंगが円滑にできるようにしたい**」と述べていた。2025年3月に開催されたワークショップでは、特にクラブと学校のスポーツ活動を両方行っている子供たちが、大会・試合等のカレンダーをどのようにして共有するのか、またはクラブ側と学校側が何かしらの覚書（MOU）を締結するべきなのか、といったテーマについてディスカッションを行っていた。

＜具体的な議題：マルチスポーツ環境を整備するためのディスカッションテーマ＞

- ・Developing season transition charters (eg. a charter to help participants transition from on season or sport to the next)
（夏冬のシーズンが入れ替わるタイミングでの「シーズン移行チャーターの作成」）例：子供たち（参加者）が一つのシーズンやスポーツから次に移行するのを助けるためのチャーター
- ・Developing regional competition calendars
（地域で行われている各種スポーツの大会・試合のカレンダー作成）
- ・Establish school-club memorandum of understandings (MOU)
（学校と地域クラブの間でつくる覚書）
- ・Establishing local shared service models, e.g. is one sport running coach development opportunities that other sports could also send coaches to
（地域での指導者人材共有サービスの設立 例えば、ある競技がコーチ育成の機会を設けて、他の競技も指導者を派遣できるかを検討すること）



2025年3月18、19日にNZオークランド市内で2日間にわたって開催されたワークショップの様子（約40団体が参加）
マルチスポーツに関する実態をNZ、オーストラリア、日本の3カ国で議論するトークイベントも行われた（写真一番右）

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

＜実施者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？＞

ニュージーランド・クライストチャーチにある小中高一貫校Middleton Grange School（ミドルトン・グレンジ・スクール）の校長Mike Vannoort（マイク・バノート）氏にインタビューを行った。専門は保健体育。部活動の指導はサッカー部、バスケットボール部、バレーボール部。同校は1964年に私立校として設立されたが、現在は公的資金の援助を受けており公私立校となっている。

ー学校のスポーツ活動はどのくらいあるのか？

「練習は週2回程度、水曜日から土曜日に試合がある。バスケットボールは学内でも強いスポーツだが、強くても練習は週3日だろう。練習時間は90分から120分程度です」



バノート校長へのインタビュー（左から2番目）

ーマルチスポーツのメリットは何だと考えていますか？

「スポーツ全般を楽しめるようになる『動きの質が高まる』ことだと思います。もし1年中同じスポーツをやらされている環境にいたら、たぶん子供たちはそういう考え方にはならないでしょう。例えば、ニュージーランドではバスケットを冬にやった子は、シーズンが終わるとバスケットがやれなくなり夏にはバレーボールをやります。そのときに彼らはバスケットの動きとバレーボールの動きをクロスさせる思考になっています。いろいろなスポーツを楽しむには、いろいろな動きができるようにならないといけません。また、私が考える一番のベネフィットは違うスポーツをやることで『違う人たちと出会える（交流できる）こと』だと考えています。これが個人的には一番の価値でしょう。子供たちにとっては、それぞれのスポーツのコミュニティが得られます」

ーなぜ学校は「1つのスポーツをやらせない」という方針が変わらないのでしょうか？

「学校で行うスポーツは、基本的にハウオーというウェルビーイングを教育する場所として期待されています。ウェルビーイングを高めるためには、スポーツ活動が有効であるということを認知しており、子供たちにはソーシャル・スキル、リーダーシップ・スキル等を習得することが必要なのです。スポーツがこれらのスキルを獲得することに貢献しており、社会がスポーツの価値を認めていることもニュージーランドの特徴でしょう。ニュージーランドはスポーツが自分たちのDNAだという人たちも多くいます。つまり、私たちは1つのスポーツをやらせるより、子供たちのウェルビーイングを高めるためには、より多くのスポーツを経験してもらい、より多くのスキルをスポーツで習得して、より多くの人たちと出会えるようにするためには、手段としてマルチスポーツ環境でなくてはなりません」

ーミドルトンではCo-Curricular（放課後活動）が重要ということを謳っていますが、マルチスポーツとの関係性を教えてください

「子供たちのウェルビーイングを高める環境づくりとして、放課後の活動は必須ではないがCo-Curricularは強く推奨している。このCo-Curricular教育と密接に関係しているのがマルチスポーツ教育であり、生徒たちにはスポーツ＆スポーツだけではなく、スポーツ＆ミュージックやスポーツ＆ドラマ（演劇）といったスポーツ以外の活動に取り組む機会が増えてほしい。マルチスポーツに慣れることによって、学校スポーツのカリキュラム以外に参加する（Co-Curricular）生徒たちはさらにスポーツだけの子よりもソーシャル・スキルが身につくからです」

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

実施者/ 体験者 インタビュー

ー学校側の運営面でマルチスポーツがデメリットなことはありますか？

「それは日本と同じ問題がニュージーランドでも起きています。学校スポーツの指導者たちは、学校教諭のボランティアで成り立っており、足りない部分は地域（保護者も含む）人材で補っているためコストもかかるからです。私も校長になる前には、サッカー、バスケ、バレーボールを指導していましたが、すべて対外試合の調整、練習指導、試合会場の出勤などで大忙しでした。保健体育の授業を持ちながら、学校全体のカリキュラム編成等も担当していたため忙しかったです。マルチスポーツのデメリットは、こういった指導者側の調整ごとの多さは否めないでしょう。その点、日本だと同じ競技を一年中やっているのに調整ごとはシーズン制の国より楽かもしれませんね」

ー生徒たちがマルチスポーツをすれば怪我のリスク（機会）も増えるということ（放課後活動を強く推奨しているからリスクも倍増するという考え方）があるかと思いますが、制度的に生徒たちの怪我等が起きた場合の対処は何かありますか？

「ニュージーランドではACC(Accident Compensation Corporation)という保険で学校スポーツ活動で起きた怪我等がカバーされるようになっている。ACCは政府が提供する保険制度であり、ニュージーランドへの旅行者も、失業中の国民もすべての人々を対象に保障されるため、学校だろうが地域クラブであろうが特に問題はない。ニュージーランドのスポーツ振興活動が盛んになるための政策として重要な制度だと思う。オリンピックでニュージーランドがカヌー・スプリント、ローイング、ゴルフ、自転車トラック、セーリングといった種目でメダルを獲得していることからわかるように、学校外のスポーツ活動が盛んな国になる特徴でしょう。生徒たちは、このようなアウトドア系スポーツもやる環境が整っていて、かつ学校スポーツではラグビーやバレーボールをやるマルチスポーツの子たちが多いです」

日本に 対する 示唆

ニュージーランドでは、「シーズン制のシステムによって子供たちが複数のスポーツを経験させる」という意味のマルチスポーツと、トライアスロンのような競技を指すマルチスポーツが混在しており、国内でもまだマルチスポーツの定義について議論が続いていた。

スポーツNZの働きかけもあり、近年では子供たちが「**様々なスポーツを経験させる機会が必要である**」というメッセージを発信（一本化）しており、徐々に国内ではマルチスポーツの定義が前者

（複数のスポーツを経験すること）となりつつある。一方で、マルチスポーツを推奨する動きの中で早期専門化の問題等も議論されてはいるが、これに関しても指導者や保護者間ではマルチスポーツのメリットを表面的に捉えており、同時期に複数のスポーツを「やりすぎる子供たちが増える問題」も抱えている。つまり、2018年頃から本格的に推進し始めたマルチスポーツのアプローチは、我が国よりも先にシーズン制等の仕組みが整備された国ですら遠い昔から取り組まれたことではなかった。

<その国の一番影響力が強いNFから賛同を得ること>

スポーツNZによれば、Balance is Betterのアプローチが推進されたのは、国内外で一番影響力をもつラグビーNZが賛同したことだと主張している。**オールブラックスという巨大なブランドを利用して多くのレジェンド選手、指導者たちから直接動画でメッセージ等をプロモーション**できた。

ニュージーランドにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

日本に
対する
示唆

日本の最大のNFはJFA（日本サッカー協会）であり、海外組の日本代表選手などを起用して、**子供たちが憧れるトップアスリートたち（サッカーに限らず）からマルチスポーツを推奨するコンテンツづくりは必須となるだろう。**

<ケイパビリティ（全体の組織力）を高めるには保護者を教育すること>

NZラグビーによれば、伝統的な大会運営の仕組みを変更するとき、代表（U16以下）選手の招集をやめるとき、ユーススポーツの改革に一番労力をかけたのは保護者たち（親のボランティアコーチたちを含む）だったことを明かしている。スポーツNZが開発したGOOD SPORTSプログラムを積極的にNZラグビーが活用して、改革を実行する前に保護者のリテラシーを上げることに注力した。スポーツNZからのアドバイスでは、日本でもマルチスポーツ環境を整えるには絶対「**親へのBalance is Better哲学を教育すること**」だと示唆した。

<子供たちの声をエビデンスにすること>

スポーツNZは、SECRET WEAPON（秘密兵器）と表現している毎年各スポーツ競技団体が実施する子供たち対象の調査「VOICE OF THE PARTICIPANT」が保護者や指導者たちへの理解を促すための武器だと言っている。

我が国でも、同様の（近しい）調査は行なっているが、**子供たちの声（実態）をプロモーション動画等で配信するコンテンツを制作するのは参考にするべき一つのアイデアかもしれない。**

スポーツNZや各競技団体関係者によれば、子供たちが「スポーツ離れ」する気持ちを再現した動画を制作はBalance is Betterアプローチにとって重要だと述べている。

<各競技団体（NF）などが協働すること>

これは、世界的にみてもNZがどの国よりも秀でていることだろう。スポーツNZが掲げている3つのポリシーの一つに「WE'RE BETTER TOGETHER」がある。また、Balance is Betterの9つのプリンシプル（原則）にも「Working together」が強調されていた。Togetherの趣旨をヒアリングしたところ、彼らが示す意味は「異種スポーツの協働」であった。

縦割りなスポーツ組織ではなく、あらゆる競技団体が一つになってスポーツの価値を底上げすることが大きな目的とされている。

我が国でも、各競技の魅力を発信することも大事だが、深刻化する少子化問題の中でスポーツそのものの魅力・価値を各団体がtogetherして協議するステージに向かうべきだろう。

**Working
together**

Aotearoa's sport sector must work collaboratively to encourage the widest possible change for the wellbeing and sport participation of young New Zealanders.



Balance is Better9つの原則の

一つである「Working together」

スポーツNZのポリシー

WE'RE BETTER TOGETHER

<すべては子供たちのウェルビーイング向上のために>

NZにおける全てのスポーツ関係者が主張するキーワードがある。それは**ウェルビーイング**である。

我が国でもウェルビーイング研究とユーススポーツの育成研究がtogetherし「**マルチスポーツのほうが子供たちのウェルビーイングを高めることができる**」という**実証研究を推進するべきだ**と考える。

オーストラリアにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

概要

<マルチスポーツ活動体制の実態>

オーストラリアでは、ニュージーランドと同様にジュニア期（～高校生）のスポーツ活動は**夏・冬の2シーズン**に分けてスポーツが行われることが一般的である。特に、中高校生年代のスポーツ活動においては「**学校**」が果たす役割が大きく、学校が**シーズンごと、または学期ごと（10週 × 4学期）に違うスポーツプログラムを提供**している。各学校には、部活動をマネジメントする人材がおり、望まない教員が部活動に関わらなくて良い仕組みになっている。**学校でのスポーツ活動は、1～3日/週、1回あたり60～90分の練習**が一般的であり、試合は、平日の夜または週末に行われている。

また、オーストラリアでは地域に根差した**コミュニティ・スポーツクラブも発達**しており、種目別のクラブが多いが、幼少期からシニア世代まで同じクラブで活動ができる環境がある。行政やスポーツ関連支援団体が、クラブ施設（芝グラウンドや体育館、クラブハウス等）を建設・整備し、地域クラブがその運営を任されるというスタイルが一般的である。

<課題>

一方で、スポーツ産業の成長とともに**早期専門化**が進んでいることや、**学校部活動と地域クラブとの選手や施設利用における競合**といった課題があることも事実である。また、早い時期からの民間クラブへの所属やプライベートレッスンを受けるなど、早期専門化とともに、経済的理由による**スポーツ体験格差の拡大**に繋がっているという指摘もある。

<新たな政策“Play Well”>

オーストラリアでは、2023年に国民全体の質の高いスポーツ参加を推進するための政策指針**“Australia’s Sport Participation Strategy (Play Well Strategy)”**を策定し、スポーツ環境の改善に取り組み始めた。Play Wellは「年齢、能力、性別、文化的背景に関係なく、誰もが安全で包括的で楽しい環境でスポーツに参加できるようにする」ことをミッションに掲げ、統合的・包括的ロードマップを示している。本政策は始まったばかりであり、今後の発展が注目されている。

制度や政策、取組み事例

<マルチスポーツが実施されている背景>

オーストラリアのスポーツが夏・冬のシーズン制であるのは、宗主国であったイギリスの影響が大きいと考えられている。18世紀の植民地化とともに流入した文化の中に、現在まで色濃く残る「スポーツ文化」があった。一方で、近年のオーストラリアは多様な文化的背景を持つ国民（約50%が海外で生まれたか、親が海外生まれとされている）で構成されており、それに伴い、スポーツ文化についても多様化してきている。

<マルチスポーツを実施するための制度やガバナンス>

1) 連邦レベル

オーストラリアにおけるスポーツ政策のガバナンスは政治構造を反映しており、連邦・州・地方政府といった複数のレベルの政府が関与している。さらに、さまざまな非営利団体や民間組織もこの分野に関わっている。オーストラリア政府は、国としてガバナンスとスポーツ&レクリエーション活動の発展を支援している。

※ オーストラリアにおける調査には、現地のスポーツ事情に詳しいSteven Rynne氏（クイーンズランド大学准教授）、Graham Lee氏（地域クラブ運営マネージャー）にご協力いただいた。

オーストラリアにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や
政策、
取組み
事例

これらのガバナンスは、Department of Health and Aged Care における**連邦スポーツ大臣**（Federal Minister for Sport）の指導の下、管轄されている。さらに、スポーツ大臣によって任命されたコミッショナーの委員会によって監督される法定機関である**オーストラリアスポーツ委員会**（ASC）を通じてスポーツ活動に関する政策の実行や予算配分などがされている。また、**オーストラリアスポーツ研究所**（AIS）や**ナショナルスポーツ連盟**（NSF）などの国レベルの機関は、州および地方のスポーツ組織、個人、コミュニティ等に対して支援と資金を提供している。

2) 州レベル

オーストラリアの州および準州のスポーツ・レクリエーション部門は、一般的に連邦モデルに従っている。州政府は、主に管轄区域内のスポーツ政策の実施や、スポーツ施設の建設、改善の役割を担っている。また、州および準州政府は、州および地域のスポーツ組織を通じて、非主要な州のプロ、セミプロ、およびアマチュアスポーツに関連する活動に資金を提供している。この支援には、**クイーンズランド・アカデミー・オブ・スポーツ**（QAS）などの**州立スポーツ研究所**や、フットボール・クイーンズランドなどの**各州スポーツ競技連盟**（SSO）や地方自治体への資金提供が含まれている。

3) 地方自治体レベル

地方自治体は、公園、スポーツフィールド、プール、レクリエーションセンターなどの公共スポーツ施設の建設と維持に多額の資金を割り当て、積極的な参加を奨励し、健康的なライフスタイルを促進している。また、スポーツクラブや協会がコミュニティに質の高いスポーツの機会を提供できるよう支援するための助成金やローンも提供している。例えば、メルボルンでは、地域住民のスポーツ参加率を高めるとともに、地元のアスリートが活用できる施設を改善するために、コミュニティスポーツ地区を再開発しています。このプロジェクトの結果、すべてのコミュニティメンバーは、新しい人工芝のピッチ、改善されたフィールドやコート、クラブハウスにアクセスできるようになる。

4) 学校・地域クラブレベル

学校は子供たちの身体活動とスポーツ参加を促す政策を実施する上で重要な役割を担っている。理由としては、学校は子供たちへの途方もないリーチとコミュニケーションを持っており、既存のインフラ（施設およびスポーツ用品）を所有して、熟練した人材（つまり、教師）を雇用している点があげられる。学校においては、一般的に夏・冬の2シーズンに分けてスポーツ活動が行われ、シーズンごとに参加する種目を選ぶことができる。**夏シーズンは10月～3月**の期間であり、主にクリケット、水泳、陸上競技などが行われる。**冬シーズンは4月～9月**まででラグビーやサッカー、ネットボールなどが行われる。また、**学校における学期（10週×4学期）で区切っているところも多い。**第1学期は1月下旬から4月上旬、第2学期は4月下旬から6月下旬、第3学期は7月中旬から9月下旬まで、第4学期は10月上旬から12月中旬までとなっており、それぞれでスポーツプログラムが行われている。学校の休暇中には、主要な大会やスポーツイベントが開催されることがある。また、後述するが、近年では地域でのスポーツ活動も盛んになってきており、**地域で専門にやる種目とは異なる種目をレクリエーション的に行う生徒もいる。**

オーストラリアにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や 政策、 取組み 事例

学校においても、地域クラブにおいても練習日は1～3日/週であり、1回あたり60～90分が一般的である。試合は平日の夜または週末に行われている。時々、学校の時間中（例：金曜日の午後）に競技会を開催したり、学校内対抗、または学校間でより大きなスポーツイベント（水泳、陸上競技、クロスカントリーなど）を開催することもある。

学校におけるスポーツ活動の指導者は、体育教員や一般教員、外部コーチ（元生徒が多い）などが多い。教師の指導にあたり、彼らの雇用条件の一部である場合もあれば、謝金が少し上乗せして支払われたり、教育上の救済が与えられたりすることがある。いずれにしろ、オーストラリアでは教員が夜遅くまで残業していることはほとんどない。

続いて、地域におけるクラブスポーツの運営及びガバナンス体制について紹介する。地域スポーツクラブは基本的に国及び州のス競技連盟に所属し、そのガバナンスのもとで一般的にコミュニティに根ざして運営されている。プロチーム傘下のジュニアチームといった一部のクラブを除いて、**ボランティアベースで運営**がなされていることも少なくない。ガバナンス体制や活動内容の質については、競技種目やチームによって非常にバラつきがあり、トップリーグや代表チーム活動が盛んで収益がある種目（例、Australian Football）ほど組織体制及び支援プログラムが整備されている傾向がある。また、前述のように、州または地方自治体が助成金のようなかたちで地域スポーツクラブを支援することもある。

地域クラブのコーチは一部の有給コーチのほか、親がボランティアで関わったりしている。活動量としては学校スポーツ活動と同様に練習日は1～3日/週であり、1回あたり60～90分が一般的である。試合シーズンとしては5～6ヶ月であるが**学校が休みの期間（6～7週）はオフ期間**となる。

<ジュニア期におけるマルチスポーツに関連する課題>

オーストラリアでは、学校スポーツと地域スポーツが完全に独立した仕組みの中で動いているため、しばしば対立や不健全な結果を招くことがある。**学校スポーツと地域クラブ間での選手の奪い合いや、施設やスケジュールの競合**などが少なからずある。また、個人の運動量を学校および地域間で共有・モニタリングする仕組みがないため、**子供がオーバーロードにならないかは、それぞれの指導者や家庭の知識レベルに頼ることになる**。近年では、スポーツ産業が発展するに連れて特定の種目や特定のトレーニングを専門に指導するプライベートコーチも増えてきており、早期専門化の流れに拍車がかかっているとも言える。

<オーストラリアにおける今後のスポーツ政策とビジョン “Play Well Strategy”>

オーストラリアでは、近年のスポーツ状況を鑑み、国民全体の質の高いスポーツ参加を推進するための政策指針**“Australia’s Sport Participation Strategy (Play Well Strategy)”**を2023年11月に策定した。これは、2032年にクイーンズランド州ブリスベンにて開催される夏季オリンピック・パラリンピックを一つのターゲットに、それ以降も踏まえた統合的・包括的なロードマップを示している。

オーストラリアにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や政策、取組事例

Play Wellのミッションは、「年齢、能力、性別、文化的背景に関係なく、誰もが安全で包括的で楽しい環境でスポーツに参加できるようにする」ことである。

これまでの多くの計画は、スポーツに積極的に参加することで得られる「身体的健康」のメリットにほぼ焦点を当てられてきたが、この国家レベルの指針は、**個人の幸福を促進するだけでなく、インクルーシブなスポーツの実践を通じて社会的な絆を強化することも目指している**。また、その実現に向けて、**競技団体を超えた多くの関係者との連携を深めることや、テクノロジーの積極的な活用、データ活用や定期的評価を通して、エビデンスに沿った改革を推進していくことも強調されている**。



Play well strategy

出典： <https://www.ausport.gov.au/playwell>

実施者/体験者インタビュー

<体験者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？>

クイーンズランド州ブリスベン在住で、高校生（サッカーの地域クラブに通う）の息子を持ち、プライベートコーチとしてスポーツ指導をしている方にインタビューを行った。

ー息子さんは今どのようなスポーツをされているか？

「現在はサッカーを専門にしており、競技レベルの高い民間のサッカークラブに通っている。ただ、〇〇（息子さんのお名前）が通っている学校では、タームごとに違うスポーツをやっていて、シーズン毎に違うスポーツができるようになっていく。〇〇もバレーボールが好きで、学校ではバレーボールに参加している。公立の学校だと、週に1回スポーツデーみたいなものがあるって、参加しても良いし、しなくても良いといった活動をしているところもある」

ー学校のスポーツ活動はどのくらいあるか？

「学校の方は週2回の練習があって、土曜日に試合がある」

オーストラリアにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

実施者/
体験者
インタ
ビュー

—クラブの方はどうか？

「クラブの方がレベルによるけど、〇〇が通うようなトップカテゴリーのチームでは、週3回練習で土日のどちらかで試合がある」

—〇〇君は両方の活動に参加しているか？

「両方参加しているけど、全ての活動に参加してしまうとワークロードが大き過ぎてしまうので、学校の活動は週1回にするようにしています。例えば、土日試合して、月曜に（学校の）練習があったりするから、さすがにそこは行かないようにしているよ。そこはモニターしていかないと。」

—〇〇君が活動に参加しないことに対して学校のチームとしてはどういった反応か？

「〇〇が通っている学校はその辺りは割と緩いから、特に何か言われたりはしないかな。〇〇がサッカークラブに所属していることも知っているし」

—複数の種目に参加できる環境についてどう思うか？

「イギリスの影響から今のかたちになっているんだろうけど、子供のあれもやりたい、これもやりたいって思いに応えているんじゃないかな。学校でただ楽しみたいっていう子がスポーツを始めて、本格的にやりたいってなったら外のクラブに行くっていうのが一般的だと思う。あと、シーズン制になれば施設とか運営の人とかを分散させて使えるからより効率的だと思う。」

日本に
対する
示唆

オーストラリアでは、学校スポーツが盛んに行われているが、より専門的にやりたい子は地域（民間）クラブに流れている現状がある。その際に、学校と地域との連携がとれないと、オーバーワークやケガのリスクが増えたりする可能性がある。また、地域クラブのガバナンス体制についてもクラブによって非常に差があり、より整備していかなければならない。複数のスポーツを経験できる環境自体は良いが、かえてオーバーロードにならないように、**指導者や保護者のリテラシーを向上させるとともに、活動量などをモニタリングする仕組み**が必要ではないか。

スポーツに対する考え方や捉え方も変えていく必要がある。オーストラリアでは学校の休み中やクリスマスなどはオフ期間になることが当たり前である。また、家庭の事情や他の活動を優先するために練習を休むことも一般的である。元々、好きでそのスポーツを選択しており、スポーツをすることにあまりプレッシャーを感じなくて良い。これは国の文化的な影響が大きいため直ぐに変えられることではないが、レクリエーションとしてのスポーツの価値をより啓蒙していくことも重要だと感じる。

マルチスポーツ（シーズン制）のメリットとして、「する」側の視点もあるが、**施設の有効活用ができることや、クラブ運営や指導者確保といった「ささえる」側の観点の有効性もしっかり打ち出していく必要がある**だろう。持続可能なスポーツ活動体制を構築していくために、誰かに無理を強いる体制ではなく、関係者みんなができる範囲で活動を続けられる体制を作っていかなければならない。

アメリカ合衆国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

概要

<マルチスポーツ活動体制の実態>

アメリカ合衆国では、ジュニア期のスポーツ活動は**秋・冬・春の3シーズン**に分けてスポーツが行われることが一般的である。中学生～高校年代、そして大学に至るまで「**学校**」がスポーツ活動の中心となっている。アメリカでは**公正なルールのもとで活動したり、試合をすることを重要視する文化**があり、中学生～高校生年代においては、**州の体育協会や学区の教育委員会**が活動時間や活動して良い時期、移籍等のルールを細かく規定し、**その地区の部活動をガバナンス**している。また、チームが規則を破れば、罰則を与える権限も有している。各学校にも**部活動を管轄する部署**（アスレチックデパートメント）や**専門人材**（アスレチックディレクター）がいることが一般的であり、資金調達や学校内外連携をコーディネートし活動している。

アメリカンフットボールやバスケットボールといった人気種目では、競技レベルも高く、**トライアウト**に合格しないと入部できないことも多々ある。これは、**試合に出れない人をださない仕組み**であり、不合格者は他のスポーツや活動をすることを勧められる。また、部活動はあくまで教育活動の一環であり、**学校授業の成績や授業態度が悪かったりすると部活動には参加できない**ようになっている。

<課題と取組>

しかしながら、スポーツ産業の発展ともに年間通じて同じ種目をする子供が増えている。こういった早期の専門化は、怪我や燃え尽き症候群のリスクが高まるため、近年では米小児科学会やアメリカ合衆国オリンピック委員会が**American Development Model**（以下ADM アメリカン育成モデル 下図）を策定し、複数のスポーツへの参加を推奨している。また、地域のNPOや放課後託児を担う業者が幼児や小学生年代、及び低所得世帯の子供向けのレクリエーション活動として、複数のスポーツを体験できるスポーツプログラムを提供している。しかし、競技志向の強いエリートレベルでは依然として早期専門化傾向が止まっていないのが実態といえる。

制度や政策、取組事例

<マルチスポーツが実施されている背景>

アメリカのスポーツがシーズン制であるのは、学校の年間スケジュールと祝日、気候という要因があったと考えられている。古くは大学の新年度はじめに学校対抗のアメリカンフットボールが行われ、主要な祝日である感謝祭（11月末）でレギュラーシーズンを終えていたとされている（[スミス, 2001](#)）。また、気温が暖くなる春には野球が行われていた。そして、秋に行われるアメリカンフットボールと、春の野球の間である冬に、室内で行えるスポーツとして、バスケットボールが考案された。このような歴史的な背景を受け、現在においても、学校スポーツをベースに地域活動においても「秋・冬・春」のシーズン制を採用しているところが多く、複数のスポーツ活動を選択できる体制がある。



American Development Model

出典：米オリンピック・パラリンピックのウェブサイト
<https://www.usopc.org/ADM>

アメリカ合衆国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

<マルチスポーツを実施するための制度やガバナンス>

1) 連邦レベル

アメリカ合衆国の連邦レベルでは、1978年にオリンピック・アマチュアスポーツ法が成立し、アメリカ合衆国オリンピック委員会と各スポーツの全米統括団体（NGB）との相互関係を定めて、ガバナンスを確保してきた（中川, 2012）。2014年に米オリンピック・パラリンピック委員会と各スポーツの全米統括団体（NGB）によってADMアメリカン育成モデル（前項参照）が作られた。このモデルは、**アスリート、コーチ、保護者、スポーツクラブの運営者、および統括団体向けの最善の実践を概説**しているもので、主な原則は次のようなものである。すべての青少年に機会を与えるための普遍的なアクセス、**複数のスポーツへの参加**、運動能力と基礎的なスキルを重視した発達段階に適した活動、楽しく、夢中になれる、徐々に難しい課題に挑戦できる環境、すべての年齢層における質の高いコーチングである。モデルのなかでマルチスポーツについて言及されており、いくつかのNGBではADMに基づき、複数のスポーツを経験することを推奨している。

このほかの連邦レベルのユーススポーツ政策としてはアメリカ合衆国保健福祉省が2019年に**The National Youth Sports Strategy**（以下NYSS：全米ユーススポーツ戦略）を打ち出した。NYSSでは、個人レベルでの参加促進策のひとつとして**スポーツサンプリング**という言葉で、複数のスポーツをすることを推奨されている。ここでのスポーツサンプリングの定義を「**複数のスポーツやレクリエーション活動に参加することを指し、1年間に1つのスポーツだけを10ヶ月以上行うことはない**」としている。そして、スポーツサンプリングの恩恵については「さまざまなスポーツに参加することで、ユース年代の子供は多くの異なる動きを試し、**幅広い身体能力を身につける機会**を得ることができる」としている。

2) 州レベル

アメリカ合衆国の各州にはユーススポーツや学校でのスポーツ活動について、いくつかの法はある。脳震盪、トランスジェンダーの参加に関するもの、子供の安全を守るための指導者講習に関するもの、運動部活動の参加資格に関するもの（ホームスクールで学ぶ生徒の運動部参加等）、学生アスリートが自己の氏名・肖像を使って収入を得るNIL（Name, Image and Likeness）、障害を持つ児童・生徒に関する法を持っている。しかしながら、歴史的にみれば、州政府は学校外でのスポーツ活動には干渉しないような姿勢をとってきた。

3) 学区・学校レベル

アメリカ合衆国の高校は4年制の学校が多く、新入生となる9年生は日本の中学3年生に相当し、また、日本とは異なり高校の途中まではどの州でも義務教育である。中学の運動部は同じ学区内の高校の運動部の活動規則に準じていることが多い。また、各州の高校体育協会は中学校の運動部も管轄対象にしていることが多く、これらの理由から高校の運動部とNPOの各州の高校体育協会のガバナンスがマルチスポーツ促進に寄与しているかを見ていく。

アメリカ合衆国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や 政策、 取組み 事例

州の高校体育協会の規則は学校間対抗試合を管理運営するためのもので、**競技の公平性、生徒のウェルビーイング、教育目的を維持することを主な目的**としている。この目的のために、高校体育協会では、それぞれの種目の**正式な練習開始日、州の優勝校を決める日を定めて、シーズンの開始と終了を決めることで、オフシーズンが得られるようにしている**。オフシーズンは運動部として全く活動をしていないわけではないが、各州の高校体育協会のオフシーズンに関する規則は、**生徒に参加を義務付ける活動は認めていない**。こういった規則によってシーズンによって種目を変える複数スポーツ参加を可能にしている。

具体的な規則を見てみる。テキサス州は学校の運動部活動が盛んで、アメリカンフットボール人気も高いが、テキサス州の中学高校体育協会であるUniversity Interscholastic League (UIL) では、オフシーズンにはどのような活動ならばできるのかを規定している。オフシーズンも活動をしてよいが、アメリカンフットボール部の一軍、二軍の生徒に義務付けてはいけな。オフシーズン中の活動は準備も含めて**1日1時間**まで。また、全ての運動部に対して他の運動部への参加条件として、ある運動部への参加を義務付けてはいけな、としている。

UILはオフシーズンの練習規定のほかにもさまざまな規則を作っており、**規則違反に対してはペナルティがある**。これらのペナルティで最も軽いものは戒告であり、悪質なものは**最短1日から最長3年までの活動停止、指導の停止処分**が科される。ただし、UILが全ての運動部が練習時間を守っているかどうかを監視することは事実上不可能であり、違反を厳格に取り締まることはできない。学区の教育長、校長、教員、コーチ、運動部の主催者が書面で違反のあることをUILに通報することはできる。こういった周囲の存在が規則違反の抑止力になり得るといえる。そして、これらの通報の結果、処分を科されたときには、処分された側の異議申し立て権も保障されている。

カリフォルニア州の高校体育協会であるCalifornia Interscholastic Federation (以下CIF) では、CIFでは1週間の活動時間を18時間までと定めている。CIFではひとりの生徒が同一シーズンに複数の運動部に入ることを認めていなかった時期があったが、**2021年から同一シーズンに複数の運動部に入ることも認めている**。ただし、同一シーズンに複数の運動部に入る生徒にもCIFが定める1週間の活動時間は18時間までという規則が適用される。CIFは1週間の活動時間を18時間までとするなどの活動規則を守っているかどうかを監視できていないとしている。CIFは自治、自己申告制の組織であり、違反があったときには学校の管理者がCIFに報告する自己申告制をとっている。

日本における中学生年代にあたるミドルスクールの活動に関しては「学校区」が管轄しており、カリフォルニア州トーランス市では、各部活動は**原則6～7週間を1シーズン**としている。また、**練習は週に2回まで**と定められており、他校との試合は毎週決まった曜日の放課後に行われる。トーランス市の場合は学区内の8校による対抗戦が行われる。**休暇中（夏休み等）においては学校の部活動は一切活動しない**。ルールやレギュレーションが厳格に管理されており同市内の全ミドルスクールが同じ環境のもと公平に競技が行われる体制になっている。さらに、部活動に参加するには各競技の**トライアウトに合格することが必要**となり、**GPA（成績指標値）も一定以上保っていないと試合には出場できない、練習に参加できないなどの学校区の統一ルールがある**。

アメリカ合衆国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や政策、取組み事例	<マルチ（地域）スポーツを行うための財源の確保方法> 1) 学校内でのスポーツ 学校の運動部の主な財源は税を原資とする公金と寄付、スポンサー、入場料収入、保護者からの参加費である。公金として、学区の教育委員会から割り当てられる予算があるが、これとは別に債券を発行することがある。充実したスポーツ施設を持つ公立校は多いが、施設の建設費は通常の学区教育予算で賄えない。そこで、まず、債券を発行するかどうかを住民投票によって決めて、債券の発行が決まれば、これによってスポーツ施設を含む学校のインフラ整備を行う。この原資は住民税を増額して対応することが多い。保護者からの参加費については、徴収している学校は全米レベルでみると約30%から40%にとどまる。また、カリフォルニア州では課外活動の参加費を徴収することを禁じており、保護者負担がかからないような財源確保が行われている。 2) 学校外での地域でのスポーツ アメリカ合衆国は他国と比べて、税を原資とする公金によるユーススポーツ支援はそれほど多くない（Aspen Institute, 2022）。連邦政府、州政府が行っているのは主にインフラ整備である。地方自治体もグラウンドや体育館を所有しており、これがユーススポーツの活動場所として使われることが多い。ただし、地方自治体そのものが地域スポーツの管理運営を担っているケースは少なく、ユーススポーツ活動を運営するNPOや営利企業に施設やグラウンドを貸し出していることが多い。この傾向は地方自治体の施設にかかる費用の削減やコストパフォーマンスを求められるようになった1980年代から強まったとされている（Legg et al., 2018）。学校外のスポーツ活動では、一般的には有料のものが多い。2022年に保護者を対象にした調査で過去1年間、子供が参加している主な1種目の登録費としていくら支払ったかを聞いたところ、168.47ドルだった（Aspen Institute and Team Snap, 2022）。一方、貧困世帯向けの無料プログラムもあり、これらの財源は競技団体の草の根プログラムとの連携、地域のプロスポーツチーム、企業、慈善団体、個人からの寄付、企業からの助成金等で賄っている。また、ニューヨーク州では、スポーツ賭博による税収のうち年間500万ドルで、低所得世帯の子供のスポーツ活動を補助することを、法によって定めたという事例もある。
実施者/体験者インタビュー	<実施者・指導者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？> 女子向けのスポーツサンプリングデーを主催するオークランドシェリフPAL(police Athletic League)の担当者 —スポーツサンプリングデーの意義 シェリフ・パルでは、子供たちが生涯にわたって活動的であるために、スポーツサンプリングは欠かせません。さまざまなスポーツに触れる機会が多ければ多いほど、子供たちは興味のあるものを見つけ、さまざまなコーチや仲間と交流することができます。そうすることで、自分からプレーする機会を探そうとする自信が生まれます。自分たちが挑戦したスポーツの少なくとも1つが地域に存在する可能性が高まります。また、自由遊びや遊び場でのゲーム、水泳やウォーキング、自転車など、チームの一員でなくても活動できるものを通して、身体活動や運動全般をサポートできます。

アメリカ合衆国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

実施者/
体験者
インタ
ビュー

—スポーツサンプリング実施における課題は？

スポーツサンプリングでは、さまざまな用具を用意し、さまざまなスキルを持ったコーチを揃える必要があります。ガールズ・スポーツ・サンプリング・イベントでは、グレートレイクスリージョナルフィールドホッケー、グレート・トロポリタンユーススポーツによるフラッグフットボール、デトロイトのバレーボールコーチ協会によるバレーボールなど、さまざまな団体の協力を得ました。それぞれの団体が重点分野を持っており、共同作業をしました。・・中略・・ 民間のスポーツクラブや団体によって、青少年が若いうちからスポーツに専門化するように全国的に推進されていることです。スポーツサンプリングや「楽しみながらプレーすること」、あるいは非競争的なプログラムに価値を見出すことを家族に納得させるのは、難しいことです。

＜体験者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？＞

ミシガン州ファーミントン市の民間営利スポーツ施設が主催したマルチスポーツキャンプ（日帰り 午前 9 時から午後 3 時まで、小学生年代対象）に参加した母親と子供が回答 男子 8 歳

—マルチスポーツキャンプに参加している理由は？

「彼はサッカーが好きで、ナーフイーイング（射撃ゲームのようなもの）やいろいろな活動をさせてくれるから。ドッジボールなどもやっているようです。彼が活発でいられるためのよい方法だと思います。金曜日はスイミングもすると聞いている」

子供「ナーフイーイングは好きではなくて、バウンシーハウスが好き（空気の入ったところでジャンプして遊べるもの）」

—課題はあるか。

「特にないです」

—普段は他に何かスポーツをしていますか。

「サッカーとバスケットボール。空手やボクシングもしていますね。サッカー、バスケットボールは週に 2 回で、それぞれ 45 分で、時間ががち合っていません」

＜アメリカ合衆国での研究から保護者のマルチスポーツに関する認識について＞

1) スポーツの専門化に対する親の認識 (Patel et al., 2018)

保護者は、若年期のスポーツの専門化に対しては否定的意見が多かった。

ある母親は、「私たちが子供のころは、みんな 3 つも 4 つもスポーツをしていました。早いうちからひとつを選ばなければならないし、そのスポーツで怪我をするリスクも高まると思う」。別の母親は、早期の専門分化を「中学生に大学の専攻を選べと言うようなもの」とたとえ、「子供たちがより多くの怪我をするようになる」と述べた。一方で、競争力を維持するために、早いうちからスポーツを選ばなければならないというプレッシャーを感じるという考え方は、多くの親たちにも共通していた。別の母親は次のように報告している。「あるスポーツに特化しなければ、同級生全員に追い抜かれてしまう。もしサマーベースボールをやっていないければ、翌年はよい野球チームには入れないでしょう」

アメリカ合衆国におけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

参加者 インタ ビュー

優れた選手になるために特化することへのプレッシャーにもかかわらず、ほとんどの親は特化することでケガのリスクが高まるため、1つのスポーツに特化するよりも複数のスポーツに参加する方が有益だと考えていた。

2) スポーツ専門化における保護者と子供の認識の違い

保護者（1005人）と子供（12歳から18歳までの993人）の調査（[Hernandez et al., 2021](#)）では、子供のほうが親よりも特定のスポーツを専門にするほうが大学の奨学金をもらえると考えており、子供のほうが親よりも、勝利、運動部の一軍に入る、スポーツの上達、トラベルチーム（競技チーム）に入る能力を重要と考えていた。この調査では、子供たちは、スポーツ専門化によってトラベルチーム、オールスターチーム、エリートチーム、高校の一軍チームでプレーするチャンスが広がると考えている傾向が強いとしている。子供たちにとって、より若い年齢での競技において、競争の激化や、親、コーチ、仲間からのプレッシャー（友達と同じチームに入りたいなど）が、年間を通じて専門性を高めて競技を続ける理由としてより一般的になっているとしている。

日本に 対する 示唆

アメリカ合衆国の実態を踏まえると、アメリカ合衆国の子供たちがマルチスポーツから早期に専門化することになったのは、早い年代から他者より優位に立たなければいけないという競争環境にあるからだといえる。日本でも、複数のスポーツをしながら、それぞれのスポーツで競技力を高めて、競争力をつけることを最大の目的とすると、どの種目でも高負荷のトレーニングすることになり、**活動の総和量が増え、休息が少なくなることが懸念**される。

特定のスポーツ種目による競技力向上を目指しながら、オーバーユース等のデメリットを避けるために複数種目を行う場合は、**クロストレーニングとして、特定の種目のオフシーズンに他のスポーツ種目に親しむとするのがよい**のではないかと。その場合でも、年間通じての休息、活動の総和が適切かどうかは**スポーツ医科学によるガイドラインを参照してチェックする必要がある**だろう。

1週ごと、1か月ごとに異なるスポーツを提供する場合は、**スポーツサンプリング**という概念で、**好きなスポーツを見つけられるようなプログラムがよい**だろう。これにはニュースポーツを楽しむことや生涯スポーツにつながるものを含むのがよいのではないだろうか。運営管理者側が異なるスポーツを提供するスポーツサンプリング型でも、子供側にいくつかの選択肢があるのが望ましい。こういったスポーツサンプリングでも、一度、始めたらずっと参加し続けなければならないとするのではなく、子供たちが他の興味関心ある活動と両立できるように、例えば、申し込む期間を数週間単位、一か月単位で区切るのがよいと考える。

シーズンごとに複数のスポーツを楽しむことを主眼に置けば、それぞれの種目の活動期間をシーズン等で区切ることで、そして、次のシーズンに他のスポーツ活動にも参加するかどうかは、子供たちが選択できるようにすべきだろう。次のシーズンに他のスポーツ活動には参加しないときでも、子供はその時間を興味関心のあるものや、のんびり過ごす時間に使えるからだ。また、低年齢では、**競技化を避けるために対外試合は行わず、校内、クラブ内の紅白戦を行うか、対外試合を行う場合は交流試合、親善試合という位置づけにするのもよい**のではないだろうか。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

概要	<マルチスポーツ活動体制の実態> スペインでは、ニュージーランドやアメリカのようなシーズン制は採用していないが、多様なスポーツ経験を促す環境がある。スペインの政治的なガバナンスは、歴史的な背景から州ごとの権限が強く、スポーツ政策においても例外ではない。17の自治州がそれぞれのスポーツ関連法規と政策を制定しており、地域の実情やニーズに合わせたスポーツ振興策が展開されている。 スペイン北部のバスク州では、マルチスポーツ環境が州教育法の中でプログラム化されているなど、特に進んだ取組が見られる。スペインでは学校部活動という形式ではないが、県のスポーツ政策担当課が主導し、競技団体や市区町村のスポーツ行政と連携しながら、放課後の学校施設を活用したマルチスポーツプログラムが提供されている。例えば、バスク州ギブスコア県が提供するギブスコア学校スポーツプログラム (GSSP) では、週ごとに実施スポーツ種目が年間（8ヶ月程度）を通して決まっており、プログラム参加者はそのスケジュールに沿って、自動的に多様なスポーツを経験することができるようになっている。活動実態としては、週2回。60～90分/回の活動、土曜日午前に地域のスポーツ施設で試合というスケジュールが一般的である。土曜日に地域のスポーツ施設をGSSPのために使えるのは、県行政が一括でこのプログラムを管轄しているからである。 <取組の背景> ギブスコア県では約30年前からマルチスポーツを用いて、早期の専門化を避け、多様なスポーツ体験を通じて子供たちの潜在能力を引き出すことに重点を置いた政策を採用している。アフタースクールプログラムでは、年間を通じて複数のスポーツが提供され、特に、小学生年代ではマルチスポーツを行うことが義務化されている。行政主導でこのような取組を行う背景として、施設管理権限を有し、各競技団体との連携が可能なスポーツ政策担当行政が、年間スケジュールを予め決めた上でプログラムを運用することで、より健全なスポーツプログラムを、より効率的に、より多くの子供たちに提供できるという合理的な判断があったからである。
制度や政策、取組事例	<マルチスポーツが実施されている背景> スペインでは、学校スケジュールや気候要因を基盤としたシーズン制が採用されているわけではない。しかしながら、夏休み期間は家族でバカンスをとるなど、文化的にオフシーズンを設けることは当たり前に行われている。また、州によって文化的背景も異なるという国家的特徴もあり、国としても州に権限を委譲し、地域の実情に合わせたスポーツ政策が展開されている。スペインの中でも、バスク州ギブスコア県では、約30年前から県の政策としてマルチスポーツを推奨しており、早期専門化の抑制と多様なスポーツ経験を促している。 <マルチスポーツを実施するための制度やガバナンス> 1) 国レベル スペインのスポーツ行政は、多層的な構造で成り立っており、マルチスポーツの推進もこれらの枠組みの中で行われている。一方で、前述のように国の各州に対する強制力は強くなく、スポーツ振興は各州及び県単位の意思決定で行われることが多い。一方、オリンピックに出場するようなトップレベル

※スペインにおける調査には、現地のスポーツ事情に詳しい小澤一郎氏（スポーツジャーナリスト）にご協力いただいた。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

のアスリートの育成は国家レベルの機関であるCSD（Consejo Superior de Deportes | スポーツ高等評議会）が担当している。

2) 自治州レベル

スペインは17の自治州で構成されており、各自治州が独自の憲法、スポーツ関連法規と政策を制定している。中でも歴史的に独立色の強いカタルーニャ州とバスク州は他州よりも広範な自治権を保有しており、**バスク州はマルチスポーツ環境が州教育法の中でプログラム化**されている。基本的にスペインの各自治州においては、地域の実情やニーズに合わせたスポーツ振興策が展開されている。自治州政府は、地域内のスポーツ施設の整備、指導者育成、スポーツプログラムの実施などを管轄している。

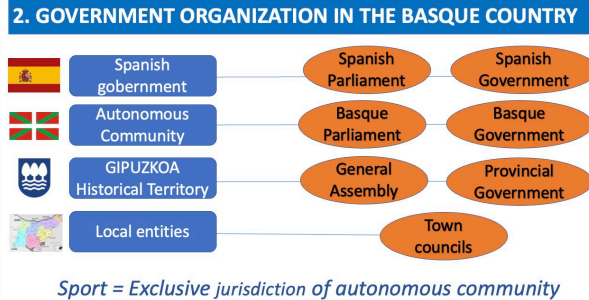


図. スポーツ政策における行政機関の関係性

出典：バスク州ギプスコア県教育課資料（P6）

3) 地方自治体レベル

バスク州にはビスカヤ、ギプスコア、アラバの3県があり、具体的な教育のプログラムと政策については各県庁の教育課が担当することになっている。ギプスコア県は、人口約73万人（2024年）、89の市町村があり、学校スポーツにおいては「Multikirola」と呼ばれるマルチスポーツ推進の政策が約30年前から実施され、今では**小学生年代でのマルチスポーツ経験がスポーツ活動を行う上で義務化**されている。具体的には小学3年～6年までの4年間はマルチスポーツを選択した上で、自身が好む特定のスポーツに取り組むシステムとなっている。スペインにおける義務教育は小学校（6年間 | 6-12歳）、中学校（4年間 | 13-16歳）の10年間である。学校における授業時間は全国的に9時-14時が平均で、小学校では平均週2-3時間、体育の授業が設けられている。14時で授業が終わると教員も勤務終了で大半の先生が帰宅し、そこからの給食（選択制の州が多い）の時間、**アフタースクールの課外活動は学校の教員ではなく外部指導員が担当**する。

ギプスコア県のアフタースクールではマルチスポーツプログラムを提供しているが、まずはそのプログラムを担当する**コーディネーターをエリア毎に配置**している。アフタースクールのプログラム、活動内容については学校の施設や実情に合わせて各学校内で決定されるが、そこにコーディネーターが関わり参加者の子供たちが年間を通じて複数のスポーツを経験できるプログラムが細かく設定されていく。スペインの学校（小中学校）には一般的に日本の学校にあるような広い運動場、体育館、プールがなく、コンクリートのハンドボールコートがあるのみ。そのため、アフタースクールで実施できるスポーツには制限があり、全国的にフットサル（少人数サッカー）、ハンドボール、バスケットボールといった種目の採用が多い傾向にある。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

<ギプスコア学校スポーツプログラム（GSSP）の概要>

GSSPは、ギプスコア県のスポーツ政策の中核をなすものであり、地域における青少年スポーツの主要な組織構造として導入され、ギプスコア県議会（Diputación Foral de Gipuzkoa）の管轄下で運営されている。1992年のE1報告書に始まり、科学的根拠と国際的な推奨事項を踏まえて2022年に更新されたE2報告書は、スポーツの結果よりも教育的プロセスを重視する導入スポーツモデルを示している。GSSPは、

子供たちの包括的な教育を補完し、人格の調和的発達、運動能力の向上、そして活動的で健康的なライフスタイルの促進を目的としている。このプログラムは、早期の専門化を避け、多様なスポーツ体験を通じて子供たちの潜在能力を引き出すことに重点を置いている。GSSPは、参加、競技入門、才能育成という3つのスポーツパスウェイを提供し、それぞれの

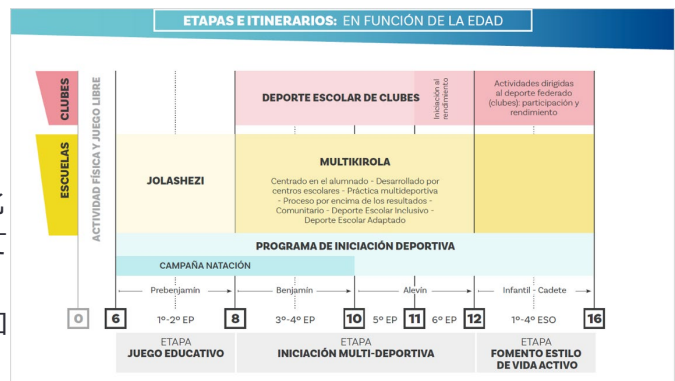


図. ギプスコア学校スポーツプログラムの概要

段階で適切な活動とプログラムを展開している。出典：バスク州ギプスコア県教育課資料（P23）

特に、小学校3年生から6年生を対象としたMultikirolaプログラムは**県内の85%の学校で提供**され、登録生徒の57%が参加している。この高い参加率は、GSSP、特にMultikirolaプログラムが地域社会に深く浸透し、子供たちのスポーツ活動を促進する上で重要な役割を果たしていることを示唆している。

同県が学校の中でのスポーツ活動の土台としてマルチスポーツを採用した理由はまず、学校の中で集約しなければ機会の平等が失われ結果的に子供たちのスポーツ機会に格差が生まれると判断したからである。公立の小学校は県スポーツ課として一番コントロールが効く場所でもあるため、アフタースクールが中心とはいえ学校施設の中でのマルチスポーツのプログラム作りを長年手がけている。あくまで生涯スポーツを楽しんでもらうための土台作りとしてのマルチスポーツの活用であるため、主催者となる学校と密に連携を取りながらアフタースクールにおけるマルチスポーツの提供プログラムを決定している。

アフタースクールのマルチスポーツ・プログラム ※Multikirola（バスク語で「マルチスポーツ」の意味）

スペインの年度は9月始まり、6月終わりのため、アフタースクールのスポーツプログラムは**10月～5月**の約8ヶ月でプロットされる。以下がギプスコア県における年間スケジュールの一例。サッカー、ハンドボール、陸上、バスケットボール、ズンバ、スケート、バスク伝統スポーツ体験、水泳といった複数のスポーツが週替わりで提供され、週末にはその週に体験した競技の対外試合も用意される。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

MULTI SPORT PROGRAM BERGARA: SATURDAY SPORT MEETINGS.										
MONTH	DAY	JOLASHEZI	8-9 year	10-11 year	MONTH	DAY	JOLASHEZI	8-9 year	10-11 year	
October	5		TRADITIONAL GAMES	TRADITIONAL GAMES	february	1		traditional basque sports	BASKET BALL	
	12		holyday			8		ESKU PILOTA	FOOTBALL	
	19					15		BASKET BALL	ESKU PILOTA	
	26		ATLETISM	FOOTBALL		22	x	HAND BALL	FOOTBALL	
November	2		holyday		march	1		carnivals		
	9	x	FOOTBALL	SKATING HOCKEY		8		ESKU PILOTA	BASKET BALL	
	16		NET SPORTS	FOOTBALL		15		HAND BALL	ESKU PILOTA	
	23		FOOTBALL	HAND BALL		22		SKATING	BASKET BALL	
	30		HAND BALL	WATER GAMES		29	x	BASKET BALL	ALTERNATIVE GAMES	
December	7		holyday		april	5		canoeing	HAND BALL	
	14	x	WATER GAMES	HAND BALL		12		holyday		
	21		Christmas			19		Easter week		
	28					26				
January	4				may	3		JAI (ZUBIA)		
	11					HAND BALL	traditional basque sports	10	x	*PIRAGUISMOA/ FUTBOLA
	18	x	ZUMBA	BASKET BALL		17		BASKET BALL	HAND BALL	
	25		BASKET BALL	ZUMBA		24		LAST FESTIVAL		

図. サン・セバスティアン市のマルチスポーツプログラムのスケジュール

出典：バスク州ギブスコア県教育課資料（P28）

アフタースクールは参加者の自己負担があるものの、学校の施設を使って県の教育予算を用いて実施されるため、家庭に大きな負担とならないような金額が設定されている。

小学生年代（8-12歳）のマルチスポーツプログラムは、**平日2回の活動で週末は土曜午前に対外試合**が設定されることが多い。また、対外試合を土曜午前に行えるよう、**年間を通じて土曜午前のスポーツ施設はマルチスポーツプログラム向けの枠として確保**されている。これは基本的にスポーツ施設を県が管理しているから実現できる。ギブスコア県の小学生はアフタースクールでの**マルチスポーツプログラムに参加しなければ、スポーツクラブの活動に参加できない仕組み**になっている。つまり、小学生年代はマルチスポーツを行うことが義務化されている。よって、ギブスコア県では**小学生の70%がこのマルチスポーツプログラムに参加**している。

そのため、ギブスコア県サン・セバスティアンを本拠地とするLALIGA（スペインプロサッカーリーグ1部）の**レアル・ソシエダであっても小学生年代でのチーム編成を行っていない**。なぜなら、小学生年代でサッカーだけを選択することが不可能だからだ。ギブスコア県においてサッカーをクラブでやりたい小学生は、アフタースクールでのマルチスポーツを選択した上で、週に追加で+1回（日）のサッカークラブでの練習、月に+1回の試合（日曜）が可能となる仕組みとなっている。サッカーとバスケットボールはスペイン全国で人気のスポーツであるため、ギブスコア県でもこの2競技については週に最大+2回の活動を特別に認めている。それ以外のスポーツは週+1回の活動に制限されている。

ギブスコア県において約30年前からマルチスポーツが実施されている背景としては、小学生年代から早期専門教育で競技を限定してしまうと「子供たちが早期にバーンアウトしたり、怪我を負ってしまうリスクがあるから」と同県教育課のイニャキ・イトウリオス氏は説明する。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や政策、取組事例

現在、マルチスポーツ指導員のためのライセンス制度はないが、今後そうした資格を発行できるよう県教育課としては準備を進めている。現状は、**教員やスポーツ指導者を志す大学生がアルバイトとして現場の指導を担当しているケースが多い**。年間を通じてどういったスポーツをマルチスポーツプログラムに導入するかは市町村の行政、学校、コーディネーターの3者間で決定する。コーディネーターは近隣の学校エリアを統括する立場のため、上手く施設や指導者をローテーションできるような実用的プログラムを検討することが可能である。コーディネーターは体育教師が兼務していることが多いが、**教員とは別の契約形態で県が採用している**。コーディネーターや指導員に対する報酬の財源は、県、市町村、月謝（受益者負担）の3者から出ている。

また、スペインにおいてはインクルーシブ教育が進んでいるため、ギプスコア県においても障害を持つ子供は基本的に通常学級に入っている。**全ての学校で受け入れ体制が作られており、学校に拒否する権利はない**。そのため、アフタースクールのスポーツプログラムにおいても障害を持つ子供が参加する場合は別途の予算が県と市町村の財源から付き、彼ら専属の指導員が付くことが多い。

スペインの夏休みは6月後半、7月、8月、9月前半と**約3ヶ月**ある。**夏休みは学校施設は全てクローズ、使用不可となるためアフタースクールのスポーツ活動も行われない**。また、スポーツクラブ、スポーツ教室も基本的に通常の活動やレッスンがなくなるため、この時期は**週単位で参加可能なサマーキャンプが実施**されることが多い。スペインでも共働きの家庭が増えているため、6,7月はサマーキャンプに参加する子供が多いが、8月は「バカンス月間」となるためサマーキャンプを実施する団体、スポーツクラブ自体が少なくなる。8月は家族とリゾート地や両親の実家に帰省するなどしてゆったり過ごすことが主流となっている。

実施者インタビュー

<実施（指導）者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？>

サッカー日本代表の久保建英選手が所属するスペイン1部のレアル・ソシエダはギプスコア県サン・セバスティアンをホームタウンとするクラブである。サッカー大国であると同時に、育成大国でもあるスペインでは近年特に10代でのプロデビュー選手の数が増加傾向にある。そのトレンドが加速しているため、選手育成における早期専門教育はスペインのプロクラブの中にも入り込んでおり、今やどのクラブも小学1年生から選抜されたチームを編成して選手育成とチーム強化をはかっている。ただ、前述の通りバスク州ギプスコア県においてはギプスコア学校スポーツプログラム（GSSP）とそこでの Multikirolak プログラム（小学校3～6年生対象）が実施されているため、レアル・ソシエダはスペインのプロクラブの中で唯一「小学生年代でのチーム編成ができないクラブ」となっている。それだけのハンディキャップを抱えながら、レアル・ソシエダのトップチームは地元出身選手の比率が多くなっている。実際、2024-25シーズンのレアル・ソシエダのトップチーム登録選手24名のうち、地元ギプスコア県出身は何と半数にあたる12名。県外からの下部組織出身選手も含めると、ホームグロウン選手は半数を超える14名もいる。この実績からもわかる通り、レアル・ソシエダの選手育成力は今や国外からも大きな注目を集めており、今回は同クラブの下部組織を統括する立場のルキ育成ダイレクターにプレゼンテーションの形で話を聞くことができた。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

実施者 インタ ビュー

「レアル・ソシエダはサッカークラブではありますが、プロサッカー選手の育成に焦点を当てすぎることはいないクラブです。歴史的にこのギブスコア県では年間に3千人程度の平均出生数がありますが、そこから1人のプロ選手が出てくれば上出来だとクラブ内では言われてきました。しかし、我々は今、男女それぞれ1,500人いる子供たち全員に教育的サポートを支援したいと考えています。なぜなら、最終的に彼ら、彼女たちがサッカー選手になれなかったとしても、関わりを持った子供たちが大人になった時、家庭を持った時に、必ずやそれはクラブにプラスの還元をもたらしてくれるからです。だからこそ、レアル・ソシエダの育成ではピッチ上のサッカー指導だけではなく、ピッチ外での教育も重要視しています。難しいことではありますが、アカデミーの時から選手たちにはデュアルキャリア（文武両道）を当たり前実践してもらい、クラブはそれを後押しします。

サッカー界では早期専門教育が加熱していて今や3,4歳の子供たちがサッカーだけを熱心に取り込むような世界になってきています。ただ、レアル・ソシエダとしてはギブスコア県が決めているマルチスポーツ環境の中で他の地域とは異なる手法で選手育成を手掛けたいと考えています。ギブスコア県の子供たちはマルチスポーツ環境の中で様々なスポーツ、動きに触れていますので、13歳以降に専門教育をすることで逆にそれがメリットになると考えています。子供たちにとってもまずはマルチスポーツに取組自分に合った、好みのスポーツを探ることのできる期間があることはプラスです。マルチスポーツがなぜいいかと説明するとすれば、自分の可能性、スポーツとの適応をチェックできるからです。それは、子供本人だけでなく親もクラブもできるのです。ですから、我々はクラブとして学校のアフタースクール活動にスカウトを派遣して同県でサッカーというよりもスポーツ面での才能を持つ子供たちをチェックしています。小学生年代までは学校・家庭でマルチスポーツを楽しみ、ベースを作ってもらうことでいいのです。

この取組や考え方がレアル・ソシエダ独自のもので、他のクラブはどんどん早期に専門化していることはわかっていますし、実際にこのギブスコア県のタレントが早期に県外に流出していることも事実です。タレントの流出については危惧しています。また、以前トップチームのスポーツダイレクターから『今のやり方をしているアカデミーからトップチームに1人も送り込むことができれば、君はクビだ』と冗談半分で言われたこともあります。ただし、この地域には歴史的にも土地的にも『レアルソシエダでプレーしたい』という文化が根付いています。そのロイヤリティを使って教育を施す、なぜなら育成年代で選ばれた選手であってもほとんどの選手がトップチームまで到達できないからです。だからこそ、プロになれなかった者へのサポートをしっかりとしなければいけません。トップが結果を残しているのと同じくらい、トップチームにまで上り詰めることができなかった圧倒的大多数の子供たちがレアル・ソシエダのアカデミー施設内で教育を受けて、他のフィールドで活躍していることが誇らしいのです。ここでのサポートの結果が違っていて残っているとしても、それは我々にとっての誇りです。



レアル・ソシエダ育成ダイレクター ルキ氏へのインタビュー

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

実施者 インタ ビュー

マルチスポーツの観点で言えば、レアル・ソシエダの選手たちは他のスポーツでも結果を残しています。現在のBチームのGKは100mハードルの選手として、ユニバーシアード代表にも選ばれていますし、サッカーとハンドボールの両方が上手い子もいます。ギブスコア県のマルチスポーツ環境では、子供たちが多くの可能性と自身への適応を見た上でスポーツを選択できるので、種まきをしていいタレントにサッカーを選んでもらうことが重要です。レアル・ソシエダにおいて、この地域の8-9歳に対しては観察を目的としたスカウティングをしています。10歳になってからは、定期的にレアル・ソシエダの施設で練習会を開いてサッカーに興味持ってもらえるような取り組みをしています。

レアル・ソシエダと行政の連携も非常に良いと思います。我々は今の行政の政策に賛成しています。ただ、他の地域では早期専門化やタレント発掘、というよりタレントの青田買いが横行しているので、時代に合わせて考えていかないといいません。しかし、クラブとしてはこの政策が続くように行政と連携したり、マルチスポーツ環境の価値を証明したいと思っています。例えば、現在レアル・ソシエダのユース年代最終学年の選手は52人いますが40人が大学進学を決めています。平均してレアル・ソシエダのアカデミー在籍選手の70%が大学進学していますが、これはスペインの平均を大きく上回っています（一般的には職業訓練校を除くスペインの大学進学率は40%程度とされている）

日本に 対する 示唆

<普及に向けたポイント：ガイドラインとアフタースクール活動>

日本の場合、小学生年代で選択したスポーツでの目に見える成果を特に保護者が求めてしまう傾向にあるため、まずは各競技連盟がオーバーユースやバーンアウトのリスクを踏まえた**活動時間のガイドラインを設けるべき**ではないか。スペインでは小学生年代の週の活動時間の平均が300分以下となっている。一方で、日本では週末だけに活動する少年団サッカークラブであっても毎週平均300分を超えていることもある。また、日本の場合、小学生高学年に向けて塾通いなど勉強面での習い事も入ってくるため、結果として中学受験を控えるような子供たちは高学年になった時点で早くも拘束時間の長いスポーツを辞めてしまう。翻ってスペインにはそもそも中学受験が一般的ではなく、そのため学習塾のような習い事が存在しない。勉強面での習い事は大半が英語で、それ以外はピアノなどの音楽教室やダンス教室が人気。また、スペインではアフタースクールのプログラムが充実しているためまだ民間の習い事よりも午後も小学校に留まり、アフタースクールのプログラムを受ける参加者が多い。

バレンシア州バレンシア市の公立小学校に通う小学3年生と6年生の周辺環境を実例に紹介すると、学校は9時から14時までの授業時間。給食は選択制で選択しない場合は一度14時に子供たちを学校まで迎えに行き帰宅し、家族で昼食を食べる。共働き家庭などで給食を選択する子供も多いが、給食を選択すれば15時半までは学校に留まることになる。15時半からはアフタースクールの時間で、そこはAMPAという日本のPTAにあたる保護者組織がプログラム提供の主催者となる。一旦、帰宅した子供は15時半にまた学校に戻ってアフタースクール活動に参加することができる。室内プログラムでいうと映画鑑賞、本の読み聞かせ、自習時間などがあり、屋外のプログラムではハンドボール、バスケットボール、フットサルなどのスポーツが提供されている。

スペインにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

日本に対する示唆

週1、金曜日の17時から18時半までのハンドボール教室に通う場合は9月から6月までの**約9ヶ月の活動で年60ユーロ（約1万円）**しかかからない。アフタースクールのプログラムを選択するためには保護者のAMPA加入が義務で年25ユーロかかるものの、やはり学校内でのアフタースクール活動は民間の習い事、スポーツ活動よりもかなり安い金額設定となっている。そう考えると、やはり日本においてマルチスポーツを軸とした小学生年代のスポーツ活動を普及促進していくためには授業終了後のアフタースクールの充実がポイントになるだろう。部活動の地域移行と併せて、スペインのように**学校の先生はアフタースクールには関与しなくて良い体制作りも必須**だ。スペインのAMPAのように日本のPTAがそうしたプログラムの選定や運営を負担することになるとまたPTAの負担が増えてしまうため、それは現実的ではないだろう。

おそらく日本においては地域のスポーツクラブがそれを担うことになると思うが、その上で解決すべき課題もあるためここからはそのテーマを論じたい。

<解決すべき課題：マルチスポーツ・コーディネーターの育成>

日本の小学校施設を使って活動するスポーツクラブは特定のスポーツ毎の団体となっているため、団体毎にバラバラの活動内容となっているが、できれば学校やエリア単位でそういった**団体を取りまとめる組織ないしコーディネーター役を設置**したい。まず大きな解決課題として複数の団体がバラバラに出入りしてそのスポーツ、競技だけを提供している点にある。各団体を取りまとめる調整役としてのコーディネーターが最低でも必要で、そうすれば一つの学校施設内で複数のスポーツプログラムを提供できるマルチスポーツ的アフタースクール活動が実現できる。今回調査をしたギブスコア県のように年度開始と同時に年間スケジュールの中にマルチスポーツ活動をプロットして子供たちに複数のスポーツ活動機会を提供できるような環境整備が望ましいと考える。そのためにも、マルチスポーツ自体の理解と複数スポーツの競技理解に長けたコーディネーターの育成が急務となる。そのために**コーディネーター資格などの新設**も検討すべきだろう。

ドイツにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

概要	<マルチスポーツ活動体制の実態> ドイツでは制度としてマルチスポーツを義務化しなくても、自然に複数のスポーツを楽しむ習慣や考え方が根付いている。地域に根差した「総合型スポーツクラブ（＝フェライン）文化」が生活の中に組み込まれており、スポーツをしたい人が気軽に、無理なく関われる環境が長い歴史の中で構築されている。フェラインでは、同一施設で多種多様なスポーツプログラムを提供している場合が多く、会員になると複数のスポーツを幼少期からシニア期まで楽しむことができる。また、スポーツや各種活動をする場としてだけでなく、ドイツ市民にとって欠かせない地域コミュニティの場であり、世代を超えたつながりが生まれる機会となっている。そのため、フェラインの設立・維持・管理に対しての行政支援も手厚く、大都市だけではなく、小さな町や村にも良く整備されたグラウンドや体育館がある。 活動の実態として「試合に勝つため」「うまくなるため」と過密スケジュールで追い込むのではなく、子供たちが日常生活、学校生活を疎かにすることなく、健全で無理のないスケジュールで過ごせることを何より大事にしている。例えば、1種目あたり多くて1～3回/週の活動であり、複数の種目に参加する場合は、各自が調整しながら（例；週2サッカー、週1テニス）参加できる。また、プロスポーツフェラインや各競技団体が市民向け講座や指導者講習会を定期的に開催している。無理なく子供たちと楽しめるメニューを伝え、及びコミュニティ形成の場として、連邦政府・州政府・地方自治体がフェラインの設立と整備・維持をそれぞれの立場で支援している。運営に対しても補助金があり、会員の要素を取り入れたトレーニングがどれほど子供たちの軽減を実現している。また、幼少期からシニア期まで生涯にわたって同フェラインに所属できる環境は、フェラインに対する愛着や帰属意識から、生きがいとして運営を「支える」人材を生み出し、世代を超えて循環していく仕組みとなっている。活動も誰かに負担を強いることなく、気軽にできることを重視しており、指導者やクラブ運営スタッフも、他の職を持ちながら無理のない範囲（できなくなったら辞める）で関われるようになっている。
制度や政策、取組事例	<マルチスポーツが実施されている背景> ドイツでは、地域コミュニティとして根差した総合型スポーツクラブ（＝フェライン）文化が古くからあり、幼少期からシニアまで、また、単一種目だけでなく複数の種目を気軽に楽しめる環境がある。その環境の整備、発展を後押しした政策として、1960年代にドイツオリンピック協会が中心となり発表された「ゴールデンプラン」と呼ばれる15ヵ年計画がある。この計画では、活動拠点としてのスポーツクラブへの投資を重視し、必要な経費を連邦政府、州政府、地方自治体が2:5:3の割合で負担する壮大な国家プロジェクトが行われ、そのおかげでドイツ全土のいたるところに公園、ボルツプラッツ（多目的広場）、体育館、グラウンド、プールなどのスポーツ施設が各地に設置・整備・改修されるようになった。つまり、フェラインを創立し協会に登録すると、クラブの大小関わらず、自治体からのサポートを受けることができ、市の施設はフェラインが優先的、かつ非常に安い値段で借りられる。グラウンドを人工芝化する際も様々な補助金を受けられる。このような政策により、大都市だけでなく、地方の小さな町や村にでも整備されたスポーツ施設や組織があり、多様なスポーツを楽しめる環境となっている。

※ ドイツにおける調査には、現地のスポーツ事情に詳しい中野吉之伴氏（スポーツジャーナリスト）にご協力いただいた。

ドイツにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や
政策、
取組み
事例

＜マルチスポーツを実施するための制度やガバナンス＞

上述のように、ドイツではマルチスポーツを実施させるための制度やガバナンスがあるというより、地域コミュニティに根差したフェラインの設立・維持・整備を、国・州・地方自治体がそれぞれの立場から支援することで、多様なスポーツ経験ができる環境を地域単位で作っている。

1) 国レベル

スポーツ政策の全体の指針を示す政策立案や財政支援を行っている。一方で、ドイツは16の州に分かれており、それぞれが独自の憲法や教育制度、財源等をもつことから、地方政策に関する連邦政府権限はそれほど強くない。

2) 州レベル

州におけるスポーツ政策の決定・実行に関しては州が権限を有している。上述の「ゴールデンプラン」時も州の支出が最も大きかった。

3) 地方自治体レベル

フェラインへの財政支援や、土地の貸出し、施設の改築・整備の支援などを行う。ドイツ市民にとって、フェラインとは単なるスポーツや各種活動をする場としてだけでなく、生活を豊かにしてくれる地域コミュニティの場であり、世代を超えたつながりが生まれる機会である。そのために行政がその維持と発展を手厚くサポートをしている。また、ドイツでは小学校は基本的に12時半には終わるため、**子供たちは午後の時間を使い、フェラインで自分がやってみたいスポーツ活動に参加することができる**。また、フェラインは単一種目のスポーツクラブではなく、複数のスポーツ部門があることが多く、複数種目を気軽に行えることも大きな特徴である。

＜フェラインの仕組みとマルチスポーツ体験が生まれる背景＞

会員は入会すればフェラインへの年会費を支払うことが義務付けられる。また、それぞれのスポーツで試合に出場するためには、それぞれのスポーツの管轄協会に選手登録をすることが必要になる。基本的にフェライン会員になっていたら、複数スポーツの掛け持ちも可能になる。地域や規模によって年会費は変わるが、おおよそ会員一人**年間50-100ユーロ**が一般的な値段とされている。中には50種類ものスポーツができる大型総合スポーツクラブがあり、グラウンド、体育館、プール、柔道場、フィットネスジム、サウナ、マッサージなどあらゆる施設を完備したフェラインもある。そうしたクラブでは入会金のほか、いくつかのスポーツをやりたいかで別途月謝や施設利用料もかかったりするが、本当に様々なスポーツを楽しむことができる。

また**地域によってはシーズン制のマルチスポーツを導入しているところもある**。特に山間部では冬の降雪量が多いため、サッカーなどの屋外スポーツは冬季実施不可となる。そのため夏季は屋外スポーツ、冬季は体育館スポーツかスキーやスノーボード、アイスホッケーといった冬季スポーツを実施するようになる。元サッカードイツ代表キャプテンのバ스티アン・シュバインシュタイガーはまさにこうした

ドイツにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や 政策、 取組み 事例

地域の出身で、夏季にサッカーを楽しみ、冬季はスキースラロームを楽しんでいたという。本人は「スキースラロームを子供のころにやっていたことで、体重移動がうまくなり、結果としてサッカーのプレー向上にも大きく役に立った」と後に語っている。

フライブルク最大の総合型スポーツフェラインFT Freiburgは会員7000人以上を抱える。1844年創立と150年以上の歴史を持つ。あらゆるスポーツができるフェラインであり、ボールスポーツでは「アメリカンフットボール」「バドミントン」「ユースサッカー」「ハンドボール」「陸上ホッケー」「卓球」「パドルテニス」「テニス」「バレーボール」、他にも「陸上」「器械体操」「トランポリン」「バレーダンス」「チアリーディング」「社交ダンス」「ヒップホップ」「ジャズダンス」「キッズダンス」「モダンダンス」「ズンバダンス」「フェンシング」「空手」「柔道」「テコンドー」「柔術」「水泳」「高飛び込み」「インラインスケート」「インラインフィギュアスケート」と多種多様。さらにリハビリスポーツやフィジカルトレーニングなど老若男女様々なスポーツコースがあり、全部で実に**1057のコース**がある。クラブ会員となったら一つのスポーツだけではなく、**自分がやりたいスケジュールでプログラムを組むことができる**。年会費+いくつかのどのスポーツを選ぶかで、追加月謝がかかったり、施設費がかかるようになっている。

また子供たちが新しいスポーツに触れる機会として「**夏休みパス**」というのがある。各市が企画・運営をしていて、子供たちは**12ユーロ(約1500円)**でこの夏休みパスを購入。注目ポイントは、多くの地元スポーツフェラインが体験プログラムを提供していること。市にとっても夏休みパスのラインナップを充実させるための欠かせない要素で、クラブ側にも格好の宣伝の機会になっている。特に野球やラグビーなど、ドイツではマイナースポーツに分類されているスポーツフェラインは、この機会にぜひその種目の楽しさを知ってもらおうと積極的な活動をしている。

さらに、市営プールに子供1人1日**70セント(約100円)**で入場できたり、提携している地域のレジャー施設の割引や特典があったりと、フル活用すれば非常にお得である。ドイツの多くの自治体が同様のパスを発行している。日本と比べ夏休みが長期にわたる欧州の家庭にとって、子供を預かってくれて、普段できない体験をリーズナブルに楽しむことができる「夏休みパス」は非常に好評だという。ドイツの多くの子供たちがこの夏休みパスを使って他のスポーツを楽しみ、保護者も「サッカークラブに所属しているからサッカーばかり頑張りなさい!」ではなく、「せっかくの夏休みだから、他のスポーツを楽しんだり、のんびりしたりする時間をもつって大事だ」というスタンスの人が多い。

<フェラインの運営方法やスケジュール>

フェラインの運営においては、誰もが無理をなく関わるのが前提であり、重要視されている。指導者やスタッフは基本的に皆、ボランティアである。ただ、給与をもらわないという訳ではなく、**指導者が働いた分に相当するお金をクラブに寄付**をしているという形である。そして指導者は寄付額を確定申告時に控除対象として用いることができる。指導者やスタッフ含め、他に仕事がある中で「どのくらいの頻度ならトレーニングや試合に無理なく関わられるか」が大事なポイントになるため、ドイツではどのスポーツの、どのレベルのクラブでも、**週に2回90分 - 120分の練習 + 週末に1試合**というスケジュールが一般的である。指導者のやる気やスポーツの種類によって練習頻度や練習時間に違いもあるが、休むこと、遊ぶこと、家族の時間を持つこと、学校の勉強をおろそかにしないことを社会的に大切にすることから、日本のような長時間練習や一日に複数試合を組むことはない。

ドイツにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

制度や政策、取組事例

ブンデスリーガの下部組織へ選手を輩出する強豪街クラブであっても**練習は週に3回**。小学生だけではなく、**中学生、高校生年代でも週3回**ほどである。こうしたスケジュールが一般的であることがマルチスポーツを楽しむうえでも大事なベースとなっている。例えばサッカーを週に2回、野球を週に2回という組み合わせでどちらも精いっぱいやる子もいれば、サッカーを週に2回、テニスを週に1回と調整しながらどちらも楽しむ子もいる。

年間スケジュールでみるとサッカーの場合、新学年が始まる9月から11月下旬/12月上旬までが前期リーグ期。12月下旬まで活動が行われた後、クリスマス休暇。1月10日前後から新学期がスタート。1-2月は後期リーグ戦へ向けた準備期となり、テストマッチや室内サッカー大会に参加。そして3月から5月/6月までが後期リーグ期となる。6-7月が新チームへの移行期となるが**7-8月の夏休みは基本的に完全オフ**。前述した夏休みパスの体験プログラムを楽しんだり、課外活動を通じていろんな経験をする。

週末の試合は基本的に**どの学年、どのチームでも1試合のみ**。可能な限り全ての子供が試合に出れるように**1チームの保持人数を調整**している。子供の数が多かったら2チーム編成するし、フェラインによっては1学年4-5チーム持つこともある。1日に数試合や土日両日で試合というのはない。拘束時間も長くなく、1試合30ハーフの小学校高学年だったら、試合開始1時間前集合、試合1時間+ハーフタイム10分なので拘束時間2時間半もない。試合後に反省会のようなミーティングもほとんど行われない。これはコーチング理論やスポーツ心理学から、試合直後で感情コントロールが難しい状況で建設的なミーティングをするのは効率が良くないこともエビデンスとしてあげられる。

また、日本の少年団やクラブだとよく見聞きする遠征や合宿はほとんど行われない。金銭的・時間的負担を増やしてまで行くメリットとデメリットを考えたときに、**近場でできることがたくさんあるのだからそちらを優先しよう**という考えに落ち着く。**時間的に一つのスポーツに拘束されるのが多くない**ことが、マルチスポーツをするうえで重要な役割を果たしている。

実施者/体験者インタビュー

<実施（指導）者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？>

ブンデスリーガクラブSCフライブルクではもう約30年前から育成チームのトレーニングカリキュラムに他のスポーツを行うことを取り入れている。その礎を築いたのはJリーグ浦和レッズの監督を務めたこともあるフォルカー・フィンケ氏。ドイツにおいて選手育成の第一人者として、非常に高く評価されている。SCフライブルクの関係者に話を聞いた。

定期的にチームでバスケットボールを楽しむ。時にバスケットボールチームの監督を招いてトレーニングをすることもある。最近では同じフライブルクを拠点にするバスケットボールクラブのアイスフォーゲル・フライブルクと共同で子供向けのスポーツプログラムを提供したり、また他にもアイスホッケークラブとも一緒にプロジェクトを考えたりするという。「サッカーだけじゃなくて、バスケットボールもやってみたらそっちも面白い！」と思って楽しんでいたら、「投げる」「取る」「跳ぶ」「反応する」という動きが“自然と”身について、バスケットボールにおける駆け引きや、やり取りが経験則として残り、気がついたらサッカーでも身体や頭が以前より動くようになったというポジティブな効果が実際にみられるそうだ。

ドイツにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

体験者 インタ ビュー

サッカーだけでできればいいわけではないし、しなければならないわけではない。スポーツの楽しさを知っていたら、子供たちは自発的に楽しみます。SCフライブルクの育成アカデミーにはバスケットボールコート、ビーチバレーコート、室内体育館には様々な用具があっというんなスポーツができるし、卓球台やビリヤード台もある。育成指導者統括者のマルティン・シュバイツァーは「空いた時間に仲間とここでバスケットボールをする。サッカーテニスをしてもいいし、ドッジボールをしてもいい。大事なのは彼らが自分たちでいろんなほかのスポーツを楽しみながらやることなんだ」と話をしてくれた。

また、ドイツサッカー界の盟主バイエルンでは、日本でいう小学校3年生年代に当たるU-10以下のチームの活動廃止を決断している。U-15までの統括部長ペーター・ベニングは「子供たちがサッカーばかりではなく、もっと自由な時間を楽しめるようになり、他のスポーツをする機会もあってほしいと思っている。スポーツ学の側面からも異なるスポーツをすることは、サッカーのクオリティを高めるうえでもポジティブな効果がある」とその理由を明かしていた。

<体験者はマルチスポーツにどのようなメリットや課題を感じているか？>

1) 高校生

「サッカーとテニスをやっている。懸念点は異なるフェラインでサッカーと野球をやっていたから、スケジュール調整が大変だったこと。でもどちらの指導者もマルチスポーツをやることに理解をしてしてくれたのがよかった。僕は週に2回サッカー、週に1回テニスの練習に行き、週末はどちらも試合に参加するというのを楽しんでいる。試合日程がかぶることがあったらその時々でどちらを選ぶかを僕に決めさせてくれたのはうれしい。サッカーをやっていてよかったのは、チームスポーツだからいろんなタイプのいろんな性格のチームメイトがいる中で、どんなふうにコミュニケーションをとればいいのかを学べていること。先入観を持ちやうと相手のいいところもよく見えなくなるから、そういう色眼鏡をつけずにチームメイトと向き合って話すことが大事だなんて感じている。テニスは個人スポーツだからより自分との闘いを実感できる。手でラケットを扱ってボールを打つんだけど、サッカーでボールを扱うのとまた違う難しさがある。ボールを思いっきりうまく打てた時の爽快感がいいな」

2-1) 小学生

「サッカーと野球をやっている。野球には野球の良さがあるし、サッカーにはサッカーの良さがあるから、どちらもできるのはすごくいい。野球のチームメイトとサッカーのチームメイトはタイプも性格も違う。どちらかがいいとかじゃなくて、そうやっていろんな人と触れ合えるのはすごくいい経験だと思う。サッカーの子たちはアクティブというか、みんなガツガツ来る仲間だからワイワイできる。野球の子たちはどちらかというと少しおとなしそうで、でもスポーツが好きで、みんなで取組をするのが好きな子たちというイメージ。自分の居場所がいろいろあるというのはいいなって思う」

2-2) 小学生の保護者

「サッカーチームに所属していた息子が野球にも興味を持ちました。夏休みに体験プロクラブに張り切って参加したら、思っていた以上に楽しかったようで、『野球もやりたい！』といって野球フェラインにも入会。サッカーと野球の両立は大変そうなお子ですが、新しい世界でがんばる息子を応援したいなあと思っています。サッカーだと小学生チームのアウェイ戦だと遠くても車で30分ちょっと。でもチーム数の少ない野球だと2時間近くかかることもあります。子供にとっては大変になりますが、知らないところ

ドイツにおけるマルチスポーツに関する政策、制度、及び取組事例

体験者 インタ ビュー

ろへ足を運べるのはワクワクするようです。懸念点はそこまでないです。どちらも家から自転車で行けるところにあるフェラインなので送り迎えもそこまで必要ではないですし、週末の試合でお手伝いをお願いされることはありますが、やれる範囲で関われるのは助かります。同調圧力みたいなのはなく、それぞれ家庭の事情を配慮してくれるのはありがたいですね。リーグ期は週末に試合ばかりで家族で過ごす時間が制限されるのはちょっと大変ですが、でもその分、長期休暇で家族の時間を多くとるようにしているので、お互い問題はないかと思っています。」

日本に 対する 示唆

<普及に向けたポイント①：学校施設の開放と充実>

ドイツにおけるスポーツの成り立ちと形成は日本とは大きく異なる。そのなかで、マルチスポーツ参加を可能とする地域移行を現場レベルでも確立するためには、新しい環境とシステムを作り出すことが必要となる。ドイツにおいて総合スポーツフェラインが90,000弱もあり、それぞれのスポーツに幼稚園から小学生、中学生、高校生のチームがあり、大人、シニアのチームがある。それぞれのチームに最低2-3人の指導者がいる。もちろん、全てのフェラインが問題なくそうした環境を実現できているわけではないが、社会の仕組みとしてスポーツフェラインを中心に地域が結びつくシステムが構築されており、そこで指導者として子供たちの育成に関わることに生きがいを感じる大人が一定数以上いる。

一方、日本においては「施設」という意味では、**全ての学校に体育館やグラウンドがある**。よって、これまで以上に**学校施設を開放していく必要がある**だろう。例えば、学校外の活動としてそれぞれのスポーツが行われるのであれば、**学校のスポーツ施設に併設、あるいは近場にそれぞれのスポーツのクラブハウスかそれに準じたものが設置されることも必要になる**。日本的な考えで行くと、それぞれに公民館のようなものができると、そこを拠点に地域の人が集いやすくなる。同時に**管轄と責任の所存、使用時間やルールを明確/明文化していく必要がある**。また、セキュリティの課題も民間のセキュリティ会社やテクノロジー等を活用し解決していく必要がある。

<普及に向けたポイント②：活動時間のルール化と施設の共同利用の仕組み化>

より多くの市民がスポーツ活動に親しめるように、学校施設だけではなく、それぞれの行政地区にあるグラウンド、体育館、競技場、プールなどの施設を把握し、**どこで・どのクラブが・どのくらいの頻度で活動できるかを集約するシステムも必要**になる。そして、需要に対して施設が足りない場合は行政主導で新しいグラウンドや体育館を設置する。ドイツのフェラインだとサッカーは週に2回90分ずつのトレーニングがスタンダードと書いたが、それは**負荷調整という面とグラウンドの割り振りの面からきている**。例えば、あるフェラインの例だと、グラウンドを幼稚園から大人まで15チームが使用することになる。人工芝と天然芝の2面あるが、冬場は人工芝一面が使用可能。トレーニング枠が16:00-17:30、17:30-19:00、19:00-20:30の3コマ×5日ということは15コマ。U14以上のチームでも毎回全面使えるわけではなく、他の年代チームと半面ずつ分け合う必要がある。日本においてもこうした調整を速やかに進めることが重要である。**どれくらい練習したいかではなく、グラウンドや体育館事情から使える頻度を計上し、それをみんなで共有するという意識を持たなければならない**。ここは継続的かつ辛抱強く何度も指導者講習会や保護者説明会を続けることで、情報を正しく発信していくことが欠かせないだろう。



1.4

国内におけるマルチスポーツ実践、及び意識調査の結果

国内におけるマルチスポーツ実践の調査結果

(1) 調査結果

【マルチスポーツの1日イベント】

実施名	主催者	対象	料金	概要
お台場で、様々なスポーツが体験できるイベント開催！ レインボーライド同日開催の「マルチスポーツ」	【民間】 GRAND CYCLE TOKYO 実行委員会	記載なし	無料	レインボーライドフィニッシュ会場とテレコムセンターをつなぎ、自転車をはじめ、様々なスポーツを楽しむイベント「マルチスポーツ」を開催
複数のスポーツを経験する“マルチスポーツ”の体験会 「Team DESCENTE スペシャルイベント」	【民間】 デサント株式会社	公募による 豊島区立 中学生 35名	無料	豊島区南長崎スポーツセンターにて豊島区内の中学生を対象にしたマルチスポーツの体験イベント「Team DESCENTE スペシャルイベント」を開催
TOKYO UNITE スローイング×マルチスポーツチャレンジ in 笹塚中学校	【民間】 読売ジャイアンツ	都内 在住・ 在学の 小学生 60名	無料	14のスポーツチーム・団体がともに取り組む「TOKYO UNITE」は、複数のスポーツを体験しながら、投げる力を伸ばすイベント「スローイング×マルチスポーツチャレンジ」を笹塚中学校で開催
TEIKYO マルチスポーツ カーニバル	【民間】 帝京大学 スポーツ局	小学生 40名	無料	企画・運営から当日の進行まで、本学硬式野球部と準硬式野球部の部員を中心に、小学生が楽しめるよう、学生がアイデアを出し合い開催
biima sports × 名古屋グランパス『2025春のマルチスポーツ教室』	【民間】 biima sports 名古屋グランパス	小学生 / 各種目 20名	2,000円	本イベントでは参加者の皆さまに「野球・テニス・バスケットボール」の中から体験したいスポーツをお選びいただき、SAQトレーニングと選択スポーツの導入プログラムを実施
JFA × TOYO TIRES マルチスポーツチャレンジ 2023 in 三重	【民間・競技団体】 公益財団法人 日本サッカー協会、 TOYO TIRE株式会社	小学生 100名	無料	本イベントは、社会課題解決に向けたアプローチや持続可能な社会の実現を目指すJFAとTOYO TIREの新たなパートナーシップとしての価値共創事業を具現化する取組の一つで、こどもたちの体力・運動能力の低下に焦点をあててプログラムを構成

国内におけるマルチスポーツ実践の調査結果

(1) 調査結果

【マルチスポーツの1日イベント】

実施名	主催者	対象	料金	概要
いろんなスポーツにチャレンジしよう！ JFA × TOYO TIRES マルチスポーツチャレンジ 2024 in 宮城	【民間・競技団体】 公益財団法人 日本サッカー協会、TOYO TIRE株式会社	小学生 100名	無料	本イベントでは、神経系の発達や運動能力が向上する小学生年代のこどもたちを対象に、サッカーに限らず様々なスポーツに触れる機会を創ることを目的として開催
甲子園スタイル マルチスポーツイベント 2024winter	【民間・行政】 甲子園エリア活性化推進協議会	小学 1～6 年生 51名	2,000円	「甲子園スタイル マルチスポーツイベント」開催 西宮市内で活動するスポーツチームや団体が、各種目の体験プログラムを実施

【マルチスポーツを導入しているスクール/取組】

実施名	主催者	対象	料金	概要
DeNAスポーツ スクール	【民間】 横浜DeNA ベイスターズ	年中～ 小学 6年生	複数有料 プラン	多種多様な運動プログラムを通して幅広い運動スキルを身につけることができる、総合型スポーツスクール
ライオンズスポーツ アカデミー	【民間】 埼玉西武 ライオンズ	年少～ 小学 3年生	月： 8,500円	年少～小学3年生を対象に1年間で7種目以上のスポーツを行う「総合スポーツ」と「非認知能力開発」レッスンを実施
信州プロスポーツ クラブが集結！ 「スマイル山雅 マルチスポーツ教室」	【民間】 NPO法人 松本山雅 スポーツクラブ	小学 4年生 ～ 中学 3年生	月： 4,500円	専門競技ヘスムーズに移行できるように、様々なスポーツを体験しながら各競技のルールや特長を身につけるとともに、子供たち1人1人にあったスポーツへと導くキッカケになることを目的としたスポーツプログラム
「天草市スポーツ ミッション」と「ANA Blue Monsters」 が連携して、今後 子供たち向けの 様々なイベント	【民間・行政】 ANA BLUE MONSTERS /天草市	小学生	無料/ 複数有料 プラン	陸上、ダンス、ラグビー、バスケ、ビーチバレー、フェンシングなど、様々なイベントを予定
ひろしまスポーツ アカデミー	【行政】 広島県 スポーツ推進課	小学生 中学生	記載なし	年間を通じて複数の競技を体験し、ひとつの種目に限らず、多様な競技や練習環境に参加することで、運動能力の向上をはかる

国内におけるマルチスポーツに対する意識調査の結果

(1) 調査内容

◆ 調査手法

調査期間：2024年11月～12月

調査対象：茨城県つくば市における小学校高学年、中学校1、2年生、及びその保護者

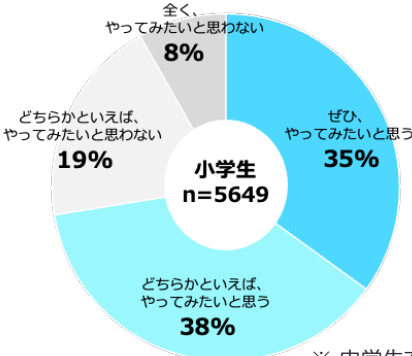
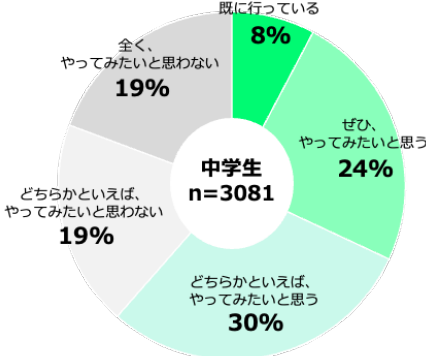
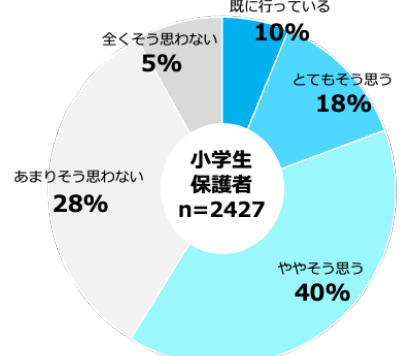
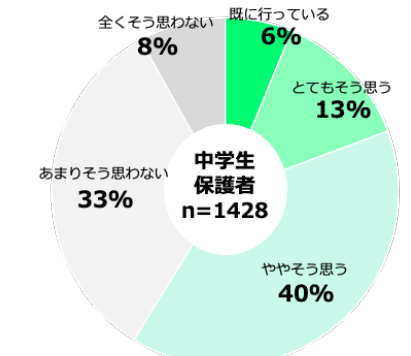
調査方法：Webフォーム（つくば市教育委員会より学校へ送付）

回答数：小学校高学年 5,737名（回答率：50%） 中学校1,2年 3,131名（回答率：55%）
小学生保護者 2,415名 中学生保護者 1,423名

◆ 調査内容（保護者には「お子様にやらせてあげたいか」の観点で質問）

アンケート	
1	参加する活動を1つにするのではなく、2つ以上の種目（活動）を経験したいと思いますか？ （例えば、サッカーとバドミントン、ダンスと美術など） ＜選択肢＞ 既に行なっている / ぜひ、やってみたいと思う / どちらかといえば、やってみたいと思う / どちらかといえば、やってみたいと思わない / まったく、やってみたいと思わない
2	2つ以上の種目（活動）を経験することはどのような良い点があると思いますか？（最大3つまで） ＜選択肢＞ 運動能力が高まる / 様々な仲間や指導者に会うことができる / 自分の得意な種目（活動）を見つけることができる / ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる / 様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる / 将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる / 良い点やメリットはない / その他（ ）
3	複数の種目（活動）をすることに対して、どのような課題や不安がありますか？（最大3つまで） ＜選択肢＞ 1つの種目（活動）の能力が落ちる / 1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう / どれも中途半端になってしまう / ケガやモチベーションの低下につながる / 活動時間が増えてしまう / 参加費や用具代が高くなる / 課題や不安はない / その他（ ）
4	アメリカなどでは、季節によって種目（活動）を変えるシーズン制（例、春：バスケ、夏：バレー、秋：テニス）が一般的です。季節ごとに種目を変えて文化・スポーツ活動をしてみたいと思いますか？ ＜選択肢＞ 既に行っている / ぜひ、やってみたいと思う / どちらかといえば、やってみたいと思う / どちらかといえば、やってみたいと思わない / 全く、やってみたいと思わない

国内におけるマルチスポーツに対する意識調査の結果

項目	回答詳細																																								
項目 1	【質問】 参加する活動を1つにするのではなく、2つ以上の種目（活動）を経験したい（させたい）と思いますか？ 例えば、サッカーとバドミントン、ダンスと美術など ＜小学生高学年回答＞ <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>ぜひ、やってみたいと思う</td><td>35%</td></tr><tr><td>どちらかといえば、やってみたいと思う</td><td>38%</td></tr><tr><td>どちらかといえば、やってみたいと思わない</td><td>19%</td></tr><tr><td>全く、やってみたいと思わない</td><td>8%</td></tr></tbody></table> ＜中学生回答＞ <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>既にやっている</td><td>8%</td></tr><tr><td>ぜひ、やってみたいと思う</td><td>24%</td></tr><tr><td>どちらかといえば、やってみたいと思う</td><td>30%</td></tr><tr><td>どちらかといえば、やってみたいと思わない</td><td>19%</td></tr></tbody></table> ※ 中学生での活動をイメージして回答 ＜小学生高学年保護者回答＞ <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>既にやっている</td><td>10%</td></tr><tr><td>とてもそう思う</td><td>18%</td></tr><tr><td>ややそう思う</td><td>40%</td></tr><tr><td>あまりそう思わない</td><td>28%</td></tr></tbody></table> ＜中学生保護者回答＞ <table border="1"><thead><tr><th>回答</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>既にやっている</td><td>6%</td></tr><tr><td>とてもそう思う</td><td>13%</td></tr><tr><td>ややそう思う</td><td>40%</td></tr><tr><td>あまりそう思わない</td><td>33%</td></tr></tbody></table> 小学生高学年（73%）、中学生（62%）において、半数を超える子供が一つではなく複数の活動を経験したいと考えている。また、それはそれぞれの保護者が考えているより多い割合であり、今後のマルチスポーツの普及を推進していく上で根拠となるデータである。	回答	割合	ぜひ、やってみたいと思う	35%	どちらかといえば、やってみたいと思う	38%	どちらかといえば、やってみたいと思わない	19%	全く、やってみたいと思わない	8%	回答	割合	既にやっている	8%	ぜひ、やってみたいと思う	24%	どちらかといえば、やってみたいと思う	30%	どちらかといえば、やってみたいと思わない	19%	回答	割合	既にやっている	10%	とてもそう思う	18%	ややそう思う	40%	あまりそう思わない	28%	回答	割合	既にやっている	6%	とてもそう思う	13%	ややそう思う	40%	あまりそう思わない	33%
回答	割合																																								
ぜひ、やってみたいと思う	35%																																								
どちらかといえば、やってみたいと思う	38%																																								
どちらかといえば、やってみたいと思わない	19%																																								
全く、やってみたいと思わない	8%																																								
回答	割合																																								
既にやっている	8%																																								
ぜひ、やってみたいと思う	24%																																								
どちらかといえば、やってみたいと思う	30%																																								
どちらかといえば、やってみたいと思わない	19%																																								
回答	割合																																								
既にやっている	10%																																								
とてもそう思う	18%																																								
ややそう思う	40%																																								
あまりそう思わない	28%																																								
回答	割合																																								
既にやっている	6%																																								
とてもそう思う	13%																																								
ややそう思う	40%																																								
あまりそう思わない	33%																																								

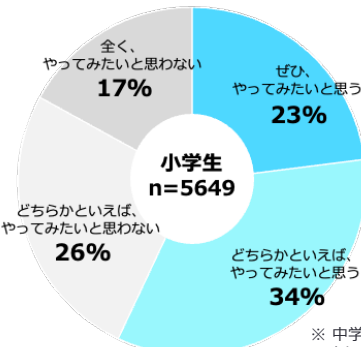
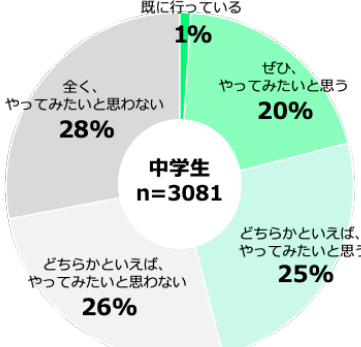
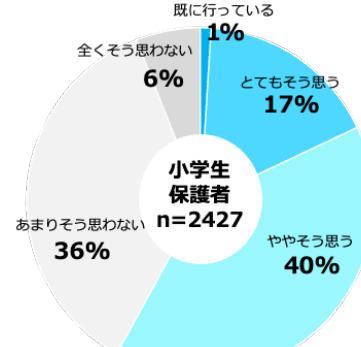
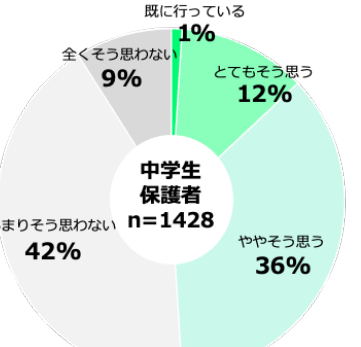
国内におけるマルチスポーツに対する意識調査の結果

項目	回答詳細																																																																								
項目 2	【質問】 2つ以上の種目（活動）を経験することは、どのような良い点があると思いますか？ （最大3つまで） <小学生高学年回答> <table border="1"> <thead> <tr> <th>良い点</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>運動能力が高まる</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる</td> <td>44%</td> </tr> <tr> <td>様々な仲間や指導者に会うことができる</td> <td>41%</td> </tr> <tr> <td>様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる</td> <td>27%</td> </tr> <tr> <td>ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる</td> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>良い点やメリットはない</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>2%</td> </tr> </tbody> </table> <中学生回答> <table border="1"> <thead> <tr> <th>良い点</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>運動能力が高まる</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>様々な仲間や指導者に会うことができる</td> <td>36%</td> </tr> <tr> <td>様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる</td> <td>29%</td> </tr> <tr> <td>将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる</td> <td>23%</td> </tr> <tr> <td>ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる</td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>良い点やメリットはない</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>1%</td> </tr> </tbody> </table> <小学生高学年保護者回答> <table border="1"> <thead> <tr> <th>良い点</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる</td> <td>62%</td> </tr> <tr> <td>様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる</td> <td>54%</td> </tr> <tr> <td>様々な仲間や指導者に会うことができる</td> <td>50%</td> </tr> <tr> <td>運動能力が高まる</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる</td> <td>32%</td> </tr> <tr> <td>ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>良い点やメリットはない</td> <td>3%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>1%</td> </tr> </tbody> </table> <中学生保護者回答> <table border="1"> <thead> <tr> <th>良い点</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる</td> <td>53%</td> </tr> <tr> <td>様々な仲間や指導者に会うことができる</td> <td>49%</td> </tr> <tr> <td>様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる</td> <td>48%</td> </tr> <tr> <td>運動能力が高まる</td> <td>38%</td> </tr> <tr> <td>将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>良い点やメリットはない</td> <td>4%</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td>2%</td> </tr> </tbody> </table> マルチスポーツに対して感じるメリットとして、子供においては「運動能力が高まる」が最上位となっている。一方、保護者においては「得意なことを見つけられる」が上位となっており、普及に向けて対象者のニーズに合わせた広報活動をしていく必要がある。	良い点	割合	運動能力が高まる	70%	自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	44%	様々な仲間や指導者に会うことができる	41%	様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	27%	将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	27%	ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	15%	良い点やメリットはない	2%	その他	2%	良い点	割合	運動能力が高まる	70%	自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	50%	様々な仲間や指導者に会うことができる	36%	様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	29%	将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	23%	ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	14%	良い点やメリットはない	5%	その他	1%	良い点	割合	自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	62%	様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	54%	様々な仲間や指導者に会うことができる	50%	運動能力が高まる	38%	将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	32%	ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	5%	良い点やメリットはない	3%	その他	1%	良い点	割合	自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	53%	様々な仲間や指導者に会うことができる	49%	様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	48%	運動能力が高まる	38%	将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	30%	ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	5%	良い点やメリットはない	4%	その他	2%
良い点	割合																																																																								
運動能力が高まる	70%																																																																								
自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	44%																																																																								
様々な仲間や指導者に会うことができる	41%																																																																								
様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	27%																																																																								
将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	27%																																																																								
ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	15%																																																																								
良い点やメリットはない	2%																																																																								
その他	2%																																																																								
良い点	割合																																																																								
運動能力が高まる	70%																																																																								
自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	50%																																																																								
様々な仲間や指導者に会うことができる	36%																																																																								
様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	29%																																																																								
将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	23%																																																																								
ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	14%																																																																								
良い点やメリットはない	5%																																																																								
その他	1%																																																																								
良い点	割合																																																																								
自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	62%																																																																								
様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	54%																																																																								
様々な仲間や指導者に会うことができる	50%																																																																								
運動能力が高まる	38%																																																																								
将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	32%																																																																								
ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	5%																																																																								
良い点やメリットはない	3%																																																																								
その他	1%																																																																								
良い点	割合																																																																								
自分の得意な種目（活動）を見つけられることができる	53%																																																																								
様々な仲間や指導者に会うことができる	49%																																																																								
様々な文化・スポーツ活動に興味を持てるようになる	48%																																																																								
運動能力が高まる	38%																																																																								
将来、ずっと続けられる文化・スポーツ活動に出会える可能性が高まる	30%																																																																								
ケガやモチベーションの低下などを防ぐことができる	5%																																																																								
良い点やメリットはない	4%																																																																								
その他	2%																																																																								

国内におけるマルチスポーツに対する意識調査の結果

項目	回答詳細																																																																
項目 3	【質問】 複数の種目（活動）をすることに対して、どのような課題や不安がありますか？ （最大3つまで） ＜小学生高学年回答＞ <table><tr><td>どれも中途半端になってしまう</td><td>42%</td></tr><tr><td>参加費や用具代が高くなる</td><td>36%</td></tr><tr><td>活動時間が増えてしまう</td><td>34%</td></tr><tr><td>1つの種目（活動）の能力が落ちる</td><td>26%</td></tr><tr><td>課題や不安はない</td><td>21%</td></tr><tr><td>ケガやモチベーションの低下につながる</td><td>12%</td></tr><tr><td>1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう</td><td>10%</td></tr><tr><td>その他</td><td>3%</td></tr></table> ＜中学生回答＞ <table><tr><td>どれも中途半端になってしまう</td><td>60%</td></tr><tr><td>参加費や用具代が高くなる</td><td>42%</td></tr><tr><td>1つの種目（活動）の能力が落ちる</td><td>36%</td></tr><tr><td>活動時間が増えてしまう</td><td>30%</td></tr><tr><td>課題や不安はない</td><td>14%</td></tr><tr><td>ケガやモチベーションの低下につながる</td><td>13%</td></tr><tr><td>1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう</td><td>6%</td></tr><tr><td>その他</td><td>2%</td></tr></table> ＜小学生高学年保護者回答＞ <table><tr><td>参加費や用具代が高くなる</td><td>63%</td></tr><tr><td>どれも中途半端になってしまう</td><td>52%</td></tr><tr><td>活動時間が増えてしまう</td><td>43%</td></tr><tr><td>1つの種目（活動）の能力が落ちる</td><td>16%</td></tr><tr><td>課題や不安はない</td><td>10%</td></tr><tr><td>ケガやモチベーションの低下につながる</td><td>6%</td></tr><tr><td>1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう</td><td>2%</td></tr><tr><td>その他</td><td>1%</td></tr></table> ＜中学生保護者回答＞ <table><tr><td>参加費や用具代が高くなる</td><td>54%</td></tr><tr><td>どれも中途半端になってしまう</td><td>52%</td></tr><tr><td>活動時間が増えてしまう</td><td>38%</td></tr><tr><td>1つの種目（活動）の能力が落ちる</td><td>19%</td></tr><tr><td>課題や不安はない</td><td>11%</td></tr><tr><td>ケガやモチベーションの低下につながる</td><td>6%</td></tr><tr><td>1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう</td><td>3%</td></tr><tr><td>その他</td><td>2%</td></tr></table> マルチスポーツに対して感じる課題や不安として、子供においては「どれも中途半端になってしまう」、保護者においては「参加費や用具代が高くなる」が最上位となっている。多様な経験をすることのメリットをわかりやすく発信していくとともに、費用を抑える工夫（ウェアの貸出等）も併せて検討していく必要がある。	どれも中途半端になってしまう	42%	参加費や用具代が高くなる	36%	活動時間が増えてしまう	34%	1つの種目（活動）の能力が落ちる	26%	課題や不安はない	21%	ケガやモチベーションの低下につながる	12%	1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	10%	その他	3%	どれも中途半端になってしまう	60%	参加費や用具代が高くなる	42%	1つの種目（活動）の能力が落ちる	36%	活動時間が増えてしまう	30%	課題や不安はない	14%	ケガやモチベーションの低下につながる	13%	1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	6%	その他	2%	参加費や用具代が高くなる	63%	どれも中途半端になってしまう	52%	活動時間が増えてしまう	43%	1つの種目（活動）の能力が落ちる	16%	課題や不安はない	10%	ケガやモチベーションの低下につながる	6%	1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	2%	その他	1%	参加費や用具代が高くなる	54%	どれも中途半端になってしまう	52%	活動時間が増えてしまう	38%	1つの種目（活動）の能力が落ちる	19%	課題や不安はない	11%	ケガやモチベーションの低下につながる	6%	1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	3%	その他	2%
どれも中途半端になってしまう	42%																																																																
参加費や用具代が高くなる	36%																																																																
活動時間が増えてしまう	34%																																																																
1つの種目（活動）の能力が落ちる	26%																																																																
課題や不安はない	21%																																																																
ケガやモチベーションの低下につながる	12%																																																																
1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	10%																																																																
その他	3%																																																																
どれも中途半端になってしまう	60%																																																																
参加費や用具代が高くなる	42%																																																																
1つの種目（活動）の能力が落ちる	36%																																																																
活動時間が増えてしまう	30%																																																																
課題や不安はない	14%																																																																
ケガやモチベーションの低下につながる	13%																																																																
1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	6%																																																																
その他	2%																																																																
参加費や用具代が高くなる	63%																																																																
どれも中途半端になってしまう	52%																																																																
活動時間が増えてしまう	43%																																																																
1つの種目（活動）の能力が落ちる	16%																																																																
課題や不安はない	10%																																																																
ケガやモチベーションの低下につながる	6%																																																																
1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	2%																																																																
その他	1%																																																																
参加費や用具代が高くなる	54%																																																																
どれも中途半端になってしまう	52%																																																																
活動時間が増えてしまう	38%																																																																
1つの種目（活動）の能力が落ちる	19%																																																																
課題や不安はない	11%																																																																
ケガやモチベーションの低下につながる	6%																																																																
1つの種目の仲間や指導者と仲良くなれなくなってしまう	3%																																																																
その他	2%																																																																

国内におけるマルチスポーツに対する意識調査の結果

項目	回答詳細
項目 4	【質問】 アメリカなどでは、季節によって種目（活動）を変えるシーズン制（例、春：バスケ、夏：バレー、秋：テニス）が一般的です。季節ごとに種目を変えて文化・スポーツ活動をしてみたいと思いますか。 ＜小学生高学年回答＞  小学生 n=5649 ※ 中学生での活動をイメージして回答 ＜中学生回答＞  中学生 n=3081 ＜小学生高学年保護者回答＞  小学生保護者 n=2427 ＜中学生保護者回答＞  中学生保護者 n=1428 シーズンによって種目を変えることについては、現小学校高学年（57％）は半数以上が肯定的であるが、中学生（46％）においては半数以下という結果となった。保護者の結果も同様の傾向がある。
まとめ	複数の種目（活動）に取り組みたいという児童・生徒の割合は、小学校高学年及び中学生において半数を超える結果となった。現在の部活動は一つの種目（活動）を3年間続けることが一般的であるが、今後、新しいスポーツ活動の様式として複数種目に取り組む「マルチスポーツ」が受け入れられる可能性が十分にある。その際、子供が保護者が感じている不安感（中途半端になる、費用がかかる等）を解決するような形で導入が求められる。



第2章

マルチスポーツイベントの 実施における成果と課題





2.1

マルチスポーツコンベンションの 概要、成果、課題

2.1：マルチスポーツコンベンションの概要、成果、課題

マルチスポーツコンベンションの概要、成果、課題

諸外国のマルチスポーツ及びジュニア期のスポーツ政策についての知見を集めるとともに、マルチスポーツの有効性を国内のスポーツ関係者に理解してもらうことを目的に、ニュージーランド、アメリカ、オーストラリア、スペインから有識者を招聘し、コンベンションを開催した。

<メインビジュアル>



<コンベンションの様子>



概要

- 【名称】
マルチスポーツコンベンション
日本のスポーツ改革が「いま、始まる」
- 【テーマ】
日本が目指すべきマルチスポーツ環境の姿とは？
- 【開催日時】
2024年11月7日（木）
13:30～17:00
- 【開催場所】
筑波大学東京キャンパス文京校舎
- 【主催】
筑波大学
- 【登壇者】
室伏広治（スポーツ庁長官）
Andy Rogers（NZL）、Steven Rynne（AUS）、谷口輝世子（USA）、Rander Simal（ESP）、小澤一郎（ESP）

成果

- 来場者数 136人
（民間企業、競技団体、地方自治体、大学教職員、メディア等）
- 参加者の満足度 100%
- 参加者の理解度 100%

課題

参加者満足度は非常に高く、有意義な機会を提供することができた。今後の課題として、この知見や情報をより多くのスポーツ関係者に届け、新しいスポーツ文化の構築に向けた理解醸成を促進する体制作りをしていく必要がある。

マルチスポーツコンベンションの概要、成果、課題

室伏広治 氏（スポーツ庁長官）



スポーツ庁では、中学生年代の学校部活動の地域連携・地域展開を推進している。地域クラブ活動では、部活動が担ってきた教育的意義を継承しつつ、新たな価値を生み出していく必要がある。その一つとして、生徒のニーズに応じて、多種多様な経験ができる「マルチスポーツ環境」を創っていくことは非常に重要な議題となっている。

Andy Rogers 氏（Sport New Zealand）



ニュージーランドでは、ジュニア期の健全なスポーツ環境の構築を目的にした政策「Balance is Better」が2019年に始まった。その政策の一つとして、早期専門化を防ぎ、複数の種目や活動に参加することを促すために、競技団体間の連携やコーチ・保護者への啓蒙活動をしている。実際に複数環境でスポーツをしている人は幸福度が高いことがデータとしても示されている。

Steven Rynne 氏（The University of Queensland ; AUS）



オーストラリアでは夏と冬のシーズンによって活動種目を分けることが一般的。学校によっては学期スケジュールに合わせて年4種目（10週×4学期）の活動を提供しているところもある。主に週1～3回、60～90分/回の活動が行われている。一方、地域クラブ活動も盛んに行われており、地域クラブを支援する行政援助によって芝グラウンド整備やクラブハウス設置が行われている。

谷口輝世子氏（ジャーナリスト ; USA）



アメリカでは学校スポーツ（部活動）が盛んで主に秋・冬・春の3シーズンに分けて活動が行われている。学校内に部活動を統括する専門組織や専門人材がいることが多く、彼らがマネジメントをしている。一方、大学進学競争の過熱化やスポーツビジネスの発展によって、民間クラブでの早期専門化も課題になっている。

Rander Simal（University of Deusto）、小澤一郎（ジャーナリスト ; ESP）



スペイン北部バスク州では、行政によるスポーツプログラム開発や施設整備・管轄を通して、マルチスポーツを推奨する取組を行っている。特にリアル・ソシエダがあるギプスコア県では、12歳までは「マルチスポーツ」をすることが義務化されており、学校の放課後時間を活用して、週ごとに多様なスポーツに参加できるプログラムが提供されている。このプログラムは、行政及び競技団体の連携によって行われており、教員の負担が掛からない仕組みになっている。



2.2 マルチスポーツ体験会の概要、成果、課題

マルチスポーツ体験会（11月）の概要、成果、課題

多様なスポーツ種目やその種目特有の動きを、1日で体験できる機会を提供することを目的とした「マルチスポーツ体験フェア」を開催した。また、体験会に参加した子供及びその保護者にマルチスポーツの有効性を理解してもらうための対談企画を実施し、登壇者から自身の体験談や海外事情が紹介された。

＜メインビジュアル＞



対象者
子ども（園児～中学生）・保護者

対談企画
「マルチスポーツ」って何？
世界が注目する複数種目をする効果

小澤 一郎
スポーツジャーナリスト

村尾 三四郎
パリ五輪金メダリスト
つくばエリート出身

大山 高
筑波大学体育系教授

＜体験フェアの様子＞



概要

- 【名称】
筑波大学マルチスポーツ体験フェア
- 【テーマ】
新しい自分にチャレンジ！
- 【開催日時】
2024年11月9日（土）
10:00～15:00
- 【開催場所】
筑波大学中央体育館
- 【主催】
筑波大学
- 【体験種目】10種目
バレーボール、野球、バドミントン、
サッカー、弓道、柔道、なわとび、
バスケットボール、体操、ポッチャ
- 【対談登壇者】
村尾三四郎（パリ五輪メダリスト）
小澤一郎（ジャーナリスト）
大山高（筑波大学 教授）

成果

参加者数 353人

幼児	72人
小学生低学年	163人
小学生高学年	86人
中学生	31人

課題

小学生高学年以上に参加してもらうための企画や告知方法の検討が必要。また、単なるスポーツ種目の一動作の体験ではなく、その動作の「コツ」となる動き、多種目に共通する動き等を組み込んだ体験になるとさらに発展性がある。

マルチスポーツコンベンションの概要、成果、課題

体験会 内容

10種目のスポーツを体験できるブースを用意

バレーボール（ラリー）、野球（投げる、バッティング）、バドミントン（ラリー、スマッシュ）、サッカー（PKシュート）、弓道（弓を射つ）、柔道（大学生を投げる）、なわとび（いろんな技で跳ぶ）、バスケットボール（シュート）、体操（Gボール、跳ねる）、ポッチャ（目印に向かって投げる）の体験ができるブースを10箇所用意し、参加者が体験したい種目を選んで回れるようにした。

経験したことのない種目であっても成功体験を積めるように、野球ブースでは、指導者が釣竿にボールをつけて体験者の前に垂らし、体験者が自分のペースで止まったボールをバッティングができるように工夫した（右図）。また、バドミントンブースでは、正しいラケット面の向け方を身につけるために、ラケットの形に型取りした段ボールにキレイにラケットを通す練習（下左図）や、シャトルではなく、風船を使ってラリーをする等の工夫をした（下右図）。

今後の発展として、「投げる」という動作に共有している「動きのコツ」を体験できるメニューなどを実施し、その後にそれぞれの種目の動きをするといった

流れで体験会を実施していきたいと考えている。異なる種目であっても、共通する動きのコツがあり、様々なスポーツに応用できることを体験することで、多様なスポーツ経験をする動機づけの向上に繋がる可能性がある。



対談 内容

マルチスポーツの有効性を研究者（大山氏）・実践アスリート（村尾氏）・ジャーナリスト兼保護者（小澤氏）のそれぞれの立場で解説

大山氏

アメリカやニュージーランドといった海外では2つの種目でナショナルレベルの選手がいる。その背景としては、シーズン制で季節によってみんなが違う種目をするから。例えば、ラグビーが有名なニュージーランドでは、ラグビーをしているのは年の半分だけで、残りの半分は違う種目をやっている。

村尾氏

幼少期に柔道だけでなく、相撲やラグビー、水泳、体操など様々なスポーツに取り組んだ。そのおかげでいろんなコミュニティでの友達ができ、柔道だけでは凝り固まっていた考え方を広げられたかなと思っている。今の柔道のスタイルもいろんなスポーツをやっていたからだと感じている。

小澤氏

スペインではバルセロナやレアル・マドリードといったエリートクラブであっても練習は週2、3回。「他のこともやろうね」と促す余白と文化がある。保護者としても、一つの種目だけに時間とお金をかけると、どうしても熱くなってしまう。しかし、子供が複数の種目をやっているとあまり熱くならず冷静に子供のスポーツを観れると感じている。

マルチスポーツ体験会（2月）の概要、成果、課題

11月に実施した体験会の反省点を踏まえ、小学生高学年以上での楽しめる企画及び、種目を超えた共通の「動きのコツ」や「プレー原則」の理解ができる内容を計画していた。また、マルチスポーツ体験フェアの社会的インパクトを測定する計画であった。しかしながら、雨天によりイベントが中止となった。

<チラシ>



<活動内容>

【午前】

対象：幼児から小学校低学年
まだ専門化する前の参加者を対象に、サッカー、野球、ハンドボール、ラグビーの4種目のブースを設置し、自分の好きなスポーツを見つけつつ、多様なスポーツ経験を促す企画を予定。

【午後】

対象：小学校高学年から中学生
既にある程度、スポーツの専門化をしている参加者を対象に、違う種目を体験する楽しさや自分の種目への応用性を実感してもらうことを目的として、4種目を全て経験する教室を企画。教室前には、なぜマルチスポーツが有効なのかについても事前学習を予定。

概要

【名称】

筑波大学マルチスポーツ体験フェア

【テーマ】

多様なスポーツに出会って、好きなものを見つけよう！
今やっている種目とは違う種目にもチャレンジしよう！

【開催日時】

2025年2月2日（日）
10:00～15:00
※雨天により中止のため実施なし

【開催場所】

筑波大学第一サッカー場

【主催】

筑波大学

【体験種目】

サッカー、野球、ハンドボール、
ラグビー

成果

参加申込み者数 853人

幼児 91人

小学生 236人

中学生 18人

保護者 508人

課題

会場の面積が広くとれる屋外開催を計画したが、当日雨天のため開催不可となった。雨天時にも対応できるような、予備企画についても検討していく必要がある。

マルチスポーツ体験会（3月）の概要、成果、課題

雨天中止となった2月2日（日）のマルチスポーツ体験会の代替イベントとして開催。

<チラシ>



<活動内容>

【マルチスポーツ体験会】

対象：低学年（小学1～3年生）

高学年（小学4～6年生）

低学年と高学年に分けて、体操・ハンドボールの体験会を実施。2種目を体験しながら多様なスポーツ経験を促す企画を予定。

【マルチスポーツ講演会】

登壇者：大山高

なぜスポーツ先進国では練習時間が短いのか？「支えるスポーツ」側のマルチスポーツ理論とウェルビーイング研究について講演会を実施、地域住民や体験会参加児童の保護者に対してマルチスポーツの重要性を説く。

概要

【名称】

筑波大学マルチスポーツアカデミー
マルチスポーツイベント

【テーマ】

“Beyond the Borders!”

新たな自分にチャレンジ！筑波大生と2つのスポーツを体験し、楽しみながら「もっと運動したい・遊びたい」とスポーツを好きになれるイベントです。

【開催日時】

2025年3月26日（水）
10:00～11:30

【開催場所】

つくばカピオ

【主催】

筑波大学

【体験種目】

体操、ハンドボール、

成果

延べ55名

低学年（小学1～3年生）：26名

高学年（小学4～6年生）：29名

所感

平日日中の開催にも関わらず、体験会は募集開始すぐに定員に達した一方、講演会は集客に苦戦した。午後に別企画TSUKUBA LIVE!を実施した兼ね合いもあり、普段マルチスポーツに触れない参加者にも参加いただくことができた。



2.3

マルチスポーツ教室（小学生・中学生）の概要、成果、課題

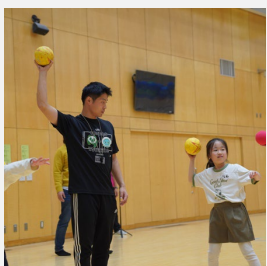
マルチスポーツ教室（小学生）の概要、成果、課題

1日の体験会ではなく、長期的なマルチスポーツ実践の機会を提供することを目的に、ニーズが最も多かった小学生（2～4年生）を対象したマルチスポーツ教室（4種目を週ごとにローテーションしていく形式）を実施した。子供及び保護者に対するアンケートも実施し、教室への所感やその影響を確認した。

<チラシ>



<コースの様子>



内発的な動機づけに関するニーズ・サポータティブ・コーチング理論 ([Mageau et al., 2003](#)) に基づき、参加者の「自己決定感」「有能感」「関係性」を高めるようにプログラムを設計。楽しみながら多様な動きを見つけるられる教室を実施した。

概要

【名称】

筑波大学スポーツアカデミー
マルチスポーツ・コース

【開催日時】

2024年10月16日～12月25日
全10回 水曜日 16:30～17:30

【開催場所】

筑波大学第4体育館

【対象】

小学校2～4年生

【主催】

筑波大学

【実施種目】

第1回目	10/16	測定
第2回目	10/23	体操
第3回目	10/30	ダンス
第4回目	11/6	ボールゲーム
第5回目	11/13	陸上
第6回目	11/20	体操
第7回目	12/4	ダンス
第8回目	12/11	ボールゲーム
第9回目	12/18	陸上
第10回目	12/25	測定

【参加費】

8,000円/月

成果

参加者数 21人

満足度（検証結果の詳細は次項）

とても満足している 88%

やや満足している 12%

課題

複数の種目を週ごとに体験することができ、満足度は非常に高かった。今後の発展として、4種目を有機的に繋げるような活動内容やコーチングの統一があげられる。

マルチスポーツ教室（小学生）の概要、成果、課題

効果
検証

＜調査対象＞

筑波大学スポーツアカデミー「マルチスポーツコース」に参加した小学生及びその保護者

＜調査内容・方法＞

参加者の小学生を対象に、全10回の教室の前後で、運動有能感に関する項目（[小野ら, 2020](#)）、運動への内発的動機づけに関する項目（[Pelletier et al., 2013](#)）、運動の継続意欲に関する項目（[原田ら, 2019](#)）についてのアンケートを実施した。また、教室後には、参加小学生及び保護者に対して教室全体への満足度、保護者のみに対しては本教室への申し込み理由を聞いた。

＜結果と考察＞

運動有能感に関する項目や運動に対する内発的動機づけに関する項目については、教室の実施前後で有意な向上は確認できなかったが、**運動の継続意欲について教室の実施前後で有意な向上（ $p < .05$ ）が確認された**。よって本教室の参加によって、今後もスポーツ活動を継続していきたいという意欲が高まった可能性がある。

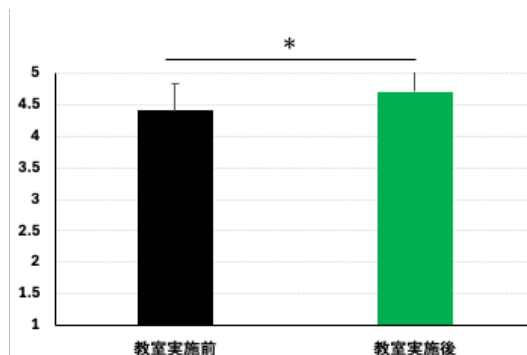
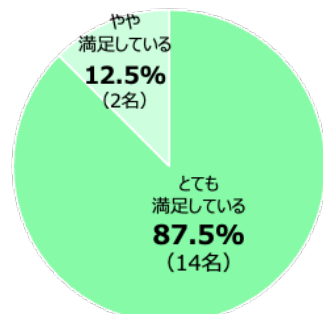


図.運動の継続意欲に関する教室前後比較

以下に参加小学生の教室満足度とコメント例を示す。

マルチスポーツコース全体（ぜんたい）の活動はどのくらい楽しかったですか



あまりそう思わない 0% (0名)
全くそう思わない 0% (0名)

「とても満足している」児童生徒のコメント例

- ・たくさん他の友だちと活動できたこと、新しい運動の仕方を知ることができたから（速く走る走り方、腕と脚の向き）
- ・いろいろなことが学べたし、ダンスや、ボールゲーム、陸上、体操が、結構できるようになった
- ・早く走れるようになった。Gボールがうまく乗れるようになった。ダンス振り付けも覚えて、うまくおどれるようになって嬉しい
- ・できないことができるようになると、もっとやりたいと思えた
- ・色々なスポーツを体験できるところ
- ・新しい友達が出来たり、ペアでやった事

「やや満足している」児童生徒のコメント例

- ・いろいろごから、すぐたいりよくがつくことでさんかしてよかった

保護者の満足度も高かった（とても満足している44%、やや満足している56%、不満は0）。また、保護者がマルチスポーツコースに申し込んだ理由（複数回答あり）として、「多様なスポーツ経験をさせてあげたいから（32%）」「普段はできない種目が体験できるから（20%）」「学校以外の大人や友達に出会うことができるから（20%）」が上位であり、運動能力や競技スキルの向上より多様な経験や出会いを求めていることがわかった。

2.3：マルチスポーツ教室（小学生・中学生）の概要、成果、課題

マルチスポーツ教室（中学生）の概要、成果、課題

中学生及び小学校5、6年生を対象にした「マルチスポーツ教室」として、つくば市内の義務教育学校で全6回の教室を開催した。実施前には筑波大学大山教授による「マルチスポーツの有効性」に関する講義も行った。本教室は参加したい回に各自が申込んで参加する形式をとり、前後でのアンケート調査も行った。

<チラシ>

**多様なスポーツで運動能力アップ！
マルチトレーニング教室**

日程	対象
1/16・1/23・1/30	5年生～9年生
2/6・2/13・2/20	5年生～9年生
16:30～18:00	無料
場所	つくば市立学園の森義務教育学校体育館
備考	動きやすい服、体育館シューズ、飲み物

主催：筑波大学大山教授 協賛：つくば市立学園の森義務教育学校 後援：つくば市立学園の森義務教育学校体育館

<教室の様子>



概要

【名称】

マルチトレーニング教室

【開催日時】

2024年12月20日 講演会
2025年1月16日～2月20日
全6回 木曜日 16:30～18:00

【開催場所】

つくば市立学園の森義務教育学校
体育館

【対象】

小学校5年生～中学2年生

【主催】

筑波大学

【体験種目】

ダンス / バドミントン / フラッグフットボール
ハンドボール / 陸上競技

【参加費】

無料

成果

参加者数 延べ177人

※ 15人が6回全ての教室に参加
満足度（検証結果の詳細は次項）

とても満足している 78%
やや満足している 19%
どちらとも言えない 3%

課題

自分がやりたい種目を選択制で参加することができ、満足度は非常に高かった。今後の発展として、1種目のみに専念している生徒、スポーツに興味関心がない生徒にも参加してもらえる工夫が必要となる。

マルチスポーツ教室（中学生）の概要、成果、課題

効果検証

<調査対象>

つくば市内の義務教育学校で行った「マルチトレーニング教室」の参加者及びその保護者

<調査内容・方法>

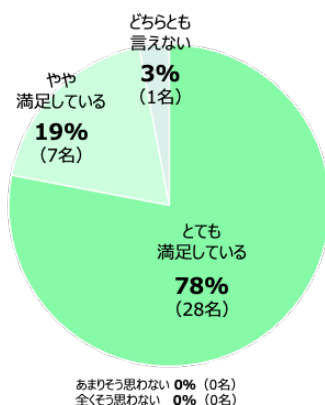
参加者の児童生徒を対象に、全6回の教室の前後で、運動有能感に関する項目（[小野ら, 2020](#)）、運動への内発的動機づけに関する項目（[Pelletier et al., 2013](#)）、運動の継続意欲に関する項目（[原田ら, 2019](#)）についてのアンケートを実施した。また、教室後には参加者対して教室全体への満足度や今後のスポーツの取り組み意図を聞いた。

<結果と考察>

運動有能感、運動に対する内発的動機、運動の継続意図に関する項目について、教室の実施前後で有意な向上は確認できなかった。本教室は、どの回に参加するかは本人の選択制にしており、参加者全体として参加回数にバラつきがあったことが要因の一つであると推察される。

以下に参加児童生徒の教室満足度とコメント例を示す。どちらとも言えないと回答していた1名の参加者については、「みんな上手い」とコメントしており、初めてやる種目において他者との比較によって若干の気後れを感じてしまった可能性がある。今後、初めて経験する子供であっても楽しめる活動内容の検討が求められる。

マルチトレーニング教室全体の満足度



「とても満足している」児童生徒のコメント例

- ・自分には、出来ないと思っていた事も出来た。
- ・動き方によって、負荷がかかるところが違うなと感じた。
- ・自分が出来るか不安な種目もあったけど、意外とできて楽しかった
- ・いろいろなスポーツに興味を持つことができ、体験したことが他のスポーツに活かせていると感じた
- ・自分にもこんなことができるのかと、新たな発見があった
- ・バドミントン教室に参加して、バドミントンのラケットの振り方は、ボール投げの振り方と似ていることが分かり、違う種目でも関係しているのだなと感じた。

「やや満足している」児童生徒のコメント例

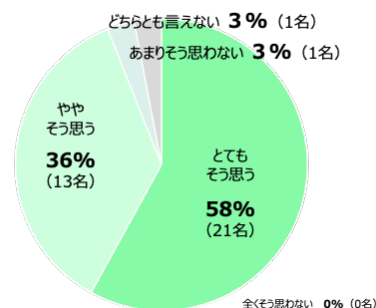
- ・これまでやったことのない運動をして、楽しかった。
- ・走るのがはやくなったり、バドミントンも上手くなったのでとても嬉しかった

「どちらとも言えない」児童生徒のコメント例

- ・みんな上手い

「今後、いくつもの種目にチャレンジしたいと思いますか」という質問に対しては、94%の参加者が肯定的な意見を回答していた。この結果から、本プログラムを通して、参加者は単一種目ではなく複数の種目をする楽しさや有効性を体験することができ、今後のマルチスポーツ実践者の増加へ向けた一助となったことが推察される。

今後もいくつもの種目にチャレンジしたいと思いますか？





2.4

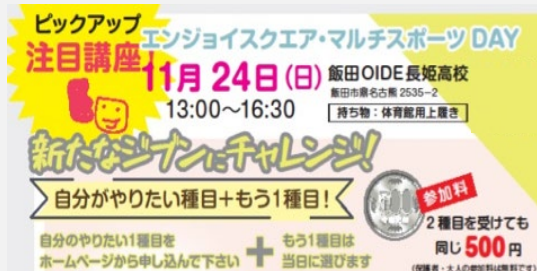
部活動オフ期間に行うマルチスポーツ教室の概要、成果、課題

2.4：部活動のオフ期間に行うマルチスポーツ教室の概要、成果、課題

部活動のオフ期間に行うマルチスポーツ教室の概要、成果、課題

長野県飯田市は日没の早い11月～1月の3ヶ月間を「部活動のオフ期間」としている全国的に珍しい自治体である。また、オフ期間に多様な文化スポーツ活動を経験できる環境（エンジョイスクエア）を行政・民間・学校が連携して構築している。本報告書では、エンジョイスクエアの活動の一環として、マルチスポーツ教室に関する取組を報告する。なお、3ヶ月のオフ期間に対して肯定的な意見を持っている生徒は半数を超えていることが教育委員会が行った調査から明らかになっている。

<チラシ>



<活動の様子>



<エンジョイスクエアに関する情報>

君の「やりたい」を見つけにいこう。をコンセプトに70種目を超えるクラブが存在。行政・学校・地域が連携し、飯田下伊那地区の14市区町村に対して講座を開設している。

<https://enjoy.jp.net/>

概要

【名称】

エンジョイスクエア
「マルチスポーツDAY」

【開催日時】

2024年11月24日（日）

【開催場所】

飯田OIDE長姫高等学校

【主催】

エンジョイスクエア実行委員会

【実施種目】

バドミントン / バレーボール / 卓球 /
フットサル / ペタンク

【参加費】

500円

【講演】

大山高（筑波大学）
稲垣和希（筑波大学）

成果

参加人数 57人

保護者コメントの例

マルチスポーツの回で筑波大学の先生が講演してくださった内容が腑に落ちて、子育ての指針が夫婦と親子でまってきました。この講演の内容やエンジョイスクエアの取組をもっと多くの方に知って欲しいなと思います。

※ 本教室はエンジョイスクエア実行委員会が自主財源で行なったものであり、筑波大学体育スポーツ局教員がプログラム助言及び講演会講師というかたちで支援したものである。



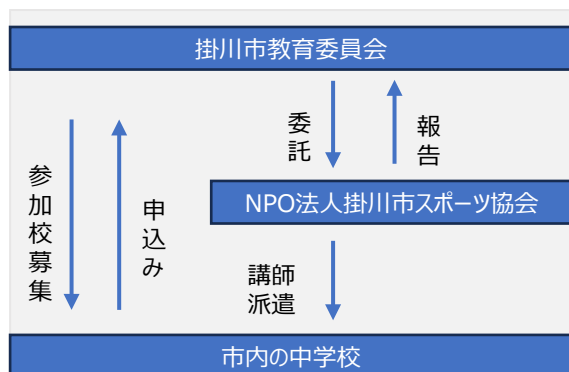
2.5

放課後の体験活動としてのマルチ スポーツ教室の概要、成果、課題

2.5：放課後の体験活動としてのマルチスポーツ教室の概要、成果、課題

放課後の体験活動としてのマルチスポーツ教室の概要、成果、課題

静岡県掛川市は令和8年8月をもって中学校部活動を廃止し、地域活動に移行することを宣言している。地域指導者確保の観点から平日の活動は夕方以降になることが多いため、保護者の要望として放課後時間の有効活用があがっていた。そこで、教育委員会が主体となり、スポーツ協会等と連携して放課後時間に多様なスポーツ活動を経験できる「マルチスポーツ教室」の運営を開始している。未だ実証段階であるが中学生年代におけるスポーツ活動の新しい在り方となり得る。



活動の様子



概要

【名称】

中学生のための放課後スポーツ活動

【開催日時】

2025年1月7日～2月28日
放課後に1時間、各校2回開催

【開催場所】

各参加校の体育館

【主催】

掛川市教育委員会

【実施種目】

ピラティス / フィジカルトレーニング /
ヨガ / ダンス

【参加費】

無料

【講師】

掛川総合スポーツクラブ登録指導者
掛川市スポーツ推進委員他

成果

参加校数 9校

参加人数 519人

ダンスの満足度 85%（4種目中の最高）

課題

今回の実証は、部活のチーム単位での参加となっているため、今後、生徒が自ら進んで参加する体制づくりや参加したいと思える魅力づくりが課題となる。

※ 本教室は掛川市教育委員会が自主財源で行なったものであり、筑波大学体育スポーツ局教員がプログラム助言というかたちで支援したものである。



第3章

日本における「マルチス ポーツ環境」構築に向けた 提言





3.1

日本におけるマルチスポーツの 導入・普及がもたらすメリット

3.1 日本におけるマルチスポーツの導入・普及がもたらすメリット

日本におけるマルチスポーツの導入・普及がもたらすメリット

本プロジェクトの調査及び実践によって明らかになったマルチスポーツのメリットと、それが我が国におけるスポーツ界全体にどのような影響を及ぼし得るかについての概念図を下に示す。マルチスポーツがもたらすスポーツ界への影響として、「**競技力向上**」や「**スポーツ実施者の拡大**」といった効果がイメージされるが、それだけでなく、「**豊かな関係性の構築**」や「**社会性・多様な視点の獲得**」といった社会心理学的な好影響も期待できる。また、多くの人が多様なスポーツを経験することで、「**するスポーツ**」の実施者の拡大だけでなく、「**見るスポーツ**」「**支えるスポーツ**」に**参画する人の増加**が期待できる。さらに、少子化やスポーツ活動の運営資源の不足が指摘されている我が国において、マルチスポーツ環境の体制整備をしていくことは、チームあたりの参加者数の増加や、指導者配置・施設活用の効率化を生み出し「**スポーツ活動体制の充実**」にも寄与する。各メリットの解説を次項から行う。

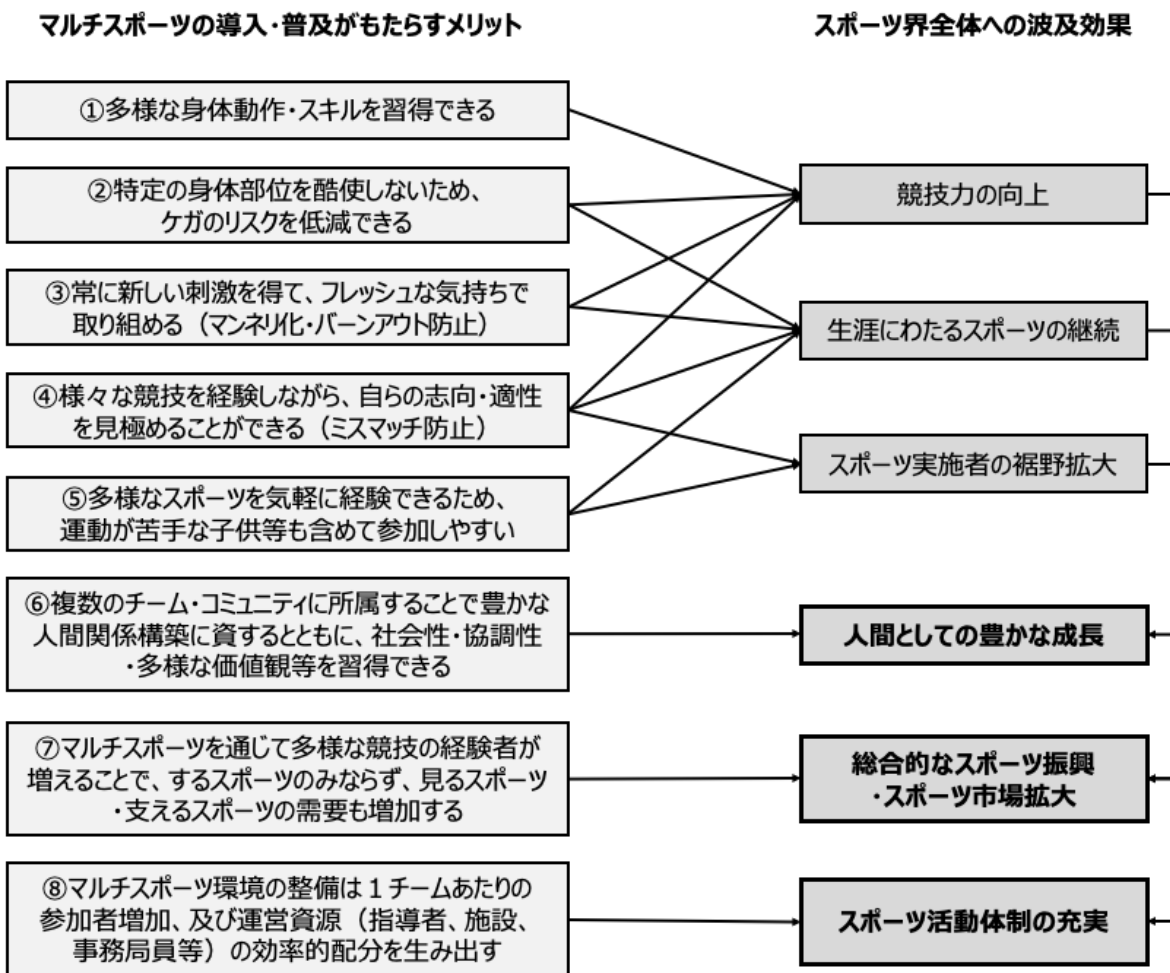


図 マルチスポーツの導入・普及がもたらすメリットとスポーツ界全体への波及効果に関する概念図

日本におけるマルチスポーツの導入・普及がもたらすメリット

メリット ①	<多様な身体動作・スキルを習得できる> 運動ができる・できないを大きく左右するのは「動きの経験値」である。マルチスポーツは様々な運動経験（全身運動）を促す効果が期待されており、子供たちの運動有能感の向上にも影響すると言われている。ニュージーランドでは、マルチスポーツのベネフィットを「多くの異なる動作パターンや戦術的な問題（体験）に触れることにより、スキルが向上する（Rogers, 2020）」と示している。 また、これらの運動経験を、特に幼少期は専門的なトレーニングではなく、「遊びの中で」身につけることが良いとされている（Higgs et al., 2019）。運動やスポーツ上手な子供たちは幼少期から「遊びながら楽しく全身で運動する経験が豊富＝基礎体力運動能力が向上している」傾向がある。我々のスペインバスク州での調査では、地元のプロサッカークラブのジュニア期の子供たちが多様な運動経験を通して全てのスポーツの基礎となる「サイコモータースキル（判断しながら適切な動きをする能力）」を身につけるプログラムが存在していた。サッカーボールを使ったテクニックのトレーニングをさせるのではなく、ぶつからないように相手を避ける、走って跳ぶ、起き上がってから走って回るなどの運動が基本となっていた。ボールやラケットなどの道具を使った運動は難しい（細かい）動きになるため、偏った運動経験だけを提供しないことが目的である。
メリット ②	<特定の身体部位を酷使しないため、ケガのリスクを低減できる> 複数の競技種目を行うことが推奨されるマルチスポーツの研究は、子供たちの「早期専門化（sport specialization）」を避けるメリットを明らかにしている。早期専門化は単一スポーツの高強度なトレーニングを年間通じて行う状態（Jayanthi et al., 2013）とされており、その弊害として慢性的な障害の発生やバーンアウトを引き起こし、子供たちがその競技や運動・スポーツからの離脱が懸念されている（Jayanthi et al., 2019）。世界的に早期専門化に関する研究が多く発表され、Pubmedにおける検索数は2010年に3,255件から2023年には17,599件に増加している。 我が国（日本人を対象とした研究）でも、中学生年代にマルチスポーツ経験があると、同年代やその後の高校時に慢性障害の発生が31～34%低かった（Nagano et al., 2023）という結果がある。また、チーム競技で小学生から高校生まで単一の種目を継続した早期専門化群は、高校時における慢性障害を有する割合が高かった（Nagano et al., 2023）との報告もあり、その要因の1つとして早期専門化群は動作に変化がみられ、着地時の衝撃緩衝能が低い（今ら, 2022）。これらのことから、マルチスポーツの実施により早期専門化を回避することは、動作負荷を減少させ発育期の慢性障害の予防につながると言われている。
メリット ③	<常に新しい刺激を得て、フレッシュな気持ちでスポーツに取り組める（マンネリ化・バーンアウト防止）> 日本では1つの競技に打ち込むことが美德とされ、特に中学から高校生年代にかけて複数の種目を行うことは一般的ではない。我々は「マルチスポーツ」活動が「早期専門化」を防ぎ、発育期における健全かつ持続可能なスポーツ活動の一助となり得るものと捉えているが、日本のマルチスポーツ実施状況を調査したところ（Nagano et al., 2023）、中学生で17.4%と米国における割合（77.9%）（Bell et al., 2016）に比べ著しく低かった。

日本におけるマルチスポーツの導入・普及がもたらすメリット

早期専門化としても、小学生から高校生まで単一種目を継続した割合がチーム競技で特に高く（[Nagano et al., 2023](#); [Nagano et al., 2024](#)）、マルチスポーツ活動の環境が乏しく、早期専門化が助長されやすいことが明らかとなった。

政府認可法人スポーツニュージージーランドの調査によれば、子供たちのスポーツ環境がマンネリ化、タコツボ化（早期専門化）することでオーバートレーニング（燃え尽き）症候群の発症率が高くなると報告されている（[Rogers, 2020](#)）。具体的な対処法としては、取り組んでいるスポーツの技術やコンディショニングのレベルを落とさないよう、他の活動やクロストレーニング（マルチスポーツ）に重点を置きながら、2～3ヶ月に1度、トレーニングや競技から離れて長めの休みを取る（[Brenner, 2007](#)）ことが重要だと提言されている。

また、スペインのプロサッカークラブでは、育成年代の練習メニューにラグビーやバスケットボールなども取り入れ、トレーニングをマンネリ化させないことで集中力を高めたり、他種目から戦術に関する知見を得るといった工夫がなされている。

メリット ④

<様々な競技を経験しながら、自らの志向・適性を見極めることができる（ミスマッチ防止）>

幼少期から多様なスポーツを経験する環境があることで、自身の身体的特性やモチベーションの観点から**自分に適した種目を選択できる確率が高まり、競技力の効果的な向上や、スポーツ実施の裾野拡大**に繋げることができる。また、多様な選択肢の中から「自ら選択（自己決定）する」行為は、そのスポーツに対する内発的動機づけを高めるとともに（[Ryan et al., 2002](#)）、自己決定経験を積むことは人生におけるキャリア発展の観点からも良い影響を及ぼすことが期待できる。

さらに、子供時代に複数のスポーツを経験しておくことで、成人後においても住居環境に左右されず**スポーツを継続できる可能性が高まる**。例えば、単一種目経験者にとって、近隣にそのスポーツができる環境がないとスポーツ参加への意欲が生じにくい、子供時代に複数種目を経験しておくことで、経験のあるスポーツの実施環境が近隣にある可能性が高まり、生涯にわたるスポーツ継続に寄与することが期待される。

メリット ⑤

<多様なスポーツを気軽に経験できるため、運動が苦手な子供等も含めて参加しやすい>

日本のスポーツクラブや部活動のように、一度入部するとなかなか辞められない環境は、特に**運動が苦手な子供にとってスポーツ参加へのハードルを高めている**と言えるだろう。アメリカでは夏休みに**1dayのスポーツイベント**があったり、**1ヶ月（4回程度）のお試しプログラム**があったり、スポーツ参加のハードルを下げる工夫がなされていた。また、スペインにおいても、行政が**1～3回限定の多様なスポーツプログラム**を用意していた。これらの取組みは、地域クラブにとってもクラブの魅力を知ってもらう良い機会となり、その後の継続的な加入に繋げる良い機会となっている。

日本においても、長野県飯田市では70種目を超える活動の中から興味がある活動に気軽に参加できる「エンジョイスクエア」と呼ばれる取組が始まっており、運動が苦手な子供、または不登校や障害を持っている子供も自らのニーズに応じてスポーツ参加を促す事例が生まれつつある。

日本におけるマルチスポーツの導入・普及がもたらすメリット

メリット ⑥

＜複数のチーム・コミュニティに所属することで豊かな人間関係構築に資するとともに、社会性・協調性・多様な価値観等を習得できる＞

複数のスポーツ活動に参加することは、様々なメンバーや指導者に会えることを意味し、その中で**豊かな人間関係の構築や、多様な価値観に触れらる**可能性を高めている。実際に、多様なスポーツ経験を持つ人は、単一スポーツ種目経験者より、チーム内での**社会的適応度が高い**ことが示されている（[Wall et al., 2007](#)）。また、複数のコミュニティに参加し複数の役割やメンバーとの関係性を構築することは、複数の自己アイデンティティをもつことを意味する。複数のアイデンティティをもつことは、ある一つの側面で起きたネガティブなイベントの悪影響を緩和し、**メンタルヘルスの維持に寄与する**ことが示唆されている（[Linville, 1987](#)）。さらに、多様な人々との交流は多角的視点や柔軟な思考を育む機会となり、**複数のスポーツ環境への参加は参加者の将来キャリアにも好影響を与える**可能性がある。

メリット ⑦

＜マルチスポーツを通じて多様な競技の経験者が増えることで、するスポーツのみならず、見るスポーツ・支えるスポーツの需要も増加する＞

複数のスポーツを経験する人が増えることで、それぞれのスポーツ用具やスポーツウェア需要が拡大し、**スポーツ市場の活性化に繋がる**ことが期待される。

さらに、子供時代のスポーツ実施経験及び観戦経験は、その後のスポーツ実施（[青柳ら, 2017](#)）やスポーツ観戦行動（[菅原, 2019](#)）に大きな影響を及ぼすことから、多くの国民が子供時代に複数のスポーツに触れる経験をもつことで、**スポーツ実施者及びスポーツ観戦者の母数の増大**が期待できるとともに、**スポーツを支える人材（指導者、クラブ運営者、トレーナー等）の増加**にも繋がることが期待される。

メリット ⑧

＜マルチスポーツ環境の整備は1チームあたりの参加者増加、及び運営資源（指導者、施設、事務局員等）の効率的配分を生み出す＞

現在、我が国において部活動の地域展開が進められている背景の一つとして、少子化の影響による学校単位でのチーム編成が困難になっている点があげられる。人口が多く、学校距離が近い地区においては、複数校での合同によるチーム編成が可能であるが、人口が少ない地域ほどそういった対応も難しいだろう。一方で、これらのチームは一つの種目を、常に実施することを前提に作られている。よって、期間ごとに実施するスポーツを変えるシーズン制や、曜日によって実施するスポーツを変えるプログラムを提供することで、**1チームあたりの参加人数が増え**、人口減少地域においても**遠方に移動することなく好きなスポーツに参加できる可能性が高まる**。また、シーズンや曜日によってスポーツ種目を限定することは、**スポーツ施設の効率的な活用を可能**にするとともに、**運営人材（指導者、事務局員等）の確保も容易**になるというメリットもある。日本の学校部活動では、体育館スペースが十分でなく、ごく限られた範囲でしか（特に1年生が）活動できない場面も散見されている。また、我々が行ったニュージーランドにおける調査において、シーズン制のメリットとして、「**施設のシェアによる有効活用と指導者・運営人材の確保**」という観点が言及されていた。



3.2

日本におけるマルチスポーツ環境の 構築に向けた課題と留意点

日本におけるマルチスポーツ環境の構築に向けた課題と留意点

(1) 政策実行に関する課題と留意点

課題と 留意点

＜当事者である子供のみならず、保護者、指導者といった幅広い関係者の意識改革＞

我々が行ったマルチスポーツに関する意識調査において、子供及び保護者においても半数以上が複数種目の経験を肯定的に捉えていたが、現状として、我が国においては学校部活動や地域スポーツ活動において複数のスポーツを気軽に経験できる環境及び意識づけがあるとは言い難い。

マルチスポーツ環境の構築はこれまでのジュニア期のスポーツ活動の在り方を大きく変革するものであるため、**マルチスポーツの有効性やメリットに関する幅広い関係者へ向けた情報発信、及び啓蒙活動による意識改革**が必要である。

＜諸外国のマルチスポーツ政策の更なる探求と日本の実情に合わせた導入方法の検討＞

本プロジェクトにおいて、ニュージーランド、オーストラリア、アメリカ、スペイン、ドイツにおけるマルチスポーツ政策及びジュニア期のスポーツ政策全般に関する調査を行い、各国のマルチスポーツ政策やその実態を明らかにしてきたが、今後、**さらに詳細な検討やより具体的な事例を多く集めることで、日本のそれぞれの地域の実情に合わせたマルチスポーツ環境の構築に寄与できると考えられる。**

＜マルチスポーツが及ぼす中長期的な効果に関するエビデンスの構築＞

諸外国では、マルチスポーツ実践による身体的、社会心理学的な効果が検証されているが、我が国においては非常に限られているのが現状である。我が国において、**マルチスポーツ実践が中長期的に参加者や社会全体にどのような効果を及ぼすかについて、大学や専門機関と連携しながら調査・研究**をしていく必要がある。

＜その他のスポーツ政策と連動するかたちでの実行＞

国全体でジュニア期のスポーツ改革のムーブメントを創っていくためには、個別の政策がバラバラに実行されるのではなく、共通するビジョンのもと、**それぞれの政策が連動するかたちで進めていく**必要がある。例えば、我が国が現在取り組んでいるジュニア期のスポーツ環境の改革として、中学生年代の部活動改革がある。学校部活動の地域展開を推進することで生まれる新たな価値として、**地域において複数の種目を経験できるマルチスポーツ環境が構築されることや、マルチスポーツプログラムを導入することで運営資源が効率化され、より充実したスポーツ活動になる**といった観点も重要になる。

日本におけるマルチスポーツ環境の構築に向けた課題と留意点

(2) マルチスポーツプログラムの実施に関する課題と留意点

課題と 留意点

＜行政・競技団体・地域クラブ・学校といった多様なステークホルダーとの連携体制の構築＞

仕組みとして気軽に複数スポーツを経験できる環境を構築していくためには、行政やスポーツ協会、スポーツ少年団といった責任運営主体及び、保護者や指導者、学校関係者を含めて、マルチスポーツのメリットとその有効性を理解し、普及に向けて**連携しながら協働できる体制**を創っていく必要がある。その際、諸外国では、国や州の指針を受けながらも、県行政や市区町村（学区の）行政が、財源を確保し、リーダーシップを発揮しながら環境づくりを行っていた。特に、改革の実行期間においては、**行政（国によって教育委員会やスポーツ課かは異なる）が主導しながら、競技団体や地域クラブ、学校、民間事業者も巻き込んだ推進**が必要であろう。

＜効果的なマルチスポーツ実践の形態やプログラムの検討＞

現在、我が国においても「マルチスポーツ」を銘打った様々なスポーツプログラムが増えつつある。一方で、**効果的な期間**（単発 / 数ヶ月 等）や**形式**（シーズン制 / 週替わり / ブース方式 等）、その中で行われる**プログラム**（各種目のトレーニング / 統合的な運動プログラム 等）、**指導スタイル**等については更なる実践と検討が必要となる。

＜オーバーワークへの配慮＞

複数のスポーツを同時期に行うことで、かえってオーバーワークや怪我、障害のリスクが増加することも懸念される。複数の活動を行ったとしても、トータルでの活動時間・活動強度の調整ができるような配慮が必要である。そのためにも、**地区全体として 1 回の活動あたりの時間をルール化**することや、**週における活動日数を制限**するとともに、**指導者・保護者・本人のリテラシーをあげていくような情報発信**が必要となる。

＜指導者や備品の確保、困窮家庭への支援＞

複数のスポーツプログラムを提供する際、既存の活動にプラスして、プログラムを増やしていくと指導者確保が困難になるとともに、参加者のオーバーワークリスクが高まる。考え方として、**一つあたりの活動量を減らすとこで、指導者や施設、備品を多くの人でシェアするという発想が重要**である。また、複数のスポーツに参加することで生じる各家庭の用具購入費については、**学校施設や備品の有効活用やクラブウェアの貸出**など、過度な負担が生じない対策を考えていく必要がある。また、家庭の経済状況によってスポーツ体験に格差がなるべく生じないような仕組みづくりも求められる。



3.3

日本におけるマルチスポーツ環境の実現 に向けたネクストアクション

日本におけるマルチスポーツ環境の実現に向けたネクストアクション

本プロジェクトの調査・実践の取りまとめ、及びマルチスポーツ環境構築へ向けた課題と留意点を踏まえ、日本におけるマルチスポーツ環境実現に向けたネクストアクションを簡潔にまとめる。

今後の アクション プラン

（１）マルチスポーツのメリット・価値等の普及啓発のための情報発信

スポーツに関わる幅広い関係者の意識改革のために、マルチスポーツのメリット・価値等の情報発信を強化していく必要がある。参考として、Sport NZが運営する情報プラットフォーム「Balance is Better」がある。<https://balanceisbetter.org.nz/>

（２）諸外国及び国内のマルチスポーツに関する知見・情報の集積

諸外国及び国内の導入事例や直面している課題、解決方法等をさらに調査し（１）プラットフォームでの発信や、（３）のプログラムモデルの開発に活用していく。

（３）マルチスポーツに係る具体的なプログラムモデル作成

（２）の知見や学術的な知見を踏まえ、マルチスポーツを実践する上で効果的な期間（単発 / 数ヶ月 等）や形式（シーズン制 / 週替わり / ブース方式 等）、その中で行われるプログラム（各種目のトレーニング / 統合的な運動プログラム 等）、指導スタイル等を検討し、いくつかのプログラムモデルを開発する。

（４）マルチスポーツに取り組む幅広い関係者による連携体制の構築

（１）のプラットフォームや、シンポジウムの開催等を通して、マルチスポーツ環境の構築に参画する関係者との連携体制を構築し、（５）の実践に繋げる。

（５）地方公共団体やスポーツ団体等との連携によるマルチスポーツの継続的な実践及び効果の検証

上記アクションの成果を踏まえ、マルチスポーツプログラムの実装とその効果検証を行うことで、エビデンスの構築や日本での普及に向けた課題の抽出と解決策の立案を行う。

謝辞

本報告書の作成にあたり、専門的かつ実践的な視点からのご意見を提供していただいた関係者の皆様に心から感謝申し上げます。特に、諸外国、または国内におけるマルチスポーツ政策及び実践に関する調査において、Andy Rogers氏（Sport New Zealand）、Steven Rynne氏（University of Queensland）、Graham Lee氏（オーストラリア・地域クラブマネージャー）、谷口輝世子氏（アメリカ在住スポーツジャーナリスト）、荒井次郎氏（America Japan Connection, Inc.）、小澤一郎氏（スペイン在住スポーツジャーナリスト）、中野吉之伴氏（ドイツ在住スポーツジャーナリスト）、イマ.チャレ製作委員会（事務局；エデュシップ 株式会社）の皆様、茨城県つくば市教育局学び推進課の皆様、静岡県掛川市教育委員会の皆様、代田昭久氏（飯田下伊那エンジョイスクエア実行委員）、EYストラテジー・アンド・コンサルティング株式会社の皆様には多大なる貢献をいただきました。

皆様からのご指導とご助言は、本報告書の質の向上に大きく貢献しております。ここに深く謝意を表し、感謝の意を込めて記載させていただきます。

参考文献一覧

第1章

- Ahlquist S. et al. (2020). Associations of early sport specialization and high training volume with injury rates in National Collegiate Athletic Association Division I athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(3), 2325967120906825.
- Aspen Institute. (2022). World's Leading Sport Systems. (projectplay.org)
- Aspen Institute and Team Snap. (2022). Parenting Survey (aspeninstitute.org)
- Brenner J. S. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3).
- Culpan I, Galvan H. (2013)
- DiCesare C. A. et al. (2019). Sport specialization and coordination differences in multisport adolescent female basketball, soccer, and volleyball athletes. *Journal of athletic training*, 54(10), 1105-1114.
- Hall R. et al. (2015). Sport specialization's association with an increased risk of developing anterior knee pain in adolescent female athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 24(1), 31-35.
- Hernandez M. I. et al. (2021). Different Perceptions of Parents and Children on Factors Influencing Sport Specialization. *Journal of Sport Rehabilitation*, 30(2), 190-197.
- Hodge, Pierce, Taylor & Button. (2012).
- Jayanthi N. A. et al. (2019). Health consequences of youth sport specialization. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1040-1049.
- Legg E. et al. (2018). Whose Job Is It Anyway? Public-Private Partnerships in Youth Sport. *Managing Sport and Leisure*, 23(4-6), 261-276.
- McLellan M. et al. (2022). Youth sports specialization and its effect on professional, elite, and Olympic athlete performance, career longevity, and injury rates: a systematic review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 10(11), 23259671221129594.
- Patel T. et al. (2018). Health-Related Quality of Life of Specialized Versus Multi-Sport Young Athletes: A Qualitative Evaluation. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(3), 448-466.
- R.A・スミス. (2001). カレッジスポーツの誕生. 玉川大学出版, 56-62.
- Rugg C. M. et al. (2021). Early sport specialization among former National Collegiate Athletic Association athletes: trends, scholarship attainment, injury, and attrition. *The American Journal of Sports Medicine*, 49(4), 1049-1058.
- Ryan R. M. et al. (2002). An overview of Self-determination Theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: The University of Rochester Press.

参考文献一覧

第1章

- Shewmake C. (2016). Mental toughness, grit, and motivational differences in single-sport and multi-sport athletes. University of Arkansas.
- Swindell H. W. et al. (2019). An analysis of sports specialization in NCAA Division I collegiate athletics. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 7(1), 2325967118821179.
- Wall M. et al. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87.
- Wilson O. W. A. et al. (2022). “Balance Is Better”: The wellbeing benefits of participating in a breadth of sports across a variety of settings during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8597.
- Wright A. et al. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *The Sport Psychologist*, 17(3), 268–291.
- スポーツ庁. (2023). 「令和6年度 地域における子供たちの多様なスポーツ機会創出支援事業」の公募について (mext.go.jp)
- 中川 かおり. (2012). アメリカのオリンピック法制: オリンピック・アマチュアスポーツ法を中心に. 外国の立法: 立法情報・翻訳・解説, 290, 1–27, 29–67.

参考文献一覧

第2章

- Mageau G. A. et al. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883–904.
- Pelletier L. G. et al. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341.
- 小野雄大ら. (2020). 日本の小学生の運動有能感尺度の開発に関する研究. *体育学研究*, 65, 1015–1027.
- 原田和弘ら. (2019). 運動に関する感情経験, 態度, および行動意図尺度の作成と運動行動との関連性の検討. *体力科学*, 68(2), 105–116.

参考文献一覧

第3章

- Bell. et al. (2016). *ASJM*.
- Brenner J. S. (2007). *Sports Medicine and Fitness*.
- Higgs. et al. (2019). Long-Term Development in Sport and Physical Activity. *Sport for Life Society*.
- Jayanthi N.A. et al. (2013). *Sports Health*.
- Jayanthi N.A. et al. (2019). *J Athl Train*.
- Linville P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663–676.
- Mossman L. (2020). *SPORT NZ*.
- Nagano. et al. (2023). *Phys Sportsmed*.
- Nagano. et al. (2023). *OAJSM*.
- Nagano. et al. (2024). *PLOS One*.
- Rogers. (2020). *Balance Is Better*. (balanceisbetter.org.nz)
- Ryan. et al. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press.
- Wall M. et al. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77–87.
- 今ら. (2022). 臨床スポーツ医学会.
- 青柳健隆ら. (2017). 学齢期の組織的スポーツ参加と成人期のスポーツ参与の関連: 回顧的データに基づく持ち越し効果の検討. *スポーツ産業学研究*, 27(3), 245-256.
- 菅原尚子. (2019). 学齢期のスポーツ参画経験と成人期以降の直接観戦行動の関係 -スポーツ観戦経験と対象種目の実施経験間の持ち越し効果の比較-, *スポーツ科学研究*, 16, 62-78.

本報告書は、スポーツ庁の委託授業として、筑波大学が実施した令和6年度「地域における子供たちの多様なスポーツ機会創出支援事業」の成果を取りまとめたものです。

従って、本報告書の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。