



ぶんきょう
スポ☆ボラ
ガイド



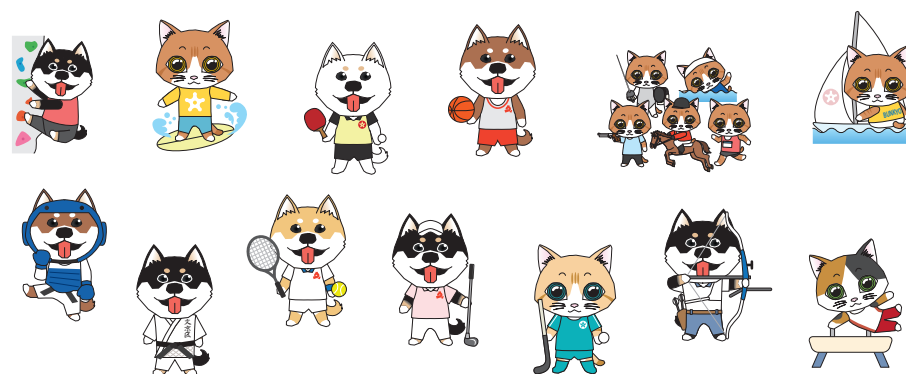
はじめに

文京区では、スポーツイベント等を「支える」ことにより、多くの方がスポーツに触れる機会を創造するため、平成 27 年度に「スポーツボランティア制度」を制定しました。

文京区にスポーツボランティアとして登録をすると、ボランティアを必要とするイベントの案内がメールで届くようになります。自分の興味や生活リズムに合わせて、参加申込みをすることで、ボランティア活動に従事することができます。

現在、文京区を始めとする自治体や企業、団体が主催する、スポーツ及びオリンピック・パラリンピック気運醸成イベントは、多数開催されており、スポーツボランティアは、それらのイベントの開催に欠かせないスタッフと認識されています。東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会後につながるレガシー（引き継ぐべき成果）として、スポーツボランティア制度を継続していくために、このガイドでボランティア活動の基礎知識を確認し、安全で実りのある活動を続けていきましょう。

このガイドブックは、文京区が正会員となっている「日本スポーツボランティアネットワーク」の協力のもと作成しました。



目次

ボランティアとは.....	4
活動してみましよう(準備編).....	6
スポーツボランティアの楽しみ方.....	8
活動してみましよう(当日編).....	10
活動にあたって注意すること.....	12



ボランティアとは

ボランティア活動には、様々な種類がありますが、このガイドブックでは主に「スポーツボランティア」について説明します。ベースとなる考え方は変わりませんので、他のボランティア活動の際も参考にしてください。

ボランティアの基本となる3原則は、

自主（自発）性

自らの意思で「やってみよう」と行動すること

公益（社会・公共）性

自分や仲間のためだけではなく、社会のため、みんなのために行うこと

無償性

個人への見返りを要求しないこと

（交通実費・活動中の飲食物の提供を受けることは、無償性を妨げません）

※有償のボランティアもあります。文京区が主催する事業は、有償ボランティアです。

といわれています。

ここに

先駆（先見、創造、開拓）性

新しいことにチャレンジしたり、今までのやり方を見直したり、ボランティアとして関わるからこそ見えることを事業に還元すること

継続性

断続的でも無理なく活動を続けていくことで、一過性のものにしないこと

を加えて、「5原則」とすることもあります。

自分の興味のあるイベントを成功させるため、そして、他のスタッフと協力して活動する喜びを体験するため、スポーツボランティアに積極的に参加しましょう。



文京スポーツボランティアに登録できる方は

文京区に在住・在勤・在学の15歳以上(中学生は除く)で、メールでボランティア情報を受信できる方です。

申込書は、文京区のホームページから取得することができます。注意事項をよく読んで、ご自分の意志でお申込みください。申込みは、郵送またはスポーツ振興課への持参となります。受付は、随時行っています。

(平日8時30分から17時15分まで)

文京区
ホームページ



日本スポーツボランティアが運営する「スポボラ.net」への登録も、同時にお願いします。文京区以外の自治体や団体がボランティアを募集するイベントや、研修会・講習会の情報が取得できます。

スポボラ.net
ホームページ



スポーツボランティアとして活動してみよう(準備編)

登録をしたメールアドレスに、不定期で事業の案内のメールが届きます。
イベント概要を確認しましょう。



- いつ
(月日、イベント全体の時間、ボランティア活動時間)
- どこで(屋外・屋内、体育施設・イベント会場)
- どのような内容
(スポーツ教室・東京2020気運醸成・観戦)
- 主催者(文京区、企業、大学、その他団体)

あなたが「支えたい」「関わりたい」イベントが見つかったら、メールに返信しましょう。

- あなたの氏名
- 従事できるイベント名
- 時間が選択できれば、従事可能な時間
- できること・配慮して欲しいこと
- あれば質問など

あなたのスケジュールにも、忘れずに記入しておきましょう。

- 緊急連絡先となる家族や知人にも、忘れずに伝えておきましょう。
- 事前にホームページや競技紹介、チラシ・区報などで、事業の内容を予習しましょう。
- 個人で準備するもの(雨具・上履き・飲み物など)があるか確認し、忘れずに準備しておきましょう。



申し込んだ後に都合が悪くなったら
必ずメールや電話でキャンセルの連絡をしましょう。



スポーツボランティアの楽しみ方

●スポーツをする人・みる人の役に立てる

その場で感謝されなくても、イベントが無事故で盛り上がれば、それが成果です。

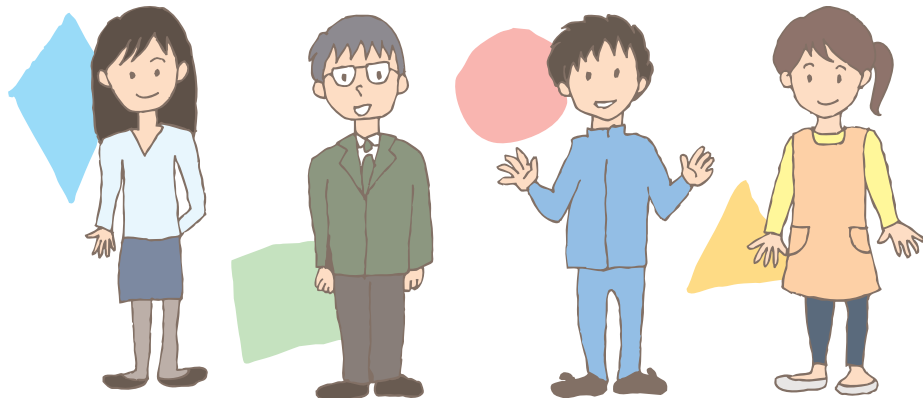
自分のできることから、できる範囲で活動しましょう。

無理をする必要はありません。

●世代や職業・経歴の異なる仲間ができる

一緒に活動するボランティアは、日頃の生活では出会うことのない人かもしれない。

この機会に色々な考え方の人と仲間になりましょう。

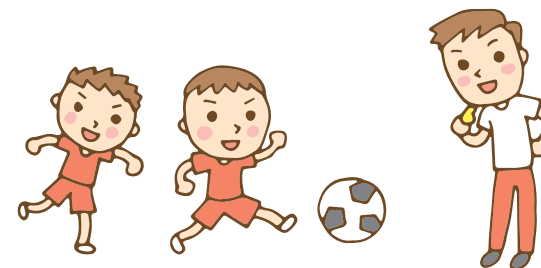


●役割を全うする達成感を仲間と共有できる

やり切った爽快感を、一緒に活動した仲間とシェアしましょう。この快感が忘れられなくなるはずです。

●自身の専門性・特技を生かした活動ができる

自分がプレイヤーまたは指導者、関係者である(だった)スポーツや、学校や会社などで関わったことのあるイベントでのボランティアは、得意分野を十分に発揮する舞台です。積極的に活動しましょう。



●様々なスポーツと接することができる

競技スポーツだけでなく、「ニュースポーツ」と呼ばれる、誰でもできて勝敗にはあまりこだわらないスポーツやレクリエーションにも接することができます。

●スポーツ以外のボランティア活動へも広がる

スポーツボランティアで培った経験やスキルを活かして、コンサートや文化講演会などの受付や場内案内、観光ボランティアなどにも参加してみましょう。



スポーツボランティアとして活動してみよう(当日編)

☑ 当日は余裕をもって行動しましょう。

- 体調は整っていますか?無理をして活動する必要はありません。
体調が悪い場合は、当日の連絡先に、欠席・遅刻等の連絡をします。
- 天候や気温をチェックし、服装や持ち物を決めましょう。
従事時間が長い・活動場所が屋内と屋外にまたがるなど、
体感温度の変化が予想される場合は、着脱のできる服装を用意します。
- 貴重品は、常に身につけられるようにコンパクトにまとめます。



☑ 時間に余裕をもって出発しましょう。

- 到着したら、ボランティア担当のスタッフに、本日の流れを確認します。
- 資料があれば受け取り、ミーティングに参加します。
- イベント開催中は、一緒に活動するスタッフ・ボランティアと
良好なコミュニケーションを取り、楽しく・安全に活動しましょう。



主な活動内容

資材搬入・会場準備、受付、来場者誘導・案内、会場警備、競技指導補助、
会場撤去、資材搬出など

わからないことや、判断に困ることがあれば、スタッフに相談してください。

※文京区でボランティア登録をしている方は、区がボランティア保険に加入しています(本人負担はありません)。ボランティア活動中に事故にあった時や、怪我をした時は、速やかにご連絡ください。



活動にあたって

決まり事やルールを尊重しましょう。

集合時間・場所はもちろんのこと、あなたが普段行っている方法とは違う進め方などを依頼される場合があります。納得できないから従わない、のではなく、きちんと説明を受けて、皆が同じルールに従って活動しましょう。

自分ができることと、他の人ができることの違いを理解しましょう

一緒にボランティアに参加している人が、あなたと同じ考えで、同じことを、同じ方法で、できるわけではありません。また、文京区のスポーツボランティアに登録している人には、見た目ではわからない障害のある人もいます。思いやりの気持ちで、「できることをできる分だけ」皆で寄せ集めて、イベントを成功させましょう。

秘密は守りましょう

活動中に知った個人情報は、たとえ家族でも、他の人に話してはいけません。



身だしなみに気を付けましょう

動きやすい服装で、清潔感のある身だしなみを心がけましょう。事故やケガにつながる場合がありますので、爪と髪は整え、靴は自分に合ったものを正しく着用しましょう。スタッフ用のユニフォームが支給または貸与された場合は、必ず着用してください。

安全に対する配慮を忘れないようにしましょう

イベント参加者や見学者などの安全を確保するために、会場全体をよく見るようにしましょう。危険な場所や行為、不安定な備品などを発見したら、すぐにスタッフと共有し、危険を取り除きましょう。

ハラスメントの加害者や被害者にならないようにしましょう

行為者が意識する・しないに関わらず、された相手が不快と感じたり、自尊心が傷つけられたと感じたら、全てハラスメントとみなされます。あなたも他の人も、多様な価値観や考え方を持っていることを理解しましょう。また、スタッフや他のボランティアから、不快に感じることをされたり、言われた時は、スタッフに相談してください。

ぶんきょうスポ☆ボラに登録していただき、 ありがとうございます。

文京区では東京2020大会関連のイベント、スポーツ教室など、様々な事業でのボランティアを募集しています。登録した年度(4月から翌年3月まで)内に1回以上ボランティアに応募していただくと、登録は自動的に1年更新されます。イベントによっては、人気が高いものもあり、お申込みいただいても抽選になることがあります。抽選で落選した場合でも1回とカウントし、登録は1年間継続されますので、年度内に1回はボランティアに応募してください。1回もお申込みがない場合は、自動的に名簿から外させていただきます。

また、登録内容に変更があった場合や、区外に引っ越しされた場合、ご自身や家族の事情でボランティア活動が難しくなった場合も、お申し出ください。

ボランティア活動に必要な知識や技術などを習得するため、文京区や日本スポーツボランティアネットワークが開催する研修会や講演会にも、積極的に参加しましょう。

スポーツボランティアの活動を通して、皆様の毎日が楽しく充実したものになりますように。



発行：2020年3月
文京区アカデミー推進部スポーツ振興課
03-5803-1308(直通)
b251000@city.bunkyo.lg.jp
協力：特定非営利活動法人 日本スポーツボランティアネットワーク



ぶんきょう
スポ☆ボラ
ガイド