# GAMBA！（ガンバ）

尾駮スポーツ少年団通信紙
第１４号
平成１９年　８月３１日発行
発行元：尾駮スポーツ少年団
さわやか育成団

# 尾駮スポーツ少年団「チャレンジ祭り」

　スポーツ少年団の年間計画にあったレクリエーションを７月１５日日曜日に実施。団員及び育成団とその家族総勢４７名の参加で「チャレンジ祭り」を行いました。当日は、あいにくの雨模様のため、尾駮小学校の体育館で色々なものにチャレンジをしました。
　２０ｍシャトルラン、垂直跳びなどの体力テストや障害競走、最後には跳び箱にもチャレンジしました。小中学生の団員は学校の体育などで慣れていますが、育成団の大人は久しぶりの跳び箱ということで緊張していた育成団の方々もいました。しかし、育成団員の方々ほとんどの方が跳び箱６～８段を跳び子供の団員達に存在感を出していました。
　活動が終わり、午後はみんなで焼肉をしていっぱい食べたり、飲んだりと大はしゃぎです。育成団の方々はチャレンジ祭りを振り返り楽しい話で話題はつきませんでした。今度は秋のレクリエーションがあります。その時は、団員をはじめ、育成団の方々もおおいに参加してください。そして、これからも、少年団活動に対して理解と協力をお願いします。

# 青森県スポーツ少年団フェスティバルへ参加

　８月１日から３日の２泊３日、青森県スポーツ少年団主催で東北町青年の家で行いました。本少年団員４名が参加し、各地区、単位スポーツ少年団員全部で４３名が集まり、スポーツ少年団員の資質を高め、参加団員の相互の親睦を深めることを目的として集まりました。
　活動はスポーツを中心としたものですが、参加団員はいろいろと経験をしてきました。
　１日目は「ベストを尽くせる水分補給」「スポーツ少年団リーダーとは」の講義を聞きました。
　２日目はうどん打ち体験・オリエンテーリングをやり、夜はバーベキューやキャンプファイヤー花火大会と、楽しい１日でした。
　３日目は七宝焼きをして・最後には三日間の感想文を書いてスポーツ少年団フェスティバルが終了しました。
　団員の皆さんも来年度は是非参加して見ませんか？　良い経験になると思います。

| 参　加　団　員 | 感　　想 |
|---|---|
| 能　登　大　貴 | 講義で学んだ「水分補給」の事は運動前 250～500ml 程飲む事、運動中は 30～60 分に 1 回 150～200ml を目安にする。飲み物はイオンバランスの良い物（100ml 中 40～80mg のナトリウム量）を知りました。「リーダーとは」では、「積極性・計画性・仲間の話を聞く・指導者の話を理解する」を聞き、活動に生かして行きたいと思います。オリエンテーリング等も楽しかったです。楽しい夏の思い出になりました。 |
| 谷　地　大　輝 | 今回のスポーツ少年団フェスティバルで、他の少年団との交流や活動が出来て改めて集団行動の大切さを知る事が出来て良かったです。 |
| 能　登　杏　奈 | 学んだ事は、水分補給の大切さ・リーダーになる為「積極的・計画的・仲間との信頼・理解力」が必要だと分かりました。感想は他の少年団の人達と友達になれた事、色々なイベントがあって楽しかったです。この３日間いい勉強にもなったし、いい経験が出来てとても良かったです。また、参加したいです。 |
| 和　田　悠　花 | 私が３日間の内で一番楽しかった事はうどん打ち体験をした事です。めんは太かったり細かったりしたけど味はとってもおいしかったです。その日の夜はバーベキューをして、花火をしてスイカ割りもしました。友達もたくさん出来て楽しい夏休みの思い出になりました。 |

# 陸上競技クラブ　3日間の強化練習！！

　団員達が夏休みに入り、スポーツ少年団陸上競技クラブが７月２１日（土）から２３日（月）の３日間、スキルアップの為に強化練習を行いました。昨年度までは、２泊３日の合宿で行っていたのですが、合宿所が予約等で一杯だったために、本村で強化練習を行いました。
　初日の練習で、参加した団員及び育成団員達は普段とは違う活動内容で不安を感じつつも１日目を終えました。２日目はもちろんほとんどの団員、育成団員は筋肉痛でした。２日目が一番練習内容で厳しいものだったのですが、雨天のため中での練習。みな、ホット一安心？していたように感じます。ウォータートレーニングや記録会などを行った３日間の活動は、いろいろと学ぶべきことがあったと思います。
　また、昨年度卒団した能登谷昂毅君も参加し、中学生や小学生の勉強も見てくれました。
　陸上競技クラブは冬合宿も計画中です。対象は４年生以上となります。是非、来年度少しでも陸上競技を頑張ってみようと思う団員等は参加をしてみてください。

**今回の強化練習を振り返って・・・**

・３日間の強化練習はきつかったです。私は種目別で「砲丸」をやりました。自分の目標としては６ｍ５０。それを超えることができたら７ｍの目標を立てていました。練習中では６ｍ５０は超えても７ｍまでは届きませんでした。３日間の練習で自分の投げ方も変わり、前よりは投げれるようになりました。学校の部活動で投げてみたら、６ｍ９４とびました。３日間の強化練習のおかげで記録が伸びるようになって良かったです。　**（中学団員　川原莉穂）**

・強化練習をやって一番楽しかったのは「ウォータートレーニング」です。プールで歩いたり、走ったりするのが疲れたけど楽しかったです。記録会では、１００ｍと走り幅跳びをやりました。走り幅跳びは初めてだったけど結構うまく跳べたのでうれしかったです。子の３日間と疲れたけどみんなで楽しくできたので良かったです。　**（小学団員　木村美優）**

・最初に強化練習のメニューを目にした時、３日間体力がもつのかとても不安でした。活動の前に自分の目標をもって参加したいと考え「体力をつける」「疲れても泣きそう、吐きそうになっても頑張る」「楽しむ」と心の中に決めて参加しました。１日目の午前中からさっそく泣きそうになってしまいましたが、２日目、３日目の記録会と何とか参加することができ充実感、達成感を得ることができました。また、団員や育成団の方々と多くの時間を共有して活動に励んだことが何より楽しかったです。
**（育成団員　石川澄香）**

・今回の３日間の強化練習を振り返って、子ども達の体力が着実に着いてきていることが一緒に行って実感したことです。これからも、多くの子ども達を含め私自身、陸上競技を楽しみ体力維持に努めていきたいと思います。また、今回、団員達の勉強の為に昂毅君が来て頂いたことに感謝しています。冬の強化合宿も考えています。団員の皆さん是非参加してください。
**（クラブ長　谷地弘美）**

# ～スポレクあおもり（シンポジウムに参加して）～

　８月４日（土）青森市文化会館にて「スポレクあおもり２００７」シンポジウムがあり、尾駮スポーツ少年団から３名の育成団が参加しました。
　第１部のトークショーはカーリング娘でお馴染み「チーム青森」４名の選手の話を聞くことができました。
　「チーム青森」の選手を、間近で見ましてとても可愛かったし、プライベートの話を聞けて良かったです。カーリング競技の事について話した時に、ストップウォッチがカーリング競技の中で、大きな鍵を
　握る役割がある事を知りませんでした。詳しくは作戦の為聞けませんでした。ストップウォッチを気にして観戦したいと思います。

　第２部はパネルディスカッションでテーマ「する・みる・支える　みんなのスポーツ」ということで有名人、著名人をまねいて話し合いました。

　話し合いを聞いていまして、青森県は１週間のうちスポーツを１回やっている人達は、なんと２７％で全国でも最下位の方だそうです。地域の力不足、公共の場所が少なかったりと、まだまだスポーツの面でも遅れているようで、とても残念に思えました。運動をする事により心にも良い財産が生まれますし、集中力も高まり勉強も捗っていくそうです、団員並びに育成団の皆様これからも頑張って行きましょう。
　岩木山自然学校理事長の高田敏幸さんの話の中で、自然の中で体を動かすことにより　病が治っていく、それは周りの木々や川そして山の、きれいな空気を体の中に入れる事。
　**話を聞いていたら、いつか尾駮スポーツ少年団で自然活動体験を是非参加してみたいと思いました。とても勉強になる時間が過ごせたと感じました。（記事：谷地・能登）**

## こどもの目、おとなの目】

**「準備運動・整理運動の重要性」**

（Sport Just７月号より）

「さぁ、アップするよ」「ダウンやりましょう」この言葉はスポーツをする時必ず各指導者からよく聞かれていると思います。アップやダウンは、子ども達にとって結構面倒なものになっていることが多いです。

では何故必要なのでしょうか。また、それらのことを正しく行わなくてはならないのでしょうか。それらを行うことでの効果に着目してみましょう。

**～ウォーミングアップの効果～**

**・心身ともにリラックスができ、落ち着いてスポーツ活動ができる。**
**・体を暖め、心臓や肺、神経などの働きを活発にしておくことで、無理なくスポーツ活動ができる。**
**・筋肉に血液を十分に送り込め、筋肉に弾力を持たせることができるので、筋肉の障害の予防になる。**
**・筋肉に弾力を持たせることで関節の可動域が広がり、能力を発揮しやすくなる。**

**～クーリングダウンの効果～**

**・スポーツ活動で興奮した心とからだをリラックスさせることができる。**
**・血液の循環が良くなり、からだの疲労物質（乳酸）が溜まるのを防ぐことができる。**
**・呼吸を整えることで血液中の炭酸ガス濃度を適正に保つことができるため、筋肉のけいれんや血圧低下の原因になるカ換気を防ぐことができる。**
**・適度に筋肉を動かし続けることで、心臓の働きと血液を整えられるため、めまい・吐き気・失神を予防できる。**

上記のことを指導者は理解して指導にあたっています。皆さんも理解をして、これかも楽しいスポーツ活動に取り組んで欲しいと思います。

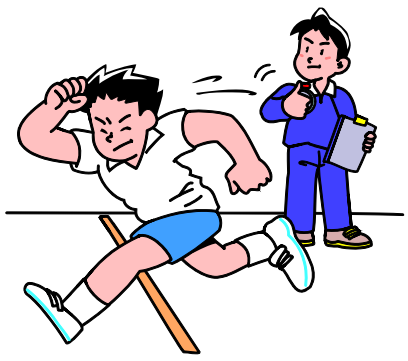
**（記事：大鹿）**

# ＝記録会・大会報告＝

◎尾駮スポーツ少年団に加入している団員及び育成団の方々で大会出場した方々をお知らせします。

・尾駮スポーツ少年団陸上競技クラブ記録会（７月２３日）

| | | | |
|---|---|---|---|
| １００m走 | １３秒３　能　登　大　貴 | １６秒１　木　村　美　優 | |
| | １４秒７　能　登　杏　奈 | １７秒１　木　村　陸　人 | |
| | １４秒８　谷　地　大　輝 | １７秒４　石　川　澄　香 | |
| | １５秒５　秋　戸　摩利亜 | １９秒０　川　村　拓　光 | |
| ２００m走 | ３１秒９　能　登　杏　奈 | | |
| | ３３秒８　秋　戸　摩利亜 | | |
| | ３６秒４　木　村　美紗妃 | | |
| ８００m走 | ３分２０秒０　石川　澄香 | | |
| 走り幅跳び | ３m７９　谷　地　大　輝 | ２m６４　川　村　拓　光 | |
| | ３m４４　木　村　美紗妃 | ２m１０　谷　地　純　加 | |
| | ３m３４　木　村　美　優 | | |
| | ３m２５　木　村　陸　人 | | |
| | ３m２２　川　原　莉　穂 | | |



砲丸投げ（男子４ｋｇ、女子２．２７ｋｇ）

| | |
|---|---|
| ７m７０　能　登　大　貴 | ６m６４　川　原　莉　穂 |
| ※８m０９（参考記録） | |

リレー　谷地　大輝⇒木村美紗妃⇒川原　莉穂⇒能登　杏奈　６１秒４３
　　木村　陸人⇒木村　美優⇒秋戸摩利亜⇒能登　大貴　６１秒７２

・第２２回わかさぎマラソン（７月２８日）【スポレクあおもり協賛事業】

小学生男子１～３年２km　木　村　陸　人　９分　５秒

| | | |
|---|---|---|
| フリー２km | 角　美　宥　９分　７秒 | 谷　地　大　輝　９分２０秒 |
| | 木　村　政　樹　９分３６秒 | 木　村　美紗妃　９分３９秒 |
| | 谷　地　純　加　１０分　４秒 | 小笠原　圭　祐　１０分１２秒 |
| | 木　村　めぐみ　１０分３６秒 | 谷　地　治　１０分３７秒 |
| | 谷　地　弘　美　１１分１６秒 | 小笠原　志生子　１１分２５秒 |
| | 小笠原　光　基　１２分４５秒 | 小笠原　正　久　１３分２８秒 |
| | 能登谷　鞠　菜　１５分４２秒 | 能登谷　清　１５分４４秒 |

・第２６回青森県陸上競技記録会上十三地区予選会（８月１９日）

共通男子１５００m走　５分２８秒　赤　石　晃　介　第７位（県大会出場）
４年女子　１００m走　２０秒３３　谷　地　純　加（予選敗退）