# GAMBA！（ガンバ）

尾駮スポーツ少年団通信紙
第１７号
平成２０年　２月２７日発行
発行元：尾駮スポーツ少年団
さわやか育成団


## アンケートご協力ありがとうございました～来年度にむけて～

昨年１２月２４日を締め切りにしていた「尾駮スポーツ少年団アンケート」にご協力くださりありがとうございました。今回のアンケート結果は次のようになりました。

【回収率】

| 小学団員１～３年 | 小学団員４～６年 | 中学団員 | 育成団員 |
|---|---|---|---|
| **５８．３％** | **５３．８％** | **１００％** | **５８．５％** |

１．今年度のスポ少の活動はどうでしたか。【楽しかった】

| 小学団員１～３年 | 小学団員４～６年 | 中学団員 | 育成団員 |
|---|---|---|---|
| **８５．７％** | **７１．４％** | **５７．１％** | **８３．３％** |

２．やりたい、続けたいスポーツは何？

小学団員１～３年　**第１位　ドッジボール　第２位　バドミントン　第３位　卓球・バドミントン**
小学団員４～６年　**第１位　バスケットボール・バドミントン　第３位　ソフトバレーボール**
中学団員　**第１位　陸上競技　第２位　ソフトバレーボール　第３位　バスケットボール**
育成団員　**第１位　バドミントン　第２位　ソフトバレーボール・バスケットボール**
トータル　**第１位　バドミントン　第２位　ソフトバレーボール　第３位　バスケットボール**

３．やってみたいイベントは？

小学団員１～３年　**第１位　ボウリング大会　第２位　スキー教室・キャンプ**
小学団員４～６年　**第１位　キャンプ　第２位　スケート教室　第３位　ボウリング大会・スキー教室**
中学団員　**第１位　キャンプ　第２位　スキー教室　第３位　ボウリング大会・スケート教室**
育成団員　**第１位　スケート教室・スキー教室　第３位　ボウリング大会・体力づくり**
トータル　**第１位　スケート教室・スキー教室　第３位　キャンプ**

４．活動日数については、ほとんどの方が丁度よいという回答でした。但し、活動したい種目が同日にあり残念という意見もありました。

５．活動時間については、中学生、育成団員では丁度よいという回答が多かったです。しかし、小学団員は４割が短いと回答していました。

６．スポ少紙「ＧＡＭＢＡ」については、よいという回答が多かったです。

７．今の少年団を紹介したいかという質問では、ほとんどが「はい」となっていましたが、４～６年の団員と中学生団員が「何ともいえない」と４割が回答していました。

８．来年度も加入したいですか？
小学団員１～３年　**１００％**　小学団員４～６年　**５７．１％**　中学団員　**８７．５％**　育成団員　**８３．３％**

**育成団員と指導者へのアンケートから**

○研修会等への参加では、５０％の育成団員と指導者が受けてみたいと回答してくれました。「どちらとも」という回答で、家族への負担が無い程度であれば参加してみたいという意見もありました。
○総合型地域スポーツクラブへの動向では、５０％がクラブとして活動しても構わないと回答を下さいました。また、現行のままでも良いというのが３３％でした。意見等では、周りでスポーツをしている子どもや大人は試合に出て勝つための部分が多いが、同じスポーツをする上で楽しめるスポーツを中心に活動できればと思っている。他にはクラブにした時に人数が増えすぎて、楽しく活動ができなくなりそうという意見もありました。
○会費の値上げについて賛成が５８．３％でした。反対は４．２％でした。
○期待することでは、たくさんの意見を頂きました。その中に「これから発展していけるように応援したい」という言葉や「加入したことでスポーツが好きになった」という言葉も頂きました。また、アドバイスもたくさん頂き「子どものいない大人を育成団に入れたい」「尾駮地区にとどまらず他地区でもやりたい子どもや大人の方々に声をかけてみればいい」などアドバイスをいただきました。

**今年度の活動も後わずかとなりました。団員、育成団員のアドバイス等をもとに来年度も楽しいスポーツ活動ができるようにしていけたらと思っています。**

（記事：能登）

# 陸上競技クラブ　冬季強化合宿無事に終了！

１２月２４日から２６日の２泊３日、東北町総合運動公園合宿所において実施してきました。初日は、上北中学校、三沢三中、十和田中の３校合同合宿を行っていました。厳しい練習を隣で行っていて本団員も少々うつむき加減でしたが、自分たちの目標をしっかりと持ち３日間しっかりと取り組んでいました。

「陸上競技は冬の練習は関係ない」みたいな言葉を聞くことがあります。実は、シーズン中の練習より冬季練習がとても大事とされています。まずは、技術向上と基本的な動きの確認、何よりも怪我をしない体作りになります。今回は、全団員と育成団員を対象として行いましたが、内容は結構ハードでした。団員８名、育成団員３名それと、上北クラブから１名で実施しました。

２泊３日の合宿の中に莉穂さんが誕生日を向かえパーティーも行いました。それもつかの間、筋肉痛が参加者を襲っていました。

しかし、最後まで行ったことで何かをつかんだようです。来期の活躍を期待したいと思います。

【今合宿のめあて】中学生以上

| 氏　　名 | め　あ　て |
|---|---|
| 谷地　大輝 | ①　走っている時のひざの方向に気をつける。<br>②　速く走るために体力をつけることとスタートダッシュを良くする。 |
| 秋戸摩利亜 | ①　少しでも体力をつける（速く走るために）<br>②　運動の楽しさをつかむ。<br>③　チーム力をつける。 |
| 川原　莉穂 | ①砲丸で８～９m投げれるようになるために力をつけたい。 |
| 木村美紗妃 | ①自分の種目（走り幅跳び）動きなどを身につける。質問をたくさんする。 |
| 能登　杏奈 | ①今回の合宿で行ったことを中学校部活動に役立て、自分自身を鍛えたい。 |
| 石川　澄香 | ①　体力づくり<br>②　自分が走っている時に感じているバランスの悪さを直す。<br>③　いろいろなトレーニング方法を学ぶ。 |

（記事：大鹿）

# 第１回交流事業
# 泊卓球スポーツ少年団と東京大学生と交流！

１月２６日（土）原燃輸送株式会社が主催で行った「第８回東大生卓球教室」が実施され団員６名が参加しました。

初めての交流ということで団員はもちろん、ついていった団の役員もどぎまぎしてしまいました。時間がたつにつれ、団員たちは卓球を楽しみ始めました。

泊卓球スポーツ少年団の団員は、毎日活動しているので一緒にやれるという感じではなく、東京大学生に教えてもらう形となりました。東大生１名と女子部の監督が６名の団員に教えてくれました。団員たちもやっているうちにラリーが続くようになったり自分の狙ったところへ打てるようになったりと上達してきました。

最後は、卓球台の上にお菓子を置いてそれを狙うゲームをしました。これが一番楽しかったようです。帰るときにはたくさんのお菓子を持って帰ってきました。

今回の交流事業にあたり、声をかけてくださった泊卓球スポーツ少年団と原燃輸送株式会社には感謝を申し上げたいと思います。来年度も是非交流できるとを思っています。

（記事：能登）

# チャレンジ祭り！　スキー教室

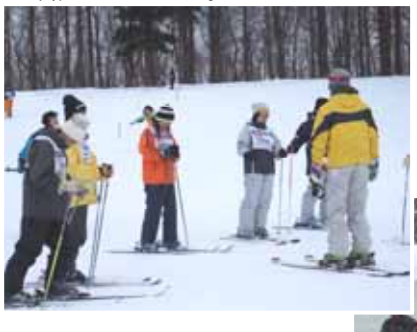
２月９日（土）・１０日（日）今年度スポーツ少年団初めての試み「スキー教室」を実施しました。団員１５名、育成団員１４名が参加しとても有意義な時間をすごすことができました。

今回のスキー教室は冬のスポーツ体験として十和田市にある焼山スキー場へ１泊２日の日程で行いました。子供も大人もスクールに入って指導を受けてもらったり、滑れる育成団員や指導者は優雅にシュプールを描いたりしていました。時間がたつにつれ皆だんだんと上達してきました。

夜は夜で、スポーツ少年団としては初めての宿泊もあり、子供も大人も興奮？ぎみでした。子ども達は、育成団員の方々が作ってくれたご飯をいっぱい食べていました。

このチャレンジ祭り「スキー教室」を来年度も引き続き行いたいと感じました。今回のスキー教室では、宿泊所に関わっては、バスケット指導者の濱名コーチ、スキー場スクール等では陸上競技の川畑コーチが働きかけてくれたことで実施できたことを感謝いたします。

（記事：小笠原）



## 第２回交流事業

# スポネット弘前から教えてもらうニュースポーツ

２月１６日（土）弘前市にあるＮＰＯ法人スポネット弘前さんを招きニュースポーツの指導をしてもらうことにしました。今回は５名の指導者が来て頂き「キンボール」を教えてもらいました。当日の団員の参加は１６名、育成団員１８名合計３４名でした。

最初は、準備運動ではみんなで遊びながらの体をほぐしてくれました。指導者たちも参考にする運動もありました。一通りからだが温まってきたところでキンボールを使っていろいろと遊びました。ボールは直径１．２ｍで重さが１．１ｋｇ程度のボールです。輪になったり、落とさないようにしたりと皆大ハッスルでした。

実際のキンボールとは、チームは３チームで呼ばれたチーム色がボールを落とさないようにセットをしたり「オムニキン　○○」といってボールを飛ばします。今回は細かいルールまでは行きませんでしたが、みんなやっていくうちに動きが良くなったり、「オムニキン　○○」を言った後のフェイントを使ってボールを飛ばしたりと白熱するゲーム展開でした。

最後に、スポネットさんから言葉をいただいた中で「子供と大人が一緒に活動していることは、すごくうらやましい」と言われました。尾駮スポーツ少年団の活動理念にもある「子供も大人も一緒にスポーツを通じて」が認められたのかなと思っています。尾駮スポーツ少年団からは６年の悠花さんが代表で挨拶をしてくれました。

これらの交流事業を通して、いろいろと学べる機会を大事にしていけたらと思います。

**※スポネットさんは、弘前市を中心に活動している総合型地域スポーツクラブです。（ホームページもありますので是非見てみてください）**

（記事：大鹿）

# おめでとう！
# スポーツ奨励賞　受賞！

２月１４日（木）中央公民館で平成１９年度第３３回六ヶ所村スポーツ賞授与式がありました。本団から角美宥さんを推薦したところ、見事スポーツ奨励賞を受賞することができました。また、中学生の能登大貴君も同じく中学校から推薦をされスポーツ奨励賞を受賞しました。ちなみに、３年連続本団からの授賞者がでています。

スポーツ活動を頑張ってきた団員や育成団員をもっと推薦しようと思ったのですが、選考基準があり推薦することができませんでした。しかし、結果は後についてくるもので、自分自身の取り組み方で成果が挙げられるものだと思います。

これからもスポーツを楽しみ、自らのレベルに応じた目標を掲げていってほしいと思います。

美宥さん、大貴君受賞おめでとうございます。

**陸上競技クラブコーチの東出さんも六ヶ所駅伝チーム、六ヶ所村陸友会などで受賞されています。おめでとうございます。**

（記事：能登）

左：大貴君　中央：美宥さん　右：斉藤さん

**斉藤さんは、陸上競技クラブの特別コーチとして指導をして下さいました。**
**おめでとうございます。**

# 新たに挑戦！
# ～交流事業に向けて～

３月２日（日）に行われる「異文化交流会」でスポーツスタッキングを行うということで、「尾駮スポーツ少年団にスポーツスタッキングでやっていただき、当実の交流会に参加してほしい」と国際交流課から連絡がありました。

本団でも、初めての取り組みとなるので練習を行うことにしました。最初は、やり方も持ち方も分からないでやっていましたが、だんだん慣れてくるに従いスピードも速くなってきました。子どもだけでなく、大人も真剣に取り組んでします。練習も週１回、３回程度でどこまで出来るか・・・。

当日の交流会が楽しみです。

（記事：木村）

３－３－３、３－６－３、６－６、１－１０－１とタワーを作る練習。とても難しいけど頑張っています。
基本は、まず３－３－３が早くできることです。

## 【子どもの目、おとなの目】

### 「肥満になっていないですか？」

（Sport Just1月号より）

厚生労働省の『平成１７年国民健康・栄養調査結果』によると、子どもの３～４人に１人が「肥満」「太り気味」という結果になっています。その背景には、運動不足や食生活の乱れ、受験などによる強いストレスが関係していると考えられています。子どもの肥満は、将来、高血圧、糖尿病、心疾患などの生活習慣病につながる危険性があるため、できるだけ早い時期から適切な生活習慣を身につけることが大切です。そこで今回は、肥満を防止するための食生活のポイントについて考えてみたいと思います。（隣のチェックシートで・・・）

**○予防のポイント（子どもが多くあると思われポイントから）**

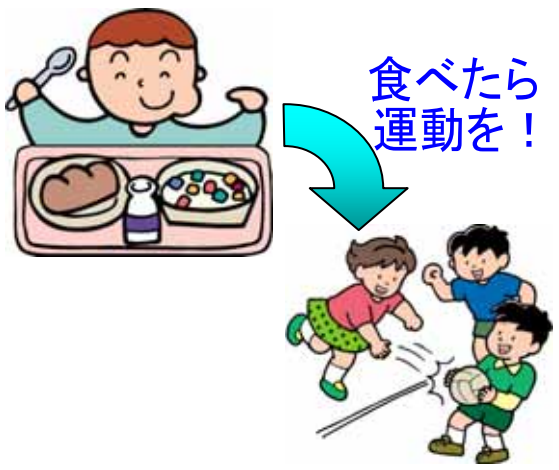
- **朝食を抜かないこと！**朝食摂らないと間食や夜食が増えたり、まとめ食いをしたりするなど肥満になりやすい食べ方が習慣化するおそれがあります。
- **夜遅くに食べることはダメ！**活動量の少ない夜に食べると余ったエネルギーが脂肪として蓄えやすくなります。
- ギリギリまで寝ているのはダメ！朝食を摂ったり、体を起こす準備の時間をもつようにし、生活リズムをつくることが大事です。
- **栄養不足は太るもと！**欠食をすることは、まとめ食いや間食・夜食の摂りすぎにつながります。偏った食事は代謝に欠かせない栄養素が不足しやすいため、結果的に太りやすい体になってしまいます。
- **主食をしっかりと摂らないとダメ！**おかずには、素材や調理の際に油等を使うため、多くのエネルギーを摂取しています。肥満予防には主食を含めバラスの良い食事に心がけましょう。（適量に心がける）
- **以外に高い調味料！**ケチャップで大さじ１杯１８カロリー、ソースでは２１カロリー、マヨネーズでは９３カロリーです。何かにかけるとそれがエネルギーとして蓄えられてしまいます。
- **過剰摂取に注意！**おやつは大事ですが、スナック菓子やチョコレートなどには、砂糖や塩、脂肪が多く含まれています。おやつで摂るなら、果物やヨーグルトがお勧めです。
- **脂肪の取り過ぎに注意！**コンビニの弁当には多くの脂肪が含まれています。選ぶなら脂肪の少ないおにぎりやあんぱんなどにしましょう。
- 噛まないと肥満に！噛まないで食べているとお腹がいっぱいと感じる前にたくさん食べてしまいエネルギーの過剰摂取となります。しっかりと回数を増やして噛みましょう。
- **運動が一番！**摂取エネルギーよりも消費エネルギーが少ない生活を続けていると肥満につながります。普段から体を動かすことを心がけましょう。

（記事：大鹿）

**子どもの生活改善に役立つ**
**「チェックシート」**

①テレビやテレビゲームに夢中になって、寝る時間が23時を過ぎることが多い。
②テレビを見ながら夜食を摂る習慣がある。
③朝、出かける時間ぎりぎりまで寝ていることが多い。
④朝食を抜いたり、単品（トーストと牛乳、おにぎりとお茶など）だけで済ませてたりすることが多い。
⑤ご飯などの主食よりも、肉や魚などのおかずをたくさん食べる。
⑥ケチャップやマヨネーズ、ソースなどたっぷりかける。
⑦スナック菓子やチョコレート、アイスクリームなどのお菓子をほぼ毎日食べる。
⑧コンビニでサンドイッチやから揚げ、インスタントラーメン、お弁当を買って食べることが多い。
⑨周りの友達に比べて、よく噛まずに食べ物を飲み込んでしまう。
⑩スポーツ少年団の練習以外は、あまりからだを動かさない。

**※５つ以上あてはまったら要注意！**




## ＝お知らせ＝

- **お疲れ様会参加者へ**

３月１日（土）のお疲れ様会に参加される方々は後日、手紙が渡りますのでそちらを参考にし、バスの乗り場所も確認してください。

- **平成１９年度後期総会開催について**

３月３日（月）１９時から中央公民館で総会を行います。今回の総会では、規約改正や来年度の計画等もありますので、是非参加して下さい。

- **平成２０年度募集について**

後期総会で平成２０年度の募集要項をお渡しします。来年度も活動に参加したいと思っている子供、大人の方々は、記入をして提出して下さい。また、お近くにお住まいの地域の方々に本団のことを宣伝して下されば地域活動として充実が図れます。

- **異文化交流会に参加を！**

３月２日（日）１２時３０分からスワニーで異文化交流会があります。スポーツスタッキングがありますので練習してきた団員及び育成団員の方々は参加してほしいと思います。また、異文化交流もありますので進んで村の行事に参加してください。

- **ご協力お願いします！**

来年度加入してくれるさわやか育成団員の中で、何か特技（パソコンができる、スポーツ指導ができる、デザインを書くことが好きなど）をお持ちの方、募集しています。宜しくお願いします。