| 尾駮スポーツ少年団通信紙 | 第 2 1 号 | 平成 2 0 年 1 2月 2 2日発行 | 発行元: 尾駮スポーツ少年団 | さわやか育成団 | さわやか育成団

会 修力テスト

【第1回 学習会】

「スポーツ少年団とは何か」をテーマに、大鹿先生にお話していただきました。

みんなでがんばっていく約束ごとや、終わった後のストレッチの大切さ、そして、活動する時には必ず自分でめあて を持って参加しましょうなど、楽しく活動するためにはどうしたらいいかを学習しました。普段の活動やレクリエー ションへ参加する際に取り組む姿勢が変わると思います。

次回は是非、たくさんの団員、育成団のみなさんに参加してほしいと思いました。

【体力テスト】

スポーツ少年団体力テストに基づいて、尾駮スポーツ少年団認定員の方々の協力により実施しました。種目は①立 幅とび ②上体起こし ③腕立伏 腕屈伸 ④時間往復走⑤五分間走です。その結果(回数、タイム)について、性 別、年代別に点数があり総合判定により、どのくらい体力があるかの目安となる「級」が決まります。団員と育成団 から一人づつ一級が出ました。スバラシイ!!

今回参加出来なかった方も自分の体力を知るために、また、今回挑戦した人も体力維持のために、次回、挑戦して みて下さい!

(記事:荒川)

(財)日本体育協会の運動適正テスト1級合格者からコメントをもらいました。

木村 陸人 ぼくはサッカー部に入ってキーパーであまり動いて いなかったので少し不安だったけど、1級を取れて よかったです。また今度も1級を取りたいです。

荒屋 俊之 うれしいです「チョー気持ちいい」 次回も級がもらえたら「何も言えねー」





テーピング講習会に参加して

9月18日(木)テーピング講習会が中央公民館で行われました。

講師の方はニチバン㈱の方で、2人一組となり実技を交えての講習を受けました。

足首の捻挫予防のテーピングに加えて、ふくらはぎ・太ももの肉離れ予防のテーピングの仕方と、肉離れをおこし てしまった時の処置の仕方を教わり、とても勉強になりました。

私は2回目の参加でしたが、間があいてしまったのでほとんど覚えておらず、四苦八苦しながらの体験となってし ましました。講師の方のお話では「講習の期間が開いてしまうとどうしても忘れてしまうので、半年に1回の割合で 講習を受けるのが良いです」と言っていました。

平日の日中だったため参加したくても出来ない方もいたと思いますが、機会があったら一度体験してみてくださ い。出来れば中学生の団員にも体験させてみたいなぁ~と思いました。

(記事:谷地)







スポネット弘前との交流

9月20日(土)、NPO法人スポネット弘前さんからニュースポーツを指導していただきました。

はじめに準備運動をかねての「大根ぬき」などで楽しく体を動かしテンションも高くなったところで、いよいよ『ニュースポーツ』の始まりです。まずはスポーツチャンバラ。エアーソフトというやわらかい剣の使い方を教えていただき、その後二人組で打ち合いをしました。「どこを打ってもよい、どこを打たれてもいけない」というルールで大人と子供が互角で対戦できるスポーツだなと思いました。次にユニホック。ホッケーやアイスホッケーに似たスポーツでスティックを使ってボールを運びゴールを狙います。ルール説明後ゲーム開始です。どのチームも白熱の戦いでゴールが決まると歓声があがり、盛り上がっていました。そして最後にパラバルーン。大きなパラシュートのようなものの端を全員でつかみ、いっせいに上にあげたとたん大きなドーム型になり、その下に入り込みドームの空気が抜けないようにつかんでいた所に座る。するとドーム型の建物のようなメルヘンで不思議な空間ができあがります。みなさん味わったことのない体験に感嘆の声が上がっていました。そのまましぼまないでいるドームの中でスポネット弘前の鹿内さんから最後のあいさつをいただきました。

今回この活動に参加してみて、なかなかできないスポーツを楽しませていただき貴重な一日を過ごせたと思います。そして、スポネット弘前さんは、ひばりさわやかスポーツクラブにとって心強い存在だなと感じました。

(記事:坂本)









【こどもの目、おとなの目】

(Sports Just10・11 月号より)

「ドライスキン(乾燥肌)と保湿剤」

なぜドライスキンを放置してはいけないの?

幼児期から小学校低学年にかけて、腕や脚、背中などの皮膚がカサカサして白い粉をふいたように乾燥している子どもが多く見られます。

また、乾燥しているうえに鳥肌のような小さな白い点状が毛穴に見られる場合もあります。この状態をアトピー性皮膚炎ドライスキン(乾燥肌)といって、アトピー性皮膚炎の最も軽い症状と考えられています。このドライスキンがアトピー性皮膚炎の根本にあり、これをケアせずに放置すると、本格的なアトピー性皮膚炎に発展する可能性があります。

ドライスキンを防ぐには?

ドライスキンは放置しないで、アトピー性皮膚炎に発展する前の症状と考えて、スキンケアをしっかりと行なうことが予防につながります。そのためには、まずお風呂で皮膚を傷めないように丁寧に石けんで洗うことが大切です。その際、ただでさえ少ない皮脂を奪わないように、また、剥がれやすい角質層をいためないように、強くこすらず優しく洗うことです。石けんをよく泡立てて、泡をたっぷり手につけてなでるように丁寧に洗います。決してタオルやスポンジで擦ってはいけません。また、お湯が熱過ぎたり長く湯ぶねにつかったりするのは禁物です。皮脂がすっかり奪い取られたり、からだが温まって後でかゆみを起こしたりします。

入浴後は一時的に水分を含んでしっとりしているように見えても、15分も経つと乾燥してカサカサしてきます。 そうなる前に、素早く保湿剤を塗りましょう。保湿剤の種類は、乾燥の程度や部位、季節によって使い分けます。 ドライスキンの状態なら保湿クリームで悪化を予防できるので、特に乾燥しやすい冬場などはしっかりと保湿を心が けましょう。

保湿剤の種類

- ◆乾燥しにくい人、夏場や湿度の高い時期 べたつくものでなく皮膚を少し湿らせる、乳液状のものやローションタイプ、化粧水のようなものをつかいましょう。
- ◆乾燥しやすい人、空気が乾燥しやすい秋から冬にかけて
 カリーム状のものやワセリン基剤の軟膏を使いましょう。表面に皮膜をつくり、水分の蒸発を防ぎます。
- ❤保湿効果を維持する物質や成分
 - ・尿素 ・ヘパリン類似物質 ・セラミド ・ヒアルロン酸 ・ツバキ油 ・スクワラン ・S-コラーゲン など

清掃、学習会、奉仕作業 ~頑張った一日~

9月13日(土)

【午前:大石総合運動公園 陸上競技場清掃】

大石総合運動公園「陸上競技場」の用具室やいつも使っている控え室の清掃及び整理整頓を行ないました。用具室には、陸上の練習の時に使っているハードルや幅跳びの踏み切り板などたくさんの競技用具があり、みんなで協力して運び出し清掃、整頓する力仕事でした。次に使う人(団体)のことを考えての後片付けや整理整頓の大切さを実感しました。「施設を大事に使う」という公共心、公徳心が身につけばいいなと思いました。

【午後:第2回 学習会】

最初に「今の自分と前の自分そしてこれから」として今までの自分のことについて振り返ってみました。良かったことは更に伸ばし、まだ至っていなかったところは、これからの活動から取り組んでいくようにと、大鹿先生にお話いただきました。そして、これからの活動目標を決めました。

次は、恒例の「遊び作り」をしました。今回は、誕生月でグループ分けをしました。みんなで楽しく遊べ、準備運動として体を温められる遊びを考えました。範囲や動き、ルールを考え実際に動いてみて、最後に発表してみんなでやってみました。みんな積極的に参加し、中には息を切らしている育成団も…

この遊びは、各活動の中で紹介できたらと思います。お楽しみに!!

【午後:六ヶ所村産業祭り 尾駮漁港ゴミ拾い活動】

奉仕作業として、産業祭り会場である尾駮漁港やその周辺の駐車場のゴミ拾いを行ないました。団員をはじめ育成団の方々も一生懸命拾っていました。ゴミの落ちている量が減った反面、たばこのポイ捨てが多かったように思いました。作業終了後もたばこのポイ捨てを目撃しました。頑張った団員、育成団の気持ちを踏みにじるようなことのないよう、マナーを守ってほしいものです。

最後に商工観光課より、お礼としてスポーツドリンクをいただきました。いつも差し入れして下さる商工観光課に 感謝を申し上げます。 (記事:荒川)

学習会での演習1「今の自分と前の自分そしてこれから」について書いたみなさんの意見をまとめました。

4月からの活動の中でできなかったことができるようになったこと、新しく知った技術など

アスリートクラブ

陸上競技

- ・100mを早く走れた。
- ・長距離で長く走れるようになった。
- ・蹴り・もも上げ・腕の振り方の大切さを学んだ。
- ・走り幅跳びで助走の走り方を指摘され、変えることが出来た。

バドミントン

- ・サーブができるようになった。
- ・スマッシュが速くなった。

エンジョイクラブ

剣道

- ・あいさつ・腕の振り・すり足
- ・規則・礼儀・竹刀の構え方・面・籠手の打ち方をできるようになった。

少林寺 バスケットボール ・誰かが叩いてきても少林寺で習ったことで身を守ることを学んだ。

ソフトバレーボール・試合形式の練習でサーブがつながりラリーが続くようになったので楽しかった。

・ドリブルの基本は手首ではなく押し込むことだということを知った。

バドミントン

- ・シュートの腕、手首の使い方を学び、前より飛ぶようになった。
- ・子供とのラリーが何回か続いてできるようになった。

育成団員(さわやかスポーツクラブ員大人)が役に立ったこと

- ・テーピング講習会で、固定が大事だということがよくわかった。
- ・テーピング講習会を再度学ぶ事によって自信がつき、自分自身が足を痛めた時にテーピングをして活動できた。
- ・スポネット弘前さんとの交流会で色々なスポーツを知ることができた。

これからの活動目標

- ・もっと足が速くなるようにがんばりたい。
- ・長く走れるように疲れてもがんばりたい。
- ・これからも剣道を続け、級や段を取れるように頑張りたい。
- ・バク転ができるようになりたい。
- ・冬の筋トレをきちんとする。(特に背筋と腹筋)
- ・ケガに注意し、無理のないように。
- ・スポ少へなるべく来るようにして、自己タイムを縮めたい。





ボウリング大会 in IVY BOWL 下田

11月9日(土)恒例のボウリング大会が行われ、昨年優勝者の小川洋毅さんのあいさつと始球式で始まりました。 昨年より成績が良かった人も思いどおりの結果を出せなかった人も、思いがけず飛び賞をもらえたり楽しい時間を 過ごすことができたのではないでしょうか。

大人の部では1 ゲームにつきハンデ4 0 をもらった女性陣とは対照的に男性陣が振るわず、7 位までが女性という結果となりました。

【成績】(カッコ内はハンデキャップを含めた2ゲームの合計です。)

1 東出 さおり	(339)	27 小笠原 圭祐	(203)
2 荒川 玲子	(335)	28 能登谷 昂毅	(194)
3 能登 博子	(303)	29 坂本 真琉	(193)
4 谷地 弘美	(301)	30 能登谷 鞠菜	(190)
5 和田 利恵	(296)	31 能登 杏奈	(189)
6 坂本 育子	(290)	32 小笠原 正久	(184)
7 荒屋 直子	(286)	33 谷地 大輝	(181)
8 能登 大貴	(272)	34 小川 真世	(179)
9 川原 富貴子	(271)	35 山田 雅晴	(177)
10 鈴木 実幸	(270)	36 木村 陸人	(176)
11 東出 稜平	(266)	37 荒屋 太一	(172)
12 能登 一之	(265)	37 川原 莉穂	(172)
13 石川 澄香	(258)	39 東出 昂大	(168)
14 能登谷 清	(251)	40 和田 悠花	(154)
15 大鹿 由紀子	(248)	41 荒川 遼太郎	(149)
16 小川 洋毅	(245)	42 谷地 快斗	(147)
17 小川 礼子	(243)	43 小笠原 光基	(146)
18 石川 雅之	(242)	44 川原 玲菜	(144)
19 荒屋 俊之	(238)	45 山田 佳歩	(142)
20 谷地 治	(225)	46 和田 慧	(138)
21 大鹿 慎司	(220)	47 谷地 純加	(136)
22 和田 晃	(217)	48 鈴木 めぐみ	(128)
23 坂本 勝利	(215)	49 和田 慈	(122)
24 小笠原 志生子	(213)	50 小川 花緒	(117)
25 荒川 裕	(208)	51 坂本 千歩	(116)
	=		•





(記事:荒屋)

10月12日に行われたとわだ駒街道マラソンで10kmに参加した石川澄香さんよりコメントをもらいました。

「自分がどうできるか、他の人とは見比べない。」

普段から皆にはそう言っているのに、いざ自分が参加するとなると、タイムがどうだとか、何位でゴールするだとか、えらく人の目を気にしている自分に気付いた。

足が速い訳じゃないけど、走る事が大好きで、練習をして、自分ができる事。昨年はできないのに今年できる事。 理由を色々探して考えをポジティブに切り替え、当日は明るい気持ちで望んだ。

スタートでは足がかたく緊張しながら、中間で初めての給水にとまどい上手く飲めず、間もなくくつひもがほどけ (今までそんな事なかったのに!)ゴール手前でスポ少の皆の応援にやっと足と気持ちが燃えあがり、長くてあっと いう間のゴール。ゴールの瞬間

「絶対、来年は走らない。辛い!」

26 木村 美紗妃 (207)

と思ったが、今は時々あのゴールの瞬間の達成感を思い出し、

「来年も挑戦してみようかな」

と心境が変わりつつある今日この頃です。





第2回 レクリエーション

11月29日(土)第2回レクリエーションを行いました。

団員・育成団に加入していない方も含め多くの方が参加し、ミニミニ運動会・キンボール教室・バドミントン大会 と盛りだくさんの楽しい一日を過ごしました。

ミニミニ運動会は二人三脚と三人四脚・玉入れ・パン食い競走・リレーの4種目です。日頃から運動しているだけ あってみんな動きは軽やかです。

一番盛り上がったのはやはり最後のリレーです。中学生と低学年が一緒に走る場面があったりと抜きつ抜かれつの 好レース!おとな気ない大人達も頑張ってリベンジレースまで行われました。

キンボールは初めての人も多く、ルールを確認しながらのゲームになりましたが、楽しむことが得意なみんなは夢中でボールを追いかけていました。

後日、体にできたアザを見つけて驚いた人もいたようです。

バドミントンは3年生以下・4~5年生・中学生・大人と4つに分かれての大会になりました。

中学生以下はシングルス戦ということで広いコートを動き回り、必死にシャトルを追いかける子供達にあきらめない根性と成長した姿を見ることができました。

大人の部はダブルス戦でした。バドアスリートクラブの方のプレーは「さすが!」の一言です。動きも、シャトルがラケットに当たる音も違い、見ているだけでもドキドキするようなゲームが続きました。かっこいい大人の姿は子供たちにもいい刺激になったのではないでしょうか。







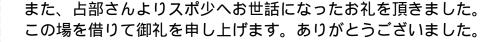


(記事:木村)

今回のバドミントン大会開催に際し、エンジョイクラブ長の小笠原さんより、バドミントンのシャトル 2 ダースを 頂きました。ありがとうございます。

お父さんの仕事の都合により、今学期で転校する占部達也くんよりコメントをもらいました。

『スポーツ少年団に入って初めて剣道をして二年が経ちました。 今では、川村先生と周りの人達の御陰で一通りの型が出来るようになりました。 広島に行っても剣道は続けたいです。』





=お知らせ=

・プログやってます。

尾駮スポーツ少年団のブログ『ぴーちく ひろば』更新中! アドレスは http://obuchi2008.blog27.fc2.com/ です。 最近の記事や活動予定表を見ることができ、コメントを書き込むこともできます。



・団員・育成団員募集中!

団員および育成団員を随時募集しています。

お友達や近くにお住まいの地域の方で、活動に参加したいという方がいましたら事務局までお知らせください。

=大会報告=

尾駮スポーツ少年団に加入している団員で大会出場した方々をお知らせします。

・第37回 上北地区中学校体育大会新人大会(9月20・21日) 場所:東北町北総合運動公園陸上競技場

2年男子 100m 谷 地 大 輝 12秒97

秋 戸 摩利亜 15秒62 2年女子 100m

能 登 杏 奈 28秒55 2年女子 200m (3位) 県大会出場

2年女子 走り幅跳び 木 村 美紗妃 3 m 8 4

2年女子 砲丸投げ 川 原 莉 穂 8m85 (3位) 県大会出場

女子 4 × 1 0 0 mR

第1走者 秋 戸 摩利亜 第2走者 能 登 杏 奈 58秒60

・第40回 上北地方中学校秋季陸上競技大会(9月28日) 場所:六戸町運動公園陸上競技場

男子 100m 谷 地 大 輝 13秒05 · 200m 26秒82

砲丸投げ(5kg) 8m85 (4位) 男子 100m 能登大貴 12秒7

女子 100m 秋 戸 摩利亜 15秒2

女子 200m 能登杏奈 28秒38 (1位)

女子 走り幅跳び 木 村 美紗妃 3 m 9 7

川原莉穂 8 m 4 9女子 砲丸投げ (4位)

女子 走り幅跳び 下 田 佳 澄 4m07

女子4×100m

第1走者 下田 佳澄 第2走者 能登 杏奈 第3走者 秋戸 摩利亜 58秒11 (7位)

・第18回 青森県中学校新人陸上競技選手権大会(10月4・5日) 場所:むつ運動公園陸上競技場

女子2年 200m 能 登 杏 奈 28秒44 (5位)

女子2年 砲丸投げ 川 原 莉 穂 7 m 8 7

• 第27回 青森県小学生陸上記録会(9月23日) 場所:青森県総合運動公園陸上競技場

4年男子 100m 木 村 陸 人 15秒0

・第13回 とわだ駒街道マラソン大会(10月12日) 場所:十和田市陸上競技場等

10km39歳以下女子

2 k m小学生女子(4~6年生)

2kmジョギング



美 宥 8分34秒 角 能 登 大 貴 9分10秒 (31位) 占 部 達 也 9分43秒 (37位) 坂 本 勝 利 10分23秒 (58位) 坂 本 真 琉 10分27秒 (63位) 木村めぐみ 11分04秒 (91位) 坂 本 千 歩 11分59秒 (120位) 能 登 博 子 11分59秒 (122位) 坂 本 育 子 12分02秒 (123位)

石 川 澄 香 54分17秒 (11位)

・第4回 マエダカップちびっこマラソン大会(10月13日) 場所:むつ市総合運動公園内特別コース

1. 5 km 小笠原 圭 祐 6分35秒

小笠原 光 基 7分52秒

小 川 真 世 4分59秒

今年もマエダカップに参加しました。子供達は無事完走する事が出来、圭祐・光基はペースも早くなり成長を感 じています。彩乃は去年何度も歩いていましたが、今年は花緒さんと一緒に楽しんで走りきる事が出来ました。

(小笠原正久 談)

