GAMBA！

尾駮スポーツ少年団通信紙
第 26号
平成22 年 2 月24日発行
発行元：尾駮スポーツ少年団
さわやか育成団

奉仕作業・陸上競技場掃除

10 月 24 日(土)産業祭り会場のゴミ拾いを行いました。残念ながら新型インフルエンザの流行のため参加人数は少なかったのですが、皆で尾駮漁港と周辺の隅々までゴミを拾いました。昨年同様タバコの吸い殻が多く大人としては残念でしたが、途中、会場に遊びに来ていた子どもが拾ったゴミを持ってきてくれるといううれしい場面もありました。

10 月 31 日(土)陸上の活動で使っている陸上競技場の用具庫や控え室の清掃を行いました。毎年(４年目です)行っている活動ですが毎回驚くほどのゴミが出て、清掃後は見違えるようにきれいになります。いつでも誰でも気持ちよく使えるように普段から整理整頓を心がけていきましょう。　（記事：木村）

第二回体力テスト

１２月１９日（土）大石体育館で行われた体力テストに子供と一緒に参加しました。しばらくスポ少の活動に参加していなかったので体力面での不安があったのですが、子供が張り切っていたので頑張ってみました。最初にやった５分間走は、正直つらかったのですが終わってみると、とても楽しかったなぁ～と思いました。不安だらけの参加でしたが、測定結果はまずまずだったので良かったです。でも、２年生の息子に負けた種目もあったので次は親のメンツを保てる結果を残したいと思っています。まだ参加したことのない皆さんも次は一緒に参加してみませんか！筋肉痛も楽しいですよ。

（記事：谷地）

スポネット弘前との楽しい一日！

２月１３日（土）NPO 法人スポネット弘前さんを招きスポーツ交流をしました。準備運動を兼ねてのせんおに・グループ作り・リズム運動・キンボール・ユニホック・ヒューマンロコモーション(むかで競争)と盛りだくさんのスポーツを御指導していただきました。チーム分け後、各チームの団結を結ぶために行ったゲームではチームで輪になり隣の人とは手を繋がないことを条件とし、自分の右手と他の人の左手をみんなで繋がるよう握り合い、知恵の輪のように解いて隣の人が入れ替わり大きな輪が出来上がると歓声があがっていました。屈指の上、完成したチームは嬉しくて輪のまま回り舞っているチームもあったほどです。その後のキンボール・ユニホックでは子供と大人でチームが作られ熱戦が繰り広げられ、一生懸命に走ってボールを追いかける姿に待機している人たちの熱い応援が聞こえていました。その日アットホームな雰囲気の中、存分にスポーツを楽しみ、みんな大満足で帰っていきました。今後、今回行った運動が行事や活動で楽しめる機会があるかもしれませんね。

（記事：坂本）

焼山スキー場でスキー教室

２月６日（土）スキー教室を実施しました。３年連続、十和田湖温泉焼山スキー場での開催となりましたが、今回は、日帰りです。８時に六ヶ所を出発しました。悪天候が予報されていましたが、スキー場は、晴れ間もみられテンションが上がりゲレンデへ。子ども達は、午前中、川村コーチに指導して頂きました。コーチに言われた事を守りながら、コーチの後をすべり、止まり方と曲がり方を練習しました。どの子もあっという間に上達しました。昼食をとり午後からは、自由にすべりました。（元気にゲレンデに行ったのは子ども達だけ…）午前中の練習はどこへやら。子ども達はものすごい直滑降。これが楽しいのかな。あまりの寒さにロッジに戻る子。転んで雪まみれになりあまりの冷たさに、スキー板を脱ぎ捨てロッジに駆け込む子。そのスキー板をかかえて転んでしまったお母さん。子ども達に一生懸命教えているお父さん。ロボコンの練習のため午後から参加してくれた家族。子ども達は３時終了が物足りなさそうでしたが、みんな上達し楽しい一日でした。バスの中も楽しかったですね。（爆睡の人もいましたが…）育成団の皆様お疲れさまでした。スキーの楽しさを味わえたスキー教室でした。ありがとうございました。（記事：荒川）

陸上競技　冬季強化合宿無事終了！

１２月２５日～２８日の２泊３日で、東北町総合運動公園合宿所において１７名がそれぞれ『今回の合宿でのねらい』を持って合宿に挑みました。３日間の活動は運動だけでなく生活面などたくさんの事を学び、目覚しい成長を遂げました。

今回の合宿では「スピード」の強化を図る内容で３日間トレーニングを行いました。初めて参加した人もいましたが、最後まで頑張ることができたと思います。基本となるダイナミックフィキシビリティーを初めSAQトレーニングを中心に行いました。慣れない運動（トレーニング）だったが日を増すにつれて、だんだんタイミングやリズムもとれるようになりスピードアップにつながってきたように思えます。この練習をもとにしてこれからの活動に生かしてほしいと思います。平成２２年度の陸上大会に活躍を期待しています。　**（指導者：大鹿）**

いつもと違う場所でのトレーニングはとても良い刺激になりました。トレーニング場所への行き帰りの往復は、行きは近くなぜか帰りは遠くなってしまい雪道をだまって歩く皆の列にとても哀愁が漂っていました。

ミニハードルを使ったトレーニングを３日間集中して行うことで足の使い方、スピード感、自分自身もそうですが、参加した皆も実感できたと思います。

いつも合宿所のご飯の量について話題がのぼります。子供達はバラエティー豊かなおかずに加え山盛りのご飯に苦戦しているようですが、私は毎回おかわりしました。そして最終日には合宿所伝説のカレーライスの登場！３年越しに念願かなって、やっと私の口に入れることができました。カレーライスをまた食べた人食べてみたくなった人、ぜひ次回の合宿に参加してみて下さい。　**（指導者：石川）**

１２月２５日（金）

坂本　千歩（小２）　今日、一番つらかったのは１０分ジョグです。目ひょうをまもれてよかったです。明日もがんばりたいです。

木村　陸人（小５）　今日はひさしぶりに走るのに陸上の合宿だったので、とてもつかれました。ハードルを飛びこえる練習では、いろいろな所を動かしたので大変でした。明日は今日よりも大変な運動をすると聞いた時はゾッとしたけど、びびらないで精一杯がんばりたいです。

１２月２６日（土）

荒川遼太郎（小３）　今日はきつい練習をしました。きっちりできましたがゼーゼーでした。明日は最後なのでまた、きっちりしてがんばりたいです。

舘下　礼奈（岡三沢小４）今日も午前はフィキシビリティートレーニング、ハードル飛び、ラダーをしました。午後はきん肉トレーニングをしました。うで立てふせなどをしました。少し太ももやかかとが痛くなったけど、夜にはプールやお風呂に入り、とても楽しかったです。あと一日なのでがんばりたいです。

中村　友香（岡三沢小４）今日やった練習は初めはきのうとほぼ同じで「ミニハードル」を飛んだり、「ラダー」のタイミング(リズム)を合わせたりして頭がこんがらがってしまいました。あと、上半身・下半身のきん肉トレーニングでは、いろいろなところがつかれました。明日もがんばります。

～合宿を振り返って～

荒屋　太一（青森市小５）今回の合宿で体中がいたくなりました。今回はとちゅう参加でしたがみんなと同じようにがんばれたので良かったです。けがはしなかったので良かったです。次の合宿も出来れば参加して、もっとがんばって体力づくりや足が速くなるようにがんばりたいです。

坂本　真琉（小５）　今回の合宿は自分なりには良くできたと思います。生活では常に身の回りの整理整とんをこころがけ、運動では「きつい」などと弱音をはかずに練習にはげむことができました。しかし、ご飯が遅いことでみんなに迷惑をかけてしまった面もありました。次はそこの反省点を直していきたいです。

能登　杏奈（中３）　風邪であまり運動は出来なかったけど、道具の準備などの手伝いはできたので良かったです。目標にあった年下の見本になるは見本になれたかどうかはわからないが自分なりにできた。次もできたら参加して高校に入ってからも大会等で入賞していきたい。

能登　大貴（高１）　今回の合宿は、とてもきつかったです。いつもの高校の部活よりメニューも多くとてもきつかったです。高校でもこの様な部活をして欲しいと思いました。来年の自分につなげられるように合宿でやったことを忘れずに練習して、東北大会に行けるように頑張りたいです。

育成団
・思ったより時間が経つのが速く感じられ頑張れた。
・きつい練習も楽しい雰囲気だったり「ガンバ」と声をかけあう事で頑張ることが出来た。
・今回の経験を子供達には規律の中での暮らしの厳しさ、自分に厳しくすることで得られる喜びを感じてほしいとおもいました。
・人生はじめて運動の途中で体が軽くなった。

＝お知らせ＝

・３月２０日（土）卒団式とお疲れ様会での会食会を企画中です。お楽しみに！