



ジャンプタイムス

宇美町スポーツ少年団
〒811-2121 福岡県糟屋郡
宇美町平和一丁目1番1号
宇美町住民福祉センター内
Tel 092-933-2784
編集:スポーツ少年団事務局



「うみだすこ日韓青少年スポーツ交流事業」での野球交流をきっかけに韓国のソウル市に発足した軟式野球チームのブルーエンジェルのメンバー7人が、八月五日(日)に宇美小学校グラウンドを訪れ、宇美ジュニアーズ球団と日韓野球交流を行いました。
合同練習会をはじめ、交流試合や育成母集団のお母さん方による手作りの昼食会で親睦を深めました。

日韓少年野球交流を開催 韓国から軟式野球チームがやってきた 宇美ジュニアーズ球団が交流



交流試合では、混成チームを作って対戦を行いました。土ぼこりを巻き上げながらの熱戦にグラウンドに集まった保護者達も声援を送りました。
ゲームが終わると辻荒木公民館でジュニアーズのお母さん方への心づくしの御馳走を味わい交流を深めました。
言葉は通じないけれど身振り手振りの会話でコミュニケーションを行いました。
ブルーエンジェルのパク・テソン君(12歳)は、初めて福岡に来ました。ジュニアーズのメンバーと楽しく野球ができて良かった

です。仲良くしてもらったので、また福岡にきたいです。お母さんが作ってくれた日本の御馳走がとても美味しかったです。感想を語ってくれました。



韓国の少年野球は、これまで大半のチームが硬式野球を行っていた、日本のように軟式野球は行われていませんでした。しかし、特に低学年の子ども達に最初に触れるボールとしては、硬式のボールは硬く、どうしても恐怖心を抱いてしまします。そこで、うみだすこ日韓青少年スポーツ交流事業で韓国のチームが硬式野球を行って、日本のように軟式野球は行われていまして、ボールを三ダースプレゼントしていただきました。その時から発足した軟式野球チームがソウル市を中心に今では15チームまで増えました。今回の野球交流ではそれらの軟式野球チームからの選抜メンバーが来日しての交流につながりました。

宇美町スポーツ少年団主催 平成24年度指導者・母集団研修会

参加対象	単位団指導者・育成母集団会員 (各単位団から4名以上参加してください。)
	中学校部活動顧問及び外部指導者
日 時	平成24年9月26日(水)
	18時45分～19時00分 受付 19時00分～19時15分 開会行事 19時15分～20時45分 講演会
場 所	うみ・みらい館(町立図書館) 2階 多目的ホール
講 師	福岡大学スポーツ科学部教授 サッカー部監督 乾 真寛 先生
演 題	「育て上手のコーチング」 ～組織の中で輝く個性を伸ばす～

〈講師プロフィール〉学生のオリンピックであるユニバーシアードサッカー競技でコーチ・監督として前人未だの三連覇を含む4回の優勝や、平成21年度総理大臣杯全日本大学サッカートーナメントで地元福岡大学サッカー部を優勝に導くとともに、ロンドンオリンピックサッカー競技で大活躍した名古屋グランパスの永井謙佑選手をはじめ、数多くのJリーガーを輩出する等の輝かしい実績をお持ちです。

また、5月9日(水)には、宇美町役場を訪問し、安川町長に県大会優勝と全国大会出場の報告を行いました。安川町長から「全国大会でも優勝を目指して悔いが残らないようにしっかりと頑張ってください。」との激励の言葉をかけられ、主将の小崎優伊君(原田小6年)は「全国大会でもしっかりと頑張ってきます。」と元気に答えました。全国大会での健闘を誓いました。

明治パイソン、ひばりが丘チェリオが1、2フィニッシュ!



3月10日(土)、17日(土)に「第17回玄海グリーンリーグ新人カップ2012」が福岡市西区の玄洋高校グラウンドで行われ宇美町スポーツ少年団所属の明治バイソンが「優勝」、ひばりが丘チエリオが「準優勝」とワンツーフィニッシュしました。

この大会には、44チームが参加し、熱戦を繰り広げました。優勝した明治バイソンの副主将の城谷優哉君(原田小六年)は「強豪チームを相手に苦しい試合だったけど、皆で力を合わせて優勝することができました。これからの大会も優勝目指して日々練習を頑張ります」と話してくれました。

明治バイソンがベスト8進出



平成24年7月28日(土)31日にかけて神奈川県小田原市酒匂川スポーツ広場で開催された第26回全日本小学生男子ソフトボール大会において、明治バイソンが奮闘し、出場48チーム中、見事ベスト8に進出しました。	一回戦シードで迎えた二回戦で、埼玉県代表の川口WSとの対戦を8対2で制し、続く三回戦の相手は、兵庫県代表の強豪明石ウエストでした。
ツチングで三振の山を築くエース城谷君。強気のリードが光る強打者4番の大石君。闘志あふれるプレーでチームを引っ張る主将の小崎君。彼ら6年生を中心に、勝利を信じ、仲間を信じ、自分を信じ、チーム一丸で戦い2対0で勝利しました。	四回戦では大阪府代表のベスト松原(数十チームからの選抜チーム)に惜しくも1対2で敗れたものの、選手達の瞳は新たな目標に向かってキラキラと輝いていました。



連絡先：080-5255-4422 (河野まで)

HP <http://www3.hp-ez.com/hp/kyokuseikai>

◆対象者
三歳以上の男女

◆練習会場
宇美南中学校武道場

◆練習日・時間
毎週水・金・土曜日
(19:00～21:00)

◆入会金・月謝不要(父母会費として月額五百円)です。
見学は練習時間中はいつでも受け付けます。
入会金・月謝不要(父母会費として月額五百円)です。

皆さん私たち強豪団体の極誠会で一緒に頂点を目指しましょう。

現代社会では、身体が強いことはもちろんですが、礼儀作法を重視しており、きちんと指導しています。

常勝軍団 極誠会

今年から宇美町スポーツ少年団に新規加盟団が加わりました。実践空手道を行っている「日本実践空手道連盟極誠会」です。種目は空手とキックボクシングの二種目です。あなたも極誠会で体と心を鍛えてみませんか？只今新入団員大募集中です。

日本実践空手道連盟 極誠会
スポーツ少年団に新しい仲間が加入したよ！
あなたも実践空手にチャレンジしませんか？



6月24日(日)に宇美町住民福祉センター体育館において、日本実践空手道連盟極誠会主催第12回フライングスピリット格闘技選手権大会を参加32団体230人の選手を集め盛大に開催しました。この大会は、毎年6月に九州各地の超強豪団体が参加する大変レベルが高い大会で、幼年・小学生・中学生・高校生それぞれのクラスに全国チャンピオンがエンタリし、礼儀、技術等全てにおいて本当に素晴らしい大会となりました。私たち極誠会からも数多くの入賞者が生まれ、試合終了時には、必ず両手で握手し「押忍ありがとうございます」と、お互いに健闘を讃えあいました。また、今大会の協賛金は、全て東日本大震災の被災地の方々に寄付させていただきます。ご協力本当にありがとうございました。

フライングスピリット格闘技選手権大会
大会協賛金を大震災被災者に寄付

宇美スターズ球団 創立15周年記念大会を開催



中学生を対象とした硬式野球チームの宇美スターズ球団が、球団創立15周年記念大会を開催し、宇美ドリームスターズが準優勝、宇美スターズが三位と健闘しました。大会には、フレッシユリーグ九州北部連盟に加盟している10チームが参加し、1日目は、三会場に分かれリネクリグ戦を行い、2日目は、決勝トーナメント及び順位決定戦が行われました。

おかげ様で、事故や怪我もなく盛大に大会を開くことができ、大変意義深い大会となりました。これを機に宇美スターズ球団の理念である「青少年の健全育成」にさらに力を注ぎ、地域に根付いたチームとなるよう、今後も邁進してまいります。

最後に今大会に共催していただいた、宇美町スポーツ少年団及び、ご協力いただいた方々に「感謝」致します。

合気道祥雲塾

三十周年記念演武会を開催

平成二十四年五月十三日(日)に宇美町立武道館において、宇美町スポーツ少年団合気道祥雲塾が創立三十周年を迎え、記念の演武会を開催しました。

合気道祥雲塾三十周年記念演武会には粕屋町の合気道少年部六名にも賛助演武として参加していただき、隣町との交流も含めた形で行く、楽しく執り行うことができました。

合気道は試合が無く、お互いに稽古をしていく中で、心身の鍛練や技の鍛練を培っていく「和の武道」です。合気道を学ぶことで相手の気持ちを思いやり、優しく強く健全な青少年の育成をめざします。



演武では豪快な投げ技を披露しました。



私たちは、今後また四十周年を目指し、新たな気持ちで、宇美町スポーツ少年団合気道祥雲塾を盛り上げていきたいと思っていますので、合気道に興味のある方は老若男女問いませんので、ぜひ見学や体験入部に来てください。

稽古日・時間

水(18...30) 20...30
土(18...30) 20...30
日(10...30) 12...30

会場

宇美町立武道館2F

◆会費 半年で五千円

※兄弟割引有り

九州ブロックスポーツ少年団軟式野球交流大会 全員野球で勝ち抜いた！ 宇美ジャイアンツが3位入賞

7月21日(土)に、北九州市で開催された福岡県スポーツ少年団軟式野球交流大会決勝戦で宇美ジャイアンツが見事勝利し、7月27日(金)から29日(日)に北九州市の的場池野球場を中心に開催された、九州ブロックスポーツ少年団軟式野球交流大会に福岡県第一代表として出場し、見事3位入賞を果たしました。

福岡県スポーツ少年団に加盟している軟式野球チームは、21チームもあり、その頂点となるには、甲子園に出場するより難しいと言われています。九州各県の代表が2チームずつ、16チームが参加した九州ブロック

代表のEK軟式野球スポーツ少年団と対戦しました。序盤から息詰まる投手戦でしたが、あと1点が取れずに2対3で敗れました。優勝には手が届きませんでした。全力を尽くした選手達の笑顔が輝いていました。

僕らの熱い県大会が始まった！
副キャプテン 磯部太夢

福岡ブロック予選で三位となり、僕は県大会への切符を手にすることができました。

県大会では、初戦から苦戦の連続で、優勝するまで全てが一点差の接戦が続き、そのうち半分の試合が延長戦でした。決勝戦でも最後まで負けていませんが、みんな諦めませんでした。そして大逆転優勝を決めたとき皆の



顔は笑っていました。どの試合も接戦だったからこそ、どの試合でもヒーローが誕生しました。とても熱い県大会でした。





シップス活動の17人18脚は仲間との協力が大切！

いうことです。なぜなら、団体生活の中で一人が勝手な行動をしたとすると、全体がまとまらず、大変なことになるからです。楽しかったことは、シップス活動でした。班のメンバーも最初は全然知らない人ばかりで不安でしたが、活動を通してすぐに友達になれました。私は大会に参加して本当に良かったです。なにより他県に沢山の友達と仲良く過ごせたからです。

千葉で見つけた仲間との絆 リーダーズアクション2012 第50回全国スポーツ少年大会

私は、全国スポーツ少年大会を通して、改めて学んだことや、楽しかったことが沢山ありました。

全国大会で学んだこと 矢野詩織

八月四〜七日に千葉県鴨川市の鴨川市文化体育館を主会場に開催されたリーダーズアクション2012第50回全国スポーツ少年大会に、福岡県代表として合気道祥雲塾から矢野詩織さん(中二)と矢野帆乃香さん(小五)、橋本楓花さん(小五)の三名が参加しました。SHIPS活動や交流交流活動、野外活動として地引網体験等、盛り沢山のプログラムを楽しんでました。



九州ブロック少年スポーツ大会 夏休み最高の思い出を作ってきたよ！ 今度は僕達が受け入れを行ってみたい

八月五日から八日にかけて、鹿児島県立南薩少年自然の家で開催された、第44回九州ブロックスポーツ少年大会に、今林本部長とともに誠心館空手道宇美支部と宇美八幡本部から九人の団員が参加しました。初めて乗った九州新幹線での鹿児島島への旅はとても楽しく、九州各県から集まった仲間との交流活動を通じて、この夏一番の思い出を作ることができた様子でした。

九ブロックスポーツ大会では、砂でお城を作りました。カナディアンカヌーでは、班の仲間みんな力を合わせてパドルを漕ぎました。リーダー会のお兄さんやおねえさん達が僕らをサポートしてくれましたので、どのプログラムもスムーズにそしてとても楽しく体験することができました。



カナディアンカヌーは班員全員の協力が大切



キャンプファイヤーは各県の出し物で大盛り上がり

全国や各ブロックごとに開催している少年スポーツ大会を企画・運営しているのは、各県のリーダー会です。大会を成功させるために寝る間を惜しんで活動してくれています。

大会に参加した誠心館宇美八幡本部の麻生陽聖君は、献身的に活動し、大会を支えてくれた鹿児島県リーダー会の人達です！

大会のジュニアリーダーやシニアリーダーを見て、「リーダー会の人達ってとってもすごいよ！僕も今年ジュニアリーダーの資格を取って、福岡県で少年スポーツ大会が開催されたら、九州各県から参加する人たちの受入をして、沢山の友達と語り合いたい。」と抱負を語ってくれました。



運動が脳を活性化させる!!

勉強も運動もできる運“脳”神経をつくらう

お薦めは低学年でのスポーツへの入団!

運動と勉強を両立させるのは大変なことと一般には考えられています。しかし、最近のスポーツ科学では、運動は脳を活性化させるという説が有力です。今回は、勉強も運動もできる「運“脳”神経」の作り方を最新の研究を踏まえて紹介します。

アメリカでは学力の向上を目的として体育を重要視!

近年運動能力と学力の関係に関する調査結果が数多く発表され注目を集めています。米国イリノイ大学では、小学三年生と五年生を対象に、シャトルラン・体前屈・腕立て伏せ・腹筋の体力テストを行い、州の学力テスト(算数・読解)の結果と比較を行いました。すると、運動能力の高い子どもは、学力も高いことが解りました。特にシャトルランの成績が高く全身持久

力が高い子どもは、柔軟性や筋力など他の運動能力に優れている子どもより、学力が高いそうです。

こうした調査結果から、アメリカでは体力向上のほかに、学力の

運動と勉強はどちらも脳でするものなんです

運動はからだでするもの、勉強は脳でするもの……そう誤解している人が多いと思いますが、まずは、この誤解を改めることが必要です。つまり、勉強だけでなく、運動も同じように頭・脳でするものなのです。脳を鍛えれば運動も勉強もできるようになります。

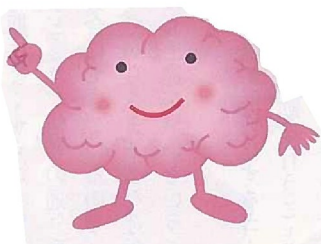
よく「運動神経が良い・悪い」という言い方をしますが、運動神経とは本来、脳・脊髄の中枢神経からの信号を筋肉に伝える末梢神

向上を目的として、体力を重視する動きが出てきました。また、文部科学省の調査でも体力テストと学力テストの成績には、相関関係があることが確認されています。

ちなみに県別でみると、運動能力が全国1位の福井県は学力で2位、2位の秋田県は学力で1位となっており我が福岡県は運動能力と学力それぞれ全国41位と大変低い結果が報告されています。

運動オンチは遺伝ではなく育つ環境によって生まれる

運動や勉強をして脳に信号のとおり道を作るのには最適な時期があります。それは、神経細胞の発達が著しい三歳から小学校低学年の「ブレ・ゴールデンエイジ」です。この時期の子どもは、いろいろなものを習得しやすく、一度覚えたことは



をたくさんやって「信号のとおり道」を脳の中にたくさんつくったかどうかです。これは俗語として使われている運動神経と区別するために、「運“脳”神経」という俗語で呼ばれています。言い換えれば運“脳”神経とは「思い通りのからだの動かし方を身につけるための脳・からだの協調性」のことです。

運動で脳が活性化され勉強に集中できる

成長してから忘れられることはありません。この時期によくからだを動かしていた子どもは、信号のとおり道がうまく具合にできているので、大人になってから様々な運動を行う際にも上達が早いということになりました。一番気をつけていた

最近の研究では、運動が脳の機能に大きく影響することがわかってきました。脳の中でも特に、記憶や空間学習能力にかかわる海馬や意欲や集中力にかかわる前頭前野という部分が、運動によって大きく影響を受けます。また、筋肉を動かすことが、脳に対してポジティブな効果をもたらすとも言われています。からだを動かすことは、脳が指令を行って筋肉を動かすことで、同時に筋肉が動くことによって、脳は育てられるのです。運動することによ

て脳は活性化され、勉強も高い集中力でできるようになります。このように「運“脳”神経」の活躍によって、運動も勉強もできる脳がつくられるということが出来ます。そこで、提案したいのが、小学校の低学年の時期にスポーツ少年団に加入して、スポーツの楽しさを知り、様々な体の動きを習得すること、体力や運動能力を向上させるとともに、頭が良い子どもに育てましようということです。本当に効果がある時期は限られています。



すり傷や切り傷の適切な治療法

消毒・ガーゼを当てる治療法は厳禁

これだけは知っとこう

台所用ラップと医療用粘着テープのマイクロポアを使用

最近では、人間だれしも持っている自然治癒力によって、傷口から出てくる滲出液には皮膚を再生させる物質がたくさん含まれる事がわかってきました。その液を傷口に潤わせて早く治すと言うもので、実際に、かさぶた

ができてしまう場合と比べると、三倍から五倍も早く治りますし、傷跡も残らない画期的な治療法と言われています。これは、自然の力を最大限生かして傷を回復させる方法で、最近では、この治療法を実施する病院もかなり増えてきています。今まで行われてきた常識的治療法とは全く逆の考え方で、体に優しく、自然で効果的な方法なのです。

擦過傷（すり傷、かすり傷）や切り傷が手や足にできた場合どうしていますか？ すぐ「消毒」という考えが浮かぶかと思いますが、しかし、**まずすべき事は、傷を水で洗う事**です。洗うには無菌的な水が望ましいです。そんな水は用意してないと言われそうですね。実は、日本の水道水はほとんど無菌で、世界一安全と言われているのです。多少痛みはありま

すが、まず最初に水道水で傷口をきれいに洗って下さい。洗う目的は傷口に付いている砂やゴミなどの異物を除去するためです。これらの異物があると免疫系の細胞が反応して傷が治る時の邪魔となります。



切り傷、すり傷、擦過傷、かすり傷、消毒、洗う、水、清潔、傷口、洗い、きれいに、洗う、目的、異物、除去、免疫系、細胞、反応、傷、治る、邪魔、なる。

⑤ 面積が大きな傷は台所用ラップで代用しましょう！
すり傷の場合は、傷の面積が大きいので、市販の絆創膏では傷を覆いきれません。その際は台所用ラップを代用しましょう。傷を洗った後、傷の面積より大きくラップを切っ

① 自然治癒力を活用した湿潤治療（ラップ療法）
それならどのような手当てが一番良い方法なのか、正しいすり傷や軽微な切り傷の治療方法を、よく知っておくことが大切です。

② まずは傷口を水道水で良く洗う！
擦過傷（すり傷、かすり傷）や切り傷が手や足にできた場合どうしていますか？ すぐ「消毒」という考えが浮かぶかと思いますが、しかし、**まずすべき事は、傷を水で洗う事**です。洗うには無菌的な水が望ましいです。そんな水は用意してないと言われそうですね。実は、日本の水道水はほとんど無菌で、世界一安全と言われているのです。多少痛みはありま

③ 消毒は絶対にしない！
傷を洗った後で消毒は絶対にしないで下さい。「消毒しない」という疑問が浮かぶと思いますが、もともと皮膚は無菌ではありません。実は、皮膚には常在菌が多数生息しています。これらの常在菌は皮膚の表面ばかりで、洗った後はどうすべきでしょうか？ 傷を乾燥させない事が傷を早く治す事になります。傷の部分に滲出（しんじゅつ）した液の中には線維芽細胞や血管内皮細胞・表皮の元になる細胞等を元気にする成分が入っています。だから傷を乾燥させてはいけません。その

④ 傷口は乾かさなないで！
洗った後はどうすべきでしょうか？ 傷を乾燥させない事が傷を早く治す事になります。傷の部分に滲出（しんじゅつ）した液の中には線維芽細胞や血管内皮細胞・表皮の元になる細胞等を元気にする成分が入っています。だから傷を乾燥させてはいけません。その

して傷口を常にできるだけ湿った状態に保つことが大切です。傷口を乾燥させないためにはガーゼがついている通常の救急絆創膏を張ってはいけません。傷を乾かさないうな新しい救急絆創膏を使いましょう。市販のものとしては「バンドエイドキズパワーパッド」がおすすめです。

スポーツ少年団の活動中に一番発生するケガは、すり傷や切り傷ではないでしょうか。すり傷や軽微な切り傷の最新の治療法としては、これまで常識と考えられてきた、傷の消毒やガーゼを当てて傷を乾燥させるといった治療法は実は厳禁（絶対にやってはいけないこと）とされているのです。

たでしょうか。昔からの言い伝えや親から教え受け継いだ方法だといって決して正しきとは限りません。つまり、これまで常識とされてきた傷の治療法＝消毒してガーゼをあてて保護するというやり方は、決定的に間違っていたということなんです。

消毒剤は、常在菌を含めて、細菌などの微生物を殺す事ができます。一方、傷の治療に活躍する白血球やコラーゲンを作る細胞、毛細血管を作る細胞、表皮の元になる細胞にも損傷を与えます。傷を早く直すためにはこれらの細胞に損傷を与えない事が大切です。



ホストファミリーデーでは高校の同級生と一緒に志賀島に海水浴に行って思いっきり弾けました。

日独交流受入事業に参加 一年ぶり感動の再会！ ず〜っと繋がっていきましょうね！



福岡県スポーツ少年団リーダー会にも所属している丸山健太さん宅では今回ホストファミリーとして、受け入れ事業に参加し、県内交流の全日程でドイツ団と同行しました。28日には九州国立博物館や、太宰府天満宮の視察でドイツ団のガイドを担当したり、30日には

7月27日(金)から31日(火)にかけての5日間、第39回日独スポーツ少年団同時交流事業の受け入れを田川市スポーツ少年団が行いました。今回来日したメンバーの中には、昨年の日独同時交流で、ドイツ側のホストファミリーとして、誠心館空手道宇美支部所属の丸山健太さんを受け入れてくれたルーベンさんが含まれており、一年ぶりに感動の再会を果たすことができました。



一年ぶりの感動の再会！

田川市の中元寺川水辺公園でのカヌー体験や、後藤寺小学校において田川市スポーツ少年団とのスポーツ教室で交流を行いました。夜は田川市民会館でのさよならパーティーに出席し交流を深めました。今回の交流でお互いの家族がホームステイを受けたことになり、家族同士の絆を深めることができました。「これからもうずいっとつながっていくうね。」とお互いの友情を確かめ合うことができました。日独スポーツ少年団同時交流となりました。

シャクナゲ杯少年野球大会 宇美ジャイアンツが三位入賞！



四月八日、待ちに待ったシャクナゲ杯当日です。「絶対に優勝するぞ！」と心に誓って朝準備しました。チームの仲間も絶対に優勝するぞという気持ちで大会に臨みました。最初の試合は、10対0で、僕達がコールドゲームで勝ちました。二試合目も順調に勝ち進み、三試合目に挑みました。双方なかなかの均衡が続きました。

四月八日、待ちに待ったシャクナゲ杯当日です。「絶対に優勝するぞ！」と心に誓って朝準備しました。チームの仲間も絶対に優勝するぞという気持ちで大会に臨みました。最初の試合は、10対0で、僕達がコールドゲームで勝ちました。二試合目も順調に勝ち進み、三試合目に挑みました。双方なかなかの均衡が続きました。

「待ちに待ったシャクナゲ杯」 鬼塚辰哉



第五十五回小学生・中学生 全国空手道選手権大会に出場 (社)日本空手協会宇美道場 中原元気君・薙野蒼志君

4月に開催された福岡県空手道大会で優勝し、7月28・29日に長野県で開催された全国空手道大会に、中学一年生組手の部で出場しました。ベスト8を目標に日々の練習や強化合宿に力を入れて頑張ってきました。大会当日は中学一年生の組手だけでも出場選手は135人もいて、皆勝ち上がるために気合いが入り、ピリピリしていました。そのベス



シッパス活動交流会の等の企画や運営を通じて、リーダーの資質の向上をはかっていきます。

活動の幅を広げていきたいと思ひます。またうみだすこ日韓青少年交流事業や日独スポーツ少年団同時交流事業等の国際交流活動を通じてグローバルな視野を持ったリーダーの育成を目指していききたいと考えています。

リーダー会の最大の目的は、社会に通用する人材の育成です。社会や企業が求めている人材とはコミュニケーション能力に優れ、仲間やチームをまとめて目標に向かいグイグイ引っ張っていき、最終的に目標を達成できるリーダーです。また、公認リーダー資格やリーダー会での活動歴は履歴書に記載でき、自己PRの大きな武器となり、進学や就職活動にも有利に働きます。

さあ君もリーダー会に入つて、共に活動しましょう！

宇美町スポーツ少年団リーダー会では、それぞれのリーダーが所属する単位団で指導者をサポートし、団員をまとめ、単位団の中心となつて活動を進めていけるように、シッパ

宇美町スポーツ少年団から宇美町スポーツ少年団ではリーダー会（U.L.会）を作つて、リーダー会活動を行いたいと計画しています。対象はジュニアリーダー資格を持っているスポーツ少年団員ですが、もちろん入会後に資格を取ることも可能です。君も宇美町リーダー会に入つて一緒に活動しよう！

宇美町スポ少リーダー会を発足します

ジュニアリーダー資格を持っている人！

宇美町リーダー会に入つて一緒に活動しませんか！



彼女達が今後もずっと剣道を続けていけるように良好な環境を整備していくことが大切です。

宇美町剣友会少年剣道の新たな取組 中学生のスポ少加入で一貫指導に光 南中剣道部に女子部員が7人も入部

宇美町剣友会少年剣道では、今年から中学生もスポーツ少年団に加入することになりました。小学生団員も含めると団員は全部で59人となり、小学生から中学にかけて、剣道の一貫指導に光が差し込みました。

そうした中で、今年宇美南中学校の剣道部に一年生の女子部員がなんと7人も入部し活気づいています。彼女達が今後ずっと剣道に打ち込めるような環境整備が必要です。

生徒数減少の影響で県内の中学校では毎年50以上の運動部が廃部に追い込まれており、今後も運動部活動を継続していくためには、指導面でも複数の人の有資格者による、質の高い指導を行うことが大切で、それが部員の確保にもつながります。

宇美南中学校剣道部では、これまでも宇美町剣友会の指導者が外部指導者として指導に当たつておられました。昨年からは剣道を専門とされている教員が顧問に就任され、教員と外部指導者の複人数での指導を行うことが魅力となっています。

今後は高校生世代の選抜肢を増やす取組が必要

中区連精屋区剣道大会の様子



他にも中学生がスポーツ少年団に加入することから、自らも剣道を続けたいという選抜肢を増やすことが増える事が考えられます。これまで高校生世代が剣道を続けるには、高校の部活動に入るしか方法がなかったのですが、今後は地元の剣友会少年剣道でリーダーとなり後

一制度を活用して公認リーダー資格を取得すると、将来の指導者としての道も開けてくることも大きな魅力と言えます。

可能となり、稽古内容も充実してきています。現在糟屋地区内の教員で剣道の高段者は数人しかおられず、一貫指導体制の確保が課題とされていますが、部活動部員がスポーツ少年団員となることで、多くの剣友会の先生方から指導を受けることができるなど、解決に向けて光が差し込みました。また三つの中学校の部員が町立武道館で合同の稽古を行い、切磋琢磨していけることも大きな魅力となっています。

20分以上噛むぞ!!



ガムを噛むと運動能力が向上する!?

ガムの咀嚼とスポーツパフォーマンスの関係

キシリトール入りガムは子供の歯を健康に保ちます

野球やサッカーなどのプロスポーツ選手が、よくプレー中にガムを噛んでいます。それは、単にリラックスするためではなくガムを噛むことがスポーツパフォーマンスに大きな影響を与えるからです。

今回は、ガムの咀嚼（噛むこと）が、スポーツパフォーマンスに与える影響について、科学的に検証してみました。

**咀嚼不足はガムを噛んで補おう！
キシリトール入りのガムがおすすめ！**

あるテレビのバラエティ番組で実験が行われました。50m走を一人二回ずつ走っても一回目は何もうまぬいでも走り、二回目は五分間ガムを噛んでから走ります。その結果、全員が二回目のタイムが短縮した。最大で一秒以上短縮した人もいました。50m走だけでなく様々な運動で効果が表れます。

唾液に含まれる神経成長因子（NGF）というホルモンが集中力を高め、噛む筋肉を動かすと、握力や背筋力が向上するとともにその情報が全身の筋肉にフィードバックされます。すると体がウォーミングアップされた状態となり、すぐに動くことができます。

特に野球やゴルフ等プレーの中で「間」がある種目に有効です。他にも平衡バランスを高めたり、反応時間を短くする。動体視力をアップさせる等の効果があることが科学的にも裏付けられています。スポーツ少年団の活動でもガム咀嚼の効果を活用することがで

ます。更に唾液の分泌量が増え、

指導者の横顔

宇美町スポーツ少年団指導者協議会 会長 小崎賢士さん

平成24年度宇美町スポーツ少年団指導者協議会会長で、明治バインソン監督の小崎賢士さんを紹介します。



今年明治バインソン監督の指導の方針は、「ほめて伸ばす！」で選手の自信・自主性・自力を育むことにつながっているそうです。子ども達は、叱られてばかりでは、自分を責

めます。但し、マナーには十分注意してください。試合の前にはみなで噛み、試合が始まるまでに噛み終えて、

**ガムを噛むとこんな効果が！
期待される五つの効果！**

①脳を活性化

唾液には様々な酵素が含まれており、中でも神経成長因子は、神経を集中させるホルモンで、咀嚼中は通常時の三〜五倍に増えると言われています。

②筋力アップ

ガムを咀嚼する運動

④反応時間の短縮

赤いランプがランダムに灯ったら、できるだけ早く高くジャンプする実験をガムを噛んでいる状態で何回も噛んでいない状態と比較してみると、最も早く反応する長腓骨筋が動く

⑤動体視力アップ

ガムを噛んでいる状態と何も噛んでいない状態で、動体視力を測定したところ、全ての年代でガムを噛んでいる時の方が、明らかに動体視力が向上していました。動くものを見る能力である動体視力は、スポーツを行う上で重要な能力です。

め、仲間や環境に不満を持ち、物事を前向きに考えられなくなってしまう。その子が持っている長所を本人に気付かせるために、しっかりと育てあげること、子ども達は、心が安定しどんどんやる気を出すようになります。やる気ができると、「成長」していきます。成長すると「自信」を持てるようになります。自分に自信を持つ事で、他人に対する優しさや、自分に対する厳しさを育てるようになります。勝つ喜び！負ける悔しさ！努力することの素晴らしさ！そして感謝の気持ち！これが私がスポーツを通じて子ども達に伝えたいことです。「指導」とは、私にとって大切な「志事（しじ）」だと捉えています。志事とは、「志を持ち成す事！」これからも熱く熱く一生懸命頑張ります。と熱く語って頂きました。



こちらジャンプスポーツ少年団 日本スポーツ少年団リーダー育成制度を活用して 将来の指導者を育成しましょう



認定方法 リーダースクールを受講して資格を取得

スポーツ少年団には、一般団員の他にジュニアリーダーとシニアリーダーがいます。宇美町スポーツ少年団では毎年一月にジュニアリーダースクールを開催し、リーダーの育成に力を入れています。ジュニアリーダー資格を取得した団員で、高校生になっても活動を続けている団員は、八月に静岡県で開催されるシニアリーダースクールへの参加を勧められています。シニアリーダー資格を取得して、将来スポーツ少年団の指導者として活躍してほしいと願っています。今回は、リーダー資格について学習するとともに、将来の指導者として活動するための環境整備について考えてみたいと思います。

日本スポーツ少年団リーダー制度では、シニアリーダーは「単位団及びリーダー会において模範となる活動する団員」と定めています。グループをまとめたり、係の仕事を担当することで、行

動面・態度面で他の団員のお手本として団活動を支えることが主な役割です。ジュニアリーダーは小学校五年生から中学生までの団員、シニアリーダーは、義務教育を修了した二十歳未満の団員を対象にしています。それぞれジュニアリーダースクールとシニアリーダースクールに、派遣費も準備して

少年団の理念や、リーダーの役割を学び、交流活動等を行うコースを修了した後、認定証と認定ワッペンが交付されます。リーダーとしての活動を通じて、仲間作りの大切さや、グループを育てるという、支え

るスポーツの重要性を学び、各都道府県のリーダーとの交流を深めていきたいと思います。

宇美町スポーツ少年団では、毎年ジュニアリーダースクールを自前で開催しており、昨年は、74人が受講し全員ジュニアリーダー資格を取得しています。更に毎年八月に静岡県で開催されるシニアリーダースクールにも団員を派遣できるように、派遣費も準備しています。

シニアリーダー資格を取得すると、日独スポーツ少年団同時交流の派遣団員として必要な単位も取得できるので、高校生世代の団員の皆さんは、是非受講して、ドイツに行つて欲しいと思います。

後進育成 リーダーが育つ活動環境の整備を



「僕らの明日・クラブの明日」という命題で団員の拡大について議論を交わすジュニアリーダー達



ジュニアリーダースクールで野外炊飯にチャレンジする団員達

シニアリーダーとしてスポーツの指導方法とリーダーの資質について学び、団登録を続けている団員は、二十歳を超えて日本スポーツ少年団指導者制度が定める要件を満たした場合、スポーツ少年団認定員（有資格指導者）として指導に当たります。

リーダーは、二十歳以上で日本体育協会の「スポーツリーダー養成講習会」を受講することでも、指導者資格（認定員資格）を取得することができます。

団員達にとって、リーダーとして活動することは、自己を高め、地域における市民学習の最良の機会となります。指導者は、学校関係者や育成母集団と連携してリーダーを育てる環境をつくり、リーダーとして活動する団員を評価・支援していただきます。このような後進育成は「スポーツで人と人をつなぎ、地域づくりに貢献する少年団」になるために重要であり、将来的に単位団を支える指導者の育成にもつながります。

ジャンプスポーツ少年団 今回の活動報告！

1 リーダー制度や指導者になるための方法について学んだ。

2 単位団の将来を見据え、指導者を育成する指導方法を決意した。

モデル単位団紹介

宇美ジュニアアース球団



元気よくお神輿を担ぐ団員の笑顔が輝いていました。

宇美ジュニアアース球団は、東福岡少年軟式野球連盟に所属し、宇美小学校と林崎グラウンドを主会場に練習している軟式野球チームです。今年で創立19年目を迎えた歴史ある球団で、少年野球を通じて礼儀、規律、融和、協調を学び、心身の健全なる育成を図る事を目的として活動しています。地元の夏祭りに団員が主役として参加したり、団員みんなで田植えを体験するなど、地域に根ざした活動に取り組んでいます。また、日頃の練習メニューにコーディネーショントレーニングを取り入れるなど、とても先進的な単位団です。

七月二十一日(土)に上宇美本通り地区で開催された「旭地蔵尊夏祭り」に、団員全員が参加しました。元氣よくお神輿を担いで、地域を練り歩く団員達

祭りに参加して地域の二員としての自覚を持った団員を育成する

コーディネーショントレーニングを取り入れて情報系や神経系を強化

このように地元の祭りに、しかも主役として参加することは、団員達に自分も地域の一員なんだという自覚を持たせ、そのことが団員達を未来の地域の担い手として育てていくことにつながります。上宇美本通り地区も子どもが少なくなっており、祭りの開催自体が危ぶまれていましたが、宇美ジュニアアース球団の祭りへの参加で歴史を受け継ぐことができ、地元の方々にも大変喜ばれています。



ワークショップで自分の意見をどんどん出しあいます

宇美ジュニアアース球団では日常の練習メニューにコーディネーショントレーニングを取り入れています。特に野球に必要とされる定位能力(動いているものと自分の位置関係を把握する能力)や連結能力(体全体を無駄なくスムーズに動かす能力)、識別能力(道具やスポーツ用具を上手に操作する能力)の向上に、楽しみながら取り組んでいます。また



田植えってなんか楽しいやん!

団員が田植えを初体験 体験学習が団員を変えていく

5月20日(日)に団員達は、田植えを初体験しました。田植えとスポーツ一見関係なさそうに感じるのですが、ここで学ぶことは沢山あります。農家の方が田植えを行うまでに、どれだけ大変な作業を行っているのかを知ること、食育の面でも食

常に自分で考える習慣を

監督 岸本哲哉



チームの指導方針は

野球を始めたばかりの子ども達に、勝利や結果を求めるより、野球を通じて社会で通用する人づくりを優先しています。そのため、「言われたとおり」で「できる子」ではなく「自分で考えられる子」に育てて欲しいので、試合中はサインを最小限にし、練習試合では子ども達にテーマを与え、活動しています。

私たちは、練習会場の確保や大会の誘致・運営等で地域に支えられて活動しています。恩返しの意味でも地域行事には積極的に参加しています。さらに、野球経験のあるお父さんに積極的にスタッフに入ってもらい、現在10人のコーチングスタッフで子ども達と楽しく活動しています。

自然がいっぱいの田んぼで、泥んこになりながらの田植えは、生涯忘れられない最高の体験学習の場となったようです。

◆練習日・場所・会費

毎週土・日・祝祭日

(9:00~17:00)

場所…宇美小学校G

林崎G

会費…月二千五百円

(二人目千五百円)

無料体験入部も随時受け付けています。是非遊びに来てください。

★宇美町スポーツ少年団には優秀な単位団が多数活動しています。ぜひ！単位団同士で交流活動を行いましょう。