

山形県スポーツ少年団

大空に翔る

平成4年8月発行

No.8

発行
（財）山形県体育協会
山形県スポーツ少年団
山形市松波2-8-1
☎(0236)30-2891
印刷 株式会社大風印刷



創立30周年特集



創立三十周年を迎えて

山形県スポーツ少年団

本部長 永田 亀 昭

東京オリンピック

開催二年前の昭和三十
七年六月二十三日
の「オリンピック
デー」に未来を担う
青少年の健全育成を
図る組織としてス
ポーツ少年団が創立
され、本年度で三十周
年という記念すべき
年を迎えることにな
りました。

本県におきまして
も、昭和三十八年に
天童市に県内初のス
ポーツ少年団が結成
されて以来、リー
ダーの養成、指導者
の研修、日独同特交
流、スポーツ少年大
会の開催等、年々発
展・充実し、現在で
は九三四団、三五、四
〇〇余名の指導者、
団員が登録しており、
週五日制の導入等、青少年を

小学生の三分の一が加入し、
小・中学校児童・生徒の加入
率では二〇・三%で全国第一
位となっております。
これも、スポーツ少年団の
理念に基づき、各地域におい
て熱心に御指導いただいた
指導者と、学校・地域並び
に関係者のご理解とご協力に
よるものと深く感謝をいたし
ております。

本年は、「べにはな国体」開
催の年でもあり、すでに終了
いたしました冬季大会では本
県選手団が大活躍をし、県民
に大きな喜びと感動をあたえ
てくれました。これに続く夏
季・秋季大会にもスポーツ少
年団員として活躍した子ども
達も多数出場することとなつ
ており、その活躍が期待され
ます。

今、社会の動きの一つとし
て週休二日制の進行や、学校
で週五日制の導入等、青少年を
健康なからだを養うこ
とを目的とした、地域社会に
おけるスポーツ少年団活動は、
数多くの体験と教育的効果が
あることから、小学校低学年
からの加入促進のほか、幼児
を対象とした活動も検討され
ようとしております。



山形県スポーツ少年団

指導者協議会会長 高橋 悌 一

とりまく環境が大きく変わら

育てよう若い芽

限りなく伸びよう若い芽

うとしておりますが、スポー
ツ少年団の理念に基づき、今
後ともスポーツ活動を通して
青少年の健全育成と明るい地
域社会づくりのために、皆様
と一緒に努力してまいります。
と一緒に努力してまいります。

「二人でも多くの少年少女
にスポーツの喜びを与え、ス
ポーツを通して、少年少女の
体と心を育てる組織をつくら
う」と願い、昭和三十七年六
月に日本スポーツ少年団が誕
生し、本年は、創設三十周年
の輝かしい記念すべき年を迎
えました。

近年、自由時間の増大など
により、体力や健康づくりの
関心の高まりと共に、スポー
ツ人口が増加しており、本県
のスポーツ少年団においても、
九三四団、二九、七五一名の団
員、五、六六一名の指導者が活
発な活動を行っております。

日本スポーツ少年団は、一
二〇万人を擁する我が国の青
少年団体では最大の組織に成
長し、一層充実した組織活動
は、生涯スポーツ活動の実践
に大きな原動力となっており、
地域社会において高い評価を
得るまでに成長しました。

特に本県は、全市町村にス
ポーツ少年団が組織され、小
学生の加入率が二九%に達し
ており、高学年では四六%も
の高率を示し、近年全国トッ
プの加入率が続いていること
は、大きな誇りであると思いま
す。

スポーツ少年団活動は、社
会性や創造性、豊かな人間関
係を身につけることができ
る、すばらしい心に残る少年
少女時代を過ごすことができ
るのではないのでしょうか。

スポーツ少年団活動は、社
会教育の一環として、青少年
の全人教育を担っているもの



と思っております。指導者一同、スポーツ少年団の本質と、しっかりと目的意識をもって、常に教育的配慮と指導理念を忘れることなく、少年たちが満足するスポーツ少年団活動でありたいと考えております。

●特別寄稿●

私とスポーツ少年団

野球スポーツ少年団

河北ドラゴンタイガース代表 柏屋年夫



私が少年野球にかかわってから一五年、そしてドラゴンズ結成以来一四年の月日が経ってしまったが、我ながらよくもまあ続いたものだと思う。

私は今ここで、忘れられない数々の思い出と共に、私をスポ少活動に駆り立ててきたものは何であったか、などについても振り返ってみたいと思う。

昭和五十二年、当時野球好きの私の長男とその友達数人は他学区にあった「河北ジャイアンツ」(スポ少認可なし)に入れてもらい遊んでいた。私も時々顔を出していたが、やがて、子どもたちが「僕だ

なチーム作りた。」と言い出したのがきっかけで、昭和五十三年、谷地中部小学校地区に「河北ドラゴンタイガース」が誕生したのである。チームの名は、プロ野球のドラゴンズファンとタイガースファンの子どもが相譲らず、中を取って「ドラゴンタイガース」(ドラタイ)としたのだった。

この時、当時の河北町社会教育係長、大隅氏のお奨めもあり、スポーツ少年団の申請をし寒河江西村山地区第一号の認定を受けることになった。

当時の私は、ただ子どもが好きだという単純な動機で監督を引き受けたのであったが、やがて、この子どもたちに小学校時代に一心不乱に打ち込めるものとして野球を楽しませたい、苦しいことに打ちかつ強い心を育ててやりたいと思うようになっていった。



日曜日の早朝、まだひんやりとするグラウンドに行くとき、子どもたちはすでに来ていて自分たちでランニングを始めている。その元気な姿に接するとき、いつも生きがいを感じ、ドラタイの活動はもはや私の生活の一部になっていったような気がする。

爾来一四年、ドラタイは目覚ましい躍進をとげ、各種大会で優勝を飾り、何回となく県大会にも出場したが、なんといっても特筆すべきは、河北町少年野球大会で、チーム結成以来一〇連覇という金字塔を樹立したことだろう。

町大会一〇連覇という記念すべき年に、現役及び歴代の

保護者会のご協力のもとに、結成一〇周年記念行事を盛大に実施していただいたが、本当に私は幸せものであり一生忘れえないものとなった。

記念事業は、「記念誌の発行」「記念式典」「祝賀会」「田淵幸一野球教室」等であった。その記念誌の中に、先輩の子どもたちは、「将来自分たちの子どももドラタイに入れない」「一人の力では、何も出来ないことを学んだ」「今も身に付いている礼儀作法を学んだ」「野球の面白さ、難しさ、そしてスポーツを通じての友情……」「やれば出来るという自信、皆でやりとげるすばらしさ、心も体も大きくなった」「朝早くつらかったけど、楽しんで思いつくなど言葉で寄せている。」

私は気付かなかつたけれど、私をこれまでドラタイに関わらせてきたものは、こうした子どもたちのひたむきさだったのかもしれない。そしてまた、チームを献身的に支えてくれた母集団への感謝の

気持ちだったような気がする。これからも体の続く。

未来ある子供たちのために

稲穂サッカースポーツ少年団

代表 村田 久 忠



少年団との出会い

昭和四十四年の夏休み、小学校の水泳プールの監視人を頼まれてから始まった、私とスポーツ少年団との出会い。

スポーツの好きな子供たちとスポーツの好きな大人の出会いから生まれたスポーツ少年団。それが稲穂スポーツ少年団の始まりです。

「子供たちと遊ぶこと」をモットーに、仲間づくり、②自種目としてはサッカーの単一

然とのふれあい、③体力づくりを活動の三つの柱に活動の展開し、今まで満二二年になりました。

結成一年目は、複合少年団

として、一〇種目のスポーツ活動と奉仕活動、野外活動、

つどいなどの活動を行いました。二年目になって、初めての種目の大会としてサッカー大会が始まり、腕試しに大会に出たのがサッカー少年団としての始まりで、これまで毎年参加しています。その後、始まった野球大会やミニ・バスケットボール大会にも参加させてきました。

しかし、昭和五十五年ころから種目別の大会が増えたことにより、種目ごとの少年団が多くなり、子供たちの技能も向上したことで、本団は、

少年団として歩み、全国大会にも二回出場しました。そんな中でも、サッカー以外にも野外活動やレクリエーション活動などを多く取り入れ、昭和五十二年度からは交歓交流活動を活動の柱に加え、四つの柱で活動を展開しております。

OBでリーグ会ができ、OBの父兄で稲穂会ができ、OBの父兄を中心にソフトボールチームができ、リーグ会を中心にサッカーチームや野球チームを作り、市の各種大会に積極的に参加するようになりました。また、ファミリーの活動の拠点として稲穂会館をつくり、みんなで運営し、まさにその組織は動く育成母集団となり、少年団を支える大きな力となっています。

動く育成母集団

結成から五年間は、指導者と団員の少年団でありました。その後、全国大会出場や親子のスポーツ活動をきっかけに、「子供を育てよう。指導者を応援しよう。自分たちもスポーツしよう」が合言葉になり、お父さんのサッカーチーム、お母さんのサッカーチームができ、中学生以上の

スポーツ少年団はスポーツの好きな、少数のエリート集団ではありません。

スポーツ少年団はスポーツの好きな子供たちが、能力と希望に応じてスポーツを楽しむ、喜びあえる団体だと思います。

「勝敗」だけがスポーツではありません。

「スポーツ」は本来、「話す」「飲む」「食べる」「歌う」「踊る」といったことと結び付けてこそ、その良さがでてくるものと思います。

楽しさは自分たちで作らな

活動の内容を工夫することにより、繰り返す行事でも魅力あるプログラムに変わると思います。特徴あるスポーツ少年団を作りましょう。

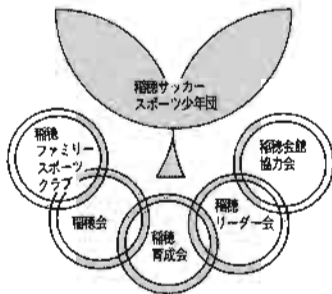
指導者の皆さん、レクリエーションの指導技術を覚えましょう。

未来ある子供たちに、夢を与えるために。

20周年記念祝賀会
(H2・8・15)
卒団生・在団生一同に会す



稲穂を支える5つの組織





今年もいろいろな交流がありました。みなさんも積極的に参加しましょうね。

交流 友好



ドイツを訪れて

城北スポーツ少年団（鶴岡）

畑田博子

「ドイツへ帰りたい」こんなことを言ってしまうほど、素晴らしい思い出が出来た交流でした。楽しい日々は早く過ぎてしまうのですが、本当にあつという間の二三日間であり、特に我々東北IIはドイツ柔道連盟との交流で、南の方のテウプハイム、キルヒハイムノテック、ザンクトヴェン

デルと三つの土地を訪れたので、めまぐるしく、慣れた頃の別れは本当につらいものでした。どの訪問地でも私達を温かく迎えてくれ、どれ位感激したかわかりません。

同年代のドイツの団員とはいたずらをするのが一番良い打ち溶け合いました。無駄な動きが多かったと思いますが、明るく接すれば、ドイツ人はいつも笑顔で接してくれました。私達も、「日本人はいつも笑顔」と言われるまで、いつも笑顔でいれました。そして何よりも話すことが大切、口を開かなければ、何も始まりません。英文科に在籍している身として、英語の上手なドイツ人とコミュニケーションをとることで最高の勉強になりました。実際相手の言っていることは理解できるのですが、自分の頭の中で、言いたいことと文法が混ざり、うま

テウプハイムでの
さよならパーティーにて



く言い表すことができなかつたことで、文法を気にしてしまふ日本人だなあと思ってしまったこともありましたが、違う言語同志、ある一つの言語で通じあえることで、英語はとても大切だと実感しました。

個人的に欧米ばかり気をとられていたのですが、この交流で日本語を習ったりしているドイツ人に会ったり、日本に関心を示す姿を見ると、欧米人にとって日本はとても神秘的な国に見えるのだからと、日本を離れて発見できたこと

もありません。今回のテーマは「私と家庭」ということで、ホームステイを通して感じたことは、長期休暇を始め「ゆとり」があるということ、親と子が一緒にいることがとても多く、その中でスポーツがうまく入っていることです。一人でホームステイする時は、頼るのは自分一人ですから、心細さもありませんが、それをかき消すように、私に料理をさせてく

とにかく各地でいろいろな所へ連れていってもらいましたが、ドイツの代名詞のようなノイシュバンシュタイン城見学、アマー山地の山小屋での一泊、フランスへの遠足などはとても思い出深く、その中でも最後に行った所では、



テウプハイムでのホストファミリーとのプログラムでホスト先の子と

新学期が始まっており、学校へも行きました。

日本と全然違い、夜の九時

でも明るいので行動感覚も変わっていました。プログラム後半では、私はどっおりドイツに染まっています。食事も合います。太ってしまいましたが……本

日独スポーツ少年団 同時交流受け入れについて

鶴岡市スポーツ少年団

事務局 増田 豊

第一八回日独同時交流の鶴岡受け入れが決定し、一行が当市を訪れるまでの約一〇ヶ月は大変貴重な体験とすばらしい期間だった。今回、私達が受け入れたのはフランクフルト周辺の水泳グループだった(ドイツ統一後初の派遣団員である)。グループの構成は団長さん一名、団員男性三名、女性五名の計九名である。あとでわかったことなのだが、その中には旧東ドイツ出身の子もいたということであった。現在の急激な国際情勢の変化というものを、こんな事から



受け入れのため、山形空港



当に素晴らしい、美しい国で、この同時交流に参加でき私は幸せです。「ヒロノ」また来年会おう

来年来る可能性がある人が言ってくれました。早くも私達は来年の同時交流を楽しみにしています。

まで迎えにいき、ロビーで彼らと対面したとき、今回の交流は楽しくなりそうだと思っ
とにかく彼らは明るい。それでいて礼儀正しいのだ。やはり家庭のしつけがしっかりできてきているのだろう。
今回の受け入れで一番心強かった事は、受け入れ家庭の方々のご理解とご協力であった。第一に旺盛なる好奇心、第二に物おじしない度胸、ほとんどが外国人を民宿させるのは初めてという方々、やはり庄内の奥様はさすが、頼も

しい。プログラム内容がいくらよくても、派遣団員一人一人が安心して宿泊できる家庭がなくては、交流を成功させることはできない。その意味で受け入れ家庭が決定した時点で、同時交流の半分は成功したと思った。
ドイツの家庭というのは、どこの家庭でも、ゲストを特別扱いをして歓迎するのではなく、ごく自然に、彼らの普通の生活の中にとけこませてくれる。それが一番の歓迎だと考えているし、私にもそれが一番心地良かった(以前数

家族ホームステイして感じたことだが)。今回の受け入れに関しても、ホームステイ家族の方にはそのことをお願いし、それぞれの家庭で実践して下さったと思う。この交流を通して、ドイツのメンバーが少しでも日本を理解するきっかけになつてくれれば、有り難いし、彼らが将来日本とドイツのかけ橋になつてくれることを願いたい。さらに今回の同時交流に力を貸していただいた県スポーツ少年団をはじめとする関係各位に深く感謝申し上げます。

東北スポーツ少年大会に参加して

河北柔道スポーツ少年団

高梨智美



この大会に参加するための事前研修会にも参加できず、同県から一緒に行く人達の顔さえ知らず、五日間をどうやって過ごしたらいいのだろうと不安だった事は言う間でもありません。私は、初対面の人に自ら進んで話しかけた事も、相手が話かけてくれるの

を待っているだけでした。もし、話かけて嫌われたら？という事が頭に浮かび何事にも積極的になれない損な性格の人は私だけではないでしょう。山形県人の特徴の一つにあげられるであろう「ひっこみじあんであり行動が受身であり、消極的である。」に私もびつたりとあてはまってしまいます。今大会で私は「何事にも積極的に!!」を目標にかかげ、恥ずかしがらず精一杯努力しようとして決意し大会に望みました。今、五日間を振り返ると沢山の事が思いだされます。晴天の中で行なわれた分団対抗綱引き大会、木におもいおもいの絵を書いて楽しんだウッドクラブ、初めて体験した津軽風絵作り、自然あふれる山中を歩いたウォークラリー、雨天のため、大荷物を持ってテントから体育館への移動、沢山のロウソクが大変まし

かったキャンドルサーピス、岩山を汗を流しながら一生懸命登った岩木山登山などなど、楽しく苦しい思い出が数々思いだされます。また、日本全国に友達ができたことも思いの一つです。私は、この友との出会いによって、ひとまわりもふたまわりも成長したと思います。

この大会で、私達の行動が予定通り行われたのも各県の指導者の方々、青森県の実行委員会の方々、シニアリーダーの方々のお陰だと思えます。大成功に終わったこの大会ですが、私は反省するべき点があったと感じます。それは、もう少しシニアリーダーの方々への協力が必要でなかったかという事です。大会が終わった今、口でいうのは簡単ですが、今後の課題の一つだと思えました。

こういう大会へ参加でき、自分に何十倍ものプラスになったと思います。そして、この大会で経験した貴重な体験を無駄にすることなく、これからの活動で最大限に生かしていきたいと思えます。



今大会の関係者の方々へ心加し、沢山の仲間に出会え、から感謝いたします。自分は、うれしく思います。本当にありがとうございました。



修道館剣道スポーツ少年団

前田 生也 (八幡町)

現在、中央公民館長とスポーツ部長を務め、大変忙しい人です。唯一ほっとできるのが、スポーツで指導にあたっている時だと聞きました。稽古開始の正座になると厳しい表情になります。稽古を終え子供たちの「ありがとうございました。」の元気な声にほっと笑顔がこぼれます。

修道館スポーツ少年団は、昭和三十九年に結成されました。本町では一番の老舗のスポーツ少年団です。

まほろば尚武剣道

スポーツ少年団団長

小池 兵吾 (高島町)

り団長を務められている小池兵吾氏である。

「ヤアノ面ノ」の元気あふれる掛声が響きわたる、まほろばの里高島町で、火・木・土曜の週三回、まほろば尚武剣道スポーツ少年団の指導をされているのが、結成当時よ

本団は、昭和五十七年結成され、全国大会九回出場の実績を持ち、単一団主催としてはめずらしい、三県より友好団を招待しての大会を開催し剣道を通して、心身ともに、



狩川スポーツ少年団指導者

鈴木 龍一 (立川町)

酒田地区消防組合に勤務し、休日に柔道を指導している彼はスポーツ大好き人間である。とくに柔道にかける情熱はそこに集まる子供たちの心をつかんで放さず、練習風景がそれを物語っている。静けさの

わがまちの指導者

健全な人間形成を図るべく努力しております。

団活動においては、豊富な経験と指導理念、そして情熱あふれる指導により、子どもはすくすく成長しております。

また、小池団長は、町体育指導委員協議会長としても、町体育スポーツの振興発展に活躍されています。

逆にとりつきやすく親しみを覚える。それでいて丁寧な相手に接する。そんなところまで子供達も学んでいるのか、言葉遣い・態度とも丁寧で大人の方がたじろいでしまう。スポーツ少年団の指導者とは技だけでなく、人間性まで指導しているのだと痛感させられた。これからの活躍を期待したい。



長沢スポーツ少年団 アルペン部

佐藤 昭一 (舟形町)

彼は舟形町でも数人しかいないスキートの指導員の資格を持ち、数年前まで蔵王で長年のスキーの先生をやってきた実績のある経験豊富な指導者です。冬期間の仕事であるマッシュルーム栽培で忙しい仕事の合間をぬっての指導です。入団間もないスキーを初めて乗った初心者から、大会でまあまあの成績をだすものまで、幅の広い指導を要する団員二三名を引き受けています。お願いしたいものです。

指導は勿論のこと技術の研究も熱心であり、基本から最新の滑りまで指導しています。普通教えないような転倒の仕方から教え、年々アルペン部の入団が増えていくことから指導のよさが伺いしることが出来ます。ホームグラウンドとしているスキー場はリフトも無いというハンデはありますが、年々各大会の成績が上がっております。スキーを生涯スポーツとして目指しているようなので、長年の指導を

紹介自慢

親子ふれあう少年団

致芳サッカースポーツ少年団（長井市）

代表指導者 **高梨 與志美**

当少年団は長井市の北部、致芳小学校（児童数四二〇名）の三〜六年生で二六名という小さな団です。致芳（ちほう）

は、和致芳（仲良くいい町になるように）という漢文から名付けられたものです。当団の自慢は、母集団の育

成会活動が盛んなことで



H. 3. 全日本少年サッカー大会山形県第1次決勝大会

です。創立当初は学校の先生や熱心な指導者まかせでしたが、五年前より指導者体制を整備し、指導者・団員・育成会一体となった団活動を行っています。練習・試合の応援などの協力はもちろん、合宿・芋煮会・スキーレク・県外遠征・卒団式などの行事を行っています。また、親子の練習試合も行っており、今年が地区の室内ミニサッカー大会

で団員・ママさんの部とともに優勝しました。

次は、小人数で頑張っていることです。毎年六年生でチーム編成できず、五年生は

もちろん、四年生がレギュラーになる年があります。全員が練習・大会・遠征も一緒にチームワークが良く、下級生は上級生のマナー・テクニクなどを見習います。平成三年の全日本少年サッカー山形県大会でも、六年生二人をケガなどで欠いたものの四年生が頑張りました。今年も、一月福島遠征、三月宮城遠征し、

三年連続全日本県大会出場をめざして頑張っています。

協力といたわりのなかで

赤倉スポーツ少年団（最上町）

団長 **大場 俊明**

山間の小さな温泉の小さな小学校が赤倉スポーツ少年団のホームグラウンドです。

とりわけスキーについては、最上町の町技とあって、少年

全校生徒六五人、一年生から六年生まで五二人の団員がミニバスケット、サッカー、そして冬はスキーと一年を通して、真黒に日焼けした子供たちの顔が汗でキラキラ光ります。これは、学区内に赤倉ス



キー場があり、小さなときからスキーをはいて滑っていることもありすが、技術指導やスポーツマンとしてのマナーなどを教えて下さる指導員と関係者の努力の賜物ではないかと考えるところです。

そしてサッカー・ミニバスケットですが、団のチームカラーを「協力といたわり」とし、和を第一に勝敗を第二にして頑張っています。これは、団員が少なく一人でも欠けたら練習にもさし障りがあるからです。

そこで、子供達のコミュニケーションを図る目的と父兄の交流の場として、年一回キャンプを実施しています。団員が一泊二日の行動予定と食事のメニューを決めて自主的にかつ、積極的に活動します。このとき彼らの姿を見るととても頼もしく感じるところがあります。

それは、六年生がはじめて

親と子のスポーツ少年団

西里卓球スポーツ少年団（河北町）

指導者 後藤 洋一

キャンプに参加した団員に炊事の仕方、テントの張り方を教えている時、夜中にトイレと一緒にいっていく後ろ姿を見る時です。

子供たちがこれから成長するうえで一番だいじなことは、このことではないかと感じ、これからもスポーツと心の指導者として頑張っていきたいと思えます。

田園の中の紅花校舎の西里小学校の生徒を対象に昭和五十一年度から西里卓球スポーツ少年団として結成された。河北は卓球の町として、世界選手権に選手を三名を輩出し、全国にその名を広めた実績もある。現在は団員三八名、保護者も含めると、七〇名である。私が子供たちと一緒に卓球をはじめたから、八年という年月がたちますが、発足当時は保護者たちは子供たちを団にあずけつぱなしであった。

それで、何とかして親と子供をスポーツを通じて結びつけることを考えながら八年間指導を続けてきたのである。とにかく子供たちが卓球を通して自由な感覚で、スポーツを楽しむ、心豊かで、積極性のある子供たちを育成することの方針に活動をしている。数年前に保護者に対して講演会を催し、親と子は常に両輪でないと、子供たちは健全な精神で育たない事を肌を感じて教えられ、必然的に親たちは保護者会を発足してくれた。その後、練習日には親の参加人数がしだいに多くなり、子供たちも卓球に打込む姿が変わってきた。上手、下手にかかわらずに年間一勝する事を目標設定し練習に励んでいる。これまでの週一回を二回に増やして、親の練習時間を設けてから親子卓球試合に全員参加するまでになった。子供たちは親の姿を肌で感じたの悪ふざけする子どもがいなくなった。平成元年の県交流大会三位になった時、私ははじめ子供たちは勝つ喜び、負ける悔しさを味わう事も親子一緒



のびのび野球

大石田キンダージズ（大石田町）

指導者 柴田 俊一

に感じるようになった。しかしながら子供たちはまだまだ消極的な面があり、その改善策として数多く交流大会、親子レクリエーションを行ない、団の最終目的である心ゆたかに、積極性のある子どもを成をめざして保護者と指導者四名が一体となり、ねばり強く頑張っていきたいと考えている。

キンダージズでは明るく楽しくさわやかにをモットーとし、何かと忙しくイライラが重なり、特に男の子はストレスが



大変多いと思われます。せめてキンダーズではグラウンドの大会では、私が何を言わなくても子供達同志で注意し、励み合っていました。その光景を見ただけで目頭が熱く掛かっています。私の夢は、子供達自身がサインを出し、励まし合い、助け合うチームです。それとキンダーズの約束は、ぐち言わず、言い訳をせず、弱気にならずです。最初の頃は、子供達も失敗をすると言いつつ、弱気にならず、夏の間、二一試合やりました。子供達の御父兄にも大変御苦労をおかけ致しました。その成果あつて、県大会初の優勝を手に入れる事ができました。私にも子供達にも素晴らしい思い出ができました。スポーツ関係者の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

一、なぜ栄養が必要なの？

人間の身体の組織はたんぱく質や脂質などの栄養素によって構成されています。しかもこれらの組織は常に作りかえられています。また、身体を動かしたりする活動のエネルギーも食物をとおして摂取する必要があります。

- ★たんぱく質↓やる気源
- ★炭水化物↓速効性スタミナ源
- ★脂肪↓じわじわのスタミナ源

スポーツをする人は、特に栄養のとり方が大切です。栄養不足は故障のもとです。

学習コーナー

少年期のスポーツと栄養

東南村山学校栄養士会

人の身体を自動車におきかえてみると

練習だけではもう勝てない!!!



山形県スポーツ少年大会に 参加して

九班 班付指導者

チェリー寺津スポーツ少年団 穂波 恵子

「もう少し、ここにみんなといたいな」
ポーツ少年団での団体生活が
すっかりしているためだと思
います。

はじめ、女一人の指導者で

います。

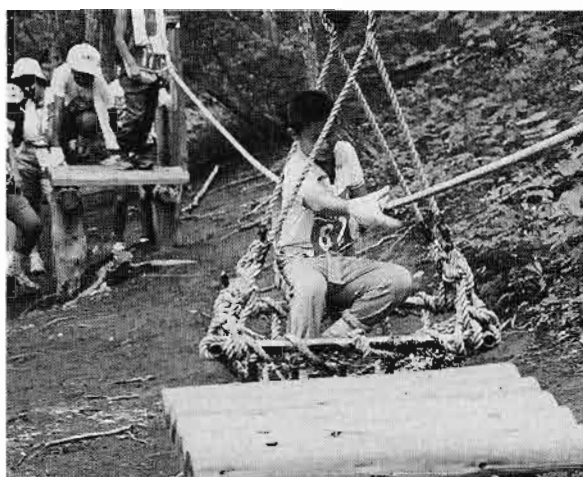
不安でいっぱいでした。ところが、指導者以上にすばらしい子どもたち一人に恵まれ、九班が絶対ベスト4にはいる約束の「五分前行動」も十分と確信していました。歩けど守られ、快適にキャンプ生活も歩けども時間はせまるし、できませんでした。これも、各スクイズは残っているし……。

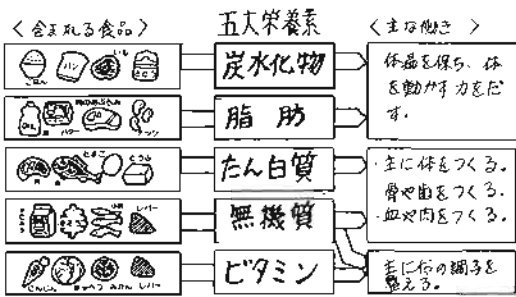
「だけどもみんなは、グチもこぼさず、無心にコースをたどって行きました。すごいがんばりでした。(第二位でした。)」
九班 バンザイ!!

一人の団員達ありがとう。

地元でのキャンプの時もリーダーとして、しっかりやれるでしょう。お父さん、お母さんになっても野外活動は大丈夫ですね。

時々、山百合に助けられて、最高に楽しい二泊三日でした。





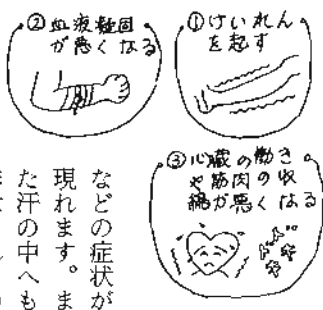
自動車は快適に走るためには、よく整備された車体、十分なガソリンやオイルなどが必要なように、わたしたちの身体にはいろんな栄養素が必要で、

二、不足しがちな栄養素

●カルシウム

体内のカルシウムの九九％は骨と歯に存在しますが、残

りの1％は血液や筋肉などの組織に広く分布しています。このわずかに1％のカルシウムが不足すると、



で、普通の人より多く必要で、排泄されるの

●鉄

運動量が増えて貧血状態になることをスポーツ性贫血といいますが、不足すると「パチパチ」練習についていけないなどの症状が起こります。

●カリウム

心臓・筋肉機能を調節するので不足すると、筋肉のけいれんを起こします。また細胞

内の浸透圧を一定に保つ働きをしています。

〈多く含まれる食品〉

りんご・大根・バナナ・じゃがいも

●ビタミン

スポーツでエネルギーを大量に消費する場合には、物質代謝全般が活発となり、それに伴いビタミンの消費も高まり汗や尿へのビタミンの損失も大きくなるため、十分な摂取が必要となります。しかも体内で必要に応じて作り出すことができないため、不足しないように食品からとらなければなりません。

●ビタミンA

疲労回復

●ビタミンC

疲労回復 ストレス解消

●ビタミンB群

食物がエネルギーにかわるのを助ける

●ビタミンB1

●ビタミンB2

別表

<p>持久力が必要とされる種目</p> <p>水泳(長距離)・マラソン</p> <p>トライアスロン・エアロビクス</p> <p>クロスカントリー</p>	<p>長時間動き続けるので、体力を消耗しがち。ただエネルギーを補給することを考えず、牛乳・卵・野菜などをしっかりとってスタミナをつけよう。ときには補給をとり、水分補給も忘れずに。</p>
<p>持久力・瞬発力が必要とされる種目</p> <p>サッカー・ラグビー</p> <p>バスケット・バレー</p> <p>テニス・バドミントン</p>	<p>プレー中は断続的に走り続ける種目。パワーを持続させるためには肉に片寄らないで、魚・肉・豆・野菜・果物をバランスよく食べよう。鉄分・ビタミンが不足しないように。</p>
<p>瞬発力が必要とされる種目</p> <p>短距離・中距離・スキー</p> <p>棒高跳び・ボクシング</p> <p>ジャンプスキー・水泳(短距離)</p>	<p>瞬時に最大パワーが出せるように肉や卵だけでなく、乳製品・野菜・果物もきちんと食べよう。貧血防止にはレバーなどもとり入れ、試合当日はけいれんを防ぐための野菜や果物を取りましょう。</p>
<p>何よりもパワーが必要とされる種目</p> <p>レスリング</p> <p>ウェイトリフティング</p> <p>柔道・相撲</p>	<p>筋肉づくりは夜の睡眠中に最大に進みます。食事と睡眠の取り方にも配慮を。食品選びは肉だけでなく、魚介類・大豆製品などのたん白質源のおかずも大切に。</p>

三、スポーツ選手の食事

① 種目に合った食べ方
別表のとおり。

② 試合当日の食事のとり方
食べたものが全部消化吸収され、グリコーゲンとして貯蔵され、その量が最大になった時、最も運動にするのに適していると言われています。
「いつ?」
試合の三〜四時間前にとる。
「なにを?」

○炭水化物の多いものをとる。
(グリコーゲンの原料になる)

○味付けはうすく、よくかんで食べる。(消化がよくなる)

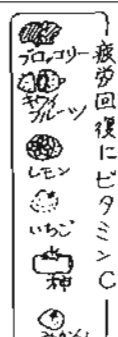
○食物繊維が多く含まれている食物は避ける。(腹痛の原因になるため)

○十分なビタミンをとる。(ビタミンB群：消化を助ける、ビタミンC群：ストレス解消)

○特別なメニューでなく、いつも食べ慣れている温かい食事をとる、生ものは避ける。(消化がよくなる)

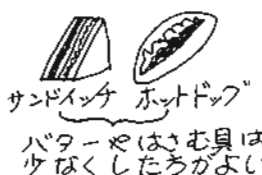
〈献立例〉

○朝食：余裕をもって、充分に食べる。しつこいものを避け、穀類を中心にする。



優勝のがした朝食抜き

○昼食：とる時間に応じた食事内容にする。
・試合まで二〜三時間なら



・一時間後に試合なら



○夕食：胃腸にやさしい食事を、暴飲暴食しない。

(ある母の記)

平成三年度

山形県スポーツ少年団

功労者・優良団

●功労者(十名)

- (山辺町)佐藤徳四郎(小国町)小野寺宗夫(山形市)早坂延子(鶴岡市)佐久間義広(尾花沢市)永登忠男(余目町)遠藤繁(新庄市)鈴木昭(鶴岡市)難波勇(南陽市)高橋信吾(寒河江市)井田辰男

●優良団(十団)

- (山形市)千歳スポーツ少年団(山形市)上山市)上山フットボールクラブスポーツ少年団(山形市)うめばちサッカースポーツ少年団(尾花沢市)明德エラーズスポーツ少年団(最上町)赤倉スポーツ少年団(南陽市)漆山バスケッツ少年団(長井市)長井スポーツ少年団(長井市)長井スキースポーツ少年団(鶴岡市)小笠スポーツ少年団(寒河江市)しばはしスポーツ少年団

平成三年度

日本スポーツ少年団

顕彰事業受賞者(団)

●指導者

- (川西町)菊地茂男(平田町)後藤興三郎(東根市)飛川芳美(羽黒町)秋谷敏雄

●市町村スポーツ少年団

- 小国町 佐藤 智 巳

第二九回

全国スポーツ少年大会

参加者名簿

- (酒田市)佐藤俊彦(鶴岡市)福井文人・上野和義(鮎川村)工藤浩二・澤田健治(白鷹町)樋口滋(米沢市)大竹みどり・窪田紀子(河北町)高梨智美

東北スポーツ少年大会

参加者名簿

- (最上町)高橋喜美雄(川西町)金子勝彦・渡辺浩二・佐藤博和(寒河江市)工藤智弥・工藤学(尾花沢市)結城真理子・西塚里栄(大石田町)斉藤文輔・高橋美佳(鶴岡市)茂木剛・石塚規雄(白鷹町)大江なお美・文屋小百合(長井市)菊地嘉幸・四釜忠明(飯豊町)朝倉達夫(川西町)島賀裕一

平成三年度

日本スポーツ少年中央

リーダースクール

参加者名簿

- (川西町)長澤昌幸(寒河江市)柴崎美枝・石山伊織(長井市)土屋勲(白鷹町)山口祐子

平成三年度

日本スポーツ少年団

ジュニアリーダー

認定者名簿

- (鮎川村)荒木早苗・荒木久美(白鷹町)山口祐子(長井市)阿部祐一・相田英俊・今井大助・梅津恒介・上泉秀人・今野崇・高橋祐一郎・吉池太一・吉川

栄史・渡辺崇・阿部隆・色摩
 優子(南陽市)・小出亮・大橋真
 澄・鈴木恵子・高橋美和・川
 合志穂・高橋千尋・荒井吉
 浩・高橋良子・伊藤倫紀・情
 野利英・及川弘康・佐藤洋一
 郎・三浦将博・鈴木良典・斎
 藤秀隆・木村友和(白鷹町)新
 野学・小角哲也(長井市)渡部
 政憲(飯豊町)後藤真祐・島貫
 直人・佐藤正寛・安部良・舟
 山貴幸・(上山市)泉真由美・
 遠藤美智・関真澄・吉田文子・
 鈴木崇・片桐進也・寺嶋秀幸・
 奥山拓郎(山形市)高沢浩二・
 菅井拓也・鈴木敏明・斎藤成
 美・斎藤励・中島淳・兵藤圭
 祐・海藤洋・早坂桂・高野大
 実・星川みゆき・石沢いずみ・
 斎藤実・笹原雅人・渡辺真悟・
 落合悦子・渡辺かおり・大類
 由紀・藤田裕介・高橋浩樹・
 秋場慎太郎・伊藤直人・金子
 裕之・梅本達也・奥山隆治・
 福原直樹・新田和裕・愛沢匡・
 二戸太一・赤川直基・進藤明・
 堀康裕・大場康裕・高橋秀充・
 高橋邦彦・岩本修・高橋仁美・
 伊藤千佳・奥山房恵・石原健
 治・堀野好則・今田裕史・柴
 崎誠・小林裕美子・石山美智・
 小野寺公之・岸實哉・結城誠・
 柴田昌和・
 早坂めぐみ・鈴木壽幸・佐藤
 淳(河北町)後藤信雄・奥山伸
 (一〇四名)

平成3年度 山形県スポーツ少年団登録状況

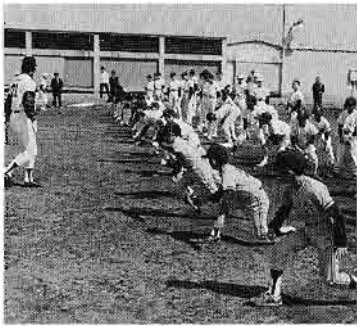
平成4年3月31日現在

	団 数 (団)			団 員 (人)			指 導 者						
	更 新	新 規	計	男	女	計	男			女			計
							更 新	新 規	計	更 新	新 規	計	
総 数	901	33	934	19,521	10,230	29,751	4,341	874	5,215	330	116	446	5,661
東南村山支部	238	10	248	4,982	2,098	7,080	900	275	1,175	63	29	92	1,267
山形市	146	5	151	3,238	1,276	4,514	574	175	749	47	15	62	811
上山市	25	1	26	457	254	711	95	20	115	7	5	12	127
天童市	45	4	49	836	320	1,156	145	65	210	6	8	14	224
山辺町	15	0	15	253	143	396	51	10	61	3	1	4	65
中山町	7	0	7	198	105	303	35	5	40	0	0	0	40
西村山支部	66	3	69	1,373	693	2,066	302	47	349	13	7	20	369
寒河江市	25	2	27	572	210	782	125	22	147	2	1	3	150
河北町	19	0	19	406	255	661	81	15	96	6	4	10	106
西川町	5	0	5	87	55	142	20	2	22	0	0	0	22
朝日町	10	0	10	190	111	301	52	2	54	3	1	4	58
大江町	7	1	8	118	62	180	24	6	30	2	1	3	33
北村山支部	80	2	82	1,989	857	2,846	383	62	445	18	6	24	469
村山市	19	0	19	489	127	616	94	19	113	0	2	2	115
東根市	27	0	27	631	334	965	108	8	116	10	0	10	126
尾花沢市	26	2	28	672	309	981	149	25	174	5	1	6	180
大石田町	8	0	8	197	87	284	32	10	42	3	3	6	48
最上支部	80	2	82	1,895	1,189	3,084	416	140	556	24	6	30	586
新庄市	28	1	29	639	352	991	101	42	143	9	0	9	152
金山町	8	0	8	233	161	394	64	31	95	3	1	4	99
最上町	14	0	14	270	175	445	86	14	100	3	0	3	103
舟形町	4	0	4	191	142	333	46	9	55	2	1	3	58
真室川町	9	0	9	194	109	303	46	13	59	2	0	2	61
大蔵村	4	0	4	59	49	108	17	3	20	0	0	0	20
鮭川村	8	1	9	152	75	227	25	12	37	3	2	5	42
戸沢村	5	0	5	157	126	283	31	16	47	2	2	4	51
東南置賜支部	92	3	95	2,110	952	3,062	581	78	659	71	19	90	749
米沢市	44	1	45	991	318	1,309	239	36	275	25	7	32	307
南陽市	21	0	21	438	243	681	121	9	130	22	5	27	157
高島町	11	0	11	359	205	564	109	29	138	9	3	12	150
川西町	16	2	18	322	186	508	112	4	116	15	4	19	135
西置賜支部	77	3	80	1,666	905	2,571	477	88	565	36	9	45	610
長井市	29	1	30	694	256	950	133	23	156	14	3	17	173
小国町	10	0	10	205	147	352	68	23	91	7	2	9	100
白鷹町	27	0	27	555	350	905	220	22	242	14	2	16	258
飯豊町	11	2	13	212	152	364	56	20	76	1	2	3	79
庄内支部	268	10	278	5,506	3,536	9,042	1,282	184	1,466	105	40	145	1,611
鶴岡市	76	5	81	1,498	944	2,442	337	74	411	33	11	44	455
立川町	9	0	9	164	98	262	40	4	44	1	0	1	45
余目町	16	1	17	294	141	435	51	5	56	0	2	2	58
藤島町	9	0	9	217	92	309	45	1	46	5	1	6	52
羽黒町	11	0	11	239	152	391	70	6	76	1	1	2	78
朝日村	9	0	9	168	143	311	71	6	77	9	5	14	91
柳引町	15	0	15	255	169	424	71	9	80	11	2	13	93
三川町	5	0	5	175	128	303	72	4	76	3	2	5	81
温海町	10	0	10	194	119	313	37	0	37	6	1	7	44
酒田市	76	1	77	1,549	982	2,531	318	52	370	26	14	40	410
遊佐町	14	0	14	305	217	522	57	9	66	2	1	3	69
八幡町	8	0	8	127	100	227	32	3	35	1	0	1	36
松山町	7	3	10	167	126	293	51	9	60	4	0	4	64
平田町	3	0	3	154	125	279	30	2	32	3	0	3	35

市町村の動き(天童市)

本市では今年度、新規団四団を加え、単位団数四九団、団員数一、一五六名、指導者数二二四名で、地域に根ざした活動をめざして、競技団体・学校・地域関係機関と連絡をとりながら事業を展開しております。

本年度のデモスポ行年(少年スポーツ一五種目)が本市で開催されることにより、本部事業として各種目別による団員の実技研修会(八種目)、指導者の研修会(NHKラジオ体操講師 長野信一先生、他三名を迎えてのストレッチ体操等)を実施し、団員・指導者の競技力向上と仲間づくりを目ざしております。



平成4年度 山形県スポーツ少年団主要事業計画

	事業名	期 日	会 場
大会 関係	・第14回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会県予選会 ・第28回山形県スポーツ少年大会 ・全日本少年サッカー大会県予選会 ・デモンストレーションとしてのスポーツ行事「少年スポーツ」	6月28日、7月5日 7月28日～7月30日 6月14日、7月5日 9月6日	酒田 市 飯田 町 山形市・新庄市 天童 市
	・第23回東北ブロックスポーツ少年大会 ・第28回全国スポーツ少年交歓交流大会 ・第16回全日本少年サッカー大会 ・第14回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会 ・第14回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会東北II大会 ・第14回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会 ・第12回東北ブロックスポーツ少年団競技別交流大会	8月1日～8月4日 8月2日～8月7日 7月27日～8月1日 7月26日～7月28日 7月29日 8月17日～8月20日	岩手 知 高 京 東 賀 滋 城 宮 都 京 都
	・サッカー ・柔道 ・ミニバスケット	7月30日～7月31日 12月12日～12月13日 3月26日～3月28日	青森 森 岩 手 秋 田
	・第15回全国スポーツ少年団競技別交流大会 ・卓球 ・剣道	3月27日～3月29日 3月27日～3月29日	静岡 岡 富 山
	・認定指導員養成講習会(県内5地区)	11月28日～11月29日 12月5日～12月6日 11月21日～11月22日 6月20日～6月21日 12月12日～12月13日	東北 山 南 村 最 上 東 置 庄 内 西 賜 西 置 庄 賜 上 内 山 市 東 南 西 村 村 山
	・体力テスト判定員講習会 ・県ジュニアリーダースクール(県内2ヶ所)	11月1日 11月28日～11月29日	西 賜 西 賜 庄 内 上 市 東 南 西 村 村 山
	・県指導者研修会 ・市町村スポサポ安事務担当者研修会 ・育成母集団研修会(県内2ヶ所)	11月7日～11月8日 3月9日～3月10日 3月9日～3月10日 5月～2月	上 山 東 南 西 村 村 山
	・中央リーダースクール(シニア) ・少年スポーツ指導員(仮称)資格取得補講講習会 ・公認体力テスト指導員養成講習会	8/15～8/18、3/29～3/31 10月31日～11月3日 11月中旬	秋田・静岡 秋 田 東 京
	・地域交流促進事業	5月～2月	北 村 最 天 天 童 市 上
	・第19回日独スポーツ少年団同時交流	7月29日～8月4日	北 村 最 天 天 童 市 上
交流会	・県スポーツ少年団表彰	3月9日	上 山 山 形 市
会議	・県スポーツ少年団代議員会 ・県スポーツ少年団第1回本部員会 ・県スポーツ少年団第2回本部員会 ・県スポーツ少年団専門委員会 ・県スポーツ少年団指導者連絡協議会	5月13日 5月29日 2月16日 5月29日 10月30日	山 形 市 " " " "
	・全国指導者協議会 ・東北ブロック指導者研究協議会 ・北海道、東北ブロック会議 ・日本スポーツ少年団委員会 ・全国都道府県事務担当者総会	7/3～7/4、3/19～3/20 11月17日～11月18日 2月4日～2月5日 6月17日 6月17日～6月18日	東京・東京 福 島 北 海 道 東 京
	・スポーツ少年団創設30周年記念事業	11月15日	
	その他	・県内	