

# こころとからだ

スポーツ少年団を通して成長できるものは、からだだけじゃない。



# 一生もん

地域のスポーツ少年団。さまざまな競技がありますが、そこで過ごした時間は共通して、かけがえのないものになります。それは、選手に限らず親や指導者にもあてはまること。今回は、スポーツ少年団を通して得られる大切なものについて取材しました。



## 努力が 楽しくなる

北勢ランニングクラブ  
只木 幸隆さん

### 目標が自分を成長させる

走ることが得意だった只木さんは、小学2年生のときに100メートル走をメインに陸上を始めました。最初はなんとなく続けていましたが、チームメイトが頑張る姿を見て、自分も本気で練習してみようと思うようになりました。そこから、具体的な目標を掲げ、練習に取り組みました。すると、タイムがみるみる縮むようになり、これが只木さんを陸上に夢中にさせました。目標に向かい、必要な練習メニューを自



分で考え、土日のクラブ以外に、平日も自宅で自主練習を行うようになりました。「努力した結果、記録を出せるのがすごく楽しい」と笑顔で話してくれました。



## 楽しく 成長してほしい

北勢ランニングクラブ  
出口 日佐男さん

出口さんが北勢ランニングクラブを発足させて21年。「明るく、楽しく、前向きに」をモットーに、どんなスポーツにも通じる体づくりを心掛けています。指導の際に意識しているのが、間違った方向に一生懸命にさせないこと。

「小さいときから無理しすぎてしまうと、体も壊してしまうし、記録も伸びない。一生懸命になるのは良いことですが、苦しさを感じてほしくない。楽しさを忘れないでほしいです」

### さらなる高みを目指して

4月から小学6年生になる只木さんは、100メートルを13秒台で走るという目標を掲げ、練習に取り組んでいます。「僕は、スタミナがなくて100メートルの後半で失速するのが弱点なので、それを克服したくて練習しています」と話し、自主練習で上り坂のダッシュや長距離走を取り入れています。困難にぶつかっても立ち向かう姿が、「こころ」も「からだ」も成長していくということを教えてくれました。



1.2. 土日のクラブの練習。走り込みはもちろん、基礎トレーニングも真剣に取り組めます3. 自宅近くの坂道を走り、スタミナ強化の自主練習



### 図書館で読める本



栄養満点！強い体をつくる！  
はるはるママのスポーツごはん  
はるはる著、マキノ出版

「時短・簡単・おいしい」をテーマに、スポーツを頑張る子どもたちに必要な栄養がたっぷり詰まったレシピを紹介。



ジュニア選手のための夢をかなえる「スポーツノート」活用術  
佐藤雅幸監修、メイツユニバーサルコンテンツ  
トップ選手や指導者が習慣化させている「スポーツノート」。その理由や記入のコツを解説。



大会優勝の瞬間。日々の練習の成果が実った瞬間でもあり、選手、親、指導者みんなのよろこびがあふれ出します



1.2. 普段の練習風景にも笑顔が絶えません 3. ナイスプレーでスリーアウトチェンジ！  
4. 卒団式の様子。野球以外のイベントも充実していて、この日もみんなの良い思い出に

仲間と家族と、楽しさや悔しさ、かけがえのない時間を共に感じる。

# よろこび

## 全力の姿に心を打たれました

竜岳ファイターズ  
寺本 知樹さん



### 不安からよろこびへ

野球を全く経験したことがなかった寺本さん。ルールすら分からない状態で、選手の親は練習や審判などの手伝いをしなければならなかったのが、正直とても不安でした。しかし、審判として子どもたちの全力プレーを間近で見ているうちに心が動き始めます。「特に、負けている試合こそ、あきらめず頑張る子どもたちの姿が印象に残っています。逆転勝ちをした試合なんかもう、本当にすごいなと思いました」。その後、寺本さんはYouTubeで勉強を始め、試合で実践するなど、野球に真剣に向き合うようになりました。

「子どもたちが頑張る姿にたくさんの元気をもらいました。自分は、子どもも大人も素人も、わいわい楽しめるチームにしたいと思い、コミュニケーションの大切さなどを指導しました。全員が楽しめるチーム作りに貢献できたことをうれしく思います」



## 仲間とよろこべる最高のスポーツ

竜岳ファイターズ  
岡 虎太郎さん

小学6年生の岡さんは、チームのキャプテンとして仲間を引っ張ってきました。チームの持ち味は粘り強さ。リードを許した試合でも、「絶対勝つぞ」という気持ちでチーム一丸となって戦い、これまで何度も逆転勝ちを収めています。「野球のほかに、人とかかわり方、礼儀を学ばせてもらいました。チーム、監督、家族と協力して試合をできるのが、本当に面白かったです」

# つながり

学んだことを次の世代に伝える。  
感謝と尊敬の想いは一生つながっていく。

## 強くて優しい選手になる

石樽道場  
前田 菜智さん



### 憧れの先輩を目指して

兄の影響で、3歳のときに柔道を始めた前田さん。そんな前田さんには、「神」とたたえるほど尊敬する先輩がいます。出会いは、道場に入ったばかりのときの遠征試合。食事会のときに孤立してしまった前田さんに声をかけ、一緒に食べてくれました。そうした面倒見の良さと、試合での活躍ぶりを見て、憧れるようになりました。

小学5年生になった前田さんは、強くて優しい選手を目指しています。周囲に目を配り、小さい子の帯を結んであげます。強くなるために、中学生の先輩にも果敢に挑んで稽古に励みます。「道場を卒業しても稽古しに来てくれる先輩方には、いつも感謝しています。先輩も後輩もとても大切な存在です。こんな環境で柔道をできる今が一番楽しいです」



## 道場に恩返しを

大安中学校3年生  
伊藤 太郎さん

4歳から柔道を続けている伊藤さんは、先輩が鍛えてくれたことに感謝しています。道場への恩返しを込めて、後輩の面倒を見るため、石樽道場を卒業した今も通い続け、12年になります。「強くなるためには、自分より強い相手に教えてもらうことも大事」と話す伊藤さん。「先輩に稽古をお願いするのはちょっと怖いかもしれないけど、僕たちは優しく受け入れます。遠慮せず全力で挑んでほしいです」



自分の全力を受け止めてくれる先輩。感謝を忘れず、果敢に挑むことが、強くなるための一歩



1. 中学生の先輩と組み手の練習。優しくコツを教えてください  
2.4. この日は、道場を卒業した高校生が練習に参加。お互い礼儀を忘れず、稽古後は「ありがとうございました」  
3. 高学年が低学年に帯を結んであげます



**ゴルフ**  
練習や大会も家族が一緒だから頑張れる。  
清水莉理さん（いなべジュニアゴルフクラブ）



**柔道**  
柔道が好き。つらいことを乗り越えれば成長できる。  
伊藤健太さん（石榑道場）



**剣道**  
敬語を話せるようになった。1本取った時が快感。  
太田来望さん（員弁剣友スポーツ少年団）



**ミニバスケットボール**  
パスした瞬間、仲間と通じてるって感じるのがうれしい。  
奥岡璃子さん（いなべミニバスケットボールスポーツ少年団）



一緒に楽しもう！  
**一生もん**

スポーツ少年団での経験は、そのときは気がつかなくても、大きくなって振り返ると、「一生もん」になっているのかもしれない。  
市内のスポーツ少年団には、10競技31チームがあります。自分に合う競技、チームを見つけてみてください。  
まずは見学から始めよう！  
スポーツ少年団  
〒74-5028 いなべ市スポーツ協会



**レスリング**  
友達が増え、交流関係が広がる。  
萩野貴大さん（いなべレスリングアカデミー）



**バレーボール**  
続けていると、どんどんできることが増えるのが楽しい。  
折野忠俊さん（大安バレーボールスポーツ少年団）

**野球**  
友達と野球できるのが楽しい。  
尾崎来虎さん（電岳ファイターズ）



**陸上**  
練習を積み重ねれば、必ず結果がついてくる。  
藤田菜緒梨さん（北勢ランニングクラブ）



**サッカー**  
仲間と協力して試合に勝てる。  
宮城朔さん（大安フットボールクラブ）

**空手**  
年齢が違う人と一緒に遊べて楽しい。  
川瀬陽斗さん（藤原町空手クラブ）