



福岡県スポーツ少年団
〒812-0852 福岡市博多区
東平尾公園2-1-4
アクション福岡内
Tel.092-629-3535 Fax.629-3536
編集/発行 福岡県リーダー会

6・7月の県リーダー会活動予定

6月24日(日) 11:00～ アクション福岡	福岡県リーダー会定例会 リーダー会に興味のある人は覗いてみてください！
6月30日(土) 8:40～受付 福岡市民体育館	体力テスト判定員養成講習会 体力テスト判定員資格を持っていない人は是非参加してネ！
7月27日(金) 15:00～ 北九州市立 の場池球場他	九州ブロックスポーツ少年団 軟式野球交流大会 開会式終了後の交流プログラムでレクリエーションを行います。
7月28日(土) 福岡ドーム周辺 7月30日(月) 田川市	日独スポーツ少年団同時交流 ドイツのスポーツ仲間と国際交流を行います。

中学・高校・大学世代の団員のみなさん！ 福岡県スポーツ少年団リーダー会 平成24年度新規会員大募集！

福岡県スポーツ少年団リーダー会でも、平成24年度新規会員募集の時期がやってきました。会員の対象は中学生から大学生世代（13歳～22歳）のスポーツ少年団員で、原則として公認ジュニアリーダー以上の資格を持っている人です。（入会後取得も可）自分の可能性を広げてみたい人！将来スポーツ指導者として活動したい人！たくさん友達を作りたい人！、私たちの仲間になつて、一緒に活動しませんか！

**将来の指導者育成のためにも
団員を送り出してください！**

各市町村団の役員や単位団の指導者の皆様にもお願いがあります。将来の指導者育成のためにも、身近にいる中高生団員に、福岡県リーダー会への入会を勧めていただくと同時に、一人でも多くの団員を福岡県リーダー会に推薦して下さい。日本スポーツ少年団には優れたリーダー育成制度があり、福岡県リーダー会でも、他県のリーダーとの交流や国際交流事業、ジュニアリーダースクールの企画運営等、様々な活動を通じて、自らの資質を高め、将来単位団をはじめ、市町村団や県団で活躍できる指導者になれるように頑張っています。一人でも多くの団員が私達の活動に加わることを心から願っています。



一昨年の日独同時交流の受入は、宇美町で武道体験を行いました。

**七月二十八・三十日は
ドイツ団受入に参加してネ**

今年の日独同時交流受入事業は、ドイツのハンブルクとアウグスブルクからチェスユーゲントの仲間達約10人が、7月27日から4泊5日の日程で田川市にやってきます。福岡県リーダー会では、国際経験豊かなリ

現在のところ7月28日(土)の午後から福岡ドーム周辺での交流活動と、30日(月)の田川市でのスポーツ交流やお別れパーティでの交流を予定しています。ドイツ団の受け入れに参加しておくと、来年度以降の派遣への道も広がるので、沢山の参加を待っています。

ジュニアリーダースクールの報告は大好評 来年の参加者増に大きな手ごたえ！



5月17日(木)に開かれた県スポーツ委員総会においてジュニアリーダースクールの報告を行いました。報告は県リーダー会の金子修平さんを中心に行いました。各市町村の委員の方々にも大好評で「我々もジュニアリーダーの育成に力を入れていきたい。地元DRに落として市町村に配布して欲しい。」との声も聞かれました。今年度の参加者増に、大きな手ごたえを感じました。

★福岡県スポーツ少年団リーダー会には、現在約20人のリーダーが活動しています。気軽に参加してね！

20分以上噛むぞ!!



こちら、めんたいスポーツ少年団

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を考える



キシリトール入りガムは子供の歯を健康に保ちます

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回も噛まないで走り、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、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。

皆さんが試しても同様の結果が出るはずですが、ガムを噛むと私たちの体で何が起きるのでしょうか。まず脳が活性化されます。更に唾液の分泌量が増え、

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ます。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。動態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

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勧め!

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、単にリラクゼーション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。

②筋力アップ

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。

③平衡バランスの向上

ガムを咀嚼する運動

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。

④反応時間の短縮

赤いランプがランダムに灯つたら、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と何も噛んでいない状態とで比較してみます。

⑤動態視力アップ

ガムを噛んでいる状態と何も噛んでいない状態とで、動態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、明らかに動態視力が向上していました。動くものを見る能力である動態視力は、スポーツを行う上で重要な能力です。



リーダーの横顔

福岡県スポーツ少年団リーダー会 副会長 丸山健太さん

こんにちは。宇美町に住んでいて、平成24年度福岡県スポーツ少年団リーダー会副会長の丸山健太(高三)通称「マールケン」です。私は、糟屋郡は、一昨年の夏に日独スポーツ少年団同時交流の受け入れ事業に参加し、昨年ドイツへ日本代表団として

として派遣されたことがきっかけです。ドイツの若者とのディスカッションでは、「僕らにできる社会貢献・スポーツ活動を通じて」というテーマで話し合いました。東日本大震災の被災者に義援金を送ろうと、日独同時交流で日本に来た高校生が中心となって学校でケーキを焼いて販売したり、血液や骨髄液を提供して、40万円以上のお金を集めて送金してくれた話を聞きました。遠く離れたドイツで、このような素晴らしい活動が行われたことを聞いて、胸が熱くなると同時に、自分達に何ができるのかを考え、今年の高校の文化祭でバザーの収益金の全てを東日本大震災の義援金として送ることにしました。リーダー会では、多くの会員に日独交流に興味を持ってもらえるように、ドイツの素晴らしい体験談を伝えていこうと思います。