体育館情報誌
RINGS ～リングス～
羅臼町民体育館　TEL0153 - 87 - 2408
FAX 0153 - 87 - 2477
H23年8月25日発行 No.15

～「RINGS(リングス)」とは～
「らうす」、「インフォメーション」、「ニュース」、「ジム(体育館)」、「スポーツ」の頭文字をとったものです。RINGSは英語で輪の複数形、単語自体は物体を表すものですが、「たくさんの人の"輪"が無数に広がれば」と思いこの名前にしました。

もう８月も終わりですね。９月からは一気に秋がやってくるんだろうなー。羅臼の夏はホントにあっという間に終わってしまいます。これからの季節は、『スポーツの秋』ということで秋も積極的に活動していきましょう。それではＲＩＮＧＳ始まります！！

ハロー！スポーツ団体

今回紹介するスポーツ団体は、今年の４月から活動を始めた『羅臼ミニバス少年団』です。

《羅臼ミニバス少年団》

現在《羅臼ミニバス少年団》は、小学１年生～3年生が４名、４年生～6年生が３名の計７名で毎週火曜日と木曜日に羅臼小学校の体育館で活動をしています。

実は、以前にも羅臼町にはミニバス少年団がありましたが、監督をしていた方が転勤となり監督不在の状況となってしまい、休団してしまいました。しかし、地域の保護者の方々から「バスケットをもう一度子どもに教えてくれる機会がほしい！」との声が上がり、以前少年団に所属していたメンバーからも「バスケットを続けたい！」という思いがあり、それを受けた麻布町在住の千綾誠広さんが「少しでも力になれたら」と思い、コーチを引き受ける決心をしました。

今回の取材で、千綾さんに「バスケットを通じて、子どもたちに何を伝えたいですか？」と伺ったところ、「バスケットの技術はもちろん、基本的な体の動かし方や体の使い方を教えていきたい。精神面でも『出来る』『出来ない』ではなく、『やる』ということ『あきらめないこと』を伝え、その他普段の生活においての挨拶をきちんとすることなどを指導していきたい」と語ってくれました。今後の羅臼ミニバス少年団の活躍に期待したいですね。

頑張れ！羅臼ミニバス少年団！

羅臼ミニバス少年団コーチ　千綾誠広氏

中学、高校とバスケットボール部に所属。社会人となってからも、一般のバスケットボールチームに所属し活躍中の正真正銘のバスケットマン。

★羅臼ミニバス少年団PR★

火曜日と木曜日の週２回、羅臼小学校体育館で練習しています。新入部員はいつでも募集していますので、興味のある方は気軽に遊びに来てください。

How to ウォーキング Lesson2

ウォーキングする際の“正しい靴の選び方”について紹介します。ウォーキングは着地する瞬間、足に体重の３～４倍の衝撃が加わります。すると当然、足に負担が掛かり、障害を起こす可能性があります。これを防止するために、ウォーキングに適した靴を選ぶことが重要になります。

インソール
足への衝撃を和らげるクッションがあることがポイント。

ヒールガード
かかとを包み込んで支えてくれるヒールガードがしっかりしている靴を選ぶことが大切。ここがいい加減だとまっすぐ歩けないし、ひざ等を痛めてしまう。

アッパー
通気性があり、縫い目がしっかりしているもの。これがしっかりしていないとマメが出来やすくなる。

かかと部分
衝撃を緩和する設計であることが重要。厚くて弾力のあるもの。それを確かめるために、かかとを床にトントン叩きつける。かかとの接地面を30度にカットすることにより、足への衝撃を和らげる効果がある。

つま先部分
足の指が少し開けるくらい余裕のあるもの。

底
適度に柔らかく、弾力性と耐久性がポイント。底が柔らかすぎるとフワフワして疲れてしまう。かかとからつま先まで、しっかりと地面に着くために充分な広さがあることが大切。

以上の点に注意しながら、靴を選んでみてはいかがでしょうか。正しい靴選びが出来ると、快適で長続きのするウォーキングの手助けになることと思います。

大会結果報告

○**第18回中標津サッカー協会メモリアルカップ兼日韓親善友好サッカー大会(小学生サッカー)**
7/23　中標津町
U−8　優勝　　U−10　準優勝　　U−12　３位

○**第60回北海道少年剣道練成大会兼第53回「赤道」少年剣道練成大会(剣道)**　7/24　旭川市
個人戦一回戦敗退　　団体戦　二回戦敗退

○**第32回スタルヒン杯争奪全道スポーツ少年団軟式野球交流大会(小学生野球)**　7/26～29　旭川市
春松イーグルス出場　一回戦敗退

○**平成23年度北海道中学校体育大会第32回北海道中学生水泳大会(水泳)**　7/29～31　帯広市
春松中学校　合田優里花さん出場
200m自由形・400m自由形　予選敗退

○**木陽新人戦兼Hondacars杯町内予選(小学生野球)**
7/30　羅臼町　　春松イーグルス勝利

○**第29回テルイスポーツ杯争奪中学校新人戦(中学生野球)**
7/30～31　中標津町　　春松中学校　３位

○**第32回北海道中学校剣道大会(剣道)**　8/2～3　東川町
羅臼中学校　保木優季さん出場　予選敗退

○**第41回北海道中学校バスケットボール大会(バスケ)**
8/5～7　千歳市
羅臼中学校出場　二回戦敗退

○**木陽新人戦管内大会(小学生野球)**　8/7　中標津町
春松小学校出場　一回戦敗退

○**第9回全日本スポーツ少年団根室管内予選(小学生バレー)**
8/20　中標津町
羅臼小学校　一回戦敗退　　春松小学校　二回戦敗退

大会開催予定

○**交通安全祈願杯(中学生野球)**　8/27　中標津町
春松中学校出場

○**Hondacars杯管内大会(小学生野球)**
8/27・28　中標津町　春松イーグルス出場

○**平成23年度全道少年(U-11)8人制サッカー大会兼第9回JA全農杯チビリンピック小学生8人制サッカー大会根室地区予選(小学生サッカー)**
9/3～4　中標津町　羅臼ＪＦＣ出場

○**開陽台330°大会町内予選(小学生野球)**
9/3　羅臼町　羅小ベアーズ vs 春松イーグルス

○**道新カップ町内交流大会(小学生バレー)**　9/10　羅臼町
羅臼小学校 vs 春松小学校

○**トラック協会杯第23回全道少年団(U-11)サッカー大会根室地区予選(小学生サッカー)**
9/10　根室市　羅臼JFC出場

○**第3回全日本少年秋季軟式野球大会兼第8回中学校軟式野球選抜選手権大会**　9/10～11　春松中学校出場

○**サーモン杯(小学生野球)**　9/11　標津町
羅小ベアーズ、春松イーグルス出場

○**網走地方剣道大会（剣道）**　9/11　網走市

○**道新カップ管内大会(小学生バレー)**　9/23　中標津町
羅臼小学校、春松小学校出場

○**中標津バスケットボール協会長杯(バスケットボール)**
9/24～25　羅臼中学校女子バスケットボール部出場
春松中学校男子・女子バスケットボール部出場

今月のひとこと

今月は『羅臼ミニバス少年団』の紹介が特集でした。取材していて感じたのですが、近年こういった少年団活動に地域の人が関わって活動することが多くなってきたと思います。今までの少年団活動と言えば、学校の先生が主体となって指導している形態が主だったと思います。今のこういった状況は、スポーツを通じての大人と子供の交流を含め、地域全体で子供の成長の手助けが出来ているように感じ、とても素晴らしいことだと思います。もっとこういった状況が生まれていけば、羅臼全体が活発になるのかなと思います。Ｙ・Ｓ

編集者　ＩＹ・ＡＳ