



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
TEL092-629-3535 Fax629-3536
編集/発行 福岡県リーダー会



魅力的な少年団にするために、レクリエーション活動を活用して欲しいと思います。リーダー研修会では約10種目のレクリエーションを覚えることができます。

少子化の影響もあり、団員が離散して、つづいてしまうことも珍しくはありません。そこで、今回のリーダー研修会では、「自分達の活動の魅力を認める。」「その魅力を伝えるターゲットを絞り、新聞やチラシ・ホームページ等の媒体を活用して効果的に伝える。」「そして団員を増やす。」をテーマに学習会を開きます。また、リーダーの必須科目でもあるレクリエーションも楽しく学習して沢山習得して欲しいと思っています。自分達の少年団を楽しくて魅力的な団にしたいと思っています。リーダーのみならず！参加をお待ちしています。

福岡県リーダー研修会において！ 12月8・9日は英彦山青年の家に集合！ 団員を増やす方法を教えます！

12月8日(土)・9日(日)に、英彦山青年の家において、福岡県スポーツ少年団リーダー研修会を開催します。参加対象は福岡県リーダー会員及び、小学5年生以上のスポーツ少年団員で、来年以降も少年団活動を続けていこうと思っている市町村のリーダーです。楽しい研修会にしたいと思っています。沢山の参加をお待ちしています。

**自分が所属する団の魅力を確認し
誘いたい人達にしっかりと伝えよう**



リーダーには伝える力やプレゼン能力が求められます。各ブロックからはブロック研究大会の取り組みがパワーポイントで紹介されました。

福岡県からは機関紙「リーダーズFUKUOKA」発行の取組や市町村団へのリーダー会の周知活動・日独同時交流事業及び、ジュニアリーダーズスクールのPR活動を報告してきました。会員を増やす近道は、ジュニアリーダーズスクールの参加者を増やし、加入へ結びつけることです。今年参加者100人を目標にPR活動を徹底していきます！

全国スポーツ少年団リーダー連絡会議

県リーダー会員を増やすために
HPや機関紙・リーフレットでPRを徹底し
Jr.リーダーズスクールの参加者を増やそう！

9月29日・30日に東京都の国立オリンピック記念青少年総合センターにおいて、全国スポーツ少年団リーダー連絡会議が開かれ、丸山副会長が参加しました。今回のテーマは、私たちの課題でもある「リーダー会員の増加に向けて」と「リーダー会活動の普及・広報について」でした。

10・11月 福岡県リーダー会活動予定

10月14日(日) 11:00~ アクション福岡	福岡県リーダー会 第7回定例会 全国リーダー連絡会議報告 県リーダー研修会について ジュニアリーダーズスクールについて
11月未定(日) 11:00~ アクション福岡	福岡県リーダー会 第8回定例会 ジュニアリーダーズスクールについて 福岡県リーダー研修会について

定例会の出欠の連絡を必ず会長に行おう！



目指すは文武両道だ！

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少への入団!

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、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と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。

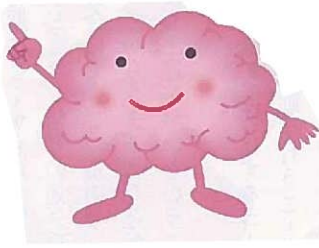
よく「運動神経が良い・悪い」という言い方をしますが、運動神経とは本来、脳・脊髄の中枢神経からの信号を筋肉に伝える末梢神

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



成長してからも忘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い具合にできているので、大人になっ

運動で脳が活性化され勉強に集中できる

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、脳に対してボ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。運動することによっ

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。

そこです、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。

だきたいのは、この年頃に運動をせず塾に通わせておいて、「運動をするのはいい学校に入ってから」では遅いということ。いざ大人になって運動を始めようと思っても、体はなかなか思うように動いてくれません。「運動オンチ」は遺伝ではなく、育つ環境によって生まれるのです。