

ミニバスケットを通じて
子どもの心からだを育む

こんにちは！ 田中雅美です。
今回、私が紹介するのは、千葉県松戸市の「MBC松戸ベアーズスポーツ少年団」です。
この団は、市内の小学校に通う1年生から6年生までの男女児童39人で構成されています。
団の繁栄はもちろん、地域の活性化にも積極的に取り組み、昨年からバスケットの講師を招いて「松戸ミニバスクリニック」なども開催。市内から8つの団が参加し、技術の向上と団員同士の交流を図っています。
この団は、社会教育の一環として、現在の学校・家庭での教育に不足しがちな部分を補うことを指導方針としています。具体的な内容として「丈夫なからだ作り」「決められたルールを守る」「自分の考えを持ち、それを表現することができる」「自分の為だけでなく、人の為に何かができる」「相手の気持ちを考え、物事を進めることができる」の5つのほか、団のきまりとして「ベアーズ八か条」を設けるなど、スポーツ以外の部分での育成にも力を入れています。

MBC 松戸ベアーズの 八か条！

男子は「切磋琢磨」、女子は「スマイル」、団全体では「全力尽力」をスローガンとする MBC 松戸ベアーズスポーツ少年団。この団では、これらのほかにも団員が守るべき「ベアーズ八か条」を設けています（右図参照）。また、指導者たちに何かを聞かれたら、2秒以内に答えるという「2秒ルール」もあります。山本さんは、時間をかけて考えた答えは格好つけようとしていたり、怒られることを回避したものであると考え、問われたらすぐに言葉にして発して答えることを団員たちに励行しています。



練習の合間を見計らい、団員を集めて話をする指導者。団員との心のつながりを重視する団ならではのシーン。

団員同士の親睦を深め、活動を盛り上げる楽しいイベントがいっぱい！

団では、春と秋に行われる親睦会をはじめ、夏期合宿やクリスマスお楽しみ会など、団員や保護者たちがみんなで楽しめる季節ごとのイベントをたくさん開催しています。親睦会では、ドッジボールやキックベース、ソフトバレーボールなど、ミニバスケットボール以外のスポーツを楽しんだり、ゲーム大会などを行っています。

- ① 五つの一所懸命(走る、攻める、守る、飛ぶ、声を出す)は絶対！
- ② 早寝、早起き、朝牛乳。試合前夜の気合い入れ、怠るな。
- ③ あいさつや返事は自分から。
- ④ 声は元気の源。負けている時こそ、声を出す。
- ⑤ 試合で成功を楽しむために、失敗をおそれない勇気を持つ。
- ⑥ チャンスを得点にする努力を惜しむべからず。
- ⑦ 最後まであきらめず、五つの一所懸命を頑張るべし。
- ⑧ 己に勝ち、切磋琢磨で高め合い、日々進歩ある籠球道を歩め。

指導者がとても熱心に団員たちに向き合っているのが印象的！ 一見厳しそうに見えるルールも団の結束のためには必要なことですね。

雅美's EYES



田中雅美の Hello! スポーツ少年団

わきあいあいのミニバスケット団

田中雅美の全国スポーツ少年団レポート、今回は千葉県松戸市の MBC 松戸ベアーズスポーツ少年団をご紹介します。

Masami Tanaka

1979年生まれ。7歳から水泳を始め、2000年シドニー五輪400mメドレーリレーで銅メダル。



今回取材を受けてくれた少年団

● 団長・コーチ
山本由起子さん

みんなが誇りを持ってバスケットに取り組めるよう、指導者は本気で団員と向かい合い、全力でサポート。また、団員との心のつながりも重視した指導を心がけています。

MBC 松戸ベアーズスポーツ少年団

主な活動場所：松戸市立柿ノ木台小学校の体育館 住所：千葉県松戸市二十世紀が丘

松戸市立柿ノ木台小学校の児童をはじめ、近隣の小学校から集まった小学1年生から6年生の団員たちが、週に4回（4年生以下は週2回）の練習をこなしています。

団員数 39人 入団金 1,500円

団費(月間) 4~6年生 2,000円、1~3年生 1,500円



いつもは仲良しの団員同士。
でもゲームになるとみんな真剣！

練習のラストは、試合形式のゲームを行います。さっきまで仲良く練習をしていた団員たちも、ゲームになると真剣な顔つきに。試合に出ないグループは、得点やタイムを計ったり、応援をしたりしています。



基礎練習の成果を発揮するゲーム形式の練習。みんな夢中でコート走り回ります。



団に入って、友達がたくさんできたのがうれしいです！
安藤アイゼアくん(小6)

チームプレーだからこそ大事な
したい、仲間との連携を鍛える！

ドリブルしながらコート内のサークルを回り、ボールを後ろの人にパス。声を掛け合わないとは成功しない、チームプレー独特の練習。



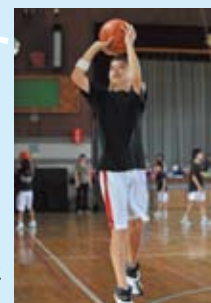
5人が互いの呼吸を合わせながら成功を目指します。



学校や学年が違っても、みんな仲良しなので、とても楽しいです！
小堀穂乃花さん(小6)

デジタルタイマーを有効に使い、
メリハリのあるシュート練習を実践

レイアップやジャンプシュートなどの練習。各シュートを5分ずつで区切り、時間内に何本のシュートを決められたかを競います。



シュート練習もまさに「切磋琢磨」です！

ストレッチの後は、リズムに乗って
楽しく踊りながら、全身をほぐす！



しっかりとからだを伸ばし、その後の練習に備えます。

ランニング&ストレッチの後はダンス！音楽に合わせて、ジャンプやステップなどさまざまな動作を組み合わせた振付で踊ります。



みんな負けず嫌いだけど、試合では勝っても負けても泣いちゃいます。
吉野桂子さん(小6)

年齢に関係なく、みんなで協力
して取り組む「タテ割りチーム」

フットワークやボールハンドリングなどの練習は、年少の団員と年長の団員が同じチームになる「タテ割りチーム制」で行います。



年少者は見本となる年長者に教わりながらコツを学びます。

MBC 松戸ベアーズスポーツ少年団の個性的な練習！

この団では、ウォーミングアップにダンスを取り入れたり、グループをタテ割りにするなど、ユニークなメニューで練習をしています。その一部をご紹介します。

感謝の気持ちを込めて、コートは
キレイに雑巾&モップがけ！

練習前と後は、雑巾とモップでコートを掃除。山本さんいわく「足腰のトレーニングにもなるので、やってもらっています」とのこと。



みんな積極的にコートの掃除に取り組んでいます。



キャプテンらしく、大きな声で指示を出せるように頑張っています！
大森克美くん(小6)

団員たちをサポートする
心強い味方がいっぱい！

団員の保護者で結成される父母会があり、コートの予約係や学年リーダー、対外試合リーダーなどを決め、さまざまな場面で団をサポートしています。また、寒い時期にはあたたかいコーンスープを作ってくれたり、夏は冷たいゼリーやレモンのハチミツ漬けを差し入れてくれるなど、団員たちのために力を尽くしてくれるそうです。

先日、高校生のOBが、練習後に団員たちを集めて「自分が団にいたころは、週に一度しか練習ができなかった。今、こうやってたくさん練習や試合がで



コーチは練習中、常に動き回って団員に声を掛けます。

きるのは、団長をはじめ、指導者のみなさんや、保護者の方々の助けがあるからこそ。みんなはそれに感謝する気持ちを持って練習に臨んで欲しい」と話をしてくれたとか。指導者たちは、かつての団員の成長した姿を目の当たりにし、自分たちが指導してきたことの意味を団員がしっかりと理解してくれていたことにとても感激したそうです。いろいろとお話を伺って、団長さんをはじめ、指導者の方々の熱い思いと努力があつて、今の団があることをしみじみと感じました。これからも大変なことがたくさんあると思いますが、みんなで協力し合いながら活動を続けて欲しいと思います。



練習や試合の予定を記した手紙。毎月、団長が手作り。

運営や活動に関する
お話を伺いました



「やるからにはちゃんと！
熱い思いと愛がいっぱい！」

MBC 松戸ベアーズの創始者にして団長、コーチである山本さんにお話を伺いました。
今から約10年前、元々、学生時代にバスケットをしていた山本さんが、近所の子どもと一緒に好きなバスケットをして遊ぶ、という目的ではじめたのがきっかけ。あつという間に参加者が増えたことから「これはし



ケガをしないように、じっくり時間をかけてストレッチ。

っかりとした団体にしなければ」と思い、スポーツ少年団に登録するようになったそうです。団の発足当時は、楽しくバスケットをしていただけでしたが、ある大会に参加したとき、強いチームと対戦して100点ゲームで負けたことがあったとか。その悔しい経験が少しずつ団員たちの意識を変えていったようです。それに伴い、山本さんが団員たちに練習させる内容も少しずつ厳しく、複雑になっていきます。しかし、団員たちは一生懸命に取り組む、現在では、大会で優勝するほどの実力を備えた団へと成長。練習を見学していた保護者たちに話を聞いたところ、口を揃えて「練習が厳しいとか、やりたくない、などの理由で団を辞める子どもはいない」とのこと。団長のバスケットに対する気持ち、そして団員たちに対する思いを1人ひとりしっかりと受け止めているからなんだろうと思いました。