



にいがたスポ少 News Letter

Vol.
18

Niigata Junior Sport Clubs Association News Letter



【レポート】
第52回日独スポーツ少年団同時交流



スポーツくじ

CONTENTS

- 3 本部長あいさつ
- 4 第45回新潟県スポーツ少年団競技別交流大会終了報告
- 6 Friendship 元気な仲間たち！スポフェス(バレーボール)出場団報告
- 7 Friendship 元気な仲間たち！スポフェス(剣道)出場
- 8 第46回新潟県スポーツ少年団 競技別交流大会開催予定一覧
第46回北信越ブロックスポーツ少年団 競技別交流大会開催予定一覧
スポフェス(軟式野球)北信越大会終了報告
第45回北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流大会終了報告
- 9 ジュニアスポーツ・地域スポーツの未来について
- 10 第56回北信越ブロックスポーツ少年大会開催報告
令和8年度ジュニア・リーダースクールの案内
リーダー会紹介と入会案内
- 11 第52回日独スポーツ少年団同時交流受入レポート
- 12 令和7年度顕彰受賞者
- 13 北信越ブロック指導者研究協議会開催レポート/アンケートのお願い
- 14 JSPO-ACP 紹介・令和7年度開催報告
- 15 「運動あそび」でスポーツを楽しもう
- 16 にいがた子どものスポーツ応援プロジェクト
スポーツ体験キャラバン開催
- 18 ジュニアアスリートの食育のすゝめ
- 20 スポーツ団体ガバナンスコード公表のお願い
令和8年スタートコーチ(ジュニア・ユース)養成講習会開催案内
- 21 新潟県スポーツ協会 100周年



このにいがたスポ少ニュースレターVol.18は、スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています





サトウ食品
AlbirexRC

スポーツでつながる未来をつくる



サトウ食品新潟アルビレックスRC

ジュニア陸上スクール

新潟校 新潟ビッグスコン校 小千谷校 県北校 県央校

U-9 (小学1年~3年生) / U-12 (小学4年~6年生) / U-15 (中学生)

新規スクール生募集中!!

無料体験は
こちらから!



POINT 1

スポーツの基礎を
楽しんで学ぶ!

運動を楽しみたい人から
大会での成果を目標とする人まで、
様々なニーズに合わせて
活動しています。

POINT 2

伸びしろをつくり
伸ばす指導!

将来を見据えて活動を展開、
小・中学生で最大の結果を残す指導
はせず、伸びしろをつくり残すことで
将来の可能性を広げます。

POINT 3

おかげさまで
創設から20年!

これまで数多くのスクール生が
全国大会に出場し、
日本代表選手も輩出。

お問い合わせ先

サトウ食品新潟アルビレックスランニングクラブ(株式会社ARC内)

〒951-8131 新潟市中央区白山浦1丁目614-5 白山ビル7F

TEL:025-201-7666(平日9時~17時) E-mail info@albirex-rc.com URL https://www.albirex-rc.com

ネーミングライツパートナー

オフィシャルクラブスポンサー

サトウ食品

ココカラファイン

クスリのコヤマ

三幸製菓

FUKUDA

国際総合計画

HIROSE

hasetai

新潟県統一模試会

新潟医療福祉大学

福田道路株式会社

本部長あいさつ

令和7年度も県スポーツ少年団競技別交流大会をはじめとして様々な活動・取組が予定通り開催され、大きな成果と積極的な交流が図られました。(その様子は本号にもくわしく掲載されていますのでご覧ください。)そしてその要因は、何と言っても元気いっぱいスポーツ活動に取り組んで交流大会を盛り上げてくれたスポーツ少年団団員の皆さんですし、その子どもたちを教え導いてくださる指導者の皆様や少年団を支え応援して下さる保護者・役員・事務局など、多くの皆様の存在があればこそと思います。心より感謝と御礼を申し上げます。

さて、広くスポーツ全体に目を向けますと、昨年のMLBのワールドシリーズでの日本人選手の活躍は、海を越えて日本の私たちにも大きな感動を与えてくれました。その模様は年末になっても繰り返し放映され、その度ごとに飽きることなく見入ってしまい再度感動してしまうほどでした。今年はさらにWBC野球、ミラノ・コルティナ冬季五輪、サッカーW杯、アジア愛知・名古屋大会と大きなスポーツ・イベントが目白押しの年です。そこでもおそらく多くの感動的なシーンが展開されることでしょう。こうしたことをきっかけに、子どもたちがさらにスポーツに興味を示し、実際に取り組んでくれることを大いに期待しています。

ところで皆さんは「水到魚行」(すいとうぎょこう)という中国のことわざをご存じですか。その意味は「水が満ちてくれば魚は自然に泳ぎ出す」すなわち「条件や環境が整えば自然に集まってくる」ということです。スポーツ少年団の単位団数や団員、指導者の登録状況の減少傾向が続いている中、私たちが今、最優先に取り組むべきはスポーツの楽しさや意義を大いにアピールし「水を満たしていく」ことではないかと思うのです。言うまでもなくスポーツとは本来自主的・自発的な活動であります。そうであればこそ私たちに求められるのは、子どもたちが進んで参加したくなるような「スポーツ環境を整備すること」であると考えます。そしてそれは現状の課題解決の1つのヒントになるのではと思います。

折しも今年には新潟県スポーツ協会が創立100年を迎える記念すべき年に当たります。この節目の年に改めてスポーツ少年団の理念(原点)に立ち返り、少年団の活動が着実に推進されますよう、関係者の皆様の一層のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

新潟県スポーツ少年団
本部長 滝沢 一博



令和7年度 新潟県スポーツ少年団 登録状況

区 分	登録数
市 町 村	28
単 位 団	424
① 団 員	8,642
男 子	6,057
女 子	2,585
② 指 導 者	1,233
③ 単 位 団 役 員 ・ ス タ ッ フ	748
④ 県 ・ 市 町 村 役 員 ・ ス タ ッ フ	136
登録者計①+②+③+④	10,759

競 技	団数	%
軟式野球	115	27.1
空手道	45	10.6
バスケットボール・ミニバスケットボール	41	9.7
サッカー	30	7.1
剣道	31	7.3
バレーボール・ミニバレーボール	39	9.2
柔道	20	4.7
バドミントン	16	3.8
少林寺拳法	18	4.2
複合種目※	16	3.8
ソフトテニス	11	2.6
卓球	7	1.7
その他(スキー、水泳、陸上など19競技)	35	8.3
合 計	424	100

※複合種目とは、数種類のスポーツを並行して行ったり、季節ごとに変えたりして活動を行う形態のことです。

新潟県スポーツ少年団「にいがたスポ少ニュースレター vol.18

発行:令和8年3月 発行所:公益財団法人 新潟県スポーツ協会 新潟県スポーツ少年団

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

TEL 025-287-8600 FAX 025-287-8601 E-mail suposyo@niigata-sports.or.jp URL <https://www.niigata-sports.or.jp/>



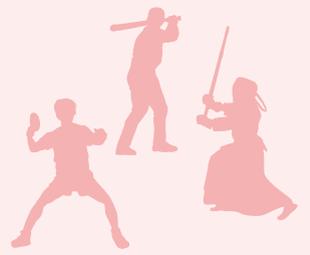
第45回 新潟県スポーツ少年団

種目	部門	第1位	
剣道	団体戦	中学生男子	五泉市剣道連盟 (五泉市)
		中学生女子	高田剣道 (上越市)
		小学生	五泉市剣道連盟 (五泉市)
	個人戦	中学生男子	地濃 文希 (五泉市剣道連盟)
		中学生女子	後藤 柑奈 (剣心館)
		小学生5・6年男子	地濃 智希 (五泉市剣道連盟)
		小学生5・6年女子	高橋 優子 (木崎剣道)
		小学生4年以下	白勢 楓 (新発田市剣道)
柔道	団体戦	中学生男子	阿賀野市安田柔道 (阿賀野市)
		小学生5・6年生男子	新潟中央柔道 (新潟市)
		小学生4年生以下	新潟中央柔道 (新潟市)
		小学生女子	長岡市柔道教室 (長岡市)
	個人戦	中学生男子70kg 超級	山口 澄泰 (聖籠町柔道)
		中学生男子70kg 級	高崎 陽士 (聖籠町柔道)
		中学生男子60kg 級	五十嵐 蒼空 (新潟中央柔道)
		中学生女子60kg 超級	高畑 心桜麗 (燕柔道)
		中学生女子60kg 級	高地 麗 (新発田市柔道)
		中学生女子50kg 級	本間 美衣 (佐渡市柔道)
		小学生5・6年男子55kg 超級	佐藤 蒼志 (光晴道場柔道)
		小学生5・6年男子55kg 級	坂井 俊哉 (長岡市柔道教室)
		小学生5・6年男子45kg 級	甘利 颯哉 (聖籠町柔道)
		小学生5・6年女子50kg 超級	本間 未菜都 (佐渡市柔道)
		小学生5・6年女子50kg 級	浅野 紗蘭 (安田柔道)
		小学生5・6年女子40kg 級	高山 倫子 (加茂市柔道)
		小学生4年生以下45kg 超級	樽井 愛花 (長岡市柔道教室)
		小学生4年生以下45kg 級	石舘 にこ (燕柔道)
		小学生4年以下35kg 級	川上 航士郎 (新潟中央柔道)

種目	部門	第1位		
卓球	団体戦	中学生男子	荒川ジュニア (村上市)	
		中学生女子	安田卓球スポーツ少年団 (阿賀野市)	
		小学生男子	水原少年卓球クラブ (阿賀野市)	
	個人戦	小学生女子	荒川ジュニア A (村上市)	
		中学生男子	齋藤 孝成 (山北卓球スポーツ少年団)	
		中学生女子	市村 茉莉 (水原少年卓球クラブ)	
		小学生男子	五十嵐 綾太 (水原少年卓球クラブ)	
		小学生女子	須貝 優奈 (荒川ジュニア)	
バドミントン	団体戦	中学生男子	こぼど・直江津・津南 (南魚沼市 / 上越市 / 津南町)	
		中学生女子	ハッピーバドミントンクラブ (新潟市)	
		小学生男子	直江津・こぼど (上越市 / 南魚沼市)	
		小学生女子	こぼどクラブ (南魚沼市)	
	個人戦	中学生男子	シングルス	安中 悠真 (小須戸スポーツ少年団)
			ダブルス	河田 隼弥 / 丸山 大璃 (津南ジュニア)
		中学生女子	シングルス	市川 結菜 (新津ジュニア)
			ダブルス	田澤 香凛 / 小柳 彩羽 (ハッピーバドミントン)
		小学生男子	ダブルス	高橋 洸太 / 鈴木 湊士 (新津ジュニア)
		小学生女子	ダブルス	今成 小晴 / 石田 明希 (こぼどクラブ)
		小学生男子6年生以下	シングルス	内山 裕夢 (直江津 JBC)
		小学生女子6年生以下	シングルス	小林 京 (クオーレジュニア)
		小学生男子4年生以下	シングルス	岸田 楓生 (ハッピーバドミントンクラブ)
		小学生女子4年生以下	シングルス	五十嵐 心倅 (ハッピーバドミントンクラブ)
		小学生男子2年生以下	シングルス	杉田 悠真 (つばさ JBC)
		小学生女子2年生以下	シングルス	後藤 梨生 (ハッピーBC)
		サッカー		みしまジュニア (長岡市)



競技別交流大会成績報告一覽



種目	部門	第 1 位	
空手道	団体形	中学生	新瀧館長岡 (長岡市)
		小学生高学年	輝風空手塾 (長岡市)
		小学生低学年	亀田空手 (新潟市)
	団体組手	中学生男子	新瀧館長岡 (長岡市)
		中学生女子	新潟西 (新潟市)
		小学生男子	吉田空手道 (燕市)
	個人形	小学生女子	一真塾 (刈羽村)
		中学生男子	川野 未希哉 (輝風)
		中学生女子	木村 彩乃 (新瀧館長岡)
		小学生高学年男子	中山 鉄生 (輝風)
		小学生高学年女子	白井 理紗 (一真塾)
		小学生中学年男子	圓山 葉月 (新潟西)
		小学生中学年女子	中澤 涼那 (悠空会宮本)
		小学生低学年男子	内山 晴翔 (新潟西)
		小学生低学年女子	布川 見夜子 (悠空会宮本)
		中学生男子	内山 遊悟 (新潟西)
		中学生女子	内山 星加 (新潟西)
		小学生高学年男子	久保田 晴翔 (吉田空手道)
		小学生高学年女子	安達 菜津希 (片貝)
		小学生中学年男子	今井 優心 (水翔塾)
小学生中学年女子	鈴木 日鞠 (水翔塾)		
小学生低学年男子	内山 晴翔 (新潟西)		
小学生低学年女子	布川 見夜子 (悠空会宮本)		

種目	部門	第 1 位	
バレーボール	小学生男子	須田 JVC (加茂市)	
	小学生女子	笹神バレーボール (阿賀野市)	
少林寺拳法	団体演武	小学生低学年の部	少林寺拳法村上 (村上市)
		小学生高学年の部	少林寺拳法小須戸 (新潟市)
		中学生の部	少林寺拳法小須戸 (新潟市)
	組演武	中学生男子	金山 大成 / 原 幸翔 (小須戸)
		中学生女子	高野 るの / 太田 結 (長岡不二)
		小学生 7 級以下の部	小田 蒼士 / 横井 誠二朗 (朝日)
		小学生 4 ~ 6 級の部	石橋 芽依 / 大塚 陽翔 (小須戸)
	単独演武	中学生男子	金山 大成 (小須戸)
		中学生女子	田辺 美桜 (新潟不二)
		小学生 7 ~ 8 級の部	榎本 花菜 (新潟築地)
		小学生 4 ~ 6 級の部	石橋 芽依 (小須戸)
		小学生 3 級以上の部	川瀬 太陽 (新潟不二)
		小学生見習いの部	鈴木 琥人 (新潟不二)
		ミニバス	小学生男子 A ブロック
小学生男子 B ブロック	長岡南ファイターズ (長岡市)		
小学生女子 A ブロック	燕ジュニアドラゴンズ (燕市)		
軟式野球		信江スポーツ少年団 (長岡市)	

* 団体戦の () は所属市町村名・個人戦 () は単位団名



1 ~ 3 位の成績は
こちらをご覧ください。



Friendship

元気な仲間たち! ①

笹神バレーボールスポーツ少年団

エンジョイ! バレーボールフェスティバル2025出場



- 活動場所** 笹神中学校体育館
- 活動日** 週4回
毎週月・水・木・土曜日
(18:30 ~ 20:30)
- 団員数** 男子0人 女子11人
- 指導者数** 男性3人 女性2人



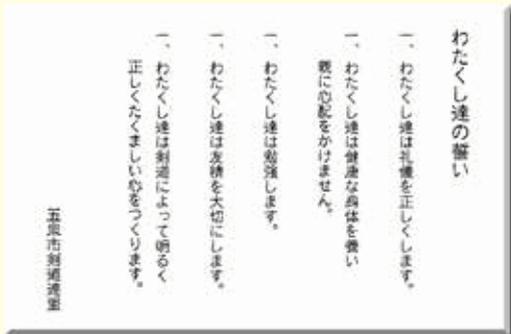
単位団の活動や取り組みなど

昭和63年からバレーボール競技の底辺拡大を目標に発足し、バレーボール競技を通して選手の健全な心身の発育と体力の向上を目的として活動しています。今後の取り組みとしては、現在の団員数は女子11名ですが小学校6年生が卒団すると人数不足でチームが作れないので、バレーボール教室等開催することにより競技スポーツへの関心を深めてもらい団員数を増やしていこうと取り組んでいます。



エンジョイ! バレーボールフェスティバル2025の感想

エンジョイ!バレーボールフェスティバル(旧:全国大会)は今回で4年連続4回目の出場になりました。今年のチームは選手が遅く入団してきた子が多くてなかなか技術が身につかないのではないだろうかと当時は不安に思っていたのですが、選手たちの努力が実り見事県大会に優勝して全国大会の出場権を得ることが出来ました。全国大会においては、目標としていた決勝トーナメントに進出まであと一歩でしたが、2勝することができて最後には笑顔で大会を終えることが出来ました。選手全員この経験を今後の将来に向けて生かしていって欲しいと思います。



活動場所	五泉市総合会館各技場
活動日	週2回 毎週火曜日・木曜日 (19:00 ~ 20:30)
団員数	男子 14人 女子 5人
指導者数	男性 5人

単位団の活動や取り組みなど

私たち五泉市剣道連盟は昭和28年(1953年)2月に設立されました。良質で豊富な水資源に恵まれた素晴らしい環境の中で「心・技・体」の三つの中でも特に大切な「心」の練磨を心がけて日々稽古に励んでいます。稽古後は必ず「わたくし達の誓い」を皆で唱和します。指導者や保護者、仲間たちへの感謝の気持ちを込めて大きな声で誓い、稽古を締めくくっています。

エンジョイ! 剣道フェスティバル2026の意気込み

この度、富山市で開催される「エンジョイ! 剣道フェスティバル 2026」に新潟県代表として2年ぶり4回目の出場をさせていただくことになりました。都道府県を代表する剣士と試合できるだけでも、この上ない貴重な経験となりますが、剣道以外でも積極的に交流を図ることで充実した3日間をしたいと考えています。感謝の気持ちを胸に、心と体の準備を万全にして大会に臨みます。

個人戦

感謝



剣心館スポーツ少年団
後藤 柑奈
(中学2年)

全国の選手とこのような素晴らしい舞台で試合ができることを嬉しく思っています。毎日稽古ができること、試合ができることを当たり前だと思わず、今剣道ができることに感謝して全力で戦いたいです。新潟県代表として応援して下さっている方々の期待に応えられるよう、一試合を大切に、精一杯頑張ります。

目標の大会に一意専心で臨む



五泉市剣道連盟
スポーツ少年団
地濃 文希
(中学3年)

小学校、中学校と剣道を続けてきて、個人戦で全国大会に出場することが目標でした。全国大会で自分の力がどこまで県外の選手に通用し、勝ち上がることができるか楽しみです。中学校生活最後の大会となります。最後を締めくくる悔いのない試合をし、これからの高校生活に活かせる大会にしたいです。今まで指導して下さった先生や、支えてくれる家族や仲間へ感謝し、一意専心で大会に臨みます。

第46回

新潟県スポーツ協会創立 100 周年記念 ～ We Love Sports We Love Niigata ～ 新潟県スポーツ少年団競技別交流大会開催予定一覧

競技	期 日	会 場
剣道	令和 8 年 11 月 8 日(日)	上越市総合体育館 (上越市)
卓球	令和 8 年 8 月 29 日(土)	荒川総合体育館 (村上市)
バドミントン	団体戦 令和 8 年 4 月 25 日(土) 個人戦 令和 8 年 8 月 22 日(土)	団体戦 上越市総合体育館 (上越市) 個人戦 燕市体育センター (燕市)
柔道	調整中	調整中
空手道	令和 8 年 8 月 29 日(土)	長岡市北部体育館 (長岡市)
軟式野球	令和 8 年 6 月 20 日(土) ～ 21 日(日) ※予備日 27 日(土)・28 日(日)	妙高高原スポーツ公園 (妙高市) 新井総合公園 (妙高市)
サッカー	令和 8 年 8 月 22 日(土) ～ 29 日(土)	長岡市ニュータウン運動公園サッカー場 (長岡市)
バレーボール	調整中	調整中
少林寺拳法	令和 8 年 7 月 19 日(日)	長岡市北部体育館 (長岡市)
ミニバスケットボール	令和 8 年 8 月 15 日(土) ～ 16 日(日) 8 月 22 日(土) ～ 23 日(日)	長岡市北部体育館 (長岡市) 長岡市中之島体育館 (長岡市) 他

※発行時点での予定ですので、止むを得ない事情で変更になる場合があります。正式な開催通知等でご確認ください。

※詳細は市町村スポーツ少年団及び県スポーツ協会 Web サイトを通じて案内します。

※「軟式野球」「サッカー」「バレーボール」「バドミントン個人戦」は県大会出場のための地区大会を開催します。

第46回

北信越ブロックスポーツ少年団 競技別交流大会開催予定一覧

競技	期 日	会 場
エンジョイ! 軟式野球フェスティバル 2026北信越大会	令和 8 年 7 月 4 日(土) ～ 5 日(日)	富山県総合運動公園多目的広場 (富山県富山市)
第46回北信越ブロック スポーツ少年団競技別交流大会 バドミントン (女子) 卓球 (男子・女子) バスケットボール (女子)	●バドミントン 令和 8 年 8 月 1 日(土) ～ 2 日(日) ●卓球 令和 8 年 9 月 12 日(土) ～ 13 日(日) ●ミニバスケットボール 令和 8 年 9 月 12 日(土) ～ 13 日(日)	●バドミントン (女子) 福井市体育館 (福井県福井市) ●卓球男女 セーレン・ドリームアリーナ (福井県福井市) (予定) ●ミニバスケットボール (女子) セーレン・ドリームアリーナ (福井県福井市) (予定)
エンジョイ! バレーボールフェスティバル 2026北信越大会 (男子)	令和 8 年 10 月 24 日(土) ～ 25 日(日)	越前市アイシンスポーツアリーナ (福井県越前市)

※発行時点での予定ですので、止むを得ない事情で変更になる場合があります。

※第 46 回新潟県スポーツ少年団競技別交流大会の優勝団 (者) および本会役員推薦により参加します。

エンジョイ！軟式野球フェスティバル 2025 北信越大会

令和 7 年 6 月 21 日 (土) ～ 6 月 29 日 (日) に行われた「新潟県スポーツ少年団競技別交流大会」にて新潟県代表となった「信江スポーツ少年団」が出演し、3 位に入賞しました！

開催日時：令和 7 年 7 月 5 日 (土)・6 日 (日) / 会場：佐久総合運動公園野球場、佐久市営グラウンド

1位	2位	3位
長地ファイヤードラゴンズスポーツ少年団 (長野県)	万葉ブレイズスポーツ少年団 (福井県)	信江スポーツ少年団 (新潟県) 寺井学童野球クラブスポーツ少年団 (石川県)

第45回

北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流大会

4 競技が石川県で開催され、競技によっては JSPO-ACP 体験を行ったことで出場チーム同士の交流を図った大会となりました！

競技	日程	会場	本県出場団
バドミントン (女子)	令和 7 年 10 月 18 日(土)～19 日(日)	いしかわ総合スポーツセンター	こぼクラブスポーツ少年団 (南魚沼市)
卓球	令和 7 年 9 月 20 日(土)～21 日(日)		本県出場団なし
ミニバスケットボール (女子)	令和 7 年 9 月 13 日(土)～14 日(日)		燕ミニバスケットボールスポーツ少年団 (燕市)
バレーボール (男子)	令和 7 年 10 月 25 日(土)～26 日(日)		須田 JVC スポーツ少年団 (加茂市)



Interview インタビュー

ジュニアスポーツ、 地域スポーツの未来について

中学校の部活動の地域展開や、これからのスポーツ少年団に期待される役割とは何か。

新潟県地域スポーツ・文化芸術活動と部活動改革に関する検討委員会の西原康行座長に話を伺いました。

西原 康行 氏

新潟県地域スポーツ・文化芸術活動と部活動改革に関する検討委員会座長。
新潟医療福祉大学教授・副学長。(公財)日本スポーツ協会コーチデベロPPER

JSPO 【特集ページ】
運動部活動改革に
向けた取り組み



スポーツ庁
部活動改革
ポータルサイト



Q1 中学校の部活動改革・地域展開の意義や その必要性とは

部活動から地域クラブへ移していかなければならない理由には、必要性の面と可能性の面があります。必要性の面として、一つ目は少子化であり、もはや学校単位でチームが組めない中学校がかなりあります。特に県内の山間部では顕著です。野球であれば9人、サッカーなら11人、練習を考えればその倍の人数が必要ですが、そうした人数を学校単位で確保することが難しくなっています。もう一つは教員の負担増です。中学校の先生方は教育課程内での教育が本務ですが、部活動は教育課程外であり、ボランティア的な側面が大きく、負担になっているのが現状です。この二つの課題を解消する必要があります。

一方、可能性の面の一つ目は指導者の質です。これまで学校では、必ずしも専門競技を指導できる教員ばかりではありませんでした。地域クラブに移行することで、専門的な指導のできる指導者や、子どもたちの多様なニーズや志向に対応することのできる支援者が支えたり、関わるのが可能になります。もう一つは、子どもたちの選択肢が広がることです。これまでの部活動では、限られた種目の中から選ばざるを得ず、本来はさまざまなスポーツを体験したくても、やむを得ず一つの競技を続けていた子どもがいました。地域展開によって、より多様なスポーツに触れる機会が生まれます。

こうした必要性と可能性の二つの側面から部活動の地域展開に取り組むことで、子どもたちのより良い豊かなスポーツ環境を創ることが求められています。

さらに、学校単位に限られていた活動が、高校や大学、民間企業、地域の人々など、多様な人々が関わる形へと広がっていき、地域全体で子どもを育てる雰囲気生まれることで、子どもたちにとって良い変化が生まれていくと考えています。

Q2 新潟県が全国の「トップランナー」と される理由とは

新潟県は行政とスポーツ協会、大学が同じ方向を向き、一体となって取り組んでいます。その点が突出していると感じて

います。他県では行政だけが先行したり、関係団体に温度差があったりするケースも少なくありません。その点、新潟県は産官学が連携し、共通認識を持って進めている。そこが評価され、トップランナーと言われる理由だと思います。

Q3 地域展開において、 「スポーツ少年団」に期待することは？

これまで、小学生はスポーツ少年団、中学生・高校生は部活動と、それぞれに指導者がいました。しかし、発育・発達段階に応じた子どもたちの成長を考えると、小学生の頃に関わった指導者から、中学生になっても引き続き指導を受けられて、将来的には高校まで一貫して指導してもらえる環境が理想です。

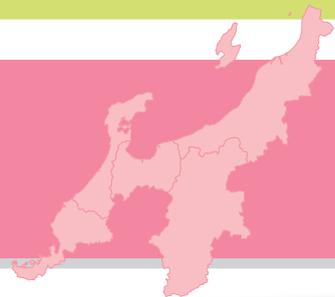
部活動の地域展開の初期の段階では、専門的な指導のできる指導者が不足する場面も出てきます。しかしながら、現在は、技術やトレーニングについてプロの選手や指導者による動画も身近にみることができ、こういったコンテンツを子どもたちが観て主体的に学ぶことができます。その一方で、そばで見守る大人の存在が欠かせません。スポーツ少年団の指導者や保護者には、その「見守り役」としての役割も担ってほしいですね。また、スポーツ少年団のあり方そのものも、対象を小学生に限らず、中高生まで含めて地域の子どもの多くを見ていく。技術の向上だけでなく、一人ひとりの子どもの考え方や成長を大切にす視点を持っていたらと思います。

Q4 未来を担う子どもたちや保護者・指導者への メッセージをお願いします

部活動が地域に移っていき、地域のクラブの中で活動するということになれば、指導者はより多様な世代や価値観の子どもたちと関わることになります。それは指導者自身の成長にもつながるやりがいのある活動です。

また、地域展開により地域全体で子どもを育てる流れが生まれることで、子どもたちの創造性も育まれます。保護者にとっても、地域の中で安心して子どもを育てられる環境が整っていくでしょう。ぜひ多くの方に関わっていただき、一緒にこの流れを支えてほしいと思っています。

妙高で絆を育む! 第56回北信越ブロック スポーツ少年大会開催



令和7年9月13日～15日の3日間、北信越各県から46名の団員と指導者が「国立妙高青少年自然の家」に集結しました。

妙高の豊かな自然の中、2泊3日の集団生活がスタート。最初は緊張していた子どもたちも、先輩リーダーの導きや多彩な活動プログラムを通じてすぐに打ち解け、初対面とは思えないほどの友情を育みました。

また、仲間と協力して課題をクリアするプログラムなどを通じ、自分たちで考え、行動する「リーダー」としての自覚も芽生えました。日常の団活動では味わえない貴重な体験が、子どもたちを一回り大きく成長させてくれた3日間でした。



落とさないように声掛けあって挑戦!

新潟県から参加した団員の感想

参加者達で活動班をつくりゲーム形式の活動など和気あいあいと楽しく活動しました。活動班でレクゲームを考え、その考えたレクを全体で実践する活動が楽しかったです。自分のクラブは幼児や小学生団員達が多くいるので、大会で経験したことを活かし、団員のグループ活動や色々な意見を積極的に出すなどリーダー活動をしていきたいなと思いました。

蒼柴スポーツクラブスポーツ少年団 荒尾 優翔



厳粛な雰囲気でのキャンドルセレモニー

団の未来を支えるリーダーを育てよう! 「令和8年度ジュニア・リーダースクール」開催のご案内

スポーツ少年団における「リーダー」とは、単なる役割ではありません。下級生の気持ちに寄り添い、グループをまとめ、指導者と一緒に理想の団を作っていく大切なパートナーであり、次代の指導者として期待されている団員です。

本スクールでは、「各单位団でみんなのお手本になれる存在」を目指し、様々なプログラムで学びと体験を

深めます。「あんな先輩になりたい!」と後輩に慕われ、指導者の皆様がより深く活動を推進できるよう、団の中核となるリーダーを本スクールで育ててみませんか?

期日 令和8年9月26日(土)～27日(日) 1泊2日

会場 国立妙高青少年自然の家

対象 小学校5年生以上中学校3年生まで

※正式な開催案内については市町村スポーツ少年団・スポーツ少年団登録システムを通じて案内します。

リーダー会紹介と入会案内

新潟県スポーツ少年団のリーダー会は、ジュニア・リーダースクールの運営をはじめとして、北信越ブロック事業や全国スポーツ少年団事業などに参加し積極的に活動しています。

単位団の枠を超えて仲間づくりが出来ます。誰かに「ささえ」もらいながらスポーツを楽しむことから、スポーツを「ささえる」活動をしてみませんか。事業の企画・運営に主体的に関わることで、責任感やコミュニケーション能力が養われると

もに、きっと新たな発見があると思います。もちろん選手としても感謝の心をもって今以上に活躍できるようになれると思います。

リーダー会はスポーツ少年団の単位団に登録している中学生以上が入会することが可能です。

リーダー会は、みなさんの参加をお待ちします。

新潟県スポーツ少年団リーダー会

ドイツから燕へ!

絆を育んだ5日間

～第52回日独スポーツ少年団同時交流受入レポート～



令和7年8月8日(金)～12日(火)の5日間にわたり、ドイツスポーツユース(dsj)のバーデングループ(10名)を燕市で受け入れ、日本文化の体験やスポーツを通じ交流しました。

🇯🇵 日独スポーツ少年団同時交流受入れを実施して(燕市スポ少担当者) 🇩🇪

この夏、燕市スポーツ少年団として34年ぶりにドイツ団の受け入れを実施しました。モノづくりのまち燕市の特色を生かした製作体験、日本のスポーツ体験として燕少林寺拳法スポーツ少年団との交流、お寺での座禅体験、書道や縁日などの日本の夏体験、ビジョンよしだでのサップ体験、燕中等教育学校生とのディスカッション、2泊3日のホームステイ他、スケジュールとしてはかなり詰め込み過ぎてタイトでしたが、ドイツ団のみなさんはチームワークも抜群でどれも積極的に取り組んでいて、燕市の滞在をととても満喫されてい

ました。

短い期間でしたが、最終日の燕三条駅には全てのホームステイ受入れ家族みなさんが見送りに来て下さり、「また来てね、ドイツにも行くからね」と別れを惜んでいた姿が印象深かったです。受入れを担当して本当に良かったなと思った瞬間でした。改めてご協力下さった関係各所に感謝申し上げます。この貴重な経験を活かし事務局として今後のスポーツ少年団活動の発展や地域貢献に繋げていけたらと思います。



グーテン ターフ! (こんにちは)
ホストファミリーと挨拶



燕三条ラーメンを堪能!



少林寺拳法の
演武を見て、実演!



ものづくりのまち。
燕市で金物づくり!



顕彰受賞一覧

今年度表彰された方々の功績に敬意を表しお名前をご紹介します。(順不同・敬称略)

日本スポーツ少年団顕彰表彰スポーツ少年団

三条市スポーツ少年団
聖籠町スポーツ少年団

日本スポーツ少年団顕彰登録者

岡野 澄夫	新潟市	日本空手協会亀田空手スポーツ少年団	空手道
大塚 明	新潟市	日本空手協会西ヶ丘空手スポーツ少年団	空手道
坂谷 優	長岡市	長岡市スポーツ少年団(令和4年度までつきスポーツ少年団)	軟式野球

新潟県スポーツ少年団顕彰表彰登録者

相澤 和長	阿賀野市	笹神バレーボールスポーツ少年団	バレーボール
瀬戸 英男	燕 市	燕武館スポーツ少年団	剣 道
関本 昌之	新潟市	レッドビッキーズスポーツ少年団	軟式野球
平野 太一	新潟市	両川スポーツ少年団	軟式野球

新潟県スポーツ少年団顕彰表彰単位団

レッドビッキーズスポーツ少年団	新潟市	軟式野球
両川スポーツ少年団	新潟市	軟式野球



日本スポーツ少年団表彰受賞にあたって

三条市スポーツ少年団 本部長 芳竹 良明

この度は名誉ある賞をいただくことができ、大変光栄です。

三条市スポーツ少年団は、昭和38年の発足以来、スポーツを通じた青少年の健全育成に取り組んでまいりました。

本団では、近年問題となっているスポーツ・ハラスメントへの対応として、ガバナンス強化策を推進しております。令和7年度は指導者・スタッフ・保護者向けの研修会や、アンケートの実施などスポーツ現場の指導の在り方を継続的に見直し、子ども達が安心して活動できる環境づくりに努めました。今後も子どもたちがスポーツを通じて多くの学びと喜びを得られる環境づくりに努めてまいります。大変ありがとうございました。



聖籠町スポーツ少年団 本部長 青木 順

この度は日本スポーツ少年団顕彰表彰を受賞いただき、心よりお礼申し上げます。

当団体は、現在7種目、10団体約300名が活動しております。

近年の子どもたちのスポーツ環境は、保護者の働き方(共働きの増加)、気候の変動、通信機器の進化などにより、大きく変化しており、少子化や運動の二極化などでスポーツ離れも多いと言われています。ただ、そんな状況でも、スポーツに励んでいる子どもたちは身近にたくさんいます。これからも継続してスポーツに取り組める環境、また、これからスポーツを始めたいと考えている子どもたちがスポーツに取り組める環境を、今後も見守り、環境整備に尽力していきたいと考えています。



「にいがたスポ少ニュースレター」への
広告協賛で新潟県スポーツ少年団を
応援していただける企業・団体を募集しています！
詳しくは事務局までご連絡ください。



わたしたちは
すべての子どもたちを
応援しています！



新潟総合警備保障株式会社
新潟市中央区上大川前通八番町1245
☎025-378-6207



北信越各県の指導者が長岡に集結! 子どもたちの未来を考える 研究協議会を開催

令和7年11月22日(土)に長岡市「さいわいプラザ」にて、
北信越ブロックスポーツ少年団指導者研究協議会を開催しました。

講演

勝利だけが唯一の価値ではない!将来を見据えた指導の考え方
～バスケットボール界での取組～

(公財)日本バスケットボール協会技術委員会副委員長・育成テクニカル推進セクションシニアマネージャーの山本 明氏を講師としてお迎えし、「勝利至上主義」から脱却し、子どもたちの未来を第一に考えるバスケットボール界の先進的な取り組みについてお話をお聞きしました。競技の枠を超えて参加した指導者の心に深く響くものでした。



山本講師

分科会

3つの分科会で直面している課題について活発に意見交換

テーマ

- スポーツ少年団指導者が「スポーツ少年団の理念」を学ぶ機会について
- 学校運動部活動の地域展開の方針を受けて、スポーツ少年団はどうあるべきか
- スポーツ少年団の団員、指導者・役員・スタッフの登録料の改定について



各分科会で熱心に意見交換

●ご案内／令和8年11月21日(土)に長岡市で開催予定です。
(日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修と兼ねて開催予定)

子どもたちの
より良いスポーツ環境の
ために

「にいがたスポ少ニュースレター」の アンケートについて(ご協力をお願い)

日頃より新潟県スポーツ少年団の活動にご理解とご協力いただき、誠にありがとうございます。

「にいがたスポ少ニュースレター」は、スポーツ少年団登録者はもちろんのこと、ジュニア・ユース世代のスポーツ推進に関わる多くの皆様へ向けて年1回発刊しております。

つきましては、内容の充実を図り、よりジュニア・ユースのスポーツ振興に寄与するため、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。

質問内容は任意回答を含め6項目となっております。皆様の率直なご感想が、新潟の子どもたちのス

ポーツ活動の充実につながります。お忙しい中恐縮ですが、ぜひお力添えをお願いいたします。

- 回答時間：約2～3分
- 項目数：全6項目(任意回答含む)
- 回答期限：2026年3月31日まで

アンケートは
こちらから



子どもたちが「夢中」になる！

遊びのプロが教える運動プログラム(JSPO-ACP)

子どもたちが楽しみながら、自然と体が動いてしまう。

それが「アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)」です。

現代の子どもたちに不足しがちな、発達段階に応じた「多様な動き」を遊び感覚で習得できるよう、(公財)日本スポーツ協会(JSPO)が科学的根拠に基づいて開発しました。

「技術指導の前に、まずは運動の土台を作りたい」「練習に新しい遊びの要素を取り入れたい」という指導者の皆様にぴったりの内容です。

令和7年度には新潟県内でも研修会が開催され、多くの仲間が体験しました。

令和8年度の開催情報は、今後公式サイトにて順次公開されます。

子どもたちの「もっとやりたい!」を引き出すヒントを、ぜひ会場で見つけてみてください。



アクティブ・チャイルド・プログラム
ホームページはこちら

令和7年度 開催した日程・会場

アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP) 研修会	
令和7年8月30日(土)	長岡市みしま体育館
アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP) 都道府県普及促進研修会	
令和7年5月6日(火・祝)	新発田市カルチャーセンター
令和7年7月12日(土)	三条市栄体育館
アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP) 指導実践研修会	
令和7年11月1日(土)	三条市栄体育館



楽しさを体感しながら実践!



交流によって新たな学びも!



みんなで力を合わせてチャレンジ!

TM 共同法律事務所 TM LAW PARTNERSHIP OFFICE

～私たちは、地域企業や地域住民に密着したサービスを提供することにより
地域経済の発展・地域社会の発展に貢献したいと考えております～

弁護士 村田 有生
弁護士 渡部 和哉
弁護士 海藤 隆之

弁護士 塚野 洋平
弁護士 齊藤 篤博

TM TM 共同法律事務所
TM LAW PARTNERSHIP OFFICE

〒950-0916 新潟市中央区米山4丁目1番31号 紫竹総合ビル 305号

電話番号：025-278-3438

営業時間：9:00～18:00 / 定休日：土曜・日曜・祝日



当事務所は、新潟で唯一『スポーツ法務』に力を入れている事務所です
スポーツ事故、団体設立、スポーツ組織マネジメント等スポーツ法務、各研修・講演講師、会社企業関係法務、
不動産、交通事故、相続、その他一般民事・家事・刑事事件等様々な分野を取り扱っております
お気軽にご相談ください

「運動あそび」でスポーツを楽しもう

運動遊びって？

運動遊びは、走る・跳ねる・投げる・這うなど全身を使う遊びを通じて、子供の基礎体力、運動能力、心の発達を育む重要な活動です

幼少期における「運動遊び」の重要性と指導の在り方について



Q 「運動遊び」の意義はどんなところにあると思いますか？

A 特定種目への早期特化は技能の偏りを生みます。トップアスリートを目指す上でも、将来の健康維持のためにも、小学校高学年までは幅広い運動経験を積むことが不可欠です。運動は、楽しくなければ持続しません。子どもが自発的に取り組むためには、あそびの要素が不可欠です。その運動が「できる」「できない」に縛られず、「楽しく多様な動き」が経験できる「運動あそび」は、幼児・小学生期にはもっとも有効なものだと考えています。

Q ご自身が講師として指導に取り組む理由は何ですか？

A 15、6年前にスポーツ少年団の事務局を担うことになった時にジュニアの指導の経験が少なかったため、日本スポーツ協会のジュニアスポーツ指導員の資格を取りに行きました。その際コーディネーション運動の講習を受け、小学生の時に何かを指導しても遅いのではないかと。幼時期から運動が楽しい、好きだと思ってもらえるような取り組みが必要なのではないかと。それが小学生、中学生世代で運動が楽しめる環境につながるのではないかと。子供たちの体力低下や運動の質の低下という社会課題への解決を考えた時に、運動遊びに行きつきました。



保護者、指導者の方へ一言

「根性論」や「自分の経験」だけの指導はもはや通用しません。最新のスポーツや運動に関する知識を取り入れるのは不可欠です。

諸外国では、幼少期から複数のスポーツ経験をする「マルチスポーツ」の概念は一般的のようです。

しかし日本は、専門種目を「早期に特化」する事が必要と考えている方が多くいます。諸外国のように、複数の競技を経験する「マルチスポーツ」の考え方が結果として才能を開花させると考えます。まさに「多様な運動経験」が必要なのです。過度な練習漬けを避け、適切な休息、学業、そして家族との時間を両立させるべきです。

目先の結果や成果に捉われる事なく、生涯に渡ってスポーツを楽しめるような環境づくりによって、子ども達の成長を支えて欲しいと願っています。

「運動遊び」との親和性の高い ACP について

子供たちが楽しみながら積極的に体を動かすことを目的とした「運動遊び」の指導プログラムです。

「なぜ多様な運動が必要か」「どんな効果があるか」を、統計や理論に基づいて体系化しています。全世代に応用可能な「遊び」の技術として、幼児・学童期はもちろん、中高生やトップチームのウォーミングアップにも活用できる、汎用性の高い「楽しく動く」技術が詰まっています。

運動遊び教室

参加者の声

玉置 海帆さん
(3年生)



Q 今日参加してみてどうでしたか？

A 身体を動かして気持ち良かった。

Q 何が一番楽しかったですか？

A 全部楽しかった。また参加したい



岩瀬 晶伍氏

経歴

- 一般社団法人 三条市スポーツ協会 常務理事
- 三条市内で保育園への巡回指導や幼児・親子運動あそび教室を開催・指導

にいがた子どものスポーツ応援プロジェクト スポーツ体験キャラバン2025

新潟県スポーツ協会プレ創立100周年記念

公益財団法人新潟県スポーツ協会では、子どもたちの健やかな成長とスポーツの振興を目的とした「にいがた子どものスポーツ応援プロジェクト」を2022年度より立ち上げ、新潟に住むすべての子どもたちのスポーツ環境を整える取り組みを実施しています。

スポーツ体験キャラバン

スポーツ体験キャラバンは様々なスポーツに触れ“体を動かす楽しさ”を体感する親子イベントです。

「にいがた子どものスポーツ応援プロジェクト」の一環として、プロジェクト発足初年度より開催しています。2025年度は県内4会場で行い、昨年の最高来場者数を更に上回る3,770名の方にご参加いただきました。

また毎年大好評の、ニューイヤー駅伝出場チームのセキノ興産陸上部による走り方教室を今年度も開催し、参加者と一緒に競技を実施したり、交流したりするなど会場を大いに盛り上げました。



セキノ興産陸上部による走り方教室

主な実施内容

色々なスポーツ体験が大集合!スポーツ体験エリア

定番のスポーツから普段は触れ合うことが少ないスポーツまで様々なスポーツ種目が体験でき、2025年度ではのべ11競技の体験ブースが展開されました。基本動作習得や実際の競技用具を使用した体験など、ブースごとに工夫を凝らしたスポーツ体験をすることができ、子どもたちがはじめて経験するスポーツに興味を抱いたり、隠れたポテンシャルを見出したりするきっかけを創出しています。

▼種目一覧(順不同)

- パラスポーツ(ボッチャ) ● ラグビー ● ソフトボール ● 銃剣道 ● ニュースポーツ
- ダンススポーツ ● スポーツチャンバラ ● ホッケー ● フェンシング ● ビームライフルスポーツ
- 射撃/ビジョントレーニング ● ウエイトリフティング



運動の基本「かけっこ」を楽しもう!モバイルトラックエリア

デンカビッグスワンスタジアムと同じ素材の移動式陸上トラック「モバイルトラック」を会場に設置し、運動の基本となる「かけっこ」を気軽に行える環境を展開しました。25m走のタイムを正確に計測できる「かけっこチャレンジ25」では、好記録を目指して走る方、ハッピーレコード(ゾロ目やピタリ賞)を狙う方、親子で一緒に対決する方など、様々な楽しみ方で「かけっこ」を楽しんでいる様子が見られました。ニューイヤー駅伝出場のセキノ興産陸上競技部が実施する「かけっこ教室」では、走りの基本となる腕ふりやスタートの姿勢などを多くの子どもたちに直接指導しました。



かけっこチャレンジ25

親子で身体づくりについて考えよう!親子で運動あそびエリア

身体づくりの基礎となる「運動」と「健康」の2つをテーマにブースを展開し、資格を持った専門スタッフがアドバイスを交えながらプログラムを実施しました。『親子で運動あそび』では、ボールや新聞紙、布など身近なアイテムを使い、お家でも取り入れやすい運動遊びを紹介。親子で協力しながら楽しむ姿が多く見られました。『ちよいムズチャレンジ』では、お祭りのゲームのような感覚で楽しみながらも、お子様の運動能力の発達を促す内容を実施。その他にも多数のブースが登場!小さなお子様から大人まで幅広い世代が参加できるエリアとなりました。

▼種目一覧(順不同)

- 親子で運動あそび ● ちよいムズチャレンジ ● eスポーツ ● リズムジャンプ ● チアリーディング



リズムジャンプ

親子で運動あそび

新潟会場 5/5(月・祝)

●デンカビックスワンスタジアム
●参加者数/1,723名

ブース一覧(順不同)

●かけっこチャレンジ25 ●パラスポーツ ●ラグビー ●ソフトボール ●ビームライフルスポーツ射撃 ●ビジョントレーニング ●eスポーツ ●親子で運動あそび ●ちよいムズチャレンジ



Pick UP

GWの子どもの日に開催!今回から新しく加わった種目も大好評!会場は終始、子どもたちの元気な声と笑顔であふれていました。

三条会場 7/19(土)

●三条体育文化会館
●参加者数/415名

ブース一覧(順不同)

●かけっこチャレンジ25 ●パラスポーツ ●銃剣道 ●ラグビー ●ビジョントレーニング ●ビジョントレーニング ●親子で運動あそび ●リズムジャンプ ●ちよいムズチャレンジ



Pick UP

猛暑の中、空調のきいた涼しい環境で子供も大人も快適にスポーツを楽しみました!

新潟会場 9/20(土)

●デンカビックスワンスタジアム
●参加者数/1,250名

ブース一覧(順不同)

●かけっこチャレンジ25 ●ソフトボール ●フェンシング ●ビームライフルスポーツ射撃 ●ホッケー ●ウエイトリフティング ●ビジョントレーニング ●親子で運動あそび ●ちよいムズチャレンジ ●eスポーツ ●リズムジャンプ



Pick UP

デンカビックスワンスタジアムでは今年2回目の開催!気候もだんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節の中で、“スポーツの秋”を思いっきり楽しみました。

上越会場 2/14(土)

●謙信公武道館
●参加者数/382名

ブース一覧(順不同)

●かけっこチャレンジ25 ●パラスポーツ ●ニュースポーツ ●ラグビー ●銃剣道/ ●スポーツチャンバラ ●ダンススポーツ ●ソフトボール ●親子で運動あそび ●ちよいムズチャレンジ ●リズムジャンプ ●チャリディング ●ビジョントレーニング



Pick UP

過去最多となる13ブースが登場!冬の寒さにも負けず、広く温かい室内で元気いっぱいカラダを動かして様々なスポーツを体験していました。

パラスポーツを体験してみよう

ポッチャを体験しました!



〈小学2年生 山本 たくみさん〉ポッチャをもともと知らなかったけれど、体験してみても楽しかったです。難しかったけれど、ボールを近づけることができ良かったです。
 〈山本 憩さん〉このイベントに参加した理由が、1つのスポーツに限らずに色々経験ができそうで楽しそうだったので参加しました。その中で、私自身も初めてポッチャを体験してみても力技って言うよりは、考えた力力を加減しながらやったので、やりやすかったです。息子が普段、スポーツや運動あそびなどをしないこともあり、この機会にパラスポーツに触れることができるとても良い経験をすることができました。

2026年度 開催日程(予定)

2026年度は下記6会場での開催を予定しております。たくさんのご参加お待ちしております!

期 日	会 場
5月4日(月・祝)	デンカビックスワンスタジアム(新潟市)
7月12日(日)	寺泊中央海水浴場(長岡市)
7月25日(土)	三条市体育文化会館(三条市)
9月調整中	デンカビックスワンスタジアム(新潟市)
10月調整中	新潟医療福祉大学(新潟市)
2月13日(土)	謙信公武道館(上越市)

公式SNS

2026年度「スポーツ体験キャラバン」の開催情報やイベント内容は下記からチェック! ぜひチェックしてみてください!

X

note

Instagram

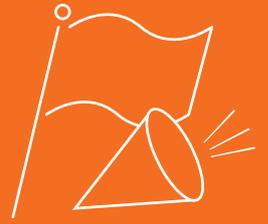


本プロジェクトは、パートナー企業の皆さまに支えられて活動しています。





ジュニアアスリートの食育のすゝめ



～忙しい毎日でも、子どもの体をきちんと支える～

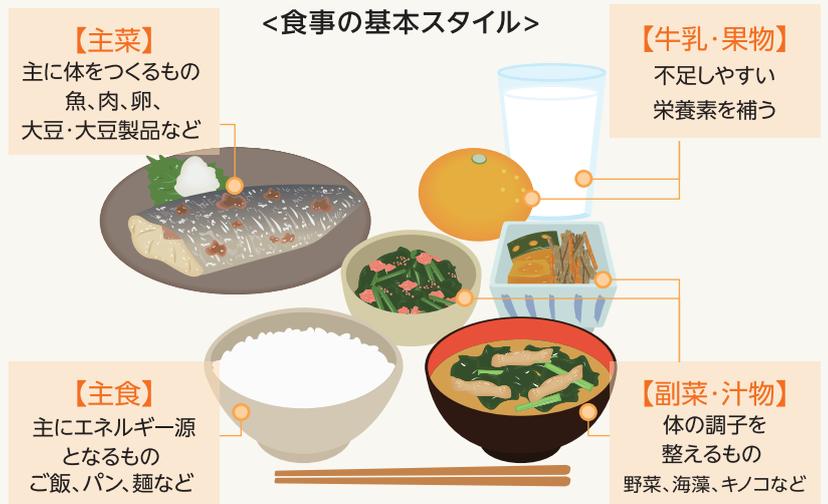
※監修=新潟県栄養士会

毎日のご飯に、少しだけ「プラスα」。それだけで、スポーツを頑張る子どもの体は、ぐっと整います。
特別な料理や、完璧な献立は必要ありません。
成長期の体を支えるために、無理なく続けられる食のポイントをまとめました。

食育のすゝめ 1

アスリート食の基本スタイル

ジュニアアスリートの体づくりを支える食事で、大切にしたい考え方があります。それは、【主食+主菜+副菜+汁物(または副菜をプラス)+牛乳・乳製品+果物】を献立の基本にすること。牛乳・乳製品、果物は1日2～3回程度、それ以外は毎食そろえることが理想です。「ご飯におかずとサラダ、みそ汁…」と聞くと、一見、当たり前前の食事に思えるかもしれませんが、これを毎食続けるのは、実はなかなか大変。それでも、コンディションの整った体を目指すジュニアアスリートはもちろん、運動が趣味の保護者の方にとっても、この「普通の食事、こそが、最も効果的な体づくりにつながります。まずは、今の献立に「+1品」。できるところから、少しずつ近づけてみませんか。



食育のすゝめ 2

3度の食事を補う「補食」も大切

基本の食事が十分にとれないときや、食事と食事の間が空きすぎてしまうときに活躍するのが「補食」です。補食は、3度の食事だけでは摂りきれない栄養素を、無理なく、効率よく補うためのものです。おすすめは、消化がよく、炭水化物・ビタミン・ミネラルを含むもの。持ち運びやすく、食べやすいこともポイントです。体調やおなかの調子、好みによって向き不向きもあります。その日のコンディションに合わせて選びましょう。

※暑い時期や冷蔵庫がない環境では、衛生面に注意が必要な食品もあります。

目的に合わせて食品を選ぼう!

<p>消費したエネルギーを補給したい!</p> <p>【糖質補給】</p>	<p>疲労回復に!</p> <p>【ビタミン・クエン酸補給】</p>	<p>筋肉のダメージを修復したい!</p> <p>【タンパク質補給】</p>
--	---	---

お菓子・嗜好飲料の摂り過ぎには要注意!

練習のオフ日や長期休暇など、家で過ごす時間が長くなると、ついお菓子やジュースに手が伸びがちですが、食べ過ぎ・飲み過ぎには注意が必要です。理由は、主に次の3つです。

その1
基本の食事を食べられなくなることを避けるため

その2
摂り過ぎを防ぎたい「SOS」が多く含まれているため
※SOS=S: Sugar (砂糖)・O: Oil (油脂)・S: Salt (塩)

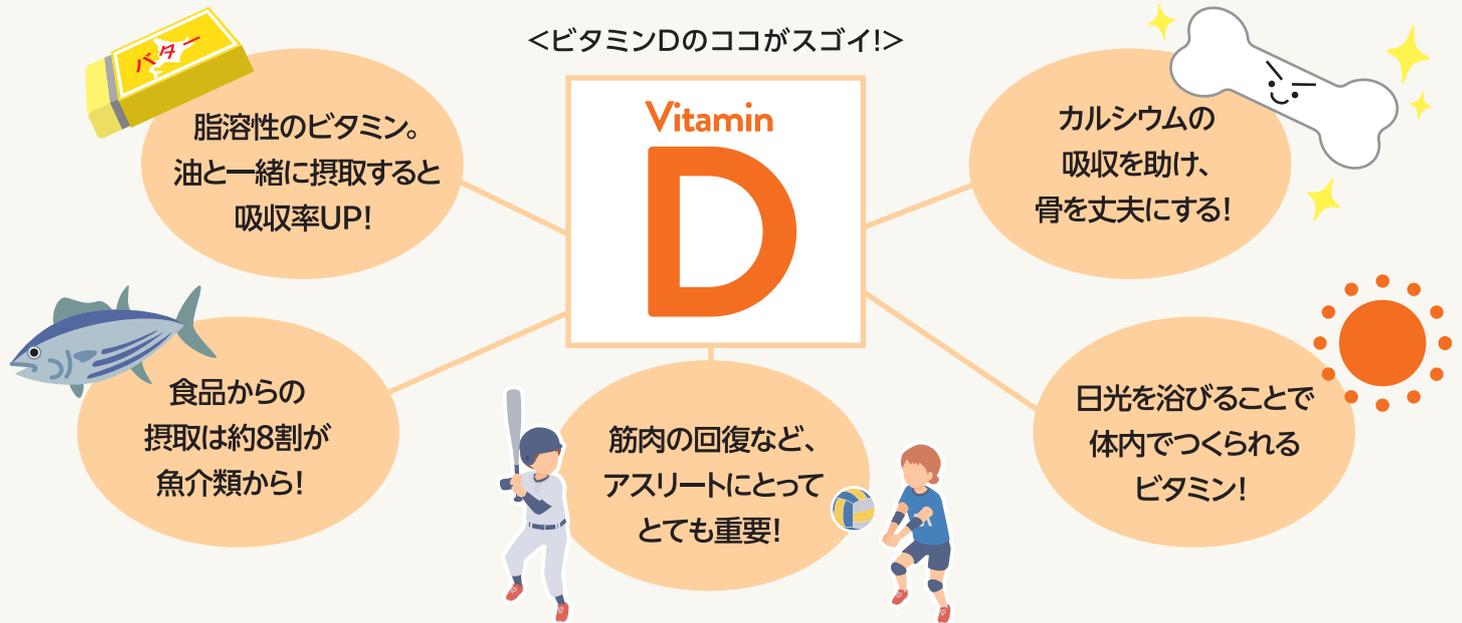
その3
摂った栄養素を代謝するために、より多くのビタミン・ミネラルが必要になるため

ポイントは、「心の栄養として、摂り過ぎない程度に楽しむ」こと。栄養成分表示を確認し、200kcal程度を目安にしましょう。



注目の栄養素「ビタミンD」

近年、スポーツ栄養の分野で特に注目を集めている栄養素が「ビタミンD」です。その特徴は、成長期のジュニアアスリートに欠かせない骨の健康維持だけでなく、筋力の強化、免疫力の向上、さらにはパフォーマンスの向上に寄与することです。一方で、日本人の平均摂取量は1日の目安量に達していない人が多いとされます。子どもたちの体づくりを支えるためにも、日々の食事の中で積極的に取り入れていきましょう。



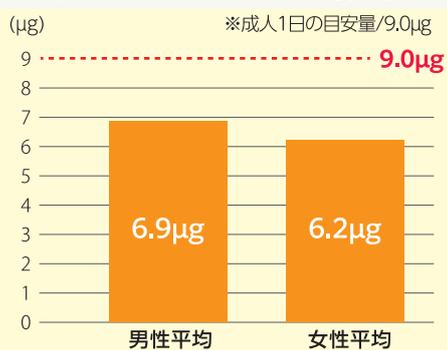
年齢別 1日に摂取すべきビタミンDの量

※ビタミンDの食事摂取基準(μg)。
1μg(マイクログラム)=0.001mg

	男性		女性	
	目安量	耐容上限量	目安量	耐容上限量
6~7歳	5.5	40	5.5	40
8~9歳	6.5	40	6.5	40
10~11歳	8.0	60	8.0	60
12~14歳	9.0	80	9.0	80
15~17歳	9.0	90	9.0	90
18~29歳	9.0	100	9.0	100

出典:日本人の食事摂取基準2025年版

日本人のビタミンDの平均摂取量



出典:令和5年国民健康・栄養調査

ビタミンDが含まれる主な食品

※アレルギー等がある場合は、医師の指示に従ってください

食品	1回量	ビタミンDの量(μg)
さけ(生)	1切(80g)	25.6
うなぎ(かば焼き)	1串(100g)	19.0
さんま(生)	1尾(80g)	12.8
あじ(生)	1尾(80g)	7.1
ぶり(生)	1切(100g)	6.4
さば(生)	1切(80g)	4.1
開き干しほっけ(生)	1切(80g)	3.7
しらす干し(半乾燥)	大さじ1(15g)	9.2
きくらげ(乾)	2枚(2g)	1.7
まいたけ(生)	20g	1.0
しいたけ(乾)	2枚(4g)	0.7
鶏卵(生)	1個(50g)	1.9
普通牛乳	コップ1杯(200cc)	0.6

出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

ポイント1 穀類、芋類、野菜にはほとんど含まれていない

ポイント2 肉類には少ない傾向

ポイント3 魚を全く食べない場合には、不足しやすい

<目安量とは>

ある一定の栄養状態を維持するのに十分な量(1日当たり)

<耐容上限量とは>

健康障害をもたらすリスクがないとみなされる習慣的な摂取量の上限(1日当たり)

スポーツ栄養に関する情報は、新潟県栄養士会ホームページ「食と栄養に関する情報」▶▶▶



新潟スポーツ栄養サポートグループ ▶▶▶



日光に当ててビタミンD量UP!

生のシイタケは、天日干しすることでビタミンD量がさらにアップします。購入したら、かさを下にしてざるに並べ、天気の良い日に数時間、日光に当ててみましょう。



スポーツ団体ガバナンスコード (一般スポーツ団体向け)公表のお願い



「スポーツ団体ガバナンスコード」は、スポーツ団体が遵守すべき原則・規範として、令和元年度にスポーツ庁が策定したものです。「日本スポーツ少年団第11次育成5か年計画(アクションプラン2023-2027)」では、スポーツ少年団のガバナンスコード公表率100%を目指しており、新潟県スポーツ少年団としてもスポーツ界全体の信頼性を確保するため、令和9年度に公表率100%を目指しております。スポーツ団体ガバナンスコード(一般スポーツ団体向

け)の規定に照らし合わせて、皆さんのスポーツ少年団のガバナンスの現状についてセルフチェックシートを活用し、自己説明及び公表をお願いいたします。

なお、スポーツ少年団は、日本スポーツ振興センター(JSC)におけるスポーツガバナンスウェブサイトにて団体基礎情報と団体運営に関する自己説明を登録・公表することができます。

■令和7年度の新潟県スポーツ団体ガバナンスコード公表率について

区分	単位団	市町村スポーツ少年団	市町村スポーツ協会
公表率	40%	39%	58%

スポーツ団体ガバナンスコードの詳細については、下記URLの日本スポーツ協会、スポーツ庁ウェブサイト及び日本スポーツ振興センターウェブサイトを参照してください。

日本スポーツ協会



スポーツ庁
ウェブサイト



スポーツ振興センター
ウェブサイト



スタートコーチ(ジュニア・ユース) 養成講習会のご案内



スタートコーチ(ジュニア・ユース)養成講習会は、令和6年4月にスタートコーチ(スポーツ少年団)養成講習会より名称変更されました。スポーツ少年団において子どもが初めてスポーツに触れる機会(スポーツの入り口)の役割を担ううえで、指導者が最低限、身につけておくべき内容をカリキュラムとしていることからスポーツ少年団指導者だけにとどまらず、ジュニア・ユース期のスポーツ指導に関わる全ての人が学ぶことを狙いとして変更されました。

団に「理念を学んだ指導者」として登録は可能です。))

令和8年度は、下記の日程でスタートコーチ(ジュニア・ユース)養成講習会を実施(対面形式)する予定としております。正式な参加者募集は、スポーツ少年団登録システムを通じた登録代表メールアドレスあてメール及び県スポーツ協会Webサイト等を通じてご案内します。

スタートコーチ(ジュニア・ユース)養成講習会同様に受講・修了することにより、スポーツ少年団の「理念を学んだ指導者」としてスポーツ少年団に登録することが可能です。ただし、令和8年度にスタートコーチ(ジュニア・ユース)養成講習会を修了されても資格認定は、令和9年10月1日となることから令和8年度に指導者としてスポーツ少年団に登録することはできません。(令和9年度からスポーツ少年



コース名	実施日時(予定)	会場	定員(先着順)	受講料等(税込み)
長岡コース	令和8年10月10日(土)	さいわいプラザ(長岡市)	50名	5,500円 【内訳】受講料:2,200円 オンライン学習使用料:1,100円 テキスト代:2,200円
新潟①コース	令和8年11月28日(土)	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター(新潟市)	50名	
新潟②コース	令和8年12月12日(土)	新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター(新潟市)	50名	

※開催は各日程1会場で行います。



We Love Sports We Love Niigata

2026年7月、おかげさまで
新潟県スポーツ協会は創立100周年。

公益財団法人新潟県スポーツ協会は、1926(大正15)年に新潟県体育協会として創立されました。以来、その時々の幾多の困難を、スポーツへの熱意と努力によって乗り越え、現在まで、本県スポーツ団体の統括組織として本県のスポーツ推進・競技力向上の中心的役割を担ってきております。その間、2回の国民体育大会(昭和39年第19回新潟国体及び平成21年第64回トキメキ新潟国体)を成功に導きました。第19回国体では開催県として史上初めて男女総合優勝と女子総合優勝(天皇杯・皇后杯獲得)を果たし、また、第64回国体でも引き続いて天皇杯・皇后杯を獲得しました。そして、2026(令和8)年、大きな節目となる創立100周年を迎えることとなります。

これもひとえに、県民の皆様を始め、日本スポーツ協会及び新潟県関係部局の皆様並びに本会加盟の競技団体、市町村体育・スポーツ協会、学校体育団体の皆様、スポーツ推進に多大のご支援をいただいた企業・団体の皆様、ま

た、報道を通じてスポーツの普及・推進にご尽力いただいた報道機関の皆様をはじめ、多くの皆様のご理解・ご支援のおかげであり、心から深く感謝申し上げます。

スポーツには、実に多様な力があります。アスリートの努力と活躍は県民に勇気や感動を与えてくれます。また、青少年の健全な育成をはじめ、人々の健康増進に寄与し、生活に彩りを添えるほか、交流の促進など地域の活性化にも大きく貢献します。少子高齢化の進展などを背景に、スポーツを取り巻く社会環境は大きく変化していますが、私たちは、こうしたスポーツの力によって、県民だれもが健康で生活に潤いのある「豊かなにいがた」を目指し、人も地域も元気になる仕組みづくりへの取組を、次の新たな100年に向けてさらに拡充し、加速させるために努めてまいりますので、皆様方の一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人新潟県スポーツ協会

詳しくは、特設サイトをご覧ください。オリンピックなどからの「お祝いのメッセージ」も多数掲載しています!



特設サイト



インスタグラム

私たち公益財団法人新潟県スポーツ協会(NiiSPO)は、創立100周年を契機に、新潟のスポーツ100年の新たなスタートとして、様々な取組をさらに拡充し、加速するために、『**にいがたスポーツ100年募金**』を展開中です。ぜひ、多くの皆様のご支援・ご協力をお願いいたします!

税法上の優遇措置もありますので、
詳しくはこちらをご覧ください



スポーツ安全保険®

ネットで
簡単手続き

熱中症も
対象

小さな掛金で
充実補償



スポあんネット
インターネットでかんたん加入

団体活動のための総合補償

#スポーツチーム #大学クラブ #スポーツ少年団 #放課後事業

#総合型地域スポーツクラブ #教室 #部活動地域展開 #文化系サークル #ボランティア

保険の詳細内容、
資料の請求は、
ホームページを
ご覧ください。



ろうきんは 子どもたちを 応援しています!

青少年スポーツ事業を支援

ろうきんカップ ミニサッカーフェスタU-10

今年で33年目を迎える小学4年生以下の大会です。毎年5月に開催し、県内全域から100チーム以上が参加し熱戦を繰り広げます。〈ろうきん〉はサッカー大会への協賛を通じて、子どもたちとその成長を見守るご家族の皆さんを応援しています。



地域社会を笑顔でいっばいに 新潟ろうきん×SDGs

〈新潟ろうきん〉は、持続可能な社会の形成に貢献するための道標として、「SDGs達成に向けた行動ビジョン」を策定しました。ビジョンに掲げる行動を実践し、すべての人々がお互いに支えあえる社会づくりをすすめます。



詳しくは
こちらから



「いじめ見逃しゼロ 県民運動」の 企業・団体等サポーターです

「いじめ見逃しゼロ県民運動」は学校・家庭・地域社会が連携し、児童生徒の社会性を育てると同時に、「いじめ見逃しゼロ」の意識を共有し、それぞれの立場で児童生徒に関わることを目的としています。ろうきんは「県民サポーター募集」活動をはじめ、各種取組みに協力しています。

いじめ見逃しゼロ 県民運動



ろうきんは子どもたちを応援しています。



これからももっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、

スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ   

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。