



つなぐ手

2016

平成28年1月

Vol. 7

公益社団法人 富山県柔道整復師会

平成28年1月31日発行

主な 記事

- 第24回日整全国少年柔道大会に参加して…… 2
- 第5回日整全国少年柔道形競技会に参加して…… 5

- いつまでもこのまち、この家ですぐすために…… 7
- 私達の町内会で敬老の試みに感謝…… 8

介護予防教室 〈南砺市〉



介護予防教室 〈魚津市〉



文部科学大臣杯争奪 第24回日整全国少年柔道大会に参加して



監督 松田 健司

私は、大沢野少年柔道クラブの指導を10余年携わっておりますが、全国大会の指揮は初めてであります。今度の大会で多くの事を学ばせていただきました。富山県チームは残念ながら一回戦で負けてしまいました。0対2での完敗でした。試合を終えて思うことは、5人の選手の中の3人が全国大会は初めての選手で、緊張して技が出せなかったように思います。去年の経験者ですら、いつものように積極的に仕掛けることができなかつたと思います。監督としてチームでコミュニケーションを図ったつもりではいるのですが、もっと言葉を交わし緊張を緩和してあげられれば良かったと思います。そして戦術的なアドバイスをしてあげられれば、結果は変わっていたと思います。ただ自分なりに良かったことは、現在のルールでは試合中に監督が試合の止まっている間しか指示できません。その中で全国大会ともなれば、試合中に選手の肩関節や頸椎に負担がかかる場面もあり、その時は大きな声でアピールをして審判に「まで」をかけてもらいました。子供達に怪我があってはいけません。

最後に富山県柔道整復師会にご支援いただき、有り難うございました。今後とも少年柔道の発展のために、頑張っていきたいと思っております。



大将 守田 寛泰

僕は小学校卒業までに絶対一度は全国大会に出場し、全国の強い選手と試合をしたい目標があったので、それが実現できて大変嬉しかったし、ほっとしました。富山県の代表選手に選出されるまでに鍛えていただいたクラブの監督さんや一緒に練習した友達・指導者の方たちに、まずは感謝したいです。

全国大会では、僕は富山県チームの大将として参加しました。各チームの大将は、ふつうはチームで一番強くて大きな人です。僕はそんなに大きくないほうで、強さも微妙なので「大丈夫かな?」と思いつつも少し力はあるので何とかかなあと考えていました。また試合では、どんな相手であっても自分の持っている力や考え方がどこまで通用するのか、正々堂々と(ガチンコで)対戦することを自分に言い聞かせて全国大会に臨みました。

全国大会の試合は、自分が考えていたよりも想像以上に難しい大会であることがわかりました。僕の試合が始まると、僕が思っている以上に自分の体がうまく動きませんでした。僕がすごく緊張していたこと、相手が僕の2倍くらいの体重であったこと、相手が僕を自由に動かない組手であったこと、相手の力が強かったこと、技をかけて失敗したらどうしようかと躊躇したことなど、いく



つかの要因が重なって、積極的に自分から技をかけることができませんでした。唯一自分から攻めた寝技では、自分が持っている全力を振り絞りましたが、相手の体が大きくて全く返すことができませんでした。すごく悔しかったし、もう一回最初からやり直したい気持ちでした。

今回、富山県代表チームとしては残念な結果となりました。しかし、個人としては、全国大会に参加して、自分の体に多くのことを吸収することができました。自分よりもすごく強い人がたくさんいることを知ったこと、富山県では対戦できない体格の人と試合ができ、それが自分よりも強い選手であったことは大変貴重な体験でした。今の自分に不足しているものが何なのか十分にわかったので、まずはそれを補えるようにこれからも毎日体を鍛えたいです。また、自分が体験したことを富山県の選手に少しでも伝えて、富山県の選手がもっと強くなれるように貢献したいです。

最後に、全国大会の参加で準備やお世話していただいた方々に深く感謝したいです。ありがとうございました。



副将 松井 優侍

僕は身長148cm、体重47kgの軽量級の選手です。日整全国大会は各県代表6年生2名、5年生2名、4年生1名の体重無差別5名で行われる団体戦の大会です。

富山県大会で、僕は2位となり全国大会に副将



として参加する事になりました。去年も出場する事が出来ましたが、全国大会は重量級の選手が多く、大会が近くなると恐怖心と緊張感が高まるばかりでした。

一回戦、茨城県代表との試合が始まりました。対戦相手は自分と同じ軽量級の選手です。不安を抱えたまま試合場に入った僕は、腰を引き守る柔道をしてしまい最後の最後まで自分の柔道が出来なくて引き分けてしまい、結果0-2で負けてしまいました。後悔する試合をしてしまい、心の弱い自分を何度も責めました。

大会が終わった今は、監督であるお父さんの言葉を信じ技術を高めるばかりでなく、強い心を作るため毎日の練習を大切に取り組んでいます。心技体、全てを鍛えるのは時間がかかりますが、日々努力して行きたいと思います。



中堅 飯田 夏樹

僕は3年前に柔道を始めました。その時には全国大会に出ることになるとは思っていませんでした。予選の朝に「この試合で2位以内だったら全国大会に行けるよ」と教えてもらい、僕は全国大会に行ってみたいと思いました。

全国大会に行くことが決まってからは、道場の先生方が、僕の名前が入ったポスターを作って貼り出してくれました。小学校の先生は校内相撲大会を開いて自信を満タンにしてくれました。爺ちゃんと婆ちゃんは、全国大会の一ヶ月前に、東

京まで講道館大道場を見に連れてきてくれました。岡山のじいちゃんはいろいろ技を教えてくれたり「誰でも初めてということはある！」と元気付けてくれました。

全国大会に行くときは、いつも合同練習でしか会わない他の道場の先生や選手と電車に乗ったり、泊まったりして楽しかったです。

会場の近くに着いてからは県外の選手が「何県から来た？」とか「何年生？」とか声をかけてもらってうれしかったです。

試合では緊張して、思うように技を掛けられなかったし、相手はたくさん技を掛けてきて一回戦で負けてしまいました。

東京まで応援に来てくれた道場の先生や友達に勝つところは見せられなかったけれど、自分なりに思い切ってやれたので、来年は優勝目指してまたみんなと練習がんばります。

さて、1回戦は、茨城県との対戦となりました。先鋒は惜しくも引き分けでした。そして、自分の番へと回ってきました。ぼくは、自分ができる限り得意技で一本を取ろうと前へ出ました。しかし、相手も県1位の選手です。そう簡単には組み手を上手につかめませんでした。持った時には精一杯のことをしました。お父さんの応援もよく聞こえました。そして、いつの間にか2分が過ぎてしまいました。結果は引き分け。自分の仕事を果たすことが出来なくて、情けないというより悔しいという感じでした。結局、中堅は優勢負け、副将は引き分け、大将は抑え込まれて一本負けで0対2の惜敗という形になりました。

今回は残念な形にはなりましたが、こういった感じのものも経験の一つだと思います。そして、まだ5年生です。日頃お世話になっている方たちへの感謝のためにも、来年も出場出来るようにがんばります。今回は誠にありがとうございました。



次鋒 石畠 大誠

この間の日整全国少年柔道大会に富山県チームの次鋒として出場させていただき、ありがとうございます。ぼくは、昨年度のこの大会では、ベスト8というとても良い結果を経験させてもらいました。2年連続での出場ということで少し気が楽でした。



先鋒 杉村 元希

僕は柔道を始めて2年になります。今回、初めて全国大会に出場できました。富山の大会で出場が決まった時、すごくうれしかったです。

全国大会に出場するため、東京まで新かん線で行き、こう道館に着いて全国の選手を見て緊張しました。試合での僕の目標は「一本勝ち」でしたが、一本も技ありも有効も取れなくて、とてもくやしかったです。僕は先鋒だったので、チームのながれをつくらないといけなかったのに、それもできずくやしかったです。

全国大会に出場して、僕はこれからもっと柔道を練習して「強くなりたい！」と思いました。来年もこの試合に出られるように一生けん命がんばります。



文部科学大臣杯争奪 第5回日整全国少年柔道形競技会に参加して



監督 佐藤 博昭

去る10月12日の全国大会に、選手と保護者と共に参加してまいりました。大会に向けて前日入りし、私も選手も講道館は初めてだったので、競技が行われる大道場の観覧席に立ちました。準備をされている先生から「どこの県の代表ですか」と声を掛けられて「富山県です」と答えると「頑張ってください」と言って頂き有りがたく選手ともども「頑張ります」と伝えました。県大会の富山武道館は大会や練習などでよく道場に上がっているため、選手もあまり緊張せずに演技を行っていましたが、講道館は初めて来たと言う事もあり、一種独特の雰囲気のあるところでした。

大会当日、初めて畳に上がって私自身も畳の跳ねに驚き選手も少し緊張を増しました。大会での演技は、Bグループの12番目でしたので、少し時間があり選手には集中力をきらさないようにだけ、気を付けていました。本番では、多少の緊張感も有りましたが、練習どおりの演技をすることが出来ました。結果は5位で決勝に進むことは出来なく選手は大変悔しがっていました。決勝に進むには程遠くはなく、選手は大変頑張ったと思います。

決勝に進む事が出来なかった課題も見つかりました。ただ何よりも選手たちは、柔道の聖地である講道館で形競技を行ったことが、本人たちの今

後の糧になり素晴らしい経験になったと思います。

今回、選手たちは県予選の出場にあたって、5月過ぎてから練習に入り、6月から富山武道館にも通い、多くの先生方のご指導をいただき代表に成る事が出来ました。そして、県の代表に決まってから10月の全国大会まで、今度は県の代表として恥ずかしくないようにと、更に先生方にご指導いただき、厳しい練習に励んでいました。

また全国大会では、富山県柔道整復師会の林会長や役員の方にも激励をしてもらいました。さらに県柔連の北見副会長も応援に来ていただき感謝申し上げます。また、選手の練習や送り迎えなど保護者も大変だったと思います。最後に、私も監督として畳に立つ事が出来て選手たちに感謝です。



取 林 秀俊

今回全国より29チーム形競技会に出場していました。予選ではA・Bゾーンに別れ上位3チームが決勝に上がれるとの事でした。自分達はBゾーンの12組目に行く事になっていました。待ち続けている間は緊張がMAX状態で、監督に何を言われたのか覚えていないくらいでした。





演技中も技を忘れそうになる場面も何度も有りましたが、富山でいつも練習を見て頂いた先生より、「緊張して訳が分からない状態になった場合は、ゆっくりと息を吐くと落ち着く」と言われたのでゆっくりと深呼吸をしたら落ち着いて演武が出来ました。

全国大会だけあって、富山県予選とは違い同年代の小学生ですが、上手な組が沢山いました。自分達も自信は持って演技を行いました。結果67.6点と予選5位で決勝に進むことは出来ませんでした。

予選を突破するという目標で、7月から10月の本番まで練習を行ってききましたが、予選通過できず、とても悔しい思いでいっぱいでした。

予選が終わり、観客席に戻ってきた時に、富山で教えて頂いた先生が応援に来てくれていました。先生より「悪くなかったよ、良い形だった！」と褒めてもらいました。来年度は個人戦で頑張っ、団体戦の代表選手になれますように頑張ります。



受 花木 俊介

僕は5年間柔道を習っています。今回、初めての形の試合に出場して、富山県代表になり東京の講道館へ行くことが決まった時は、うれしいような不安なような気持ちになりました。

実際に講道館で形を披露した時は緊張したけど、間違えずにいつも通りの動きができたので、とてもうれしかったです。二人で予選通過を目指していたけど、リーグ5位となって少しくやしかったです。それでも、持っている力を出しきったので、教えてくださった先生方に感謝しています。

形を習うまで考えていなかったけど、中学校へ行っても柔道を続けようと思うきっかけになった全国大会でした。



いつまでもこのまち、この家ですぐすために

生活不活発病にならないために、また老化や衰弱が進んだとしても、心身の機能の維持・向上のために、介護予防に取り組みましょう。介護予防の主な分野は次の6つです。単に介護予防サービスなどを受けるだけでなく、快活な心身を維持することで何をしたいのか、自分の目的を明確にすることが取り組みへの意欲を高めるうえでも重要です。

運動器の機能向上

筋肉に適度な負荷をかけて足腰を鍛えましょう



閉じこもり予防

意識的に生活空間を広げて、豊かな生活を送りましょう



低栄養状態予防

毎日、必要なエネルギーとたんぱく質を十分にとりましょう



認知症予防

生活習慣の改善で認知症を予防しましょう



口腔機能の向上

口の手入れと口腔の体操で生涯おいしく楽しく食べましょう



うつ予防

こころの健康にも注意して、早期に対応しましょう



私達の町内会で敬老の試みに感謝

日時 平成27年7月26日(日)
PM1:30~3:00

場所 富山市本郷町5区公民館



富山市本郷町5区在住 増山美津子
私の住む町内の3分の1が65歳以上の高齢者が占めています。平均年齢も81歳位が多く、男性の方は家でぶらぶら過ごしている人が多いと聞いています。

そこで町内会と老人会がタイアップし、軽くて皆さんで毎日家ででも体を動かして、認知症とか脳梗塞の予防になればと、虎谷接骨院の先生の知り合いの先生方に協力を願って、毎月第4日曜日の午後1時半から町内の老人たちに声掛けし、毎回、約20名余りの男女が公民館に集まって、かつて名古屋の双子の「きんさん・ぎんさん」がマスコミで有名になった方たちでしたが、直径37cm足らずのクノンボール体操を1時間くらい、毎月楽しく体力の増進に努めましたところ、月を追うごとに皆さん元気で笑顔になって、足腰が痛いと言っていた人達も、皆さん顔まで優しい表情に変わりました。

汗を流し水分を取り全身で集中する姿を見て、「多分この参加者たちはベッドの寝たきり老人とは無縁だろうな」と、私は思っています。

先生方には、ボランティアとは言え「家庭に用事もあったらろうに」と頭の下がる思いで一杯です。

「人間、この世に生を受けてあの世に旅立つまで、周りの人たちに感謝と、この町内で執着を迎えられる事に、先ず笑顔と迷惑をかけない一生は、自分の体と毎日の食生活に他なりません。踏まれても起き上がる名も知らない雑草も、自力で頭を持ち上げて生きようとするのですから、家族と近隣の方々にも、先ず有り難うと言いましょ」

そして、これまで爺婆の体力の陰の支えになって下さった柔道整復師の先生方、本当に本当に感謝です。かしこ

本郷町5区在住 赤塚幸子
クノンボールを購入し、柔道整復師の方々にご指導していただき、心身の健康となっているのではないかと喜んで参加しております。お陰様でありありがとうございます。

本郷町5区在住
プロの先生方にご指導をいただき、とても勉強になりました。思い出しながら、毎日続けていきたいと思えます。

どうも有り難うございました。

