

# つなぐ手

2016

平成28年8月

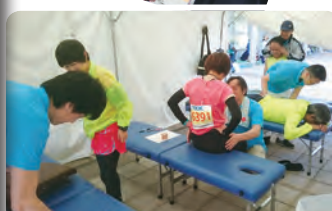
Vol. 8

公益社団法人 富山県柔道整復師会

平成28年8月31日発行

## 主 記 な 事

- 第25回日整全国少年柔道大会富山県大会
- 「ゲートキーパー養成研修会」開催…………… 4
- 第6回日整全国少年柔道型競技会富山県大会… 2
- いっちゃんリレーマラソン2016…………… 6
- 第25回日整全国少年柔道大会に参加して…… 3
- すこやか体操…………… 8





# 第25回 日整全国少年柔道大会富山県大会 第6回 日整全国少年柔道形競技会富山県大会



事業部 渡辺 武志

**日時** 平成28年7月18日(祝) 午前9時  
**場所** 県営富山武道館

第25回日整全国少年柔道大会・第6回日整全国少年柔道形競技会富山県大会が(株)富山県柔道整復師会主催のもと、(株)北日本新聞社・北日本放送(株)・富山県柔道整復師協同組合共催 富山県教育委員会・富山県柔道連盟後援により 団体戦22チーム、個人戦98名参加し、盛大に開催されました。

当日は猛暑の中、超満員の観客席の熱気に包まれ、森田 満大会委員長の開会宣言に始まり、林 豊輝大会長のあいさつに続き、橘 慶一郎衆議院議員・田畑裕明衆議院議員・山本 徹富山県議会議員・浅岡弘彦富山県議会議員・橘川謙三富山県柔道連盟会長より祝辞を頂き、引き続き祝電披露が行われました。続いて、神田雅春審判長より試合上の注意の後、岡本晃哉(県営富山武道館)による力強い選手宣誓が行われました。

本大会団体戦決勝戦では、岡本賢治監督率いる県営富山武道館が水橋錬成館を破り見事二連覇を飾りました。

団体戦、個人戦の入賞者及び代表選手は次の通りです。

**【団体戦】**

- 優勝 県営富山武道館
- 2位 水橋錬成館
- 3位 津沢柔道スポーツ少年団
- 3位 桜町正気柔道スポーツ少年団

**【個人戦】**

- 4年生の部 (優勝者は全国大会出場)  
優勝 石島 来美(津沢柔道スポーツ少年団)



- 2位 テルブコフ・ナダル(県営富山武道館)
- 3位 九野木 真広(桜町正気柔道スポーツ少年団)
- 5年生の部 (優勝者・準優勝者は全国大会出場)  
優勝 杉村 元希(県営富山武道館)
- 2位 若林 蓮斗(高岡西条スポーツ少年団)
- 3位 上田 勝也(高岡西条スポーツ少年団)
- 6年生の部 (優勝者・準優勝者は全国大会出場)  
優勝 石島 大誠(津沢柔道スポーツ少年団)
- 2位 浦田 繁也(水橋錬成館)
- 3位 若林 一輝(水橋錬成館)

日整全国少年柔道大会富山県チーム監督に小松 茂裕(津沢柔道スポーツ少年団)が選ばれ、個人戦の代表者は、富山県代表チーム選手として、10月9日(日)講道館大道場(東京)で開催される全国大会に出場します。

引き続き午後一時半より、少年柔道形競技会が行われました。



## 第6回日整全国少年柔道形競技会 富山県大会結果報告

- 【優勝】 チーム名 八尾町柔道スポーツ少年団  
監督 佐藤 博昭  
取 林 秀俊  
受 西村 巴月
- 【準優勝】 チーム名 水橋錬成館  
監督 鷹取 慎也  
取 鷹取 糺人  
受 竹内 伸宏
- 【第三位】 チーム名 県営富山武道館  
監督 岡本 賢治  
取 中村 春朝  
受 瀧川 聖也

すべての表彰を終え、酒井重教大会副委員長による閉会の挨拶で終了しました。

## 第25回日整全国少年柔道大会富山県大会に参加して



監督 小松 茂裕

今回の全国大会予選も、各選手の著しい成長が見られました。

僅か1月前までは、あっさり決まった試合でも、今大会では競り合い白熱した好試合となり、その中で勝利して代表に選ばれた選手は、全国大会でもおおいに活躍できると信じています。



中堅 5年 杉村 政博

僕は、去年、日整の富山県大会で優勝できたので、今年も絶対優勝したいという強い気持ちで頑張りました。

今年の日整の全国大会では、自分から積極的に攻めて1本をとり、みんなで優勝できるように頑張りたいです。



大将 6年 石畠 大誠

今回の大会は、僕にとって最後の全国大会予選でした。とても緊張しました。試合では、荒れていたような内容でしたが、一試合一試合集中して、練習の成果を出していきました。優勝という良い結果がでたのは、宮田監督、小松監督、そして保護者の方々のおかげだと思います。

全国大会では、大将として、チームをまとめ、勝つことを目標にしたいです。



次鋒 5年 若林 蓮斗

僕は、この大会で全国へ行く事を目標にたくさん練習をしてきました。決勝では負けてしまい、とても悔しかったです。

全国大会では、どんな強いチームに当たっても練習の成果を出せるように頑張ります。



副将 6年 浦田 繁也

僕にとって、この大会は最後の全国大会に行ける富山県予選でした。僕は、本当は優勝をして全国大会に行きたかったです。結果は2位でしたが、全国大会に行けるようになりました。うれしかったです。富山県代表選手として、全国大会では、内股で一本を取りたいです。



先鋒 4年 石畠 来美

私は、一本をとる柔道を目指して頑張っています。今日の試合では、全部で5回しました。全部一本勝ちをすることができて良かったです。

それは、監督が指導をしてくださったからだと感謝しています。

全国大会でも、勝てるように頑張ります。





## 平成28年度富山市自殺予防対策事業 「ゲートキーパー養成研修会」開催

日時 平成28年8月7日(日)午後1時30分  
場所 接骨会館3階

富山ブロック 木下 隆男

豪雨続きの梅雨が明け、8月に入り猛暑日の続く中、富山市保健所 保健予防課からの要請にて、富山市自殺予防事業の一環である『ゲートキーパー養成研修会』を接骨会館において開催しました。会場が一杯になる程の参加をいただき、先ずは、山元ブロック会長より開会の挨拶として、この講演の開催に至った経緯と私達柔整師にとって、今後診療上たいへん重要な分野であることについて説明がありました。

講演に先立ち、富山市保健所 保健予防課保健係長 中田智恵様より「富山市の自殺の現状と対策」の概要説明がありました。

続いて、講演に入り、講師の南富山中川病院 顧問 精神科医師 勝川和彦先生より『メンタルヘルスの基礎知識』についてスライドを用いて、実際の芸能人の実例等を参照に、説明と指導をいただきました。

講演の二題目は、北陸内観研修所所長 長島美稚子先生による『相談の受け方と傾聴法ストレス解消法』について、話しの聞き方、その人にあった声かけの方法などを、参加者同士が対面しての実技練習を交え、約2時間に亘る講演二題を終了しました。

最後に山元会長より勝川先生・長島先生ならびに富山市保健所職員の皆様に対し『謝辞』が述べられ閉会しました。



講師：南富山中川病院 顧問 精神科医師  
勝川和彦先生

平成28年度 富山市自殺予防対策事業

身近な人の心の悩みに  
『気づき、声を掛け、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ、見守る』

# ゲートキーパー養成研修会

あなたの身近に不安や悩みを抱え、辛い思いをしている人はいませんか？  
最近元気がない友人や家族、同僚はいませんか？  
悩みを抱えた方は「悩みを話せない」「どこに相談したらよいかわからない」という状況に陥ることがあると言われています。

一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、不安や悩みのサインをキャッチすることは、こころの健康を守ることに繋がります。

富山市では、身近な人の心の悩みに気づき、声をかけ、話を聴き、必要に応じて専門家につなぎ見守る『ゲートキーパー』の養成研修会を開催します。

# ゲートキーパー養成研修会 研修風景



保健予防課保健係長 中田智恵様



保健師 高道和美様



北陸内観研修所 所長  
臨床心理士 長島美稚子先生

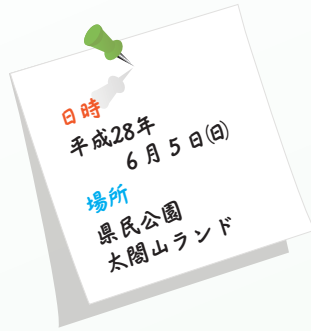


長島先生指導の下、傾聴の実習を体験する会員



富山市保健所保健予防課の皆さん  
左から 中田係長、保健師 嘉藤朋美様、高道様





# いっちゃん リレーマラソン2016

事業部 渡辺 武志

総監督 森田 満  
東チーム監督 渡辺 武志  
西チーム監督 細呂木 孝  
オブザーバー 経沢 治勝

東チーム ゼッケン604

「選手名」	第1走者	竹内 崇裕
	第2走者	永田 公康
	第3走者	沖 芳生
	第4走者	岩山 悟志
	第5走者	中村 隆
	第6走者	山崎 良人
	第7走者	清水 孝恩
	第8走者	松島 知久
	第9走者	平井 金男
	第10走者	竹内 崇裕

西チーム ゼッケン607

「選手名」	第1走者	飯田 直広
	第2走者	梅木 一平
	第3走者	中嶋 伸一
	第4走者	松浦 実
	第5走者	地崎 武
	第6走者	前田 治朗
	第7走者	石橋 敬太
	第8走者	保科 匠吾
	第9走者	倉田 太
	第10走者	飯田 直広

大会当日は晴天微風の最高のコンディションでしたが、日差しが強くテント内でも暑さが感じられました。選手・役員は太閤山ランドに集合し、荷物を抱えハーフマラソンリレーゾーン前にテントを張り、公益社団法人富山県柔道整復師会のノボリを4本立て、揃いのTシャツに着替え気合いを入れました。

午前8時より受付、9時45分に代表者会議で競技説明を受け、ハーフマラソン部門にエントリーしている当会チームは、11時スタートに合わせてウォーミングアップを行い、東チーム第1走者の竹内会員と西チーム第1走者の飯田会員がスターターの号砲にてスタートしました。

ハーフマラソンリレーゾーンで、東チーム第2走者の永田会員と西チーム第2走者の梅木会員にタスキが渡り、その後次々とタスキが渡り、無事完走しました。

竹内会員と飯田会員両名は2周完走されました。全員怪我もなく走り終えて「ホッ」としました。

東チーム 種目 ハーフマラソン  
ゼッケン604 記録1時間42分29秒 58位  
西チーム 種目 ハーフマラソン  
ゼッケン607 記録1時間30分08秒 15位  
西チームは昨年より1分45秒速いタイムでした。

当会のアピールもTシャツやノボリで十分出来たと思います。来年は東西ともに10名の選手を揃え、更に今年より早いタイムを出せれば良いと思います。

最後に、選手の皆様やお世話をいただいた皆様に感謝申し上げます。



## 「いっちゃん!リレーマラソン2016」 に参加して

東チーム 竹内 崇裕

今年度の公益社団法人富山県柔道整復師会チームは東チーム・西チームの2チーム体制でハーフマラソンの部に参加しました。

当日は朝からの快晴に恵まれ絶好のマラソン日和と成りました。太閤山ランドの会場は多くの出場者で溢れ総参加者数は6000人を超えたそうです。また北日本放送の生中継や芸能人・アナウンサーの方々もマラソンに参加されて賑やかな大会となっていました。

太閤山ランド内の周回コースは1周2.1km、ハーフマラソンの部はそこを10周走り計21kmと成ります。周回コースと言うこともあり、コース上は途切れなく応援の声が聞こえ、走っていて大変気持ちが良い大会でした。しかし、この周回コースは非常にアップダウンが厳しく別名クロスカントリーコースとも呼ばれてもいます。周回コースの後半には急勾配の登坂が有り、歩き始めるランナーも多数見られ難易度的には非常に厳しい大会とも感じられました。

結果としては東チーム・西チームは共に無事全員完走出来ました。順位としては参加全227チーム中、東チーム58位・西チーム15位と両チームとも非常に良い成績を残せました。

次回も、より良い成績を出せるよう、また会員間の友好を深められるよう頑張りたいと思います。



## 「いっちゃん!リレーマラソン」 に参加して

西チーム 前田 治朗

マラソン大会は、雨でも行われますので、ここしばらく晴れた天気が続く1週間前から天気予報を気にしておりました。幸運にも今年も天候に恵まれ暑いぐらいの天候でした。その中、前日から場所取りをされた中島先生、朝7時からテント張りをされた理事の先生方におかれましては、今年も御苦勞様でした。毎年スタート地点の良い場所でウォーミングアップをする事が出来ます。

私は、柔道整復師会が「いっちゃん!リレーマラソン」に参加した第1回からランナーとして出場させていただいて楽しんでおります。

また今年も、森田先生の念願であった東チームと西チームに分かれて参戦しました。

西チームは、9人で10週のランニング。今年参戦された飯田先生がスタートとアンカーの2回の激走。若い先生方の爆走。大会には顔なじみの先生の快走。そして、何より一人ひとりの団結力をまとめて下さった細呂木先生のおかげで昨年より好タイムでゴールができました。

しかし、記録より記憶!1チームの時よりも多くの先生方と色々と交流が出来た事が良かったです。

また来年も参加したいと思います。走れ!  
柔道整復師 燃えろ!整復魂



# すこやか 元気体操

## 腰痛編

### 基本姿勢



ゆっくり息を吸って吐き、  
リラックスして下さい。

5回程度

### 両膝抱え



背筋・腰筋のストレッチ  
腰椎分離症、汙り症、狭窄症の腰部のストレッチ

**方法** 息を吸って吐きながら、両手で両膝を抱え込み、胸に引っ張ってきて、腰を丸めず腰背筋をストレッチします。

### へそのぞき(腹筋強化)



5回程度

腹筋の強化

**方法** 息を吸って吐きながら、両手を両膝に伸ばし、頭を持ち上げ、おへそを見て両肩が床から離れるところまで上体を起こします。起こす時、戻す時もゆっくりと!

### あお向けでの体幹の回旋



左右へ  
10回程度

体幹の回旋運動、腹斜筋のストレッチ

**方法** 頭の後ろで手を組み、息を吸って吐きながら、体幹と頭部を逆方向に捻じります。

### あお向け寝での体幹、手足の伸展



5回~  
10回程度

身体を伸ばす筋肉の強化

**方法** あお向けの状態から、腹部の前で手を組みます。膝を曲げて手と合わせ、息を吸いながら手足を伸ばします。この時、肘は伸ばします。上肢の拳は上げるところまでとし、背中(僧帽筋)に力を入れる。

左右  
5回程度

### 片膝抱え



股関節屈曲運動及び屈曲障害の改善、大殿筋のストレッチ

**方法** 息を吸って吐きながら、両手で片側の膝を抱え、胸に引っ張ってきます。この際、反対側は伸ばしたまま床につけておきます。

### ブリッジ(お尻あげ)



10回程度

腰部伸展障害、ぎっくり腰等急性期の症状にも効果的な運動/お尻の筋肉(大殿筋)の機能改善、強化

**方法** 両手を頭の後ろで組み(肩が拳がらない方は体の横において)、あお向けの状態で、両膝を立てて、お尻と腰を浮かせて5秒程度維持します。

左右  
10回程度

### 横向きでの足上げ



しゃがむ動作、片足立ちでの姿勢保持の筋力強化  
中殿筋の機能改善、強化、立位保持機能の強化

**方法** 側臥位にて下側下肢を屈曲し安定させ、上側下肢を上げ、5秒程度維持します。  
※拳上時股関節の屈曲による骨盤後傾位とならないように注意!

5回程度

### 腰椎そらし



腰椎を伸展します。  
腰椎分離症、汙り症、狭窄症がある場合は禁忌です。

**方法** うつ伏せの姿勢から、腕を伸ばしてうって、両肘で上体を支えます。可能であれば、さらに肘を伸ばして両手で上体を支えます。  
※背筋・腰筋に力を入れないように注意!

### 四つ這いからの手足の拳上



体幹筋上肢下肢伸展筋力強化

**方法** 四つ這い位から、肘を伸ばしたまま片側上肢を拳上。続いて膝を伸ばして片側下肢を拳上する。力のある方は対側上肢、下肢を同時に拳上します。

10回程度

痛みのない  
強さで!