

# つなぐ手

2025  
令和7年3月

Vol.20

公益社団法人 富山県柔道整復師会 令和7年3月13日発行



## 主な記事

- 文部科学大臣杯争奪第33回日整全国少年柔道大会 .....2
- 文部科学大臣杯争奪第14回日整全国少年柔道「形」競技会 .....3
- 第14回日整全国少年柔道「形」競技会表彰式 .....3
- 令和6年度富山県総合防災訓練 .....4
- 歩き方の練習 .....4

## 文部科学大臣杯争奪 第33回 日整全国少年柔道大会

令和6年11月17日(日)午前9時より講道館大道場で全国47都道府県より少年少女329名の選手が出場し開催されました。以下富山県代表選手です。

監督	松井 博也	高岡西条柔道教室
先鋒	鹿野 翔暉	水橋錬成館
次鋒	山田 翠	柔心会
中堅	中村 英	県営富山武道館
副将	大井 すず	庄川柔道スポーツ少年団
大将	佐野 春太郎	高岡西条柔道教室

1回戦大分県代表と対戦し、全員果敢に攻めて善戦しましたが0-2で惜敗しました。



文部科学大臣杯争奪 第33回日整全国少年柔道大会の写真は下記QRもしくはURLでご紹介いたします。



[https://drive.google.com/drive/folders/1CW\\_RUqaX8mVOxVmHSKKXGrheb0R276Am?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1CW_RUqaX8mVOxVmHSKKXGrheb0R276Am?usp=sharing)

## 文部科学大臣杯争奪 第14回 日整全国少年柔道「形」競技会

令和6年11月17日(日)午後1時より講道館大道場で開催されました。以下富山県代表選手です。

水橋錬成館		
監督	取	受
鷹取 司	鷹取 芭織	朝井 創介

予選Bブロックを2位で通過し、決勝では富山県初となる4位入賞の栄誉に輝きました。



文部科学大臣杯争奪 第14回日整全国少年柔道「形」競技会の写真は下記 QR もしくは URL でご紹介いたします。



[https://drive.google.com/drive/folders/1-QN\\_Mq2LlbQaGXmrU91VocKLPRMvYgAS?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1-QN_Mq2LlbQaGXmrU91VocKLPRMvYgAS?usp=sharing)

## 第14回 日整全国少年柔道「形」競技会表彰式

令和6年11月17日(日)上記「形」競技会の表彰式が公益社団法人富山県柔道整復師会会館で開催されました。



文部科学大臣杯争奪 第14回日整全国少年柔道「形」競技会表彰式の写真は右記 QR もしくは URL でご紹介いたします。



<https://drive.google.com/drive/folders/1LCOC10xmANoYL9ty8IrWuMrHk53Yzh4V?usp=sharing>

## 令和6年度 富山県総合防災訓練

令和6年9月29日(日)に富山県総合防災訓練が行われました。公益社団法人富山県柔道整復師会はJMATの救護所となった朝日町立さみさと小学校において医療救護訓練に参加しました。



令和6年度 富山県総合防災訓練は、  
下記 QR もしくは URL でご紹介いたします。



<https://drive.google.com/drive/folders/1-AzuLpSMAZL9CLatiXe5F3fU1DZCtdkt?usp=sharing>

## 歩き方の練習

下肢の障害において歩き方は大事です。膝の痛みはもちろん足の障害においても、正しい施療を行っても中々治らない、治癒したはずなのに直ぐに痛めてしまうのは正しい歩き方や運動方法を行っていないためだと思います。今回紹介する歩き方を実践してみてください。



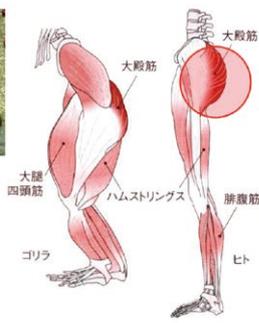
### 歩き方の練習

正しい歩き方を覚え  
痛みのない生活を送りましょう！

### イメージは腰から前に進む



### 二本足で歩くための筋肉



人間は2本足で歩くためにお尻の筋肉を発達させ、必要のない下肢の筋肉を細くした。片足でバランスをとるため太ももの内側の筋肉も発達させた。



歩き方の練習は、  
下記 QR もしくは URL でご紹介いたします。



[https://drive.google.com/drive/folders/1hfeUpU\\_qSx9K9JxlfOLHaATzTMbRajSH?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1hfeUpU_qSx9K9JxlfOLHaATzTMbRajSH?usp=sharing)



富山県柔道整復師会  
ホームページ