



スポーツのまるキッズ公式キャラクター
[るくすけ]

2020 JUNE
Vol.01

www.hinomaru-kids.jp

コトユメ

KotoYume

ジュニアスポーツ・コンディショニング読本



明日の笑顔のために いまだからこそ、 できることがある

ジュニアスポーツ指導者座談会

「楽しむ」ことが何より大切!

朝飛大館長 × 堀田享監督 × 永瀬義規代表



お家トレーニング講座
ストレッチ&
体幹トレーニング20



プロトレーナーに聞く
ジュニア世代のケガ予防

誌上セミナー
免疫力を高めていまを乗り越える!
栄養/睡眠/入浴/水分補給

トップインタビュー

原沢久喜選手

最高のコンディションは
一日してならず



伊藤超短波は あなたの全力をサポートします!



多くのスポーツ団体をサポートしています!

公認スポンサー

- 公益財団法人 全日本柔道連盟

協賛会員

- 一般社団法人 日本トップリーグ連携機構

オフィシャルパートナー

- 公益財団法人 全日本スキー連盟

オフィシャルサプライヤー (競技団体)

- 新体操 日本代表チーム
- 公益財団法人 日本アイスホッケー連盟
- 公益社団法人 日本ウエイトリフティング協会
- 一般社団法人 日本車いすテニス協会
- 一般社団法人 日本競輪選手会
- 一般社団法人 日本ゴルフ協会
- 公益財団法人 日本自転車競技連盟
- 一般社団法人 日本障がい者バドミントン連盟
- 公益財団法人 日本セーリング連盟
- 一般社団法人 日本デフバレーボール協会
- 公益財団法人 日本バドミントン協会
- 一般社団法人 日本パラ陸上競技連盟
- 公益財団法人 日本ハンドボール協会
- 公益社団法人 日本フェンシング協会
- 公益社団法人 日本ボート協会
- 公益財団法人 日本陸上競技連盟

オフィシャルサプライヤー (チーム・クラブ)

- 株式会社 茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント
- 株式会社 鹿島アントラーズFC
- スーパーラグビー-日本チーム サンウルブズ
- シーホース三河 株式会社
- 株式会社 千葉ジェッツふなばし
- 株式会社 新潟アルビレックスランニングクラブ

(50音順)

アスリートのコンディショニングケアをサポートする ポータブル・マイクロカレント「AT-mini Personal」

AT-mini Personal I

1チャンネル出力



レッド



シルバー

AT-mini Personal II

2チャンネル出力



ブルー



ゴールド



伊藤超短波株式会社

〒332-0017 埼玉県川口市栄町3-1-8
TEL. 048 (254) 1015
<http://www.itolator.co.jp/>

ヘルスケア営業部

仙台 TEL. 022 (306) 3883
首都圏 TEL. 048 (254) 1016
横浜 TEL. 045 (949) 0024

名古屋 TEL. 052 (703) 2207
大阪 TEL. 072 (242) 1015
広島 TEL. 082 (292) 3320

福岡 TEL. 092 (591) 3697
鹿児島 TEL. 099 (255) 6587

発刊のごあいさつ

いまから、ここから

We never give up

2月23日早朝。

私は、大阪市にある丸善インテックアリーナ大阪に、部下と二人で入口に立っていました。中止を知らず来てしまった参加者の対応をするためでした。

『第10回スポーツひのまるキッズ近畿小学生柔道大会』

本来なら全国1都1道2府29県から史上最多の815組の親子が集うはずでした。中止を決めたのは大会数日前。それまでの数日間、やる、やらない…、様々な関係者の意見を聞き、1日のほとんどの時間を自問自答に費やし、主催者としてどうすべきかを悩んでいました。

正直、やろうと思えばできたかもしれません。現に、決断の日、スタッフと顔を合わせるまでは開催の方向にほぼ舵を切っていました。

しかし、それは明らかに間違いだったと感じました。

すでに開催実行の雰囲気を感じていたスタッフの顔に、誰一人としてそれが本当に正しいという気概を感じることができなかったからです。

そして、中止を宣言したとき、彼らからは安堵の表情がにじみ出ていました。

スポーツひのまるキッズの事業理念は、『スポーツを通じて親子の絆を深め、子と夢をつなげるテーマパーク』を創造するということです。

そして、ひのまるキッズ六訓を掲げ、『当たり前のことを当たり前でできる子どもの育成』のお手伝いをするをミッションとして掲げています。

あのときの決断は、経営者としては間違っていたかもしれません。でも、スタッフが胸を張って取り組めないような事業をやるべきではないという決断に後悔はありません。

それから、3か月。

～テーマパークはリアルイベントだけではない～

を掲げ、紙媒体、インターネットを中心にその『場』を求めてスタッフ全員で新たな模索をしてきました。

そして、今回、その第一弾がこの冊子『コトユメ』の発刊。

STAY HOME のいまだからこそ伝えたい情報が満載です。

我々も、これを制作するうえで改めて多くのことを学び、たくさんの感動もいただくことができました。

いまだに道場や体育館では十分な稽古、練習ができない子どもたち、彼らを支える親御さん、指導者の方々の生活に、少しでもお役に立てれば幸いです。

そして、今後は、これを皮切りに動画配信、オンライン講座など様々な企画をご提供いたします。どうか、お楽しみに!

2020年6月

一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会

代表理事 永瀬義規



阿部 詩
(日本体育大学)



大野 将平
(旭化成)

柔道
2020



MIZUNO
JUDO



丸山 城志郎
(ミキハウス)



素根 輝
(環太平洋大学)





スポーツのまるキッズ 通信PLUS

コトユメ
KotoYume

2020 JUNE

Vol.01

www.hinomaru-kids.jp

ジュニアスポーツ・コンディショニング読本

明日の笑顔のために いまだからこそ、 できることがある

- 06 巻頭座談会「何のためのスポーツか？」
「楽しむ」ことが何よりも大切!
朝飛大先生×堀田享監督×永瀬義規代表
- 14 トップアスリートに学ぶコンディショニング
原沢久喜選手(東京オリンピック・柔道男子100キロ超級日本代表)
毎日のメモで体調管理。最高のコンディションは
小さな積み重ねの先にある
- 20 ジュニア世代のケガを予防するために
GENKIDO 取締役&トレーナー
上田秀幸氏に聞く
- 22 お家でカラダを動かして鍛えよう!
ストレッチ&体幹トレーニング20
指導/前波卓也氏

30 特別企画 免疫力を高めるコンディショニングセミナー

32 栄養編
成長期の「食」が肉体の強さを決める
「1日3食」+「補食」でバランスよく摂ろう

36 睡眠編
夜しっかり眠ってこそ生活のリズムが築かれ
カラダと心がリフレッシュされる

34 入浴編
お風呂でカラダと心をほぐすことで
質の高い睡眠が得られる

38 水分補給編
夏のトレーニングを乗り切る秘訣は
水分補給にあり!





巻頭座談会



何のためのスポーツか？

「楽しむ」ことが 何よりも大切!

朝飛 大 × 堀田 享 × 永瀬義規

柔道／朝飛道場 館長

バスケットボール／
無限 NO LIMIT 総監督

一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会
代表理事



スポーツを通じて子どもたちは成長する。では、スポーツの現場に求められることは何だろうか。どのような理念のもと指導は行なわれるべきなのか。勝利至上主義でよいのか。最前線で活躍する指導者たちに、抱いている思いを語っていただいた。

構成／近藤隆夫
[6月5日、Zoomにて取材]

「楽しむ」ことが何よりも大切!

コロナ禍における
スポーツ現場の
トレーニング事情

永瀬 今年に入って世界の状況が一変しました。新型コロナウイルス感染拡大の影響はスポーツ界にも及んでいます。みんなが楽しみにしていた『東京オリンピック2020』も1年延期されることになりました。

いまは緊急事態宣言が解除されたとはいえ、スポーツイベント等はまだまだ以前と同じような形で開催することはできません。また、さまざまなスポーツ現場でも子どもたちを指導できない状況が続いていると思います。

まずは、現場の声を聞かせてください。では、柔道における私の先輩である朝飛先生からお願いします。

朝飛 私は横浜市内で柔道場を開いていますが、3月に入って早々に休みにしました。小学校、中学校の休校措置がとられる3日ほど前のことです。

早い段階から道場を休みにする必要があると感じていました。というのは、横浜では、ダイヤモンド・プリンセス号のことがありましたから、子どもたちが公共交通機関で通うのは感染の危険を伴うと考えたからです。

それから3カ月近く経って、6月1日から少しずつ練習を始められるようになりました。全日本柔道連盟から指針が出されていて、いまはそれに沿って稽古を行なっています。

隣の人は2メートル以上離れる。4畳に一人、相手と組まない。練習時間は

1時間以内。そして手洗い、消毒を十分にやる。ガイドラインを守ってやっている状況ですね。

永瀬 組み合わせない練習とは、具体的にどのようなことをされているのですか。

朝飛 私の道場は70畳ですから、4畳に一人となると一度に練習ができるのは16〜18人です。畳の上に赤いビニールテープを貼って動ける範囲を明確にしたうえで、それぞれが柔軟体操、ジャンプしながらの回転、腕立て伏せなどの自重トレーニングをやっています。

あと、一人打ち込みですね。本来、打ち込みは人と組んで行なうのですが、ここでは相手がいると想定して一人だけ投げの動作を確認していきます。

これから少しずつ本来の練習に戻していければと思うのですが、今はそんな状況です。

永瀬 バスケやボールの指導をされている堀田先生は、いかがですか。

堀田 私は群馬県伊勢崎市で『無限N O L I M I T』というチームを指導しているのですが、3月の中旬から練習はできなくなりました。体育館の使用が禁止されましたから、それから3カ月間は、選手が集まった練習ができませんでした。

ちなみに6月15日以降に体育館が夜間開放されることになっています。

緊急事態宣言が出された後、群馬県内においても、市によって体育館の使用基準はバラバラでした。ですから、伊勢崎市外の体育館を借りて練習を続けることは可能だったのかもしれませんが、コーチ、スタッフと話し合い、「現段階では



スポーツの素晴らしさは
選手全員が楽しむこと
その雰囲気を保ち続けたい(堀田)

みんなが集まった練習はやるべきではない」と判断したので。

オンラインを用いたの
子どもたちの
新たなコミュニケーション

永瀬 練習ができない間、子どもたちとのコミュニケーションは、どのようにされていますか。

堀田 チームのグループLINEがあるので、それを活用しました。選手たちと直接ではなく、保護者の方たちとグループLINEはつながっています。

そのなかで、やっておいてほしい練習を伝えました。また、インスタグラムでは、体幹トレーニング、ボールを用いた練習のやり方を動画配信しました。

うちのチームは男女合わせて約90人いるので、一人ひとりに対してオンラインで個人指導することはできません。でも、練習が再開される日に向けて、ケガをしないカラダづくり、一人でできる練習のやり方をできる限り動画でレクチャーしました。

朝飛 素晴らしいですね。私は、堀田先生のようなことはできませんでした(笑)。動画を通しての指導等はしなかつたですね。

ただ、私の場合は道場が自分の持ちものなので、トレーニングをやりたい人には安全性を保った形で場所を提供したいと考えました。家族に限定して、時間も1時間と決めて、「練習に来てもいいですよ」とアナウンスしたのですが、誰も来ませんでした。



永瀬 不安はなかったですか。
朝飛 不安しありませんでした。

ただ、神奈川県と東京都は感染者の数が多かったので、そちらのほうが不安だったのが正直なところです。

永瀬 これだけ自粛期間が長く続くと、子どもたちのモチベーションに関して、気を遣う部分が多かったでしょうね。

堀田 そうなんです。これまでチームで練習してきたのに、いきなり一人でやれと言われてたら、うまくモチベーションを保てない子どもがいても不思議ではありません。ですから、親御さんにもご協力いただきました。

いまはほとんどの子どもがスマートフォンを持っていますが、指導動画は保護に送ります。すると、子どもたちを指導してくれまし、また、体幹トレーニングなんかは一緒にやってくれたりもするんですね。そうすることで親子のコミュニ

Dai Asahi

Profile

朝飛大(あさひ・だい)
1962年生まれ、神奈川県出身。父・速夫が開設した朝飛道場で幼少期より柔道に慣れ親しむ。明大中野高校3年時にはインターハイ重量級で準優勝。明治大学進学後には、『正力杯全日本学生体重別選手権大会』86キロ級で優勝を飾る。卒業後は神奈川県警に所属し、『全日本柔道選手権大会』でも活躍した。現在は、朝飛道場館長。羽賀龍之介をはじめ、数多くのオリンピックメダリストを指導してきた。

ニケーションもはかれると思いますし、その結果、子どもたちのモチベーションを保てるのです。

朝飛 私のところは高校生の息子と大学生の娘が2人がいます。みんな柔道をやっているのですが、休校中はZoomを用いて指導を受けていました。朝6時からトレーニングをやるのですが、Zoomなので、実際にやっているかどうかを指導している側にもわかるわけです。

やりづらいかないかと思いましたが、それが楽しそうにやっているのです。「いい



ものだな、こういうのも」と今回、気づきました。

**「なぜ、決めつけるんだ？」
その言葉が、大切なことを
気づかせてくれた**

永瀬 では、ここからはお二人に、指導の理念についてうかがいたいと思います。子どもたちを指導するうえで大切にしていることを教えてください。

堀田 私は、いまのチームを指導するようになって10年になります。その前は、中学校の外部コーチをやっていたことがあります。

私は51歳です。時代的なこともあって選手の頃はそれなりに厳しい指導を受けてきました。当時は、指導者の言うことは絶対でしたから、文句を言うようなことはしません。それは親も同じでし



た。

幸いなことに結果が出て、高校時代には全国大会にも出場できました。大学、そして実業団でもバスケットボールを続けました。実業団時代、私はアメリカ人コーチから指導を受けたのですが、年齢は私より上でもコミュニケーションにおいては敬語を使うこともなく、フランクなやり取りでした。

ある日、そのアメリカ人コーチと一緒に、子どもたちを指導するクリニックへ行ったのです。そうしたら、コーチは子どもたちに対して、大人でもできないような難しいことばかりを教えていくのです。私は、指導する側の立場でしたから彼に言いました。

「なぜ、こんな難しいことばかり教えようとするのか？ これでは時間の無駄でしょう。子どもたちができることを教えましょうよ」

「楽しむ」ことが何よりも大切!

すると、そのコーチは私に、こう返しました。

「なぜ、できないと決めつけるのだ! やってみたいとわからないじゃないか」

コートを見ると、子どもたちは夢中になってトライしていました。何回やってもできない。でも、続けていくうちにできることがあるのです。10回中10回ではないけど、10回中1回だけでも成功することがある。

このとき、私は「ハッ」としました。

大人が子どもの限界を勝手に決めてしまつてしまつてしまつてしまつて、そうじゃない。可能性は無限にあることに初めて気づいたのです。

いま私が指導しているチーム名の「無限」は、この体験からきています。

永瀬 そうなのですね!

堀田 何に対しても、トライさせてあげることが大切。トライすることの喜びを感じさせてあげることが重要なのだ。あのとき、そう感じたことが、いまの私の指導理念をつくってくれました。

選手たちが指導者の顔色をうかがってプレイしているのは、どうしても「高止まり」が生じてしまう。そうなると、可能性を十分に発揮することができません。突き抜けられないのです。

だから、私は、選手を抑えつけて可能性を削ぐような指導はしません。試合中も、うちのチームはおおきに騒ぎます。コートで戦っている選手も、ベンチにいる選手も全員で盛り上がりつつゲームを楽しめる雰囲気をつくります。そのことでチーム全体のレベルが上がるのです。ときにテクニカルファウルを取られそ

うな状態にもなるのですが、選手全員が楽しむ、それこそがスポーツの素晴らしいところだと思つて、この雰囲気は保ち続けていきたい。子どもたちが心から楽しんでそのスポーツですから。

**悪ガキが褒められて照れた
ちよつとしたきつかけで
「やる気」が芽生えた**

永瀬 素晴らしいですね。朝飛先生、話したくてウズウズしていますよね。いまうかがつた理念は、朝飛先生の考えと、まったく同じですよ。

私は子どもときから朝飛先生を知っています。実は、かなりやんちゃだったのですよ(笑)。ところが、歳月を経て、オリンピックを目指す強豪選手の多くが朝飛道場に指導を仰ぎに行くようになりました。「なんで?」と思つて、指導現場をのぞいてビックリしました。昔の朝飛先生とはまったく違う姿が、そこにあつたからです(笑)。

朝飛 やんちゃな朝飛です(笑)。

現役時代を経て指導者になり、それを続けていく過程で、子どもたちから学ばせてもらうことは多かつたですね。

もう随分と前の話ですが、私の道場に、

**子どもは無限の可能性を持っている
誰もが少しのきつかけで変わるし
そのことを子どもたちから教わつた(朝飛)**



かなりやんちゃな子が入ってきたのです。悪ガキですよ。学校でもケンカばかりして、しょっちゅう呼び出しを食らっているような子でした。道場に来ても全然言うことを聞きません。

それがあつたとき、私が道場へ行くと、その子が、玄関でみんなの靴をそろえていたのです。感心した私は、その子を道場生みんなの前に連れて行って褒めたの

です。

その子をAとしましょう。「みんなもAのように脱いだ靴はそろえるように」と言つたのです。

すると、悪ガキのAが照れたのですよ。そのときからAが変わりました。きつと、それまで人前で褒められたことがなかつたのでしよう。

それからはAだけじゃなく、生徒たちみんなが、率先して靴やスリッパをそろえるようになり(笑)。

『マルちゃん杯』という大会に子どもたちが出場したときに、私が本部席にいる会長に呼ばれたことがありました。

そこで、「A君がトイレで…」と言われたのでドキッとしたのです。また、ほかの道場の選手をひっぱりたいのかと思つて。

ところが違うのです。

「A君が会場のトイレでみんなが使うスリッパをそろえていました。素晴らしいですね」

すぐに言いましたよ。

「Aは、私が指導しております」って(笑)。

一同(爆笑)。

朝飛 先ほど堀田先生が、「子どもたちの可能性は無限だ」と言われましたが、その通りだと、いまは私も思っています。

実は、以前はそうではなかつたのです。先ほど、永瀬さんから、「やんちゃだった」とか言われましたけど(笑)。

でも、誰もがちよつとしたきつかけで変わりますし、無限の可能性を持っている。そのことを私は、子どもたちから教えられました。特に、Aとの経験が、私



Toru Hotta

Profile
堀田 享(ほった・とる)
1969年生まれ、群馬県出身。高崎商業高校を経て、東海大学体育学部に進学。4年時にはバスケットボール部キャプテンを務めた。実業団チーム丸紅で活躍した後、現役を引退。現在は、バスケットボールショップを経営しながら、強豪ジュニア・バスケットボールチーム「無限 NO LIMIT」の総監督兼男子ヘッドコーチとして指導にあたる。



の考え方を覚えてくれたのだと思います。ちなみに、Aはその後も熱心に練習を続けて国士館大学で柔道部の副キャプテンになり、全日本学生体重別選手権でも3位の成績を収めました。

**ひのまるキッズは、「強化の場」ではない
目指すは、マナー賞だ！**

永瀬 堀田先生と朝飛先生のお話には、とても共感を持てます。なぜならば、そこに「ひのまるキッズ」の理念と通じるものがあるからです。

何のためのスポーツか？
やはり、子どもたちが楽しむことが一番大切なのです。

堀田先生と朝飛先生がそれぞれ、お互いの練習現場を見に行かれたらおもしろいかもですね。

堀田 いいですね。
朝飛 ええ。新たな発見があるかもしれません。

永瀬 少し「ひのまるキッズ」の話をさせていただきます。バスケットボールのイベントを始めてからは、まだ年月は浅いのですが、柔道からスタートして、ひのまるキッズは、12年間やってきました。最近、ソフトテニス、自転車などの親子で参加する競技にもジャンルを広げています。

柔道に関しては、12年やってきたわけ

ですが、振り返ってみるとおもしろいことに気づいたのです。ひのまるキッズの柔道大会に出場していた選手は、いま最年長で23歳になりました。

そのなかには、『東京オリンピック2020』の日本代表に選ばれている選手もいます。素根輝選手(女子78キロ超級)、阿部詩選手(女子52キロ級)も、そうです。ほかに、世界選手権をはじめ、さまざまな国際大会で活躍する選手が何人もいますが、彼ら彼女たちは、ただ単に強かっただけではないのです。

ひのまるキッズには、マナー賞という特別な賞があります。試合態度が特に良くて、礼儀作法もしっかりできていて選手に授与される賞で、トーナメントの途中で負けた選手も含めて、全員が対象です。

素根選手や阿部選手、ほかに世界を舞台に活躍するような選手は、優勝、準

優勝などを果たしているのですが、それ以外で実は「マナー賞」を獲得した選手も多いのです。

強いだけではなくて、柔道を心から楽しんでいてこそ、周囲への感謝の気持ちを持ってマナーも良くなる。そういった当たり前のことを当たり前にできてこそ、強くなるのだと改めて感じました。

ひのまるキッズの大会は、一昨年から講道館の上村春樹館長や全日本柔道連盟の山下泰裕会長からも祝辞をいただいています。では、全日本柔道連盟が、ひのまるキッズをどのように位置づけしているかといえば、それは(次世代の)「強化の場」なんです。

ただ、結果的に「強化の場」となるのは悪いことではないのですが、私たちは強化をしているつもりはありません。場を提供しているだけなのです。もう少し言えば、子どもたちにとって、楽しめる

「楽しむ」ことが何よりも大切!

場をつくるのが目的なのです。だから、オリンピックを目指すような強い選手だけを集めて大会をしてきたわけではなく、子どもたちが楽しめる場を作っていたら、結果的に、オリンピックに出場するような強い選手も出てきたということなのです。

**テーマパークを作りたい
独自の大会運営形式が
親と子の距離を縮める**

堀田 楽しむこと、夢中になることは、とても大切です。私も楽しくプレイして、その先に結果があるというのが理想だと思います。

ひのまるキッズの『月バス（月刊バスケットボール）カップ』に私たちのチームも男女ともに何回か出場させてもらっています。そのときに「いいなあ」と思ったのは、大会の規模が大きいのにすごくアットホームな感じがすることですね。会場になつている群馬アリーナは、コートが4面もとれて、5000人以上は入れます。チームも全国から集まっています。なのに、アットホームな感じが漂うのは、応援に来た親御さんたちがスタンドではなく、フロアに下りて観られることが大きな要因だと思っております。

スタンドから応援するのと、コートサイドで間近で声援を送るのでは、まったく違いますよね。ベンチからの指示やバスケットシューズがされる「キュッ、キュッ」という音も聞こえますし、プレイする側と応援する側の一体感が強くなります。つまり、親子の距離を近づけてく

れて、一緒に楽しめる大会、先ほど永瀬代表が言われたテーマパークになつているのでしょうかね。

ひのまるキッズの『月バスケット』は、

選手宣誓も親子で行ないますよね。うちのチームも一度、選手宣誓に当たりまして、やらせてもらったことがあります。そのとき、ちょっと悩んだのです。宣

**心から楽しんでいるからこそ
感謝の気持ちを持って
マナーも良くなる
当たり前ができる人が
強くなると実感（永瀬）**



誓をする子どもはチームのキャプテンですし、やるでしょうが、親御さんまでやってくれるかなあ、と。

ところが、快く受けてくれて、後から「最高の思い出になりました」と言ってくれ、喜んでくれました。

県大会や公式戦とは、雰囲気はまったく違います。チームを卒業していった子どもたちも「月バスケットが一番楽しかったね」と言っています。

選手たちが、楽しめることを第一に考える。親子の距離を近くする。その部分でも、ひのまるキッズの理念に私は共鳴しています。

朝飛 堀田先生と同感ですね。

親子に関しては、ひのまるキッズの大会では、対戦した選手の親御さん同士がよく仲良くなるんですよ。

普通の大会だったら、会場の隅と隅や、スタンドから応援していますから、親御さんたちが交わる機会はないのですが、ひのまるキッズの場合は、凄く近いところで応援合っています。そこで仲良くなって、その後も交流が続くのです。これはおもしろいなあ、凄いなあ、ひのまるキッズならではのなあ、と思いますよ。その点でもわかるように、他にはない、アットホームでとてもフレンドリーな大会なのです。

そうなると選手たちだけでなく、親御さんたちのマナーも、とても良くなるのですね。大会ですら勝つことも大切ですが、そのこと以上にマナーを良くする、柔道を楽しむという雰囲気がつくり出されていること、そこに参加できることを嬉しく思います。

「楽しむ」ことが何よりも大切！

永瀬 ありがとうございます。
 しばらくの間は、ひのまるキッズのイベントは開けない状況が続きますが、今後は、柔道、バスケットボールはもちろん、ほかのスポーツにも力を入れて、子どもたちが夢中になって楽しめる場を広

当たり前前にできていたことができなくなっただけ…このつらい経験から学ぶこと

あと、ひのまるキッズは、大会だけではなく合宿もありますよね。そこには、オリンピックや世界選手権でメダリストになった選手たちが来て子どもたちを指導してくれます。そんな機会は滅多にないでしょう。子どもたちにとっては、夢のような時間ですよ。ひのまるキッズは、これからも子どもたちに夢を与える場であってほしいと思います。



Yoshinori Nagase

Profile
 永瀬義規(ながせ、よしのり)
 1962年生まれ、東京都出身。中央大学卒業後、ベースボール・マガジン社に入社。「近代柔道」編集長として「近代柔道杯」を設立。全日本柔道連盟、日本オリンピック委員会などで広報・宣伝の責任者の一人として選手の記者会見や取材、コマーシャルへの出演などを取り仕切る。2008年に株式会社ジャパンスポーツコミッションを創業。一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会代表理事。

く提供していきたいと考えています。最後に、お二人の今後の目標を聞かせてください。
堀田 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、長く練習ができませんでした。これは全国的に、世界的にみんな、同じ思いをしたわけですね。それまで当たり前前にできていたことができなくなるつらさを、身をもって知ったわけですね。
 だからこそ、もし今後また感染症が拡大して同じような事態に直面したときのために、今回できなかったことをできる



ように準備しておきたい。目標というか、その必要性を、いま強く感じています。
 また長期的な目標としては、日本でバスケットボールをメジャーにする手助けができればと考えています。世界的にはメジャーでも、日本においてバスケットボールは、プロリーグができたとはいえ、まだまだマイナーですから。バスケットボールの楽しさを多くの人に伝えていければと思います。
朝飛 まずは、今まで通りの練習ができる状態に戻したい、戻ってほしい、というのが目標というか私の願いです。
 また、今回の経験をマイナスにはばかり考えるのではなく、今後に活かす必要があると思っています。実際、新型コロナウイルスの影響によって気づかされたことも多々ありました。
 必ず手を洗う、必ず消毒する、ちゃんと爪を切る。これらは新型コロナウイルス



スに関係なくやるべきことですが、これまで見逃していたところでもあったと思います。当たり前前のことを当たり前前にする。このことを今後の生活に活かさなければいけません。
 そして、平穏な日常を取り戻した後は、柔道を通じて、スポーツの楽しさを子どもたちに広く伝えていきたいですね。
永瀬 朝飛先生、堀田先生の考えが、ひのまるキッズの理念と共通していることがよくわかり嬉しく思いました。これから私たちも、ひのまるキッズの活動をさらに頑張ろうという気持ちに改めてなりました。今日は、モニター越しでの座談会となりましたが、次回はぜひ直接お会いできればと思います。また、お話を聞かせてください。そして、ひのまるキッズをこれからも温かい目で見守ってください。お忙しいなか、長時間、ありがとうございました。



武道用品の総合メーカー

株式会社 **ミツボシ** は

スポーツのまるキッズ®を応援します!



REIGEAR®

REIGEAR WEB SITE!



www.reigear.com



久慈製の REIGEAR は刺繍糸が選べます

My COLOR My REIGEAR

マイカラー・マイレイギア



※E-Class・Z-Class・N-Classはアクアブルー、フェアリーピンク、アッシュグレイよりお選び頂けます。

お問合せ先のご案内



武道用品の総合メーカー

株式会社 **ミツボシ**

ミツボシ事業本部 TEL 077-535-9136

東京ショールーム TEL 03-6280-8551

京都ショールーム TEL 075-754-0121

札幌ショールーム TEL 011-822-7111

お得な情報盛りだくさん!

ミツボシ公式スマートフォンアプリ



ダウンロード
はこちらから



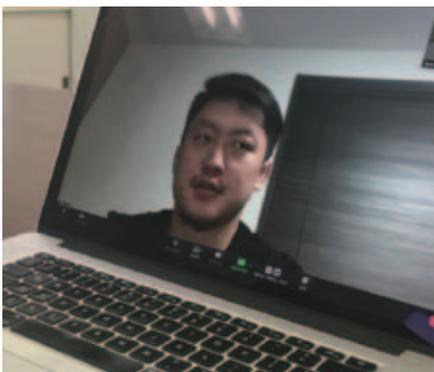
Hisayoshi Harasawa

原沢久喜

(百五銀行)

東京オリンピック・柔道男子100キロ超級日本代表

毎朝のメモで体調管理。
最高のコンディションは
小さな積み重ねの先にある



取材は緊急事態宣言下の5月22日にWeb会議サービスZoomにて実施。道場稽古の自粛を余儀なくされた状態ながら、東京オリンピックの意気込みも語ってくれた

取材・文/近藤隆夫(スポーツジャーナリスト)
[2020年5月22日、Zoomにて取材]



世界柔道選手権2019に日本代表として出場した原沢選手。リオデジャネイロ五輪以降に苦しんだオーバートレーニング症候群を乗り越え、2018柔道グランドスラム、全日本選手権を制して復活。その後も快進撃を続け、東京オリンピック100キロ超級・日本代表に選出された。誰よりもコンディショニングの重要性を知る選手だ

東京オリンピックが1年延期されたことを「プラス」と考えたい

— 新型コロナウイルス感染拡大の影響で原沢選手もいま（5月22日時点）は練習ができない状況です。どのように過ごされていますか。

「現状はステイホームしています。道場での稽古ができませんので、近所で走り込んだり、家で基礎体力トレーニングをやったりしている程度です。いまは世のなかが大変な時期ですが、皆さんの日常生活が早く戻ることを願っています」

— 体調はいかがですか。

「カラダを休めることができましたから、体調的には良好です」

— コロナウイルスの感染拡大の影響で、東京オリンピックが1年延期されることになりました。これを、どのように捉えていますか。

「こればかりは仕方がありませんよね。

ただ私の場合は、プラスに考えるようにしています。開催まで1年という時間ができた分、しっかりと調整できるわけですから。

国内での戦い方と、海外の選手を相手にした戦い方は異なります。だから、国内の予選を勝ち抜いて、その数カ月後にオリンピックというのは調整面で難しいところがありました。でも、今回は丸々1年間、海外の選手との戦いに照準を絞れますから、その辺りをプラスと捉えています」

— その分、海外の選手たちからは研究され、徹底マークされることにもなりま

すね。

オリンピック本番までに自分の柔道を完成形に近づけていきたい

「そうですね。でも、研究されることはあまり気にしていません。そのことよりも、オリンピック本番までに自分のレベルをどこまで高めていけるかが大切。自分の柔道を完成形に近づけていきたいと思っています」

66キロ級から100キロ超級 高校時代に カラダを一気に大きくした

— 東京オリンピックに向けてのお話は、また後ほど聞かせていただきたいのですが、ここから少し、原沢選手の足跡を振り返って質問したいと思います。原沢選

手は、高校1年生のとき、66キロ級でした。ところが、3年時には、100キロ超級で活躍されました。短期間で急にカラダが大きくなった珍しい例ですが、どのようにして肉体を変えていったのですか。

「ちょうど成長期と重なったこともあり、高校2年の終わりくらいまでに身長がかなり伸び、それに比例して体重も90キロくらいになっていました。そこからは意図的に体重を増やしました。

具体的に行なったのは、ウェイトトレーニングと食事の量を増やしたことです。1日5食にしましたから。私が所属していた柔道部は、部員が5、6人しかいませんでしたから、それほど思い切った練習もできませんでした。その分、カラダづくりに専念できる環境だったと言えるかもしれません」

— えっ、部員が5、6人だったのですか。

「はい。ですから、団体戦に出場する時には、他の運動部から助っ人として加わってもらうこともありました（笑）」

— そうなのですね。

「ただ、いま振り返ると、自分のペースで高校時代にしっかりと基礎体力をつけられたことが、その後に活かしていると思っています」

2年前から始めた 朝の健康チェック 必ずノートにメモを残す

— 柔道選手のみならず、アスリートにとって、コンディショニングづくりはとても大切ですね。コンディショニングづくりには2種類あると思います。一つは、日々の練習を充実させるためのコンディショ



2015年にはスポーツひのまるキッズ柔道親子夏合宿に特別講師として参加。子どもたちへの直接指導では手本を示した後、手取り足取り熱こもった指導を行ない、トークショーでは自らの幼少期の思い出も語ってくれた。稽古では東北高校の選手を相手に5人掛けも披露し、あまりの強さに参加者は目を丸くしていた



づくり。もう一つは、大切な試合のときに最高の状態に仕上げるピーキングです。まず、日々の練習を充実させるために、原沢選手は何をされていますか。

「毎日行なっているのは、朝起きたときに体調を確認することです。脈拍、体重を測ってカラダの疲労感を確認し、それをノートにメモします。この時点で体調を考えて、その日に行なう練習計画を立てます。無理してケガをしてもいけませんから、自分のカラダとの対話は大切に

す。毎日の体調をチェックしてメモをしておくと比較ができますから、体調の良し悪しがいかがかと把握できます。

あとはバランスのとれた食事をするということです。それに、必要なサプリメントもしっかりと摂取します。練習の後は、翌日に疲労感を残さないためにストレッチを行ない、時間に余裕があれば、マッサージを受けるようにもしています。睡眠時間もしっかりと確保したいですから、夜ふかしをしないように気をつけていますね」

—— 毎朝、コンディションを確認してノートにメモするようになったのはいつからですか。

「2年ほど前からです。オーバートレーニング症候群になってしまったことがあって、それ以来ですね」

—— リオデジャネイロオリンピックに出場された後のことになりますね。オリ

教えて!原沢選手 PART1

Q 柔道を始めたきっかけを教えてください。
柿島のんさん(小学6年生)、田島美花さん(小学3年生)

A 幼稚園の頃、友だちに誘われたことがきっかけです。実は柔道のことはよく知らなかったのですが、見学に行き練習を見たときに「楽しそうだし、やってみたい」と思いました。ただ、その道場は人気があり、すぐに入門することができず順番待ち。1年くらい待って小学1年生のときに入門できました。

Q 小学生のときは、どんな練習をしていましたか？
日野幸成くん(小学5年生)、秋田将善くん(小学5年生)

A 「柔道人生をマラソンにたとえると、小学生はまだスタートラインにも立っていない段階。中学生になって、ようやくスタートラインに立つ」。私は道場の先生から、そう言われていました。

だから小学生のときは、ひたすら基礎的な練習に取り組んでいましたね。受け身、打ち込み、乱取りだけではなく、体力づくりのための運動が多かったです。走ったり、回転運動をしたりしてカラダを強くしました。いま振り返れば、小学校のときに基礎運動をたくさんこなしたことが、丈夫なカラダをつくってくれたと思います。

Q 試合の前後に必ず食べるものはありますか？
武田桃佳さん(小学5年生)

A ありません。勝負メシは、特に決めていませんよ。海外で試合をすることもあり、そこになくて食べられないとガッカリしますから(笑)。ただ、脂っこいものは試合前には食べません。消化の良いものを選ぶようにしています。

教えて!原沢選手 PART2

Q どうしたらそんなに大きくなれるのですか?
秋田美咲さん(小学6年生)

A むずかしいですね(笑)。でもカラダを育むには、よく食べて、よく寝て、しっかりと運動をすることが必要です。そうすれば、大きくはならなかったとしても健康で強いカラダはつくれるでしょう。

Q 小学生の大会にはないのですが、大人の試合になるとGS(ゴールデンスコア)方式があります。とてもきついと思いますが、どんな気持ちで耐えているのですか?
松本有真くん(小学6年生)

A その通り、きついですよ(笑)。GSで勝ち抜くためには、やはり普段の練習が大切ですね。私は普段の練習での乱取りのとき、苦しくなるとGSの状態をイメージして最後の力を振り絞るように頑張っています。耐えるというよりも、日頃からしっかりと追い込んだ練習をしていれば、自分を信じて戦い抜くことができます。

Q オリンピック日本代表になるために、どんな特別な練習をしたのですか?
本多絢さん(小学6年生)

A その質問はよく聞かれます。トップアスリートは、特別な練習とか見栄えが良いトレーニングをしている人が多いかもしれませんが、実際にはそんなことはありません。

急に強くなったり、勝てるようになったりする特別な練習なんて存在しないのです。私は派手な練習をするよりも、地道にコツコツと基本を積み上げていくことの方が大事だと考えて今まで柔道をやってきました。ですから私の練習は地味なことの繰り返しです。強くなるために必要なのは、基本を大切に自分の技を磨いていくことです。先を見据えて日々コツコツと練習を続けることこそが大切だと思います。

ピックの決勝で敗れたことで自分を追い詰めてしまったのですか。
「オリンピックが終わった後、柔道に対する気持ちも上げていくことができない時期がありました。結果を残さなくてはいけないという気持ちはありながら、なかなかうまくいかない。そんななかで焦りが生じて、オーバートレーニング症候群に見舞われたのだと思います。そのときに、自分のコンディションをしっかりと管理することの重要性を痛感させられました」

ピーキングにおける変化 追い込んだ練習は 試合の3〜4週間前までに

—では、2つ目のピーキングです。これについては、原沢選手のなかで方法が確立されていますか。

「まだ模索している部分もありますが、ある程度は自分のなかで決まってきました。私も年も年齢を重ねてきましたから、学生の頃とはやり方を変えざるを得なくなってきました。
学生時代は、大きな試合の前でも、1週間前までガンガン追い込んだ練習をしていました。でもいまは、そのやり方だと無理が生じます。年齢的なこともあり、疲労の回復が遅くなっていますから、その状態でやり過ぎるとケガにつながってしまいます。
だからいまは、本番の3〜4週間くら

リオ五輪後の不調で コンディション管理の 重要性を痛感させられた

い前までは、しっかりと追い込む練習をして、後は技術的な部分、戦略的な部分を詰めていくようにしています」
—フィジカルだけではなく、メンタルの部分においてもコンディションを整えることは大切ですね。
「そう思います。以前は1カ月に1回、もしくはそれ以上に試合の間隔が短いこともありました。すると、本番で気持ちも上げて最高のパフォーマンスを発揮したいのにできないことがありました。そのため、出場する大会数を絞っていきたいと考えるようになりました」

前回のオリンピック王者 テディ・リネールに 勝つために必要なこと

—4年前のリオデジャネイロオリンピックで、原沢選手は銀メダルを獲得しました。残念ながら、決勝ではテディ・リネール選手(フランス/31歳)に敗れましたね。これまでの対リネール選手の戦績は2戦2敗。東京オリンピックにおいても、彼が最大のライバルになるのではないかと思います。「対リネール」については、いま、どのように考えていますか。
「東京オリンピックまで、あと1年以上の時間があります。いまは、この期間を有効に使いたいと考えています。
先ほども言いましたが、これまでは代表予選から本番までの時間が短くて、十分な準備はできませんでした。つまり、代表に決定した後、それ以上の上積みはつくれず、そこまで培った自分の武器だけで戦うしかありませんでした。」

でも、今回は違います。
1年ありますから、いろいろなことに挑戦できると考えています。技や組み手をさらに磨いて、引き出しを多くつくっていきます。これがしっかりとできて、その成果を本番で発揮できれば、リネール選手に対しても勝つチャンスは十分にある、そう考えています」

—これまでのリネール選手との2戦は、敗れましたが、内容的には互角に近いものでした。「作戦の立て方次第では、リネール選手に勝てる」との周囲の声もありました。ご自身では、リネール選手に対しては、どのような印象を持っていますか。
「筋力、サイズ、リーチの長さ、さまざま



2018年全日本選手権では悲願の初優勝。決勝戦では死力を尽くす戦いぶりでの日本の頂点に君臨した



Profile
 原沢久喜(はらさわ・ひさよし)
 1992年7月、山口県下関市出身。6歳で柔道を始める。早稲高校3年時にインターハイ100キロ超級で3位と一躍台頭し、日本大学、JRAに進む。国際大会でキャリアを積んだ後、2015年『全日本選手権』で優勝。翌16年にはリオ・デ・ジャネイロ五輪100キロ超級で銀メダルを獲得。来年開催予定の東京五輪の日本代表にも決定している。191センチ、120キロ。得意技は、内股、大外刈り。百五銀行所属。

まな面でリネール選手は私を上回っています。そのため、長期戦になると、組み手においても、技においても、手詰まりになってしまいました。それが、これまでの2度の対戦の結果に表れています。そこを打開しないと勝てませんよね。次に対戦する時には、リネール選手がこれまでに経験したことがないような組み手技を練り出していく必要があると考えています。身につけなければいけないのは、この部分ですね」

**1年後の大舞台で
柔道人生の集大成を見せる
それだけを考えている**

——ところで、試合以外でリネール選手と組み合ったことはありませんか。合同合

宿のような場で…。

「ええ、あります」

——お互いに、これからも試合で対戦する可能性が高いライバル同士ですね。できれば、自分の手の内はさらしたくないでしょう。どのような感じで練習したのですか。

「まあ、お互いにそうでしょうけど、自分の苦手な部分や得意な部分は、相手には知られたくありませんよね。だから私も、自分の弱点を見せないようにし、いかに相手の弱点を引き出すかを考えながらやりました。

たとえば、少し組み手を変えたりして相手が嫌がったら、その部分をしっかりと覚えておいてそれ以上は追いません。周りで見ている人からするとおもしろい攻防ではないと思いますが、実は、お互い

に駆け引きをしているので緊張感がありますね」

——これからの1年間、国際大会のスケジュールも流動的です。新型コロナウイルスの感染拡大が世界的に収まれば良いのですが、そうでなければ開催される大会数が減ることになると思います。もしかすると、ぶっつけ本番でオリンピックという可能性もありますね。そのとき、原沢選手の準備が整っていれば、リネール選手がアツと驚く展開になるかもしれませんね。

「そうできるように、しっかりと準備するつもりです。ただ、オリンピックでの対戦相手はリネール選手だけではありません。どのような状況になっても、たとえ限界まで追い込まれることがあっても、それでも、そこに打ち勝てるという自信を持って試合に臨めるように、東京オリンピックまでの時間を大切に、できる限りのことをやっていきます」

——4年前、リオデジャネイロでのオリンピック出場後に原沢選手は、こんなふうにおっしゃっていました。「柔道人生を山にたとえれば、いまは半分くらい登ったところ」と。では、来年開催予定の東京オリンピックを迎えるときには、山をどの辺りまで登っているのでしょうか。

「山を登り切っていたと思っています。東京オリンピックで柔道人生のピークを迎えたい。そのことは、リオデジャネイロオリンピックに出場する前から考えていたことです。1年間延びましたが、その思いに変わりはありません。しっかりと技を磨いて、コンディションも万全に整え、東京オリンピックで集大成を見せたい。いまは、それだけを考えています」



CHISATO FUKUSHIMA
RYOTA YAMAGATA

SEIKO

ここが知りたい!

- ケガを予防するための方法
- ケガ予防の意識とは…
- もしケガをしてしまったら…



GENKIDO 取締役&トレーナー 上田秀幸氏 に聞く

ジュニア世代のケガを予防するため

運 動を始める前にカラダの準備を整えることは、ケガを予防するためにも不可欠です。いきなり運動を始めるのではなく、体操や動的ストレッチを用いて、まずはカラダをほぐしておきましょう。ウォーミングアップにおいて、静的ストレッチを行なう場合もありますが、その際には、カラダをゆるめ過ぎないように注意してください。力が必要以上に抜けてしまうと、筋力を十分に発揮できなくなり、パフォーマンスが低下することもあります。

私はその点も考慮して、動的な準備運動をオススメします。

また、運動後のクールダウンもしっかりと行なってください。ここでは静的ストレッチで、疲れた筋肉をゆるめてケアしていきます。

ケガに見舞われて運動ができなくなってしまうのは、とても悲しいことです。できることなら、ケガなくスポーツを存分に楽しみたい。そのためには日頃からケガ予防の意識を持つことが大切です。そのためのノウハウをレクチャー——。

[6月4日、Zoomにて取材]

ケ ガは「偶然」ではなく「必然」。日頃からケガ予防に意識をはらっていただければ、そのリスクを下げる事ができます。

まずやるべきは、正しい生活習慣を身につけることです。

十分な睡眠時間をとること、姿勢よく呼吸を正しくできること、前向きな心をもちメンタル管理を行なうこと、バランスの良い食事を心掛けること、正しいカラダの動きを身につけること等々。いずれも基本的なことですが、ケガ予防のみならず、パフォーマンスを向上させるためにも、正しい生活リズム（生活習慣）は欠かせないものなのです。

また、偏った運動を続けるのもよくありません。特定の筋肉だけに負担をかけてしまうこともケガの大きな原因となります。柔道選手なら、ときにはサッカーやバスケットボールをやってみるのも良いと思います。筋肉をバランス良く活用するクセを身につけてください。

最 後に、ケガに見舞われた際の対処法にも触れておきます。

よく生じるケガの一つに足首の捻挫があります。経験されている方も多いかと思いますが、足首の捻挫は、軽度であればすぐに痛みは治まります。そこで「治った」「大したことはない」と思い込んではいけません。

実は足首の捻挫の再発率は50〜80%。これは痛みが消えていても、完治していなかったことを意味します。

たとえ小さなケガであっても、治っていないかどうかを自分で判断するのではなく、できれば専門家に診てもらいましょう。痛めた箇所の機能性の回復を確認することが、高い確率でケガの再発を防いでくれるのです。

Profile

上田秀幸(うへだ・ひでゆき)

朋友柔道整復専門学校卒業後、げんき堂整骨院おおひら院院長、および群馬統括院長就任。B.LEAGUE所属の群馬クレインサンダース発足からトレーナーサポート、および群馬プロバスケットコミッション取締役就任。株式会社 GENKIDO 東日本管掌取締役。

げんき堂整骨院の トレーナー活動は

ここが違う!

げんき堂整骨院 × プロスポーツ



B.LEAGUE
群馬クレインサンダーズ



B.LEAGUE
バンビシャス奈良



B.LEAGUE
金沢武士団

試合・練習への帯同、治療院での継続したケアで選手に深く携われる!

スポーツ外傷・障害、フィジカルケア、パフォーマンスアップの為のアドバイス、メンタルケア、早期復帰プログラムの作成・指導を通し、活きた技術・知識が学べる!

全国各地での地域に密着した活動

創業27年、アスリート・キッズ・シニアなど、延べ200チーム以上のトレーナー実績あり! 多くのチャンスが治療家としての更なるレベルアップを生む!



各個人のレベルに合わせた勉強会を多数開催!

エリア毎に配属のテクニカルマネージャーがスタッフの成長に合わせた勉強会を開催! 一歩一歩レベルアップできる環境がある!



全国100院以上展開
げんき堂整骨院

ご応募のお問い合わせは…

求人専用ダイヤル
0120-17-8662

株式会社 GENKIDO 東京都台東区浅草橋 5-5-5-5F
HP◆<https://www.genkido-s.com>

世の中の方々の心と体を健康にする
OMG PARTNERS

うち
お家でカラダを動かして鍛えよう!

ストレッチ& 体幹トレーニング

取材・文 / 近藤隆夫
写真 / 真崎貴夫
モデル / 黒澤舞夏、小林里緒、吉田真優

20

新型コロナウイルス感染拡大により、今後しばらくの間は、新生活様式が求められることとなります。それでも、しっかりと動いて体調を整えていきましょう。お家で簡単にできるストレッチと体幹トレーニングを紹介します。



指導 / 前波卓也

(コンディショニングトレーナー)

Profile

前波卓也(まえなみ・たくや)
1979年生まれ、茨城県出身。コンディショニングトレーナー。日本スケート連盟フィギュアスケート日本代表の強化トレーナーを務めた経験があり、ジュニア期のトレーニング指導には定評がある。『v-conditioning studio』主宰。

ストレッチ12

2

お腹の ストレッチ



うつ伏せの姿勢から上半身を起こし、視線は正面に向けます。足の間隔は肩幅ぐらいに開き、この状態をキープ。

〈横から見ると…〉



1

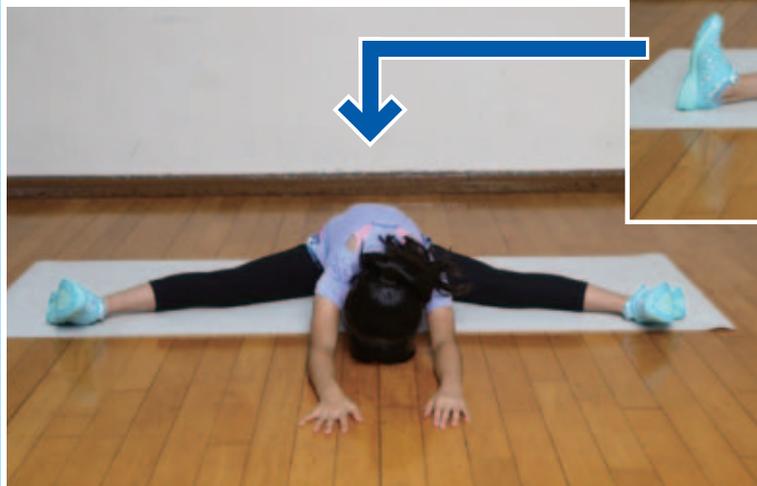
お尻の ストレッチ



床に座り、立てた右ヒザを両腕で抱え手前に引きつけます。お尻の右側の筋肉を伸ばすことができます。左右逆パターンもやってみましょう。

3

股関節のストレッチ



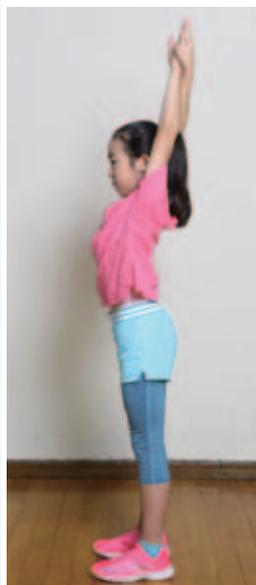
開脚姿勢から上半身を前に倒します。ヒザは曲げないように注意。胸が床に着かなくても、できる範囲でやってみましょう。

5

ストリーム (上半身のストレッチ)

両手を重ねて、腕をまっすぐ上に伸ばします。視線は正面に向け、指先が真上に引っ張られるイメージを持ってやってみましょう。

<横から見ると…>

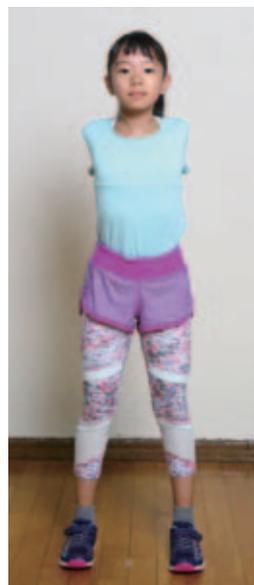


4

胸のストレッチ

まっすぐに立ち、両手を背中ので後ろで組んでしっかりと後方に引きます。視線は正面に向け、胸に意識を置きましょう。この姿勢をキープ。

<前から見ると…>



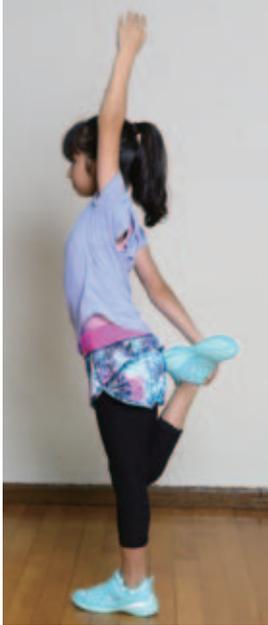
7

フラミンゴ

(背中&太もも前面のストレッチ)

左腕をまっすぐ上に伸ばし、右手で右足のつま先を持ちます。この姿勢を15秒間キープ。左右逆パターンもやってみましょう。

〈横から見ると…〉



6

肩の ストレッチ



まっすぐに横に伸ばした右腕に、ヒジを曲げた左腕をクロスさせて手前に引き寄せます。左右逆パターンもやってみましょう。

8

首の ストレッチ



左手を後ろにまわし、右手を当てた頭を真横に倒します。左右逆パターンもやってみましょう。

〈後ろから見ると…〉

9

屈伸

(ヒザ&太もも後面のストレッチ)

ヒザの曲げ伸ばしも、しっかりとやっておきましょう。太ももの裏側を伸ばすだけでなく、ヒザ周りも柔軟にしていけます。



10

カラダの背面の ストレッチ



ヒザを立てて座り、両手のひらを床につけた姿勢からバックロール。ヒザを額につけた状態をキープします。

12

前屈 (太もも後面のストレッチ)

まっすぐに立ち、上体を前に倒します。床にべったりと手のひらがつかなくても大丈夫です。できる範囲でやってみましょう。



11

アキレス腱& ふくらはぎの ストレッチ



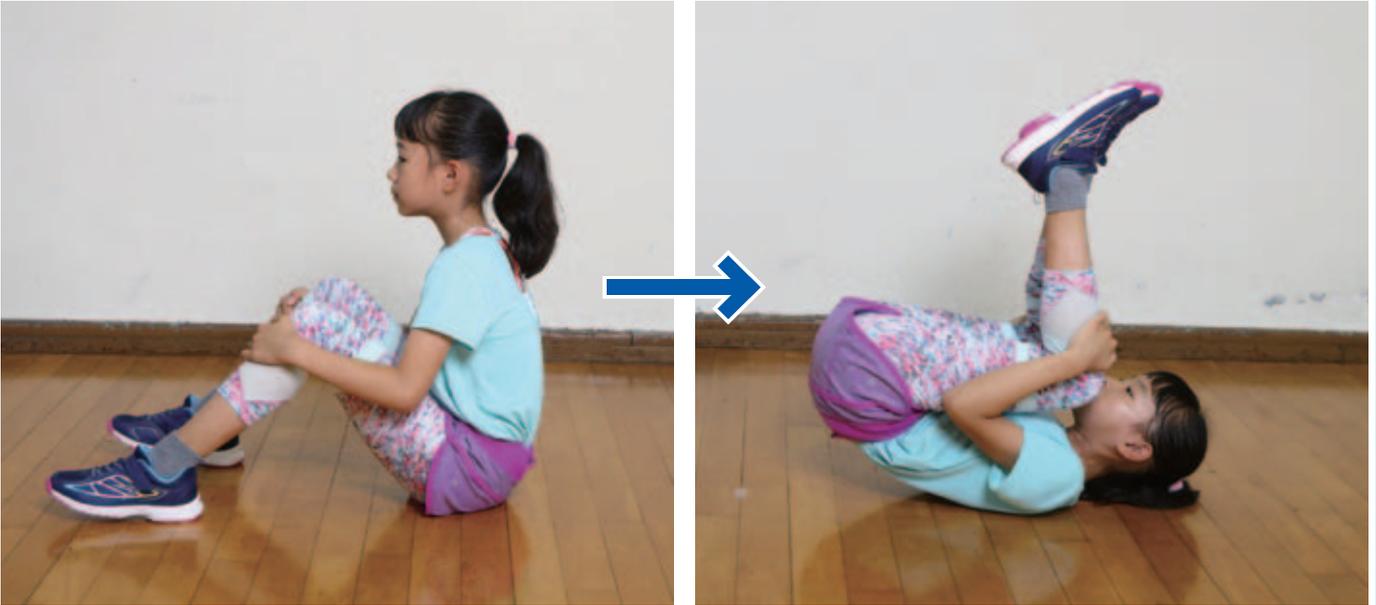
足を前後に開き、左ヒザの上で両手を重ねます。この姿勢で右足のふくらはぎとアキレス腱を、しっかりと伸ばしましょう。左右逆パターンも行ないます。

体幹トレーニング8

1

ダルマさん

床に座りヒザを両手で抱かえた姿勢から、ゆっくりと後方に転がります。背中全体が床についた状態で静止。その後、再びゆっくりとした動きで、もとの姿勢に戻ります。



一見すると簡単そうな動作に見えますが、カラダを起こす際には腹筋の力が必要です。しっかりと腹筋を鍛えることができます。

2

つま先タッチ腹筋

床に仰向けに寝て、両腕をまっすぐ頭上に伸ばし、両足は真上に振り上げます。両足と腹部の角度は90度に。この姿勢から上体を起こし、指先をつま先にタッチさせます。

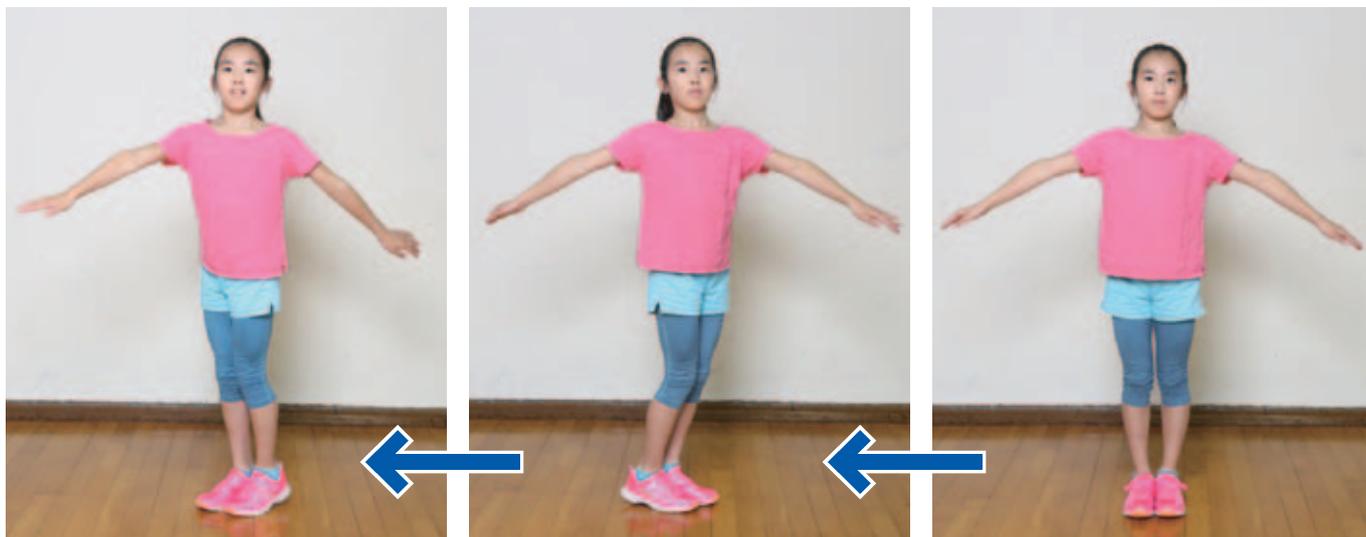


しっかりと上体を起こします。ヒザは曲げないように注意しましょう。

3

ツイスト

まっすぐに立ち、両腕を斜め下に開きます。この姿勢から小さくステップを踏み、腰を左右にひねりましょう。リズムカルにカラダを弾ませます。



視線は正面に向けたまま行ないます。しっかりと腰をひねりましょう。

4

スーパーマン背筋

スーパーマンになった気分で、カラダの背面の筋肉を強化していきます。できる範囲でカラダを反らしてみましょう。スポーツテスト「上体反らし」の記録アップにもつながります。



うつ伏せになり、片腕を前方に伸ばし、もう一方の腕はヒジを曲げて後方に引きまします。この姿勢から背中に意識を置き、両腕、両足を床から浮かせましよう。



5

対角ステップ

両手、両足を開いてうつ伏せになった姿勢から「右腕と左足」「左腕と右足」を交互に上下させます。体幹力と同時にコンビネーション能力が養えます。



「右腕と左足」「左腕と右足」がまっすぐなラインになるように意識しながらやってみましよう。

6

カカトとおしりタッチ

両手、両足を床につけた姿勢から、ヒザを曲げて両足を大きく振り上げます。その後、カカトをおしりにタッチさせましょう。実際にタッチできなくても、最大限に近づけます。



腹筋、そして、おしりの筋肉、腕の筋肉も強化できます。繰り返しやってみましょう。

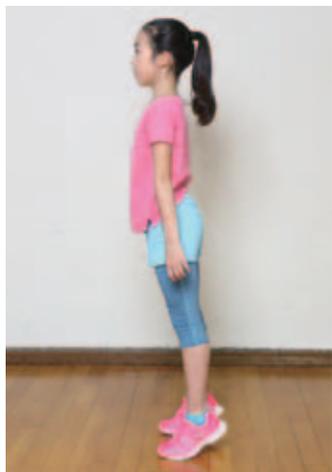
8

カーフレイズ

視線を正面に向けまっすぐに立った姿勢から、カカトを上げます。この動きをゆっくりと繰り返し行なうことで、ふくらはぎの筋肉が刺激でき、足首も柔らかく保てます。



つま先に重心をのせ、カカトを浮かせましょう。



7

フラミンゴ

右ヒザを高く上げ、その姿勢で静止。フラミンゴになった気分でカラダに軸をつくりバランス感覚を養っていきます。左右逆パターンもやってみましょう。



視線を正面に向け、背中のラインはまっすぐに。両腕をわずかに左右に開きバランスを保ちましょう。

トレーニングをもっと知りたい人には…



キミも運動が **〈全3巻〉**
できるようになる

- ① 徒競走、幅とび、垂直とびほか
- ② なわとび、とび箱、鉄棒ほか
- ③ ボールを投げる・受ける・けるほか

近藤隆夫 著 / 前波卓也 協力
(スポーツジャーナリスト)

定価2,500円+税

株式会社 汐文社
ちようぶんしゃ



ヤマキの だし活プロジェクト

“だし”をもっと日本中へ、そして世界へ。

だしには、言われてみればそうだった!と気づくいいところがたくさんあります。
そんなだしのいいところを再発見してもらうことで、
だしを使って料理をする方を増やしていくプロジェクトです。

※「だし活」は、青森県の登録商標です。本プロジェクト実施につき、青森県より商標使用の承認を得ております。



イメージキャラクター

究極のだしから生まれた
「だしっち」

言われてみればそうだった

だしの7つの いいところ

その四

いろんな素材の
味がひとつに
まとまる



まさに鍋!
個性の違う素材をまとめる。



だしうま!白だしみぞれ鍋

その一

おいしく減塩できる



だしをしっかり効かせれば減塩
でもおいしい!



月見うどん

その五

どんな料理も
簡単に味付け
できる



味のバランスが良くなる!



トマトとベーコンの白だしパスタ

その二

野菜が
おいしくなる



野菜の青臭さや苦みが緩和される!



ゴーヤチャンプルー

その六

素材のうま味や
風味を引き出す



和食は引き算。



鶏ときのこの炊き込みご飯

その三

ヘルシーな和食
(低糖・低脂肪)
が作れる



だしを加えると、甘味とうま味が
強くなりおいしくヘルシーに!



筑前煮

その七

身体にやさしく
心を落ち着かせる



心が癒されたり、気持ちがくつろぐ。



豆腐とわかめのお味噌汁

特設サイト

「だし活」の理解促進を目的に特設サイトをオープンしました。「だしの7つのいいところ」をはじめ、だしの取り方やレシピなど、だしにまつわる基本情報を掲載しています。

ぜひサイトを
ご覧ください!





特別企画

免疫力を 高める コンディショニング セミナー

Conditioning seminar

これからの社会では「新生活様式」が求められます。衛生面に気を遣うことはもちろんですが、免疫力を高めるためには、それだけでは十分とは言えません。生活リズムを確立し、コンディションを整える習慣を身につける必要があるのです。

1 栄養編



食事もトレーニングのひとつ。成長期の「食」が肉体の強さを決めます。「1日3食」+「補食」でバランス良く栄養を摂取しよう。

2 入浴編



シャワーですませるのではなく、ゆっくりと湯船につかりましょう。ぬるめのお湯での入浴が、夏場における疲労回復のポイント。

3 睡眠編



睡眠の量と質は、子どもたちの成長に大きな影響を与えます。最適な生活リズムをつくり上げるためにも快眠は欠かせません。

4 水分補給編



夏のトレーニングを乗り切る秘訣は水分補給にあり。あなたの素朴な疑問にヨコオビ博士がわかりやすく答えてくれます。

常にエネルギーに活動する子どもがいます。一方で、すぐに疲れてダラダラとしてしまう子どももいます。さて、この違いは何から生じているのでしょうか。

「たるんでいるんだよ。気持ちの問題だよ、気持ちの！」

いえいえ、そうではありません。

子どもたちの元気度には、最適な生活リズムがつくられているか否かが大きく関係しています。これは大人も同じですが、生活リズムが築けていないと、ハツラツと生きることができませんよね。成長期にある子どもたちはなおさらです。

日々、元気に活動するためには、生活リズムを安定させ、コンディショニングを整えることが大切。それだけで子どもたちの瞳の輝きが違ってきます。

運動習慣を身につけることももちろんですが、ここでは「栄養摂取」「睡眠」、そして「入浴」と「水分補給」について解説していきます。

バランスのとれた食事とは、どのようなものなのか。

睡眠時間は、どのくらい確保すればいいのか。

入浴が疲労回復において、どんな役割を果たしているのか。

水分補給のタイミングとは。

さまざまな切り口からコンディショニングを考察していきます。

ケガや病気にも見舞われることなく、日々元気に運動、勉強、遊びに取り組んでスクスクと育ってほしい。コンディショニングを整えることが習慣づけば、子どもたちの可能性はさらに広がることでしょう。

1 栄養編



成長期の「食」が肉体の強さを決める 「1日3食」+「補食」で バランスよくとろう トップアスリートに学ぶ食の意識改革

栄養補給の考え方 食事はトレイニングである

「食事トレイニングのひとつ」という言葉があります。

冒頭から余談になりますが、最近ではサッカーの長友佑都選手が取り入れている「ファットアダプト食事法」が話題になりました。血糖値が上がらないよう糖質をコントロールしながら、良質の脂とタンパク質を十分に摂取するという食事法で、32歳のベテランになってもなお無尽蔵のスタミナを維持していることでその成果を証明しています。

では、長友選手はなぜ食事の意識改革に目覚めたのか。

それは2014ワールドカップ・ブラジル大会後に筋肉系のケガが増えたことがきっかけだったといえます。もともと自ら体幹トレイニングの著書を出版するほどトレイニングに精通している長友選手でしたが、度重なるケガに見舞われます。そのさなかに出会ったのが『ジョコビッチの生まれ変わる食事』という一冊の本だったそうです。

テニスの絶対王者ノバク・ジョコビッチ選手が世界の頂点に上り詰めた秘訣を記したこの本は大ヒットとなりましたが、ジョコビッチ選手は著書のなかでこう語っているのを引用します。

わずか18カ月で、私をただの「そこそこ良い選手」から「世界最高の選手」に生まれ変わらせたのは、新しい食事だった。

私の人生が大きく変わったのは、体にあった正しい食事を始め、体が求める通りに従ったからだ。

世界の頂点に上り詰められたのは、新しいコーチのおかげでも、画期的なトレイニングメニューを取り入れたからでもない。その秘密は、「食事」である。ジョコビッチ選手は記しています。その食事方法とはいまや多くのハリウッドセレブや一流スポーツ選手が実施しているグルテンフリー食事法です。

グルテンとは、小麦やライ麦などから生成されるタンパク質のことで、腸内で吸収されにくく、他の栄養素の吸収を阻害するという特徴があります。グルテンフリー食事法とは、そのグルテンを摂取しない食事法です。著書ではジョコビッチ選手の具体的なノウハウが記されていますが、非常にストイックに取り組んで成果を得たことがわかります。たとえば朝はふたつのことを習慣にしており、1つ目は、グラス1杯の常温の水を飲むこと。2つ目は、スプーン2杯の蜂蜜をとること。その蜂蜜も通常の蜂蜜より抗菌作用の高いマヌカハニーをとるなど、こだわりは細部にまで及びます。

ケガに悩まされていた長友選手がその食事への意識に大きな刺激を受けたことは想像に難くありません。食事の意識を変え、専属シェフをつけた長友選手はその後、トルコのガラタサライへ移籍してリーグ優勝に貢献し、ロシアワールドカップでも全4試合にフル出場するなど、再び輝かしい活躍を見せたことは記憶に新しいところ。その背景には、食事への意識改革があったというわけです。

余談が長くなりましたが、スポーツ選手にとっての食事がトレイニングだとわかるエピソードです。

実は、食事は誰もが毎日欠かさず積み重ねているトレイニングです。そう考え



成長期には生活のためのエネルギーに加えて、運動に使うエネルギー、発育・発達のためのエネルギーを摂取する必要がある。栄養を意識してバランス良く食べることが大切

ると、食事の大きさが実感できると思います。とくに成長期にあるジュニアスポーツ世代にとっては、食事はトレーニング以上に重要だとも言えます。保護者の方に意識してもらうことはもちろん、ぜひ当事者である子どもたちにも食事や栄養に目を向けてもらうことで、スポーツへの取り組みをより意義のあるものにしてもらいたいと思います。

それでは成長期に必要な栄養の基礎知識を紹介しましょう。

バランスのとれた食事とは？ 5大栄養素を理解しよう

丈夫な身体をつくる基本はなんといっても食事。まずは5大栄養素をバランス良くとることが大切です。5大栄養素とは、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルのこと。

「タンパク質」
筋肉や血をつくる。

・魚、肉、卵、糖類など

「脂質」 「炭水化物」
力やエネルギーのもとになる。

・穀類、砂糖、芋類など

「ビタミン」 「ミネラル」
カラダの調子を整える。

・緑黄色野菜、海藻、きのこなど

筋肉や血などカラダをつくる元になるのがタンパク質で、脂質と炭水化物はカラダのエネルギーの源。骨の主成分であるカルシウム、カラダの調子を整えるために必要なビタミンやミネラルなど、栄養素の役割を知ったうえでバランスのとれた食事をすることが大切です。

とりわけ成長期はタンパク質やカルシウムが不足しがちですから、多く含まれている肉や魚、牛乳などをとるように意

識しましょう。

5大栄養素をバランス良くと前述しましたが、その理由はこれらの栄養素は力を合わせることでさまざまな働きをしているから。

カラダに必要なミネラルはナトリウム、マグネシウム、カルシウムなど16種類。なかでも骨や歯をつくるカルシウム、血液に含まれ、カラダ中に酸素を送るために必要な鉄は成長や発育の過程で大切な栄養素です。カルシウムは牛乳や小魚、海藻、鉄はレバーや赤身の肉、魚、ほうれん草や小松菜、大豆製品にも多く含まれているので、意識してとりましょう。

食事だけでは栄養が足りない？ 「3食」+「補食」のススメ

これは成長期特有のテーマですが、ジュニア期はアスリートとしての基本と、カラダの基礎をつくるために大切な期間です。と同時に、成長のスパイク期でもあります。

スポーツをしていると朝、昼、夕の3食では1日に必要な栄養素をとりきれないため、練習の前後で足りない栄養素を

補う食事が必要となることが多く、それを「補食」と言います。間食と同じ意味合いではありませんが、間食というとお菓子のイメージが強いため、ここではあえて補食と表現します。

個人差はありますが、スポーツをするジュニア世代の栄養補給に関しては、「1日3食」+「補食」でも栄養が足りないことがあると言われるほど。

成長期は身長が伸びると同時に体重が増えます。体重増加の多くが骨や骨格筋量の増加によるものと考えられ、それだけ基礎代謝が増える。つまり、日常生活のためのエネルギーに加えて、運動に使うエネルギー、発育・発達のためのエネルギーを摂取する必要があります。

この3つを補うにも、1食で食べられる量には限界があります。そこで補食を活用するというわけです。練習時間の都合で夕食が遅くなる場合には、練習前に補食をとることで練習中のエネルギー不足を防ぐ。疲労やエネルギー不足によって免疫力を落とさない意味でも「3食」+「補食」を意識して、適切なエネルギーの摂取を意識しましょう。

Comment of

免疫力を高める ヤマキのだし活

ヤマキ株式会社
かつお節・だし研究所
牧野泰之氏

新型コロナウイルス禍にある現在、食においても免疫力を高めることがテーマとなっています。そのひとつに野菜を食べることが挙げられているのですが、そうは言っても野菜嫌いなお子さんが結構いらっしゃって、メニューを考えるのも苦労されているのではないのでしょうか。また、煮物にしても醤油や塩分を多量にとることになり、血圧の上昇にもつながってしまいます。そこで、私たちが提案しているのは『だし』を使った料理です。だしを使うことで野菜がおいしくなり、減塩できる効果もありますので、ぜひご活用ください。

お風呂でカラダと心を ほぐすことで 質の高い睡眠が得られる

湯船につかることで 疲労回復の効果がある

あなたは毎日ゆつくりと湯船につかっていますか？

「夏は暑いから、湯船につからなくてもシャワーで汗を流せば、それで十分！」そんなふう考えている人も少なくないでしょう。しかし、それでは十分にコンディションを整えることができません。

免疫力を高めて強いカラダをつくるためには、「栄養摂取」「良質な睡眠」「運動習慣」の三つが必要だと言われますが、ここにもう一つ、「入浴」も加えるべきでしょう。

ゆつくりと湯船にカラダを浸すことで、疲労回復の効果を得られるからです。

運動をすれば筋肉に疲労が溜まります。家に帰ってから簡単にシャワーを浴び、そのまま眠ってしまつてはカラダから疲労が抜け切りません。眠る前に筋肉をリラックスさせてからでないと良質な睡眠も実現しないのです。疲労を回復させて翌日もまた元気に動けるように、毎日ゆつくりとお風呂につかることをオススメします。

お風呂につかるとカラダを包み込んだお湯から圧力を受けることになり、それによって横隔膜が上がり、肺が圧迫されるので呼吸数が増加、その結果、心肺機能が高まります。もちろん、心臓の動きも活発になりますから、血流が良くなるって栄養をカラダのすみずみまで運んでくれるのです。同時に全身の筋肉もほぐされ、カラダがリラックスした状態に導かれます。

そう、入浴にはマッサージ効果も期待できるのです。

では、最適な入浴方法とは、どのようなのでしょうか？

疲労回復のための入浴方法としてオススメなのは、ぬるめの温度で20分ほど湯船にカラダを浸すことです。目安は40度で、足を湯船に入れてみて「熱い」と感じたら1度下げる。逆に「ぬるい」と感じるようなら1度上げるといった形で調整してみましょう。

熱いお湯に入らないとカラダが温まらないと思われられるかもしれませんが、そうではありません。実は、熱いお風呂よりも、ぬるめのお風呂に入ったほうが、温まったカラダは冷めにくいのです。

こんな実験データがあります。

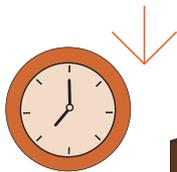
39度のお湯に15分間つかった人と、42度のお湯に3分間つかった人のその後の体温を比較しました。入浴直後は、42度のお湯に入った人の方がカラダは温まっています。20分、30分後を比較すると逆転します。長時間、カラダが温まり続けるのは、39度のお湯につかった人のほうなのです。

とくに差が出たのは「頭寒足熱」の効果。首から上は熱さを感じずにスッキリとしているながら、足部が温められていることでカラダのリラックス状態が長く保てるというわけです。

熱いお湯に長時間カラダを浸すと、のぼせてしまう危険を伴います。しかし、ぬるめのお風呂なら20分間、いやそれ以上の時間入ることが可能です。心地良い温度に設定し、ゆつくりと湯船につかる習慣を身につけましょう。

入浴直後には 水分補給を忘れずに！

さらに入浴には、代謝をアップさせる



ゆっくりと入浴し、グッスリと眠る。そのことで翌日のコンディションが整えられる

効果もあります。

入浴によって体温が上昇すると、カラダのエネルギーが作りやすくなります。エネルギーは糖と脂質の分解によってつくられますが、この動きが促進されるのです。ケガなどに見舞われて、十分な運動ができていないという人もいらつしやることでしょうか。そんな人にも入浴をオススメします。

プロ野球チームの中日ドラゴンズに所属していた立浪和義さんは、ヒザのケガでランニングができない状態が続いたことがありました。そんな時期に彼が毎日欠かさず行っていたのが、長時間の半身浴です。

38〜39度のお湯に1時間ほどつかる。そうすることで代謝が促され、コンディショニング維持につながりました。

また入浴後に必ず行なってほしいことがあります。それは水分補給。

ぬるめのお湯に20分つかった場合、体内からペットボトル1本分(約500

cc)ほどの水分が汗で失われます。これによって体内で血液濃度が上がっていますから、素早い水分補給が求められるのです。

この場合、水、お茶、あるいはスポーツドリンク等を摂取するのが良いでしょう。ジュースやコーラなど甘い飲料水は控えます。糖分が多く含まれている飲み物は一度、胃で消化しなければなりません。そのため腸に吸収されるまでに時間がかかってしまうからです。

良質な睡眠を実現 ストレス解消、心が安らぐ

睡眠に対しても、入浴がもたらす影響は少なくありません。人間は体温が下がり始めるタイミングで眠くなってきます。お風呂に入るとカラダが温まって体温が上がりますが、血管が拡張しているため熱放射が進み、その後には体温は低下。この状態が良質で深い眠りへとあなたを導いてくれるのです。

入浴の時間は、就寝時間から逆算して決めるのが良いでしょう。目安は、眠る時間の1時間から1時間半前。このタイミングに入浴を終えておくことで良質な睡眠が確保できます。

体温の低下に合わせて深い睡眠に入ると成長ホルモンが出やすくなります。成長ホルモンは子どもはもちろん大人にとっても重要なもの。疲労回復だけではなく、肌の老化を防ぐことなどにもつながります。成長ホルモンがとくに多く分泌されるのは眠りに入ってから3時間の時点だと言われます。そのため、断続的なものではなく、継続しての深い眠りが必要となります。これを実現するためには、生活における一定のリズムを確立し、布団に入る時間を日々、一定にしておくことも大切でしょう。

最後に、入浴の効果は、肉体の疲労回復だけでなくとどまらないことも記しておきます。入浴は心をリラックスさせてくれるのです。

ぬるめのお湯につかりながら、のんびりと一日の出来事を振り返ってみましょう。今日、自分がしっかりとやれたこと、逆に失敗してしまったことを思い起こしてみます。一人になってカラダをリラックスさせた状態にすることでメンタルも解放されます。そんななかで、一日を振り返ると、さまざまなことに気づくこともできるでしょう。翌日に向けての準備ができ、そのことが心にゆとりをもたらせてくれます。ゆっくりと、お風呂に入る。この習慣を身につけることが子どもたちの心とカラダを豊かに育んでもくれるのです。

カラダの芯まで温める 炭酸ガス系の入浴剤を使って さらに充実したバスタイムを!

ぬるめのお湯に約20分、肩までつかる全身浴。これが疲労回復に最適な入浴方法ですが、入浴剤を用いることで、さらに効果をアップさせることもできます。特にオススメなのが、カラダの芯まで温めてくれる炭酸ガス系の入浴剤。お湯に溶けた、炭酸ガスはカラダの末梢の血管に入り込みます。すると体内で、そのガスを外に出そうとする代謝機能が働き、これにより血の巡りが良化されるという仕組みです。また、入浴剤をお湯に入れたときに「シュワシュワ」と出る泡にカラダを当てないと効果がないと思っている人も多いと思いますが、実はそうではありません。むしろ泡が消えた後のほうが、お湯に炭酸ガスが充満しており効果があるのです。



夜にしっかりと眠ってこそ 生活のリズムが築かれ カラダと心がリフレッシュされる

長時間の質の高い睡眠が 生活のリズムの土台をつくる

「学校が休校になったじゃないですか。そのせいか息子や娘たちが、朝なかなか起きてこないのですよ。夜もすぐには眠れないようで。なんとかしなければいけないと思うのですが」

今年の春は、親御さんたちのそんな声を多く耳にしました。

もちろんみんながそうだったわけではありませんが、生活のリズムを崩してしまっただけが多かったようです。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、3月半ばから6月にかけて、小・中学校で休校措置がとられました。これは単に学校が休みになったわけではありません。夏休みとは違い、子どもたちは昼間に外で遊ぶこともクラブチームなどでスポーツを楽しむこともできなかったのです。生活のリズムが崩れることも仕方ないことかもしれません。

その後、6月に入ってから、ほとんどの小・中学校が再開されました。また、徐々にですが、学校の部活動なども制約こそあれ行なわれるようになっていきます。子どもたちも生活リズムを取り戻していくことでしょう。

さて、本題に入ります。子どもたちのカラダと心の健全な成長に欠かせないのが生活リズムです。バランスのとれた三度の食事、運動や勉強の習慣ももちろん大切ですが、生活リズムの土台となるのは、やはり睡眠でしょう。睡眠時間が不足するとカラダから疲れが抜け切れない状態が続き1日をダラダラと過ごすことになってしまいます。運動、勉強に対しても集中力が保てません。

にもかかわらず近年、子どもたちの睡眠時間が短くなっています。これは今回のコロナ騒動における休校措置以前からの現象です。

子どもは、大人よりも長い時間眠るのが通常です。

それは睡眠が子どもの成長にとって非常に大切なものであるからにほかなりません。しかし多くの子どもたちが睡眠不足に陥っているのです。

学校の勉強をして、習いごとをして、塾に行って、テレビを見て、ゲームも子どももいるくらいです。しかし、1日は24時間と決まっていますから、その分削られるのが睡眠時間になってしまっているわけです。

「遅くまで勉強してえらいね。頑張ってるよ」

子どもの頑張る姿に、そんな言葉をかける親御さんは多いと思います。でも、それが週に1度や2度ならまだしも、毎日となると、実は健全な成長をサポートしているとは言えないのです。

なぜ長時間睡眠が必要か？ レム睡眠とノンレム睡眠

それでは睡眠時間が短くなると、なにがいけないのでしょうか。睡眠の構造と役割についても触れておきましょう。

眠っている間には、誰もがほとんど覚えていません。よって睡眠の研究は非常に難しいものでした。それが20世紀になって脳波が発見され、脳の働きを測定できるようになります。これにより研究が一気に進みました。

脳波の形から、睡眠中には「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という異なる状

態が交互に現れることがわかりました(下の表参照)。

レム睡眠は脳の多くの部分を占める大脳皮質の活動が低下している状態です。「脳を休ませる睡眠」と考えられ、この間に、起きている間に得た情報のなから不要なもの(怖かったことや不愉快だったことなど)を緩和したり、消去したりもします。

一方、ノンレム睡眠中には、起きている間に傷ついたカラダのメンテナンスが行なわれています。傷ついた細胞の修復や疲労の回復がなされ、またこの間に成長ホルモンも多く分泌されるのです。眠り始めて最初に迎える深いノンレム睡眠時に「成長ホルモン」の分泌量が最も多いこともわかっています。

この成長ホルモンは、小児期において身長を伸ばすために欠かすことのできないものであり、健康なカラダをつくる意味で重要な役割を果たします。

睡眠中に分泌されるホルモンは、成長ホルモン以外にもいくつかありますが、そのなかで最近注目されているのが「メラトニン」です。メラトニンは免疫力アップや老化防止に有効で、酸化物質でもあります。そのため激しい運動するアスリートにとって大切なホルモンであるとも言われています。

メラトニンには生体リズムの調節作用と性腺抑制作用があり、児童期に多量に分泌されます。第二次性徴の時期を迎えると男子は筋肉が発達し、女子は脂肪がついて乳房が発達するなどの変化が表れます。これらは、性腺から分泌される性ホルモンによるものですが、メラトニンが、この性ホルモンの分泌を適度に抑えて調整してくれもするのです。

睡眠時間が子どもの成長にとって大切であることがわかりただけかと思えます。まさに「寝る子は育つ」なのです。

低学年は「10時間」 高学年は「9時間」が理想

ではどのくらいの睡眠時間を確保するのが望ましいのでしょうか。

理想とされているのは「小学校低学年は10時間、高学年は9時間」です。

低学年なら夜8時半には布団に入って朝6時半に起きる。これで10時間眠れます。高学年は夜10時には寝て朝7時には起きる。これで9時間になります。現時点で睡眠時間が6〜7時間の子どもが、急に10時間にするのは難しいかもしれません。そんな場合は徐々に眠る時間を長くしていく工夫も必要でしょう。また良質の睡眠を得るためには、環



夜にしっかりと眠っておかないと、勉強中にウトウトしてしまうことも。睡眠時間は十分に確保しよう

境も大切です。環境とは、寝室の明るさ(暗さ)や布団のなかの状態(温度や湿度)のこと。子どもが快適に眠れるように考えてみてあげてください。加えて、睡眠と入浴はとても密接な関係にあります。34、35ページの「入浴編」もぜひ参考にしてもらえればと思います。

最後に、48歳まで現役生活を続け、投手として224勝をあげ、現在はプロ野球福岡ソフトバンクホークスの監督を務める工藤公康さんのエピソードを紹介しましょう。

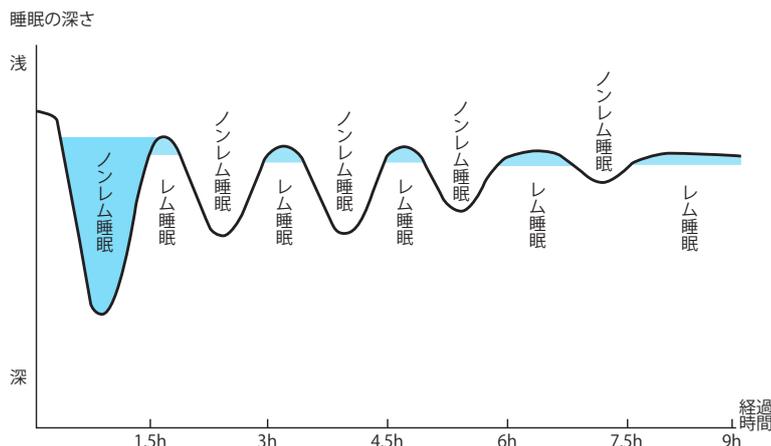
彼は5人の子どもに恵まれましたが、現役時代、子どもと一緒に寝ることは一度もなかったそうで、それだけ睡眠時間を大切にしていました。そして、以前にこう話したことがあります。

「睡眠が1日の体調を決めます。睡眠のための部屋を作り、毎日8時間以上ぐっすり眠ったことが、長く現役を続ける

ことにつながりました。見逃されがちですが、睡眠は練習と同じくらい大切。そのことは子どもたちにも知っておいてもらいたいですね」

「10時間睡眠」で記録が大幅にアップ!

近年、スタンフォード大学で、こんな実験がなされています。バスケットボール選手10人に40日間、毎日10時間の睡眠をとってもらい、80メートル走のタイムとフリースロー成功率を記録しました。実験を始めてからの2、3週間でタイムは縮まり、成功率もアップ。これ以外にも選手たちは、体調の良さを実感しました。しかし、10時間睡眠をやめた後、選手たちの記録は、実験前の数値に戻ってしまったそうです。



4 水分補給編

夏のトレーニングを乗り切る秘訣は水分補給にあり!

ヨコビ博士の質問コーナー



中学生

Q 3

集中が切れる気がして水分補給が後回しになりがち。

実はスポーツドリンクによる水分補給には集中力やパフォーマンスを高める効果もあるのじゃよ。

スポーツ関連のデータではないが、自動車事故防止の研究(シミュレーション)によると、事前にブドウ糖を摂取したドライバーはほとんど運転ミスしなかったと報告されている。一方、摂取しなかった場合はスピードが上がるほど運転ミスが増加しておる。つまり、ブドウ糖を摂取することによって注意力、集中力が向上することが証明されたわけだ。スポーツに置き換えても同様の効果が得られると考えられる。

また、集中が切れる原因として疲労があるが、その疲労の原因のひとつは体内の糖質不足。そこで果糖を含むスポーツドリンクが有効になる。果糖はエネルギー源となって疲労を防止する効果もあるから、こまめに補給しよう。

集中力を向上させるブドウ糖と、疲労を防止する果糖。この両方を適切に摂取することでスポーツ時のパフォーマンスを維持できるのじゃ。



小学生

Q 4

飲みすぎてお腹がちゃぼちゃぽになっちゃう。

暑いとついゴクゴクと飲んでしまうね。ただ、キミの言う通り、飲みたいだけ飲むとお腹が水分だらけになって練習で動けなくなってしまう。

じゃあどのくらいの量を飲めばいいのかと言えば、年齢や体格にもよるけど、1回の休憩で口いっぱい(含んでひと口かふた口(およそ150ml)が適量じゃな。こまめに少しずつ飲むのが理想的だから、自主練するときもノドが渇いたと感じる前に水分補給するようにしよう。大きいボトルに口をつけて飲むとついついガブ飲みしがちだから、飲む量はひと口かふた口と覚えておくといいよ。



小学生保護者

Q 1

練習に持って行かせる飲み物は何がいいの?

お茶とか水は手軽だけど、推奨されているのはスポーツドリンクじゃよ。熱中症対策として「塩アメ」などが販売されているように、汗をかいて失われるのは水分だけじゃなくて、ナトリウムも失われている。それを補給する必要がある。スポーツをするときには急速な補給が必要だから、ナトリウムイオンなどの電解質が適切な量含まれているスポーツドリンクが推奨されているのじゃ。

水やお茶を飲む人も多いようだが、失われた電解質や糖質が補給できるわけではないから、体内の水分量は増えても濃度が薄くなる。するとどうなるかという、カラダが少しでも濃度を保とうとして水分を排出してしまい、より脱水が進むことがある。これは「自発的脱水」といって、熱中症をより深刻化させてしまう可能性があるから、スポーツドリンクが推奨されているのじゃよ。

じゃあ、どんなスポーツドリンクを選べばいいの。ラベルを見て、「100mlあたり40~80mgのナトリウム」「4~8%の糖質」「果糖とブドウ糖の両方」が含まれているものが最適。

とくに今年はマスクをつけることが多くなるから、スポーツの練習に行くお子さんにスポーツドリンクを持たせて、熱中症対策をしてもらいたいものじゃ。

人体の約60%は水分だけど、大人に比べて子どもは体内の水分の割合が多いから、ぜひ水分補給を習慣にしていってほしいものじゃ。



チーム指導者

Q 2

練習中の水分補給はどのくらいの頻度が理想的?

練習中の水分補給は30分に1回が適切と言われておる。もしマスクをしていたら自分自身でも気づきにくくなっているから、イメージといたらノドが渇く前に飲むのが理想。

じゃが、実際に練習をするとなんか、30分に1回を予定していてもつい教えるのに熱が入って水分補給が遅れがちになってしまう。だから15分に1回のつもりでちょうどいいタイミングになるかもしれないな。

しっかり水分補給をすることは、熱中症対策に加えて、運動パフォーマンスの維持にもつながると言われている。水分補給が不十分な場合、脱水が進んでいくにつれて運動パフォーマンスが下がり、逆に十分に水分補給をした場合はパフォーマンスが維持されたというデータがある。ケガのリスクを避け、子どもたちが最後までベストを尽くせるようにするためにも、しっかりと水分補給の時間を確保してあげてくれよ。





ほけんだより 夏の号

夏の健康管理
水分補給が大切です



- ポイント1. 体調を整える
- ポイント2. 服そうに注意
- ポイント3. こまめに水分補給

どんなものを飲むか？

0.1-0.2%の食塩水
または、
ナトリウム 40-80mg/100mlのスポーツドリンク

5=150がベスト!

汗と一緒に失われるのは水分だけではありません。
ナトリウム (Na) やカリウム (K) などのイオンを含んだ水分です。汗をたくさんかいたときに、水だけを飲むと、体液がうすまるのを防ぐために、脱水から回復していないのにノドのかわきが、おさまってしまったり、尿の量が増えたりすることがあります。

どのくらい飲むか？

不感蒸泄や発汗による水分の補給が必要です。日中はコップ半分程度の水分を1時間に1回程度補給しましょう。室内でもこまめに水分補給をこころがけましょう。
※皮膚および呼吸によって意識されず水分が蒸発する現象



Naが49だよ

お汗のかわきおに注意

いつもお汗のかわきおに注意

あけたらおしめる!! Na49

冷蔵庫にポカリスエットひいてるよ

水よりも、
ヒトの身体に近い水。

チームや道場名入りなどの

ORIGINAL MASK & CANVAS TOTE BAG

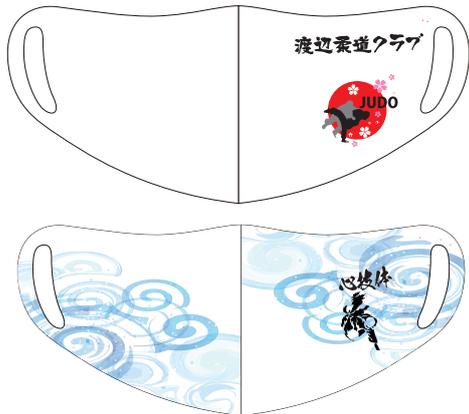
オリジナルのマスク・トートバッグが作成できます！

チームで揃えたり

好きな言葉もOK！

オリジナルマスク ORIGINAL MASK ※見本

オーダーメイドでオリジナルマスクが作れます！



(※マスクは感染を完全に防ぐものではありません)

洗える

速乾

涼しい

息苦しくない

加工内容：前面フルカラー
商品：フレッシュエアマスク

参考小売価格(税別) 1枚あたり

10～49枚	800円
50～99枚	700円
100～299枚	600円
300～500枚	500円

別途 送料・手数料・消費税がかかります。

《注意点》

上記はデザインデータ作成代は含んでいません。別途必要になります。

キャンバストートバッグ CANVAS TOTE BAG ※見本

※文字数は「10文字程度」になります。
(文字数が増えると文字のサイズが小さくなります)

※道場名・チーム名・好きな文字などが入れられます。

《トートバッグサイズ (M・L)》



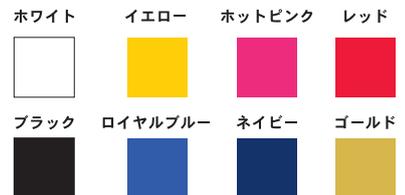
本体：W36×H37×D11
持手：2.5×47
内容量：10ℓ

本体：W48×H40×D15
持手：2.5×60
内容量：19ℓ

《トートバッグカラー (6色展開)》



《文字色 (8色展開)》



参考小売価格(税別)

バッグサイズ	5～9枚	10～20枚	21～30枚	31～50枚
Mサイズ	¥1,300	¥1,200	¥1,100	¥1,000
Lサイズ	¥1,600	¥1,500	¥1,400	¥1,300

別途 送料・手数料・消費税がかかります。

《ご注文・納期までの流れ》



まずはお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

株式会社 ヨコブリシ

〒870-0319

大分県大分市大分流通業務団地1丁目4-6

TEL : 097-547-7577

FAX : 097-547-7567

E-mail : net-section@yokoburishi.co.jp

HP: <https://www.yokoburishi-o.com/>

原江里菜(ゴルフ)
〈NEC所属〉



安田祐香(ゴルフ)
〈NEC所属〉



車いすテニス
Tennis Foundation
〈NEC協賛〉



NECレッドロケッツ(バレーボール)
JVL承認NECW-2020-001



NECグリーンロケッツ(ラグビー)



挑み続ける人を応援します。

1000分の1秒にすべてをかける人がいます。
風を読み、先を読み、あるいは、一瞬の動きに五感を集中させ、より高みを目指して、
信じる道を突き進む人もいます。そのフィールドは違っても、
それぞれの世界で挑戦し続ける人たちを、私たちNECは応援していきます。
挑む先に、未来はつくられるのだから。

屋根が変われば、家族の毎日が変わる。

「屋根はやっぱり三角じゃないと…」

みなさん、そんなふうに思いこんでいませんか？

そこで私たちがご提案しているのが

屋根の革命「OSORAリビング」です。

三角屋根を平らにしたら

そこにはもうひとつ部屋が生まれます。

四季の移ろいを感じる

わが家だけのプライベート空間が

家族の毎日に

新しいしあわせとうるおいを届けます。

おそらリビング
OSORA



イメージキャラクター
そらちゃん

OSORAリビング安心のひみつ
「スカイプロムナード」

金属
防水

①もれない

40年34万棟以上の実績をもつ防水のプロが漏水からお家を守ります。

②あんしん

スタンダード仕様で10年、ハイグレード仕様で30年の防水保証つきです。

③もえない

国の不燃認定(NM-1981)を取得した、燃えない・燃え広がらない素材です。

④つよい

地震や台風に対しても、耐久性の高い工法を採用しております。

⑤やさしい

有害物質を使用せず、お子様をはじめとする家族みんなに優しい素材です。



株式会社 栄住産業

<http://www.eijyu.co.jp/>

栄住産業

検索

フォローしてね!



OSORA リビングについてのお問い合わせは

☎ 0120-947-309

福岡本社 / 〒812-0063 福岡県福岡市東区原田 3 丁目 5-6
TEL. 092-622-6292 FAX. 092-611-9697



NEXT VOLTAGE

スポーツの未来を盛り上げる。

“歓喜の瞬間”がやってくる。

アスリートが最高のパフォーマンスを発揮し、

観客の興奮が最高潮に達したとき、

それはやってくる。

私たちはこの瞬間のため、

語り継がれる1日をつくるために、

大会関係者と共に歩んできました。

セレスポは、次代のボルテージを高め、

未来の感動を創っていきます。



白石 黄良々 (セレスポ陸上部)

イベント・ソリューション・パートナー

セレスポ

私たちは、全てのスポーツを応援しています。

株式会社セレスポ スポーツ事業部

www.cerespo.co.jp/

タクボ物置

タクボの
ウェブページは
コチラ



大切な思いで お預かりします。



Arté Grafica PÉINTÉ

HELLO KITTY



HELLO KITTY
©1976, 2018 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. G592998

期間限定販売中



中・大型物置は丈夫な柱構造

住宅の在来工法のように、柱とパネルの組合せで、ねじれに強く頑丈なタクボ物置。独自の柱構造の強さに加えて、屋根、床、棚も頑丈な設計です。

柱構造は、タクボ物置独自の設計です。

安心と便利の 2ロックシステム錠

特許取得済

使用頻度の高い日中はワンタッチでイージーロック（仮施錠）。夜間は盗難防止のハードロック（本格施錠）ができます。



中から仮施錠を 解除できる エマージェンシーノブ

人が入っているのに仮施錠された場合、中から仮施錠を解除することができます。



www.e-ty.co.jp

TAKUBO

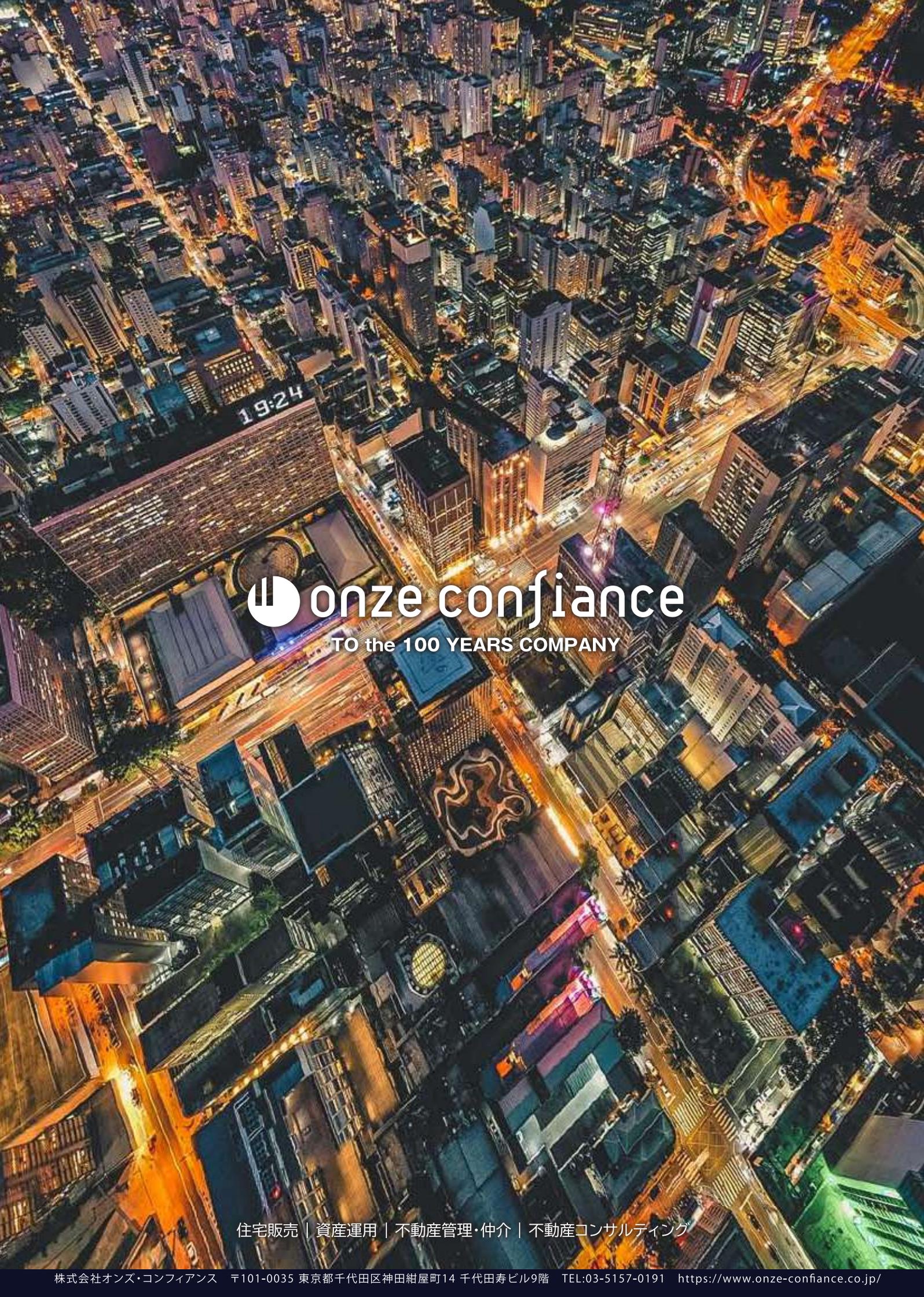
Technology & Kindness for Beautiful Life

防災機材倉庫 自転車置場 ゴミ集積庫 ガレージ インテリア

株式会社 田窪工業所

西条事務所・工場 7199 1392 愛媛県西条市北条962 7 ☎0898(65)5000(代) FAX0898(65)4677

仙台・埼玉・東京・横浜・名古屋・大阪・広島・高松・松山・福岡



19:24

 onze confiance
TO the 100 YEARS COMPANY

住宅販売 | 資産運用 | 不動産管理・仲介 | 不動産コンサルティング

お客様の夢をかたちに。

ニッテイグループ

将来設計のことなら

ニッテイグループに お任せください。

ニッテイグループは、不動産事業を通して、あなたを応援します。

安定
収入

計画的
資産

相続税
対策

Nittei HLDGS. 株式会社ニッテイホールディングス

〒160-0022 東京都新宿区新宿6-28-7 新宿イーストコート
TEL.03-4589-6711(代表) FAX.03-4589-6312

<http://www.nittei-hd.co.jp>

NitteiLife 株式会社ニッテイライフ

〒160-0022 東京都新宿区新宿6-28-7 新宿イーストコート
TEL.03-4589-6911(代表) FAX.03-4589-6312

<http://www.nitteilife.com>

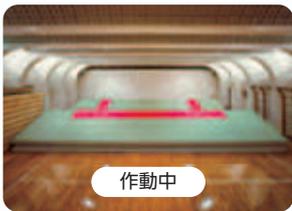
瞬間、異空間。

異種のフロアを必要とするものを妥協せずに共存させたい

柔道は専用フロアを必要とし、他の競技とのスペースの共有が難しい種目のひとつですが「畳める柔道場」を利用することにより容易に共有可能です。

壁面収納式

MULTI-FLOOR S



作動中



収納時

畳める柔道場

全日本柔道連盟推薦商品

エアブロー浮上式

MULTI-FLOOR S



愛媛県武道館に
フジ・マルチフロア S 「畳める柔道場」が正式採用されました。

エアブロー浮上装置を与えられた本式 128 畳タイプの「畳める柔道場」
8 機が、地下格納庫からエレベータに乗せられてメインアリーナに現れます。



収納時



設置完了

- 高性能ダンパー搭載
 - 既存の建物にも設置可能
 - 谷折れ部の畳に隙間のない安全設計
 - 収納時の畳は密着せず衛生的
 - 念願の他競技とのスペースの共有が可能
 - 時間／手間／スペースの節約・畳保管庫不要
- 多目的ホール用の可変床転換システムであるフジマルチフロアは、多目的ホールをより多機能化する事の一助となります。

納入実績

- 渋谷教育学園 (東京都渋谷区)
- 愛媛県武道館 (愛媛県松山市)
- 島田市総合スポーツセンター (静岡県島田市)
- 墨田区総合体育館 (東京都墨田区)
- 和歌山ビッグウェーブ (和歌山県和歌山市)
- 風越公園総合体育館 (長野県軽井沢町)

専用設計によりあらゆる競技に対応可能です。ご希望の際は、お気軽にお問い合わせください。

Fujitas
フジタス工業株式会社

本社：〒457-0863 名古屋市長区豊三丁目5番17号
TEL. (052) 691-1005 FAX. (052) 691-8592
http://www.fujitas.co.jp

http://judo.fujitas.co.jp



戦いに必要なのは
心・技・体
そして

「その場で最強の体幹が身につく」

アクシスパワーマスタリーメツッド



HPはこちら



LINEでのご予約はこちら



Athlete Support Trainars
Hinomaru 2019 member

柔道界から **パワハラ** をなくそう



1. パンフレット作成の目的

「パワハラ」とは、「パワーハラスメント」の略称ですが、ある環境において、活動上、立場や地位、人間関係の優位性を利用して、相手に肉体的かつ精神的な苦痛を与える行為のことを意味します。パワハラの実例を定めた法律や、パワハラを規制する法律は存在しません。しかし、近年職場におけるいじめやパワハラは社会問題化し、スポーツ界、柔道界においても対処すべき重要な課題となっています。

そこで、柔道界におけるパワハラの問題に対処することを目的として、このたびパンフレットを作成しました。厚生労働省のパワハラの実例を参考に、柔道界におけるパワハラの実例を拾い集めてみました。このパンフレットが、柔道関係者全員にとって、改めてこの問題を考えて直すきっかけとなれば幸いです。

2. 柔道界におけるパワハラの実例

厚生労働省のパワハラの実例に当てはめてみると、柔道界におけるパワハラは、次のように説明することができます。

■同じ所属（連盟・協会・柔道クラブ・道場）で活動する者に対して、活動上の地位や人間関係などの優位性を背景に、それぞれの役割における適正な範囲を超えて、肉体的・精神的苦痛を与える行為、または活動環境を悪化させる行為。

また、「活動上の地位や人間関係などの優位性」とは、以下の中で生じます。

- ①連盟・協会等の役員とメンバーとの関係性
- ②指導者（コーチ、監督）と選手との関係性
- ③部活動における顧問と部員との関係性
- ④クラブ・道場内の先輩後輩の関係性

3. 「指導者と選手」の関係性を問い直す

体罰・暴力的指導やセクシャル・ハラスメントといったハラスメント、そしてパワハラが生じる根本的な原因として、他者との不健全かつ不適切な関係性があります。

■指導者と選手は、「教える者」と「教えられる者」という立場の違いはありますが、人間としては対等です。

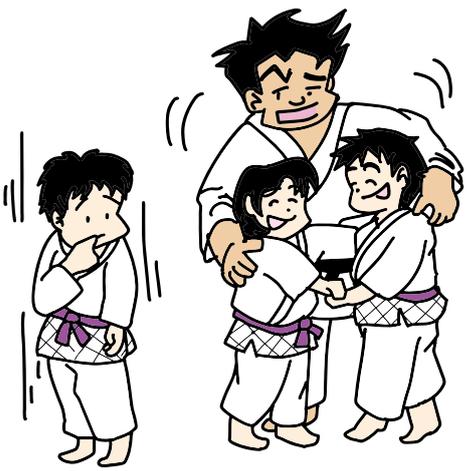
指導者は、指導スキルや知識、経験などを含め、役割においては権威性（優越性）を有していますが、その健全かつ適切な使用が求められています。相手を自立した人格として尊重する態度はつねに指導者側に求められる責務であることを自覚しましょう。

このパンフレットを通して、是非、今一度選手との関係を見つめ直してみてください。

ハラ (最近の主な実例)

分類	内 容
<p>④ 過大な要求</p>	<p>活動上明らかに不要なことや実行不可能なことを要求すること 非合理的で不健全なトレーニングや稽古を強制させることも含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ある指導者は、試合で負けると人が変わったように不機嫌になり、次の練習時に、腕立て伏せ千回、スクワット千回、打ち込み千回、乱取り2時間等の、過激な練習をさせるので、生徒や保護者は怪我をしないかとても不安だが、怖くて言いだせない。 ある指導者は、なかなか技の要領を覚えられない生徒に対していらだちを隠せず、「何故こんな簡単なことができないんだ」「ろくに柔道の稽古ができないやつは、グラウンドでも走れ」とつきはなし、夏の暑い日に2時間もほったらかしでランニングを続けさせた為、熱中症になるどころだった。  <p>意味のない過度な練習</p>
<p>⑤ 過小な要求</p>	<p>活動上の合理性なく、程度の低いことをさせる、活動をさせない等の行為 たとえば、合理的な理由なく1人だけ異なる稽古を強制したり、稽古をさせないなどの行為</p> <ul style="list-style-type: none"> ある指導者は、覚えの悪い生徒を見限り、「お前は乱取りをしなくていい。じゃまだ」と、まともに相手をしていない。 反抗的な道場生に対し、みんなが見ている前で「俺の言うことが聞けないなら、道場から出ていけ」と追い出したきり、その後何のフォローもしなかった。(その子は別の道場に移ろうとしたが、移籍を妨害された。) 新しく来た指導者は、生徒が少しでも疲れた様子を見せると、口癖のように「やる気がないなら隅で立っとれ」とか、「正座でもしてろ」と冷たく言い放つので、せっかく柔道を習いたくて道場に来ている子供たちはだんだんとやる気をなくしている。  <p>正座を強要し、練習させない</p>
<p>⑥ プライバシーの侵害</p>	<p>私的事項に過度に立ち入ること 家族関係や恋人の有無、休日の予定を尋ねるなど、私的領域に踏み込むような行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ある指導者は、柔道の指導とはまったく関係ないはずなのに、必ず親の職業を聞きだし、職によっては自分に便宜を図るように仕向けさせるので評判が悪い。先日も、生徒の親が焼肉屋をやっていると知り、コーチ仲間大勢で押しかけ、大量飲酒飲食した上、「日頃子供がお世話になっている」親の弱みにつけこんで、暗に無償提供をほめた。 ある先輩が、高校柔道部の強い上下関係を利用して、新入生のプライバシー(恋人、家族関係など)に立ち入ってくるので、後輩たちは皆まいてる。しかし、先輩の柔道の実力はすごいし、柔道はやめたくないの、監督に相談することもできない。  <p>また、先生から LINE 来たよ</p>

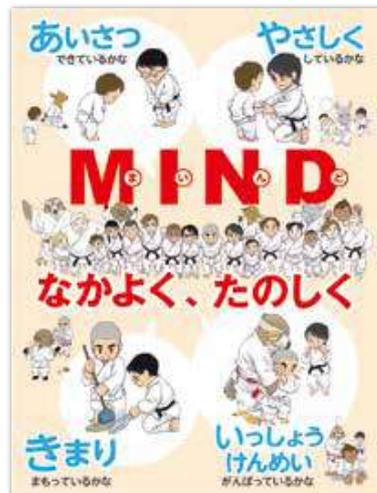
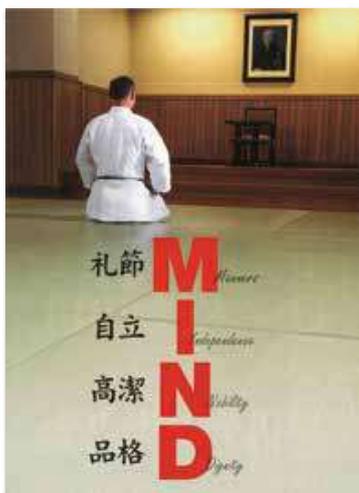
柔道界におけるパワ

分類	内 容
<p>① 身体への攻撃</p>	<p>暴行・傷害を発生させる行為 必要以上に強く投げたり、マイッタをしても絞め技などやめない行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習を休みがちの生徒に対し、顧問自らが乱取りの相手となり強く投げたり、覆いかぶさり絞め技を施して圧迫した。生徒が「参った」をしても簡単には離さず、長時間乱取りを続けた。(結果、急性硬膜下血腫等の重大事故に繋がることもある) ・生徒が絞め技・関節技に弱いことを懸念した指導者が、「自分たちもこの厳しさを乗り越えて強くなった」という信念で、乱取り稽古中に何度も生徒を絞め技で失神させた。 ・保護者から「厳しく指導してほしい」と頼まれている事を盾に指導者が、試合で負けた生徒の頭を叩き、ビンタをした。 ・日頃から指導に従わない長髪の生徒が練習に遅刻したので、「遅刻の罰」と称して、みんなの前で頭を坊主刈りにした。  <p>「参った」をしても離さない</p>
<p>② 精神的な攻撃</p>	<p>脅迫・名誉棄損・侮辱・暴言・ひどい叱責 人格を否定するような精神的ダメージを与える言葉や、怒鳴る行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合に負けて応援席に戻ってきた選手に対し、指導者が公衆の面前で、丸めたプログラムで選手の頭を叩きながら、「何やってんだ、コラァ!」、「お前のせいで負けたんだ」、「みんなに謝れ」等、執拗に暴言を繰り返した。 ・ある指導者は日頃から周囲に対し、「世の中の風潮がどうだろうと、うちの道場は必要な体罰は行う」と公言している。 ・1年生の選手が無断で練習を休んだ。指導者が“連帯責任”という名目で、1年生全員に交代で寮の屋間の電話当番を強制したため、1年生の選手たちは、学生の本分である授業に出ることが出来なくなった。 ・選手が乱取をしていると、指導者が組んでいる相手を変更させる。誰とも練習できない。アドバイスを求めても「お前にはしない」と言われる。挨拶しても無視する。  <p>暴言・ひどい叱責</p>
<p>③ 人間関係の切り離し</p>	<p>隔離・仲間外し・口をきかない等の行為 道場内での無視や、練習相手をしないなどの行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある道場で指導者が言うことをきかない一人の道場生だけに、元立ち(基立ち)をさせないような"指導"をしたため、その子は周りからも浮いた存在となり、徐々に道場での居場所がなくなり、とうとう柔道をやめてしまった。 ・ある学校の柔道部で、先生から急な連絡を受けた上級生がその日の練習場所と練習時間の変更を、日頃仲の悪い一部の下級生にだけわざと連絡をしなかった。(他競技の例) ・ある指導者が選手に対し、「俺の前でよく練習ができるな」、「あんな身勝手な奴とは練習をするな」等の理不尽な発言を繰り返し、選手を孤立させた。  <p>仲間外しして、孤立させる</p>

柔道の真の目的は「人間教育」



●柔道 MIND 活動のねらいを、今一度考えてみましょう。



嘉納治五郎遺訓より

柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は、攻撃防御の練習に由って身体精神を鍛錬修養し、斯道の真髓を体得する事である。そうして是に由って己を完成し世を補益するが、柔道修行の究竟の目的である。

【解説】 嘉納師範は、柔道修行の目的は、攻撃・防御の練習によって身体を鍛錬して強健にし、精神の修養につとめて人格の完成をはかり、社会に貢献することであると示されています。

困った時はご相談ください

万が一、パワハラや性被害の被害者となってしまった場合には、まず心から信頼できる第三者に相談し、都道府県柔道連盟、全日本柔道連盟に通報をして下さい。不利な立場に追い込んだり、個人を特定しその情報を公表することは絶対にいたしません。相談先・通報先を以下に記載しましたが、対応・判断に迷う場合は、お電話で全柔連（倫理推進室）にご相談下さい。（代表：03-3818-4199）

●都道府県柔道連盟

各連盟の「コンプライアンス担当」にご相談下さい。

●全日本柔道連盟「柔道目安箱」

対象者：どなたでも。

受付方法：封書またはメール。

全日本柔道連盟ホームページ（<http://www.judo.or.jp>）に掲載されている「[投稿フォーム](#)」にご記入の上、ご送付下さい。（ホームページ内で、「柔道目安箱」等で検索できます。）

■郵送先：〒112-0003 東京都文京区春日1-16-30 全日本柔道連盟 倫理推進室「柔道目安箱」係

■メール送付先：rinri@judo.or.jp

●全日本柔道連盟「内部通報制度（コンプライアンスホットライン）」

対象者：全柔連登録会員のみ。

受付方法：封書または電子メール。

全日本柔道連盟ホームページ掲載の「[受付票](#)」（「内部通報制度」等で検索）にご記入の上、ご送付下さい。

■郵送先：〒105-0003 東京都港区西新橋1-21-8 弁護士ビル807号

あたらし橋法律事務所 赤堀文信弁護士気付 全日本柔道連盟コンプライアンスホットライン

■メール送付先：akahori@atarashibashi.com（メールの場合、窓口担当者からの返信を受信可能な状態にしてください。）



スポーツのまるキッズ

いまから、ここから。

スポーツのまるキッズは、

子どもと夢をつなぎます。

ひのまる
キッズ
感謝

「ありがとう」
素直な心

「ありがとう」
感謝の心

「私のしあわせは、
素直の心」

「すみません」という
反省の心

「おかげさまで」という
謙虚な心

「Thank you very much」
不屈の心

年間サポーター [2019～2020] (順不同)

株式会社表参道アド
つきし喜代村すしざんまい
大成建設株式会社
株式会社アクシス
ヒロプランニングオフィス
株式会社ワンオアイト
やぐら
懐石料理 青山
株式会社 光陽社
あだん法律事務所
しゅくみねっと株式会社
上海龍心館
濱田政作税理士事務所
IBERICO-YA
株式会社アールエーケー
株式会社 SINWA
有限会社メーカーン
岩田食品株式会社
株式会社 総合プランニング
株式会社ティーネットエンタープライズ
株式会社ロハスト
株式会社大和システムズ
株式会社トップラン
中川産業株式会社
マルト株式会社
協和物産株式会社
秀和ビルメンテナンス株式会社
海生建設株式会社
株式会社パワーライブズ
株式会社天軒
全国統合医療協会
株式会社 JUDOGI

一口サポーター [2019～2020] (敬称略・順不同)

古賀 和則
坂本 浩之
三島 秀夫
東海大学柔道部 (5口)
株式会社リード・リアルエステート
石村 重雄
株式会社三技協
三浦 直美
たかまつはり灸整骨院 くじら館 (2口)
長山街道はりきゅう整骨院 我手田
きむらはりきゅう整骨院
きょういち接骨院
RS鍼灸整体院
フィジカルバランス横須賀 さいとう整骨院
開成カイロプラクティック SIO
コスモスはりきゅう整骨院
鎌倉通り接骨院
サトウ接骨院
FENICE-asse palestra-
ボディケア iyasiro
木地治療院
しち整体院&志知接骨院
中央元氣堂

山口スポーツ整体
酒井 泉孝
姿勢改善サロンローズメゾン
奈良KAERU整体院
OsakaChiropracticOffice 角家整骨院
アスリートコンディショニングセンター オアシス整骨院
さくら鍼灸整骨院 心癒庵
Hana*hand
井高野げんき鍼灸整骨院
ますもと整骨院
痛みの窓口 まるめ接骨院
はり灸整骨院もみの木
Axis Core Technology
館 和子
整体院なかはし
上村接骨院
O・T 鍼灸治療院
はぎや整骨院
よしだ鍼灸整骨院
おざき鍼灸整骨院
fanfeel-oneness ファンフィール
森原 誠
こころ施術院

アスリートサポートトレーナーズ HINOMARU
舟川柔道塾 舟川 操
とんかつ三太 城島 文昌 (2口)
株式会社グッドメン
株式会社シーティープランニング
八代洗機株式会社
株式会社下岡建設 (5口)
株式会社中原商店
株式会社函館新聞社
株式会社粉夢
小林 敬一
JA アオレン
ワタキューシステムユニフォーム株式会社
双海電設株式会社
株式会社名古屋食糧
彩りの里 香月
ふみ整骨院
ビー・トゥー・ビーサポート
株式会社リオグループ 山口正則
有限会社スプリング
代表取締役 上野春男 (2口)
キャベツプラザ育

最新の活動や
詳しい情報は
こちらから！



<http://www.hinomaru-kids.jp>

ひのまるキッズ

検索



オンラインの ひのまるキッズ

これまで通りに練習や大会ができるようになるには、もう少し時間がかかると思われます。早く練習したい、みんなと汗を流したい。そんな思いを胸に、制限された日々を過ごしているお子さんも多いことでしょう。

イベントが開催できない今の時期だからこそ、私たちは考えました。スポーツひのまるキッズの強みは何か、求められているのどんなことなのか。

そのひとつがひのまるキッズ YouTubeチャンネルの充実です。大会やイベントで特別講師を務めてくださる先生方との交流は、オンラインでも可能です。イベントではなかなかじっくり聞くことのできない深い話や意外なテーマ、自宅でできるトレーニングなど、多くの先生方の協力を得ながら日々動画を発信しています。

また、人と人とのつながりもスポーツひのまるキッズの強みです。たとえば本誌で紹介した指導者対談は、ジュニア世代の指導理念という共通テーマのもと、柔道とバスケとボールというジャンルを超えたつながりを生むことができました。もし他の競技にヒントを

求めたい先生がいらっしゃれば、スポーツひのまるキッズが交流の場をセッティングさせていただきますこともできるでしょう。その対談をYouTubeで配信して、他の先生方にも役立てていただくことも可能と考えています。本誌の取材はすべてウェブ会議サービスのZoomで実施しました。いまは全国どこにいる人でも交流を持つことができます。

指導者同士の交流、保護者同士の交流、また参加してくれている子どもたちの交流の場を、スポーツひのまるキッズが創ることもできるでしょう。

イベント中心に活動してきた私たちは、今回の不測の事態によって、むしろ大きな可能性を手にしたと考えています。『コトユメ』（子と夢）をつなげるために、これまで同様にイベントを充実させることはもちろん、オンラインでのイベントや本誌のような発行物など、常に新しいチャレンジを続けていく所存です。

今後も皆様からのご指導・鞭撻、またご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

(スタッフ一同)



YouTubeチャンネル
「スポーツひのまるキッズ」
毎週火・金に配信中。

寝技の神様・柏崎克彦先生の「自宅稽古法」やヌンイラ華蓮先生の「おうちで簡単にできる餃子づくり」など役立つコンテンツを週2回配信中。他にも参加者募集動画として「今年目標発表」も!



スポーツひのまるキッズ 通信PLUS

コトユメ

KotoYume

ジュニアスポーツ・コンディショニング誌本

2020年6月30日発行

発行：一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-38
いちご九段ビル7F
TEL03-6261-0503
制作・印刷：株式会社ハラブックス

STAFF

発行人：永瀬義規
編集長：林毅
編集：酒井和也／近藤隆夫(スポーツジャーナリスト)
スタッフ：新井みどり／清水幸恵／中島杏奈
花川了／吉原大智
デザイン：早乙女貴昭
協力：株式会社汐文社／日本文化出版株式会社

あきらめていた汚れ

シャツのエリ汚れ

試してください。

※実際にウタマロ石けんで洗いました。

ガンコな汚れも簡単キレイ
ウタマロ



おしやれ着色柄物に
ウタマロリキッド



家中のガンコな汚れに
ウタマロクリナー



食器洗いに
ウタマロキッチン

あきらめていた「白」を取りもどす。ウタマロ石けん

ガンコな汚れ落としに60年以上こだわり続けたウタマロ。その思いのひとつがこの石けんの緑色の中にあります。白地に目立つ緑色が消えるまでよくもみ洗いすることで、成分が生地に入り込んだ汚れまでしっかり届く。落としにくいガンコな汚れをしっかりと落とし、洗い残しをなくすためのこだわりです。
※汚れ落ちの程度は汚れが付いてから経過した時間や、汚れの種類によって異なります。



常識を洗い流す。

【こんなガンコな汚れに】 ●シャツのエリ・ソデなどの[皮脂汚れ] ●ユニフォーム、くつ下、運動靴などの[泥汚れ] ●上履き、スニーカー、足袋・軍手・白衣などの[黒ずみ汚れ]
●しょうゆ、ソースなどの[食べこぼし汚れ] ●ファンデーション、口紅、マスカラなどの[化粧品汚れ] ●水性・油性ボールペンなどの[インク汚れ]など

「バスクリン」は、
あったかい湯気と
笑顔のそばで90年。

1930年(昭和5年)6月22日の発売以来、
これまで日本のお風呂とともに歩んできました。
これからも、みなさまご家族の笑顔
お風呂でつなぎ続けます。



バスクリン
SINCE 1930

家族のぬくもりにありがとう



「バスクリン」90周年サイトを
ぜひご覧ください。



https://www.bathclin.co.jp/bathclin90th_anniversary

バスクリン ゆずの香り 【販売名】BCプレミアムA-Y 医薬部外品