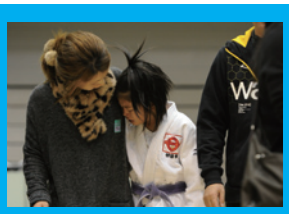
発行　株式会社ジャパンスポーツコミッション［スポーツひのまるキッズ柔道プロジェクト］　〒105-0014 東京都港区芝 3-17-15 クリエート三田ビル 3F　2011.9.15

柔道大好き親子＆指導者のための情報マガジン

スポーツひのまるキッズ®通信

Vol.01



［特集］

今さら聞けない柔道のアレコレ

成長するための少年期コンディショニング

情報の速さと内容の濃さではダンゼン

日本一！

の柔道専門サイト

eJudo
（いーじゅうどう）

eJudo 柔道

です！

mobile版は１ヵ月たったの**315**円（税込）。

これで、道場一番の“柔道ツウ”間違いなし！

全国少年柔道大会・全日本少年少女武道錬成大会などの
小学生の大会から
中学、高校、大学さらに世界選手権、
オリンピックまで、柔道界の情報をしっかりカバー！

柔道大会、
関連ニュース毎日配信中！

全日本少年武道練成大会

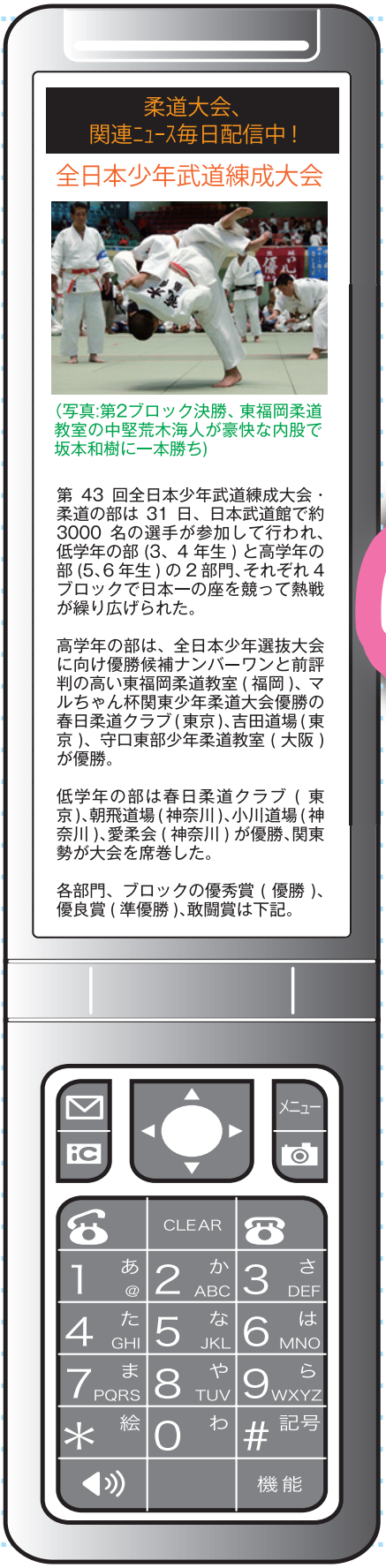
（写真:第2ブロック決勝、東福岡柔道教室の中堅荒木海人が豪快な内股で坂本和樹に一本勝ち）

第 43 回全日本少年武道練成大会・柔道の部は 31 日、日本武道館で約 3000 名の選手が参加して行われ、低学年の部 (3、4 年生) と高学年の部 (5､6 年生) の 2 部門､それぞれ 4 ブロックで日本一の座を競って熱戦が繰り広げられた。

高学年の部は、全日本少年選抜大会に向け優勝候補ナンバーワンと前評判の高い東福岡柔道教室 (福岡)、マルちゃん杯関東少年柔道大会優勝の春日柔道クラブ (東京)､吉田道場 (東京)、守口東部少年柔道教室 (大阪) が優勝。

低学年の部は春日柔道クラブ (東京)､朝飛道場 (神奈川)､小川道場 (神奈川)､愛柔会 (神奈川) が優勝､関東勢が大会を席巻した。

各部門、ブロックの優秀賞 (優勝)、優良賞 (準優勝)､敢闘賞は下記。



※画面はイメージです

【Mobile 版アクセス方法】 下記のQRコードか、以下の方法でアクセスしてください。

【iモード】 iMenu→メニュー /検索→スポーツ→格闘技・大相撲→e-柔道
【ezweb】 EZメニュー → EZトップメニュー → カテゴリで探す
→ スポーツ・レジャー → 格闘技

岡野功先生
モバイル道場も！

docomo　au

柔道サイト日本一の
アクセス数
eJudo　PC 版は
コチラ→

【PC 版サイト】 e 柔道 検索

【PC 版インターネットアドレス】
http://www.ejudo.info

※PC版に関しては、携帯サイトで掲載後、1週間～ 10日後に掲載いたします。

vol.01

スポーツひのまるキッズ通信

「今さら聞けない!」&「ぜひ知っておいてほしい」情報を満載しました!

スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会はおかげさまで3年目を迎え、今年もすでに関東と東北で開催。9月以降も東海、四国、北信越、中国、九州、近畿と続けて開催してまいります。

ご存知のように、スポーツひのまるキッズの大会は、他の大会とはかなり違った要素があります。それは、試合自体よりも、試合が終わった後、つまり負けてしまった子供たちや応援に来た親御さんたちが１日柔道を楽しんでいただけるような内容が充実していることです。

受け身コンテストや打ち込みコンテスト、えびレースや絞りレース、オリンピックのメダリストや世界チャンピオンを講師に迎えての柔道教室など、最近では、試合に負けたからと早々に帰ってしまうご家族は少なくなり、試合以外のイベントを楽しんでいただけるようになってきました。

スポーツひのまるキッズ柔道プロジェクトが常にテーマとして掲げているのは、『親子の絆』と『柔道の本質』です。道場に子供を預けるだけでなく、時にはお父さんお母さんに、子供たちの頑張っている姿を、最も近いところで見てほしい。そして、勝ったら一緒に喜び、負けたら悔しい思いや悲しい思いを共有する。子供たちがほめられて一番うれしいのは、他ならぬ親御さんだと思いますし、たとえ負けても、親御さんに励まされたり、慰められたりすれば、「次こそは!」という勇気になるはずです。

スポーツひのまるキッズ大会は現在全国8ヵ所で開催しておりますが、普段、子供の稽古や試合は見たことがないという親御さんもたくさんいますし、柔道自体よくわからないという親御さんも少なくはありません。「今さら、周りの人たちに聞けないし、とりあえず、他の保護者がやっているようにやっておけばいいか」。礼儀や応援に関しても、そんな感じの親御さんも多く見受けられます。

今回は「今さら聞けない」という声にお応えした内容と「ぜひ知っておいてほしい」内容を織り交ぜ、子供たちはもちろん、親御さん、指導者の方々にも知っておいていただきたい情報を盛り込みました。ぜひ、ご一読ください。

スポーツひのまるキッズ通信 vol.01　発行日／2011年9月15日　発行人／永瀬義規　監修／朝飛　大（朝飛道場師範、スポーツひのまるキッズ講師）　編集／林　毅、互野　学　デザイン／早乙女貴昭
発行／株式会社ジャパンスポーツコミッション ［スポーツひのまるキッズ柔道プロジェクト］ 〒105-0014　東京都港区三田3-17-15 3F　Tel.03-3868-0211　Fax.03-3453-8590　印刷／株式会社エス アイ エス

特集「今さら聞けない

[礼儀編]

柔道は、言うまでもありませんが、相手があって初めてできる“対人競技”です。ですから、柔道を行う上でもっとも大切なことは、相手を敬い、感謝する心を持つことです。そういった気持ちを形にしたのが「礼儀」。ですから、練習の最初と最後には、全員で正座をして礼を交わすのは当然ですし、道場へ入るときや、大会などで会場に入るときも、きちんと礼をしたいものです。

これは、柔道をしている子供たちだけではありません。お父さんお母さんにもぜひ実践してほしいことです。

道場で習っている子供たちは、道場の先生方に教えてもらっているので、比較的しっかりした礼をしていますが、意外に保護者の方のなかに、もう少ししっかりとした礼儀をしてほしいと思う方が結構いらっしゃいます。

子供に柔道を習わせたいと思う親御さんのほとんどが、「きちんとした礼儀を身に付けてほしい」と望んでいます。しかし、その親御さん自身の礼儀が、周りから「ん??」と感じられてしまうようではカッコ悪いので、ぜひこの際に、正しい礼儀を覚えてください。

立礼

両かかとをつけ、足先を60度くらい開いて、ヒザを伸ばして自然に立ちます。
上体を約30度曲げて、両手の指先はしっかりと伸ばし、ヒザの上あたりに来るよう下ろします。
ひと呼吸おいてから、元の状態に戻します。

座礼

正座の姿勢から、上体を静かに前に傾けながら両手をモモの上を滑らせるようにして両ヒザの前に置き（両人差し指の間は約6cm）、額が両手の上20～30cmのところ（背中が畳と平行になるくらい）で止め、ひと呼吸おいて元の姿勢に戻します。

Point
正座のときの両ヒザの間はコブシ2つ分

道場や試合場に入るときは、きちんと礼をしよう！

柔道のアレコレ

[受け身編]

柔道では技よりも先に、まず受け身を習います。受け身というのは、相手に投げられたときや自分が倒れたときに、その衝撃を少なくしてケガを最小限にする方法です。

柔道は相手を投げることで勝ち負けを決める競技ですから、正しい投げ方を身に付けなければ勝てませんが、その前に、正しい投げられ方、つまり"受け身"をしっかりと覚えなければ、とても危険な競技でもあります。

学年が進むにつれてスピードもパワーもついてきますから、当然、危険度も増します。ただし、小さいうちに正確な受け身を身に付けることで、柔道においてはもちろん、日常生活においても、大きなケガの予防になっていることは多くの実例が証明しています。

「自転車に乗って坂を下りていたときに、バランスを崩して大きく転倒したが、とっさに受け身をとってケガからまぬがれた」「道で石につまずいて転んだが、受け身をとったので、手を擦りむいただけですんだ」。柔道をやっている周りの人から、そんな話を聞くことも少なくありません。「三つ子の魂百まで」ということわざがありますが、子供の頃に身に付けたことは、年をとっても身体が覚えているものです。いざと言うときのためにも、日頃から手抜きをせずに、しっかりと受け身の練習をすることが大切です。

受け身で最も大事なことはアゴを引き、頭をつかないこと！

後ろ受け身でも、横受け身でも、そして前回り受け身でも、最も大切なことは頭を打たない、つかないことです。そのために、受け身をするときには、しっかりとアゴを引く習慣をつけましょう。畳を手でたたくとき、目で自分の帯の結び目を見るようにすると、自然とアゴを引くことができます。ダラッと頭を畳に付けた状態での受け身は、いざというときに何の役にも立ちません。しっかりとアゴを引くことを常に意識しましょう。

取材協力・朝飛道場

ALSOK が選んだ AED

■使いやすさ　■直感的操作デザイン　■CPR コーチング機能

HEARTSTART HS1

ALways Security OK
ALSOK

城南支社　営業部　野崎太郎
TEL 03-5446-3611　www.alsok.co.jp/

高度管理医療機器等販売業・賃貸業許可番号　4501030500071

医療用承認番号　21700BZY00426000／高度管理医療機器／特定保守管理医療機器

[ルール編]

ご自身で柔道経験のないお父さんお母さんが練習や試合を見ていて、「一番難しい、わかりづらい」と思っているのが、柔道審判規定（ルール）に関することではないでしょうか。

「いま、審判に『指導』って言われたみたいだけど、あれ何?」、「うちの子一生懸命動いて先に技掛けているのに、なんでうちの子だけに『指導』なの?」、「背負投を掛けたら『指導』っていったいなぜ?」――こんな疑問や不平不満を、試合会場でよく耳にします。

試合における審判の判定は、正直に言ってしまえば、すべてがすべて、100%正しいとは言い切れないと思います。いろいろな試合で、あれは違うんじゃないかという場面があります。それは世界レベルの大会でもそうですし、小学生・中学生レベルの大会でもそうです。ただひとつ言えることは、審判員は意図して間違おうとしているのではありません。信念に基づいて、客観的な視点で正しい判定を出そうとしていることは確かなのです。

審判員がいることで試合は成り立っているわけですから、いかなる判定であろうとも、試合相手に対して敬意を表すのと同様に、審判員に対しても感謝の気持ちと敬意を表さなくてはいけません。

◎よくあるルール上の疑問

1 両ヒザをついて背負投を掛けたら「指導」をとられた。どうして?

→両ヒザを同時に畳についての背負投は、少年大会申し合わせ事項では禁止となっています。これは少年期のケガを防止することが目的。両ヒザをついての背負投は相手が受け身をとりにくく、危険だからです。

2 内股を掛けて頭が畳についたら「反則負け」になった。どうして?

→これは、大人でもよくあるのですが、内股を掛けて頭から突っ込むような状態になったときには即刻「反則負け」となります。脊髄や頸椎を損傷するような危険があるためです。

3 試合中、相手のズボンを両手でつかんだら「反則負け」になった。

→現在のルールでは、いきなり両手で相手のズボンをつかむ攻撃、いわゆる双手刈は禁止技で、これも一回で「反則負け」になります。

◎技の判定について

技の判定は、文字にすると下表のようになります。ただ、柔道の専門家でもときに瞬間的な判断が難しいこともあるくらいですから、正確な判定となると、なかなか難しいかもしれません。道場によっては、道場内での練習試合のときに、お父さんやお母さんに審判をやってもらっているところもあるようです。審判の難しさを知り、柔道の知識や見識を深めるために、ぜひ一度経験してみてはいかがでしょうか。

「一本」

相手を制しながら相当な「強さ」と「速さ」を持って、「背中が大きく畳につくように」投げたとき。

「技有」

相手を制して投げ、「一本」の条件のうち、「速さ」「強さ」、「背中が大きく畳につく」のどれか一つが部分的に欠けたとき。

「有効」

相手を制して投げ、「一本」の条件のうち、「速さ」「強さ」「背中が大きく畳につく」のどれか2つが部分的に欠けたとき。

※投げられた相手が「技」の勢いで、空中回転して落ちた場合は、その畳についた状態を見て判断が下されます。うつぶせに落ちた場合は技の効果は認められません。投げられた相手がブリッジで自分の背中が畳に着くのを避けた場合には、背中が着いたのと同等にみなされて、判定が下されます。

全小四連覇
朝飛道場
（神奈川県横浜市）
でも採用して
いただきました

子供たちが主役だからこそ
より安全な環境へ

弾力ハイソフト柔道畳　マトロン
MATLON® EU

衝撃吸収・室内用防護パット
ラテリア®

柔道畳マトロン・関連商品総合メーカー

株式会社 ウエノシステック

〒283-0823　千葉県東金市山田1152-17

TEL 0475-52-8828　FAX 0475-52-8829

http://www.J-MAT.COM/

今さら聞けない
柔道のアレコレ

[柔道衣編]

柔道は相手がいて初めて成り立つ競技なので、相手を敬うことが大切だということは、礼儀編のところでも触れましたが、柔道は相手と柔道衣を持ち合う、つまり組み合うことから始まります。ですから、相手としっかり組み合うことのできる柔道衣を着るということが、すべての基本と言っていいでしょう。

勝つために自分だけが組んで、相手には組ませない。そのために、小さい柔道衣を着たり、カラダにフィットして相手が持ちづらい柔道衣を着る人、そういうチームもあるようですが、子供の頃からそんな小細工に頼っていては、将来、日本や世界のトップで活躍する選手になれるはずがありません。

試合で、「自分から先に組み、先に技を繰り出す」あるいは、「自分の得意の組み手にして、相手の得意の組み手にさせない」というのとは、わけが違います。

以前、今のように細かくルールが定められていない頃、国際大会や世界大会で、襟の厚さが5cmほどもあるような分厚い柔道衣を着ている外国人選手がいました。ツルツルすべるような素材の柔道衣もありました。相手と組み合ってこそできる柔道ですから、結局、今は禁止され、厳しく規定が設けられるようになったのです。

帯の結び方についても、最近は、さまざまな結び方が出てきました。普通の結び方ではほどけやすいから、というのがそもそもの理由だったと思いますが、いつからか、その結び方には多少時間がかかるため、試合途中の時間稼ぎ（休憩）のために悪用する選手も出てきました。というわけで、最近は結ぶのに時間がかかるような複雑な結び方は遅延行為とみなされるようになってきました。

ただ、普段の練習などでは、一度結んだら練習が終わるまで緩むことがないということで、ひと工夫した結び方をしている子供も多いようですし、試合でも遅延目的でなければ罰せられることはないようです（ルールに関しては、変更する可能性もあります）。

普通の結び方

①帯の真ん中あたりをお腹のあたりにつけ、両手でそのまま後ろに回し、後ろで持ち替えて前に回します②。左手で持った帯を、帯の下を通して右上に出し③、右手で持ったいて帯を左下に持っていき④、左下に出ていた帯を下から回し、その間を通してこま結びにし⑤、しっかりと締めます。（逆の締め方もあります）

解けづらい結び方

①最初は普通の結び方と同じ。②帯の右端を持って、左側の帯と帯の間を通し、③左に垂れていた帯を、外側からその間を通し、さらに帯と帯の間を通過させて④、しっかりと締めます⑤。

※試合中、この結び方で結び直すと、遅延行為ととられる可能性があるので要注意

柔道に関して、疑問に思っていることがありましたら、『スポーツひのまるキッズ通信』編集部あるいは、スポーツひのまるキッズのホームページにお問い合わせください。　http://www.hinomaru-kids.jp/inquiry/

BODYMAKER

POWER JUDO

刺繍承ります

JD / 柔道衣（上下セット）※白帯付き
■サイズ:00号～5号■カラー:純白■素材:綿100%(綿しゃ)
※上衣・下衣セット/白帯付き※90日間保証
通常価格:¥5,040→
¥2,990

00号・0号
Jrサイズ対応

サイズ表（cm）		上衣			下衣
	適応身長	身丈	裄丈	身幅	総丈
00号	120～130	56	60	42	72
0号	130～140	62	64	46	79
1号	140～150	68	67.5	52	83
2号	150～160	75	72.5	56	90
3号	160～170	82	77.5	60	98
4号	170～180	90	82.5	64	103
5号	180～185	97	87.5	68	107

CLEARANCE BARGAIN
最新カタログプレゼント!
¥0
MAX60%OFF

ひのまるキッズ通信特別セール!この広告だけの特別限定価格!

安全に投げ技、寝技の練習ができます

※道衣別売り

投げ込みダミーサンドバッグ
案内番号 1DND　通常価格:¥10,290 → 特別価格: **¥9,990**
■サイズ:φ約30×H160cm■カラー:ブルー■素材:合成皮革
※送料別途¥1,050(税込)

投込み練習用に開発! 柔道の練習時においての安全性が向上!

※この商品は、代引きでのご購入は出来ません。予めご了承下さい。
※受注発注商品につき、この商品を含むお荷物はお届けまでに1～5日程度いただく場合がございます。

「試合や実戦で使いたいですね」
「ジムや道場で投げ技やタックルの練習をすることは難しいですが、このマットは安全性に優れてるので、投げやタックルを仕掛けるだけでなく受身もきちんとマスターして試合や実戦で使いたいですね」
俳斗GYM BLOWS　中越隆志代表

飛び込みマット(ブレーンバスターモデル)
案内番号 TMBB　通常価格:¥10,290 → 特別価格: **¥9,990**
■サイズ:L200×W130×T20cm■カラー:ブルー■素材:レザー・ウレタン(中身)※送料別途¥1,050(税込)

投げ技の練習に最適!

ベロクロテープで容易にジョイント可能

「総合格闘技や柔術の練習に安心」
「投げ込みマットは投げ技の練習にすごく便利。つなぎ合わせたら広く使えるので、移動しながら技をかけることも可能。飛びつき技＋子供の練習も安心しておこなえます」
K'z FACTORY 草薙和宏代表

ジョイント式投げ込みマット
案内番号 JNM　通常価格:¥20,790→ 特別価格: **¥19,990**
■サイズ:L200×W130×T10cm■カラー:ブルー
■素材:レザー・ウレタン(中身)※送料別途¥1,050(税込)

吸汗性・速乾性にも優れ快適な状態を長時間キープ。

BM・DRY CB(ハーフスリーブ1)
案内番号 1GDH1　通常価格:¥2,940 → 特別価格: **¥990**
■サイズ:S・M・L・XL・2XL■カラー:サックス・グレー・オレンジ・ネイビー・ブラック■素材:ポリエステル

ディッピングガードV3
案内番号 DEV3　通常価格:¥5,040 → 特別価格: **¥2,990**
■サイズ:フリー・Jr■カラー:レッド・ブラック・ホワイト■素材:ウレタンフォーム※90日間保証

足の甲とスネの側面に設置されたパッドが練習時の安全性を向上

受身用レッグガード
案内番号 1EUL　通常価格:¥2,100 → 特別価格: **¥1,490**
■サイズ:S・M・L■カラー:ブラック■素材:コットン・ポリエステル

マウスピースシングル
案内番号 BMP　通常価格:¥525→ 特別価格:**¥490**
■サイズ:フリー・Jr■カラー:ブラック・クリアー
■素材:EVA※Jrはクリアーのみです。

マウスピースケース
案内番号 1AMC　通常価格:¥315→ 特別価格:**¥290**
■サイズ:7cm×7cm
■カラー:ブラック■素材:EABS

この広告だけの特別セールです。ご注文の際には必ず「ひのまるキッズ通信を見た」とお伝えください。

■電話でのご注文はこちら
TEL **06-6369-7722**
□株式会社BB-SPORTS 〒564-0062 大阪府吹田市垂水町3-23-25
□ボディメーカー唐営店:池袋店・桑名店・大阪店・りんくうシークル店・加古川店

■インターネットでのご注文
http://bodymaker.jp
※インターネットでは、特別価格での販売は行っておりません。
携帯はこちらから!

商品をご注文の際は、注意事項をご確認ください。【注意事項】★20才未満の方のご購入には親権者の承諾が必要です。★改良のため、予告なく色・形状・デザイン等が変わる事があります。★送料に関して記載のない商品については、商品をいくつご注文頂いても630円となります。★沖縄・北海道・離島に関しては別途送料が必要となります。また、運送会社の料金変更などでやむを得ず追加送料をいただく場合がございます。★セール品につきカラーはお任せとなります。★全商品に生産物賠償保険付の安心保障1億円。★返品・交換・出荷手配終了後のキャンセルは往復送料をお客様にご負担いただきます(※返品・交換は未使用・未開封・到着後7日以内に限らせていただきます)。★セール商品については、返品・交換・キャンセルには応じかねます。★個人情報につきましては当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理し許可なく第三者への提供はいたしません。★広告有効期限/広告掲載より2011年9月日末迄。

全国直営店同時開催 "SOULS祭"開催!! 9/3(土)・4(日) 最大47%OFF
大人気!SOULSファンに朗報!全店舗同時開催決定!! 期間限定の激安価格!最大47%OFFこのチャンスに是非!

MIKI HOUSE | MIKI HOUSE FIRST | DOUBLE_B MIKIhouse | HOTBISCUITS MIKIHOUSE | MIKI HOUSE COLLECTION | Black Bear MIKIHOUSE

FRANCE ITALY U. S. A. UKRAINE CHINA HONG KONG TAIWAN KOREA TURKEY

MIKI SHOKO CO.,LTD. http://www.mikihouse.co.jp

成長するための少年期コンディショニング

このページでは小学生世代のためのコンディショニングについて考えてみましょう。
練習だけやれば強くなるというわけではありません。
練習も大事、遊びも大事、食事も大事、ゆっくり休むことも大事。
力をつけ、より上達するには全部大事なのです。

基本は、よく食べ、よく練習し、よく寝ること

少年期は心身ともに発達期にあり、運動神経や基礎体力が磨かれる時期です。柔道に限らず、あらゆるスポーツはこの頃におぼえておくと一生親しめるものとなります。

体格も日ごとに成長していく時期ですが、筋肉的にも骨格的にもまだ発達中のこの時期に、カラダに過度な負荷をかけたりすると、故障を引き起こしてしまい、症状によっては、せっかくの才能や体格があっても取り返しのつかないことになる場合があります。

自分にあった練習を行い、適切な栄養をとり、休息を設け、末永く活躍できるようなカラダ作りに努めましょう。

規則的な運動について

運動をすると成長ホルモンが出ます。

成長期に規則的な運動を行えば，成人した

時に、定期的な運動をしない人と比べて約5〜10センチ以上の身長の成長の差が見られると言われています。適度な運動が食欲を増進し、熟睡をもたらしてくれるからです。

しかし激しすぎる運動は、故障の原因になったり、成長をさまたげる要因になることもあります。小学校低学年から練習がハードなスポーツを過度に行ったり、筋肉をつけようとしたり、身長を早く伸ばそうとすると、それに応えるようにカラダは男性ホルモンをたくさん分泌します。男性ホルモンは骨の成長を早めますが、早くに伸び止まってしまい、結果として低身長になる可能性もあります。

栄養の摂取について

栄養補助食品（サプリメント）は、食事でとりにくかったり不足しがちな栄養素を補うものです。ですから、少年期のカラダ作りのためには、なるべく食事から栄養をとることを心掛けたいものです。食事もいろいろな食材を使ってバランス良くとること。苦手な食材も工夫で食べやすくなります。

言うまでもありませんが、特に大切なのが

肉やレバー、魚介類、大豆等に含まれるタンパク質です。タンパク質とカルシウムが不足すると、身長の伸びが悪くなります。また、海藻、野菜、豆類なども大事な食品です。

少年期のカラダの仕組みは素晴らしく、たとえ少量でも食品からその栄養素を有効活用するようにできています。ぜひ日々の生活に様々な食材を取り入れてみてください。

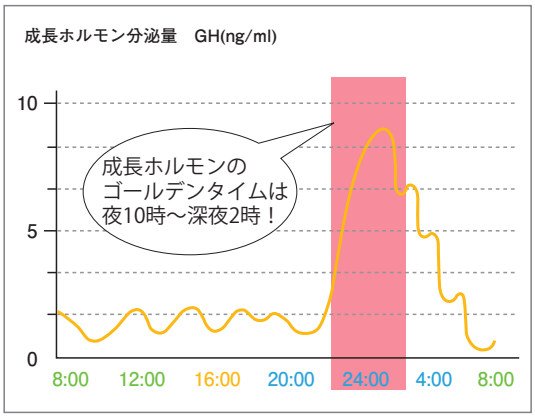
睡眠について

少年期のカラダに成長をもたらすのは、トレーニングや食事だけではありません。睡眠による休息も大事な要素です。小学生世代は9〜10時間の睡眠を心掛けたいものです。

カラダの成長は「成長ホルモン」の分泌量によって大幅に左右されます。脳下垂体から分泌されるこの成長ホルモンの作用は、筋肉や内臓の成長を促し、骨の伸びを司る細胞を増やします。

この成長ホルモンは、ほとんどが睡眠中に分泌されています。睡眠は成長と最も密接な

成長ホルモンの分泌量の時間変化



就寝後、3〜４時間が成長にとって最も大事な時間です

前田畳製作所
maeda-tatami.com
全日本柔道連盟公認。使いやすく清潔で安全な柔道畳。
（本社）〒652-0816 兵庫県神戸市兵庫区永沢町 3-8-8　TEL 078-578-0172　FAX 078-578-0173
（工場）〒673-1106 兵庫県三木市吉川町実楽 458　TEL 0794-73-0390　FAX 0794-73-0118

関係にあります。

眠りにつくと約2時間で成長ホルモンが分泌され、深い睡眠をとればとるほど活発に分泌されます。

また、身長を伸ばすために必要な睡眠は「ノンレム睡眠」と言われています。特に高校生くらいまでの成長期には睡眠の質を考慮し、ストレスを与えず、心配事や不安などを取り除いた状態で眠りにつけるように配慮しましょう。

コンディショニングについて

運動における「コンディショニング」とは、「運動をするためにベストな状態にもっていくこと」をいいます。前述のような日々の取り組みのほかに、日常的な身体のメンテナンス（ストレッチやエクササイズを含む）も「コンディショニング」の一つです。

運動をしていれば、ケガのリスクは少なからずあります。柔道は対人競技ですから、避けようのない突発的なケガ（打撲や突き指、捻挫、骨折など）もありますが、慢性的なケガ（肩やヒジ、腰、ヒザなどの痛み）は日常から「コンディショニング」をしていれば防げるものが多くあります。またカラダを柔軟にすることでもケガは格段に少なくなります。

稽古の前には、必ず準備体操やストレッチを行うこと。また稽古の内容でも、柔道の動きに即したエクササイズを取り入れてください。

道場で日頃やっている練習前の体操やトレーニングは、先生に教わったとおりに基本に忠実に、正確に行う習慣をつけましょう。また練習が終われば、それで稽古終了となる道場もあると思いますが、クールダウンのストレッチが大切です。これには「スタティックストレッチ」と呼ばれるゆっくりした柔軟体操のようなものが効果的です

コンディショニングのポイント

①関節など、どこの部分を動かしているのか意識しながら行う
②負荷をかけすぎず、無理の無い範囲で繰り返し行う
③運動前は可動範囲を広げるエクササイズ、運動後はクールダウンのストレッチを

以上をふまえて、カラダの動く範囲を広げ、スポーツ時のケガを予防しましょう。

おわりに

少年期においてはカラダ全体が発達しようとしているので、柔道以外のいろんなスポーツに親しんだりすると、成長にプラスになります。道場でドッジボールや鬼ゴッコなどをトレーニングに取り入れ、楽しくいろいろな動きができるようにしてみてはいかがでしょうか。

また、小学生のうちから勝負に対して、真剣に取り込むことはもちろん大切ですが、勝利至上主義にならずに柔道をすること、続けることが「楽しい」と思えるような指導、一生の財産になって生涯柔道に親しめるような指導をしていただきたいものです。

ないに越したことはありませんが、ケガについては誰しも避けては通れません。その対応として、指導者の方は「なぜそのケガをしたのか」といった理解が必要になります。ケガの対処の仕方で選手の将来が変わってくるのです。もちろん選手個々で状況や事情は違ってきますから、専門家の指導の機会を設けるなどして理解を深めていただきたいものです。

武道GEAR

www.budogear.jp

元「世界選手権王者」須貝等のWeb Shop
柔道用品の専門サイト：【武道GEAR】オープン！

adidas JUDO
会場＆Webで
大幅割引販売中！

スポーツひのまるキッズプロジェクトを応援します！

パフォーマンス維持にかかせない

水分補給のヒミツ

記録的な猛暑に見舞われたこの夏。熱中症による救急搬送のニュースが相次ぎました。運動して体温が上昇すると、人間は汗をかいてカラダを冷やそうとします。発汗により失われた体内の水分を補給するために、皆さんはさまざまな飲料を選んでいると思いますが、この水分補給にも知っておきたい重要な意味があります。熱中症事故は正しい知識で予防が可能です。水分補給の持つ大事な意味をこのページではお知らせします。

水分補給のメリット

- 熱中症対策
- スポーツ時のパフォーマンス維持
- エネルギー補給

（このページは（公）日本体育協会のホームページ「熱中症を防ごう」http://www.japan-sports.or.jp/medicine/guidebook1.htmlを参考にしました）

熱中症対策にはお茶や水では不十分

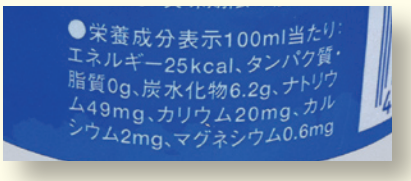
熱中症は、カラダの中と外の温度差によって引き起こされる、さまざまな障害の総称で、スポーツで主に問題となるのは、熱疲労と熱射病です。熱疲労は、脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられるもの。熱射病は、体温の上昇によって中枢機能に異常をきたした状態。意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）がおこり、死亡率が高くなるという危険なものです。これを防ぐ有効な手段の一つが、適切な水分補給です。

カラダは血液の塩分濃度を一定に保つように調整する機能があるため、水やお茶ばかりを飲んで、体内のナトリウム濃度が薄くなると、利尿によって水分が排出されてしまいます。体液量を回復し、熱中症を防ぐには、0.1～0.2%の塩分濃度の飲料を摂取するように心掛けましょう。これは100mlあたり40～80mgのナトリウム量に相当します。皆さんも栄養成分表示を見てナトリウムなどの含有量に注目してドリンクを選択なさってください。

※成分表示をみてみよう!

市販の飲料を選ぶ時
栄養成分表示を見ていますか?

0.1～0.2%の塩分とは、ナトリウムの量にして40～80mg（100ml中）が目安です。



渇きを感じる前にコマメに補給

私たちのカラダの60%は水分でできています。しかしこのなかでわずか2%の水分が失われただけで、運動時のパフォーマンスが落ちてしまいます。運動時にノドの渇きを感じた時にはすでにパフォーマンスが落ちているのです。気温の高い時には15～20分ごとに水分補給をすることをオススメします。1回200～250mlの水分補給を1時間に2～4回行ってください。選手の渇きの感じ方は様々ですので、できれば自由なタイミングで補給できるような指導が望ましいと言えます。

糖分の補給も同時に

糖質を含んだ水分の補給は、運動時のエネルギー源としてパフォーマンスの維持に欠かせません。また同時に適切な濃度の糖質は汗で失われた電解質（ミネラル類）をすばやく吸収させる働きがあります。

朝飛道場の朝飛大先生は道場生の安全とパフォーマンスの向上のために、水分補給のことも色々と勉強されています。「選手を熱中症事故から守るため、また能力を向上させるために水分補給の勉強をして、様々な種類のスポーツドリンクの中から最適なものを選びました。正しい水分補給は稽古や試合中のパフォーマンス維持に効果があると思っています」と語っていました。スポーツドリンクとひとくちに言っても内容成分は様々です。皆さんの道場でもぜひ成分表示を確かめて、スポーツドリンク選びをなさってみてください。

スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会では
ポカリスエットをサンプリングしています
ぜひお試しください

朝飛道場では・・・

「私自身、全日本柔道連盟の安全委員を務めていますが、これまでの事例をみても、熱中症の症状は大変怖いものだという認識でいます。道場ではタイマーを30分にセットして、音が鳴るたびに給水タイムをとっています。私は話が長い方なので（笑）、それでもタイマーが鳴ったら話を止めて給水させています。中身に関しても、いろいろと勉強した結果、全員スポーツドリンクにさせています。それは徹底させています。児童はみんな一生懸命なので、指導者や親が給水時間を強制的に作らないとずっと稽古しています。なにかあってはいけないことなので、非常に気を使っている部分ですね。」（朝飛大先生・談）

お風呂に入って強くなる！

毎日の入浴で疲労知らず&病気知らずのカラダを作ろう！

スポーツひのまるキッズ柔道大会では、毎回選手と保護者のみなさんにアンケートを実施しています。その質問項目の一つとして入浴に関することもいくつかお聞きしています。

そのアンケートの結果を見ると最近の傾向として、湯船につかる、いわゆる入浴はせず、シャワーで済ませているという子供が多いことに気づきます。

めんどくさい、時間がない、あまりお風呂が好きじゃないなど、その理由は様々だと思いますが、実は、入浴は単にカラダを清潔にするだけではなく、疲労回復という点でも非常に大切な役割を持っているのです。

今回は、温泉入浴指導員の石川泰弘さん（株式会社バスクリン）に、入浴の効果、そして効果的な入浴の仕方についてお聞きしました。

お風呂に入って リラクゼーション&疲労回復！

「しっかりとお風呂に入りなさい!」——お父さんやお母さんに、毎日のように言われているお子さんも多いと思います。ではなぜ、お風呂にしっかりと入らないといけないのでしょう。ばく然と、カゼをひきにくくなるとか、疲れがとれるらしいということは知っていても、きちんと答えられる方は意外に少ないのではないでしょうか。しかも、お父さんやお母さん自身も、ゆっくりと入る時間がとれず、ほんの2〜3分、ザブンとつかっておしまい、なんて方も多いのでは？

そこでまず、入浴の効果について、石川さんに教えていただくことにしましょう。

「入浴の効果としては、浮力、温熱、水圧の３つがあります。

まず1つめの浮力効果ですが、水には物体を浮き上がらせる力があり、それにより水中では空気中と比べ、重さが9分の1程度になります。そのため、浮力を受けて軽くなったカラダは、筋肉の緊張が次第にほぐれ、緊張からくる脳への刺激も減少されていくことで、心も開放され、リラクゼーション効果が得られるのです。

2つめの温熱効果ですが、これは入浴によってカラダが温められて血行が促進され、新陳代謝が活発になり、体内の老廃物や疲労物質が除去されるという効果です。自律神経をコントロールする作用があるというのも温熱効果の一つです。

ここで大切なのがお湯の温度です。42度以上の熱い湯は交感神経を刺激し、心身ともに活動的になります。逆に38〜39度のぬるめのお湯は副交感神経に働きかけて、心とカラダを落ち着かせます。睡眠前でしたら、ぬるめのお湯にゆっくりとつかるのがいいでしょう。

3つめの水圧ですが、水による圧力というのは、実はウエストを3〜6㎝も縮めてしまうほどで、その圧力で足にたまった血液も押し戻され、循環の改善に役立っています。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、呼吸の回数が増えて心肺機能が高まることもわかっています」

毎日ぬるめのお風呂に20分。強いカラダを作ろう！

また最近の研究で、入浴による熱ストレスでヒートショックプロテインが誘発されることがわかってきています。ヒートショックプロテインというのは、もともと人の体内にある、免疫力を高める効果を持つタンパク質です。ヒートショックプロテインを

増加させるポイントは、体温を38度以上にし、入浴後30分間37度をキープすること。

表1の入浴後の体温の変化を見ていただければわかるように、熱めで短時間の入浴よりも、ぬるめで長時間の入浴のほうが、入浴後の保温効果が高いことがわかります。

ちなみに、40度20分の入浴は、保温効果の高い入浴剤を入れた場合は40度15分でも同様の効果が得られると言いますから、長湯があまり得意でないという方は、入浴剤を使用するといいかもしれません。

そして、このヒートショックプロテインですが、入浴した直後よりも、入浴2日後に増加するという研究データがありますので（表2）、ベストの状態を作りたい日の2日前に、ぬるめのお風呂にしっかりと入ることをオススメします。

とはいえ、毎日ぬるめのお風呂に20分入ることを習慣にしていれば、その日のうちに疲れがとれて免疫力も高まるわけですから、こんなにいいことはありません。

入浴剤を上手に使って、入浴効果をより高めよう!

スーパーやドラッグストアなどに行くと、実に様々な入浴剤が販売されています。有名温泉名の入浴剤から、まるで食べ物のような入浴剤、最近ではフィギュア入りの入浴剤なども出ており、入浴タイムがより楽しくなってきていますが、そもそも入浴剤とは入浴効果を高めるためのもの。果たして、どんな入浴剤が効果的なのでしょうか?

「入浴剤を大きく分類すると、無機塩類系、生薬系、炭酸ガス系、スキンケア系、クール系などに分かれます。入浴剤は入浴効果をより高めるために考案されたもので、今もどんどん改良、改善されています。

スポーツをやられているお子さんにオススメしたいは無機塩類系、炭酸ガス系、生薬系です。

無機塩類系は主に温泉由来の成分からなる入浴剤で、硫酸ナトリウム、炭酸水素ナトリウムなどが主成分としてあげられ、保温効果を高めてくれます。炭酸ガス系の入浴剤は、炭酸ガスが血行を良くし、カラダを温めてくれます。そして生薬系入浴剤は、ゆずやチンピ、センキュウ、ジンジャー（生姜）などの生薬に含まれる成分の働きがカラダに効果をもたらしてくれます。生薬の詳しい説明は、入浴剤のパッケージなどに成分と薬理作用等が書かれているので、それをご覧ください」（石川さん）

コミュニケーションと体調管理。朝飛家の入浴タイム

朝飛道場の朝飛大先生のお宅では、最近、知人から勧められ炭酸ガス系の入浴剤を使っているそうです。

「以前は、練習が終わってからさっとシャワーを浴びて済ませてしまうことも多かったのですが、きちんと入浴したときと、シャワーだけのときの、翌日の疲労感の違いに気づき、最近は、なるべくしっかりと湯船につかるようにしている」とか。

入浴剤をよく使うようになったのも最近で、使い始めて「足がつらなくなったし、次の日に疲れが残りにくくなった」とその効果を改めて実感。今では周りの人にも勧めているそうです。小学2年生の太陽君との入浴タイムは、親子のコミュニケーションの時間であるとともに、自らの体調管理のためにも、とても大切な時間になっているようです。

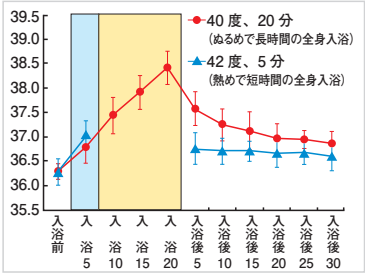


表１　入浴の違いによる舌下温の変化

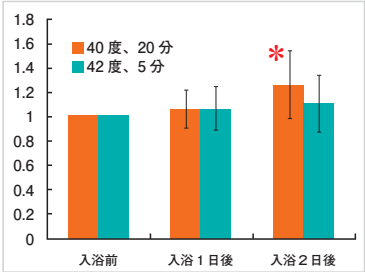


表２　ヒートショックプロテインの誘発

余談ですが、最近の朝飛先生愛用の入浴剤がバスクリンの『きき湯』。これは、炭酸温泉として日本で最も有名な大分県竹田市の長湯温泉がモデルとなっており、長湯温泉の効能効果を10年以上も研究し、ようやく商品化されたものだとか。朝飛先生の奥様、陽子さんのご出身が竹田市の隣町ということもあり、愛着があるのだそうです。

今回、お話をお聞きした温泉入浴指導員の石川泰弘さん（株式会社バスクリン広報）

「健康は進化する」のキャッチフレーズで有名な株式会社バスクリンは、ロンドンオリンピックのJOCオフィシャルサプライヤーでもあり、入浴によるスポーツマンのパフォーマンスアップについても研究しています。

安全にお風呂に入ろう！

1. **ぬるめの温度でリラックス**
2. **温度差に注意!**
   冬場は浴室や脱衣場も温めておきましょう。
   かけ湯をしてから浴槽に入りましょう。
3. **食前後に注意!**
   内臓に血が回らなくなり、消化が悪くなってしまいます。
   →食前食後30分は入浴を控えましょう。
4. **お風呂の前後には水分補給を!**
   お風呂に入ると、大人で約500ccの汗が出ます。
   →血液の粘性が上がり、血流が悪くなります。
5. **湯冷めはカゼの元!**

Column

日本代表選手を支える物理療法機器

年に1度の世界選手権、4年に1度のオリンピックという大きな目標に向かい、日本代表選手たちは日夜、厳しい稽古、トレーニングを積んでいます。そして、日本代表ともなると、練習は質量とも「超」がつくほどハードです。

今年も4月にパリ世界選手権の日本代表が選出され、それから8月の世界選手権本番まで、国内外での合宿や国際大会の連続で、選手たちはほとんど休みがありませんでした。

日本代表の合宿では、毎朝4000mのアップのあと、400mと800mのダッシュ5セットをこなし、その後、午前練習、午後練習が各2〜3時間ずつ行われます。代表合宿以外でも、選手たちは所属チーム（実業団や大学）でハードな練習を積み、金メダルを目指しています。

毎日、それほどまでにハードな練習を積んでいますから、当然、疲れもたまります。現在の日本代表の中には、鈴木桂治選手や小野卓志選手のように30歳を超えるベテラン選手もいますが、やはり年齢とともに、疲れはなかなかとれなくなると言います。疲労がたまれば、ケガをするリスクも高まりますし、大きなケガをしてしまうと練習を休まなくてはなりません。程度によっては代表からはずされてしまうこともあります。それだけに、日々のカラダのケアやコンディショニングが非常に大切になってくるのです。

現在、全日本代表選手団には、男女それぞれに専属のスポーツトレーナーがおり、合宿や大会などには必ず帯同しています。そして、練習や試合前のストレッチ、合間の軽いマッサージ、練習後には疲労をとるマッサージをし、選手ができるだけいいコンディションで練習や試合に臨めるようにしています。

とはいえ、男女それぞれ14名の代表選手に対し、トレーナーはわずか2名ですから、全員に毎日手厚いマッサージをすることはできません。そこで、役立っているのが物理療法機器。全日本チームの遠征にはトレーナーとともに、伊藤超短波という医療機器メーカーの物理療法機器が必ず持参され、選手の身体のケアをサポートしています。

「痛みが伴っているときは、マッサージはできませんから、そんなときは、ハイボルテージという治療器と超音波治療器を一緒に使って、痛みやはれを引かせたりしています。選手たちは普段から所属先で使い慣れているので、時間や強さだけ確認して、あとは自分でやっていますよ」（女子担当トレーナーの宇野彰洋さん）

ケガの予防のために物理療法機器を使う選手も多く、とくにベテラン選手は、回復力が衰えていることもあって、自分の身体のケアのために、非常によく使っているそうです。

「最近は、『AT-mini』という小型の低周波治療器（微弱電流）を使っている選手も多いです。値段が手頃なこともあって、ほとんどの選手が個人所有して、夜寝る前とか、練習の合間に使っています。疲れを翌日に残さないように、みんなカラダには非常に気を使っていますね」

試合中のケガの応急措置として使うこともよくあると言います。

「6月のグランドスラム・リオデジャネイロのとき、穴井隆将選手が試合中に左小指を脱臼したんです。日本代表の選手たちは指の脱臼くらいでは試合をやめませんから、応急処置として次の試合までの間、アイシングしながらハイボルテージと超音波を使ったんですね。それで腫れを引かせて、テーピングして試合に臨んだんです（穴井選手は見事優勝）。でも、それはあくまで応急処置ですから、日本に帰ってきてからハイボルテージと超音波でしっかり治療し、今はほぼ普通に練習できるくらいになりました」と男子担当の畠中卓也さん（世界選手権直前に取材）。

毎日、超音波治療器を使用しているという鈴木桂治選手は「若い頃のように疲労も抜けませんから、日々のコンディション調整にはとても気を使っています。疲れがたまればケガしやすくなりますからね。ケガの予防という意味でも、超音波治療器には本当に助けられていますよ」と、全幅の信頼を置いている様子。

日本代表選手にとって、物理療法機器の存在は、強い味方のようです。

超音波治療器で治療中の世界チャンピオン・穴井隆将選手（左）。オリンピック金メダリストの谷本歩実さんも現役時代『AT-mini』でコンディショニングを行っていました

全日本強化チームのトレーナー、畠中卓也（左）さんと宇野彰洋さん（グローバルスポーツ医学研究所）

皆さまとともに95年以上、
伊藤超短波はこれからもアスリートを応援していきます。

スーパープレーを見せる
スポーツ選手たちを支えたい。

つねに最高のコンディションを保ち、ケガをした場合はより早くベストな状態へ回復することが彼らの大きな課題です。医療の分野だけではなく、こうしたスポーツ選手をサポートするために、私達の物理療法機器が活躍しています。日本を代表する選手をはじめ、さまざまなシーンで活躍する選手を幅広くサポートすること。私達は医療とスポーツの両分野で培った経験を活かして、これからもスポーツの世界を積極的に応援していきます。

イトー スポーツプロジェクト
ITO Sports Project
www.sports.itolator.co.jp
イトースポーツプロジェクト 検索

お問い合せ等はこちらまで。お気軽にお問い合せください

製造
販売元
伊藤超短波株式会社
東京都練馬区豊玉南3-3-3 http://www.itolator.co.jp/

メディカル事業部 本 社：〒113-0001 東京都文京区白山1-23-15
TEL. 03(3812)1216(代)・FAX. 03(3814)4587

札 幌	TEL. 011(820)2830	FAX. 011(842)1562	東 大 阪	TEL. 072(242)1041	FAX. 072(242)1040
仙 台	TEL. 022(306)7667	FAX. 022(306)7688	西 大 阪	TEL. 072(242)1043	FAX. 072(242)1040
関東甲信越 第1	TEL. 03(3812)1217	FAX. 03(3814)4587	広 島	TEL. 082(506)1421	FAX. 082(263)9070
関東甲信越 第2	TEL. 03(3812)1218	FAX. 03(3814)4587	福 岡	TEL. 092(573)6053	FAX. 092(573)0218
関東甲信越 第3	TEL. 03(3812)1219	FAX. 03(3814)4587	デンタル部門	TEL. 03(3812)4151	FAX. 03(3814)4587
名 古 屋	TEL. 052(701)4515	FAX. 052(701)6905	臨床治験部	TEL. 03(3812)4152	FAX. 03(3814)4587

KANPEI EARTH Marathon run and sail around the world
地球一周 ついに達成! おめでとう! 間寛平!!
間寛平「アースマラソン」
公式スポンサー

屋上が道場に!?

家でも柔道がしたい——そんな親子の夢がかないます。

写真はイメージです

「もしも家に道場があったら、毎日お父さんやお兄ちゃんと練習できて、友達に内緒で強くなれるのになぁ」——柔道キッズのそんな願いをかなえてくれるのが『屋上道場』です。道場で教わったことを復習したり、毎日の打ち込みで人知れず実力アップが可能になります。親子の秘密特訓で目指すはもちろん、オリンピック金メダル!!

屋上(屋根)に道場なんて、本当にできるの?

もし、自分の家に屋上ができるとしたら、あなたは屋上で何をしたいですか? 大好きなガーデニングをしたいという方もいるでしょうし、家庭菜園をしたい人もいるでしょう。バーベキューがしたい、はたまたゴルフの打ちっぱなしやサッカーのゴール練習、ラジコンカーのレーシングサーキット、露天風呂、プールなんて人もいるかもしれません。そんな夢を実現させられるのが『スカイプロムナード』(屋上庭園)です。

屋上空間の"有効利用"を提案し続けて36年。実に25万棟の施工実績を持つ栄住産業は、多くの人たちに"夢のある暮らし"を提供し続けています。そんな栄住産業が柔道大好き親子に提案するのがなんと、『屋上道場』!

屋上に道場なんて、本当にできるのでしょうか? さっそく、栄住産業の宇都正行社長に聞いてみました。

「屋上道場ですか? もちろん、できますよ。受け身の練習をしたり、お父さんと打ち込みをしたり、試合前に秘密の特訓をしたり、お父さんやお母さんとともに練習することで、親子の絆も一層強まるんじゃないですかね。水に強い畳もありますから、屋上の三分の一を緑化、三分の一を太陽光、そして残る三分の一をミニ道場にするなんて使い方もいいと思います。

家屋を新築する際に、屋根部分の空間を有効利用するために取り入れるケースが圧倒的に多いのですが、もちろん、木造住宅をリフォームすることもできます。

『屋上庭園』を取り入れる方はいろいろですが、スペース的に広い庭のないお宅やお子様がおられるお宅がとくに多いですね。最近は、子供を狙った事件があったりして、公園で自由に遊ばせられないような環境のところもありますが、自宅の屋上なら安心ですからね。そこで虫や魚を飼ったり、夜には満点の星を見たり、犬を自由に走らせたり、思い切り遊ぶことで情操教育にもなります。子供にとっては、屋根裏部屋のような秘密の場所、秘密の基地という感覚で、非常にワクワクするような空間になるようです」

強度はまったく問題なし 耐候性・防水力もバッチリ!

気になる強度についても、「道場で多少ドタバタしたところで、まったく問題ありません。下にいる人が少し音が気になるかなという程度です。でも、そこは家族ですからね、逆に、上で一生懸命やっているなと安心できるんじゃないですかね(笑)」

屋上空間を楽しむために最も重要なのが、耐候性と防水力ですが、栄住産業の金属防水技術スカイプロムナード工法は、木造住宅の性質をしっかり把握した上で、多くの経験と実績に基づいていますから安心してお任せできそうです。

実際に屋上空間の使用方法も様々で、広々としたスペースでゴルフや野球の素振りをしたり、ネットを張ってサッカーのゴール練習や野球のトスバッティングをしたり、ご家族でバーベキューを楽しんだり。「声が周囲に響くようなこともありませんから、人の目や騒音を気にせず、家族や友人と思い切り楽しむことができると思いますよ」(宇都社長)。

自分の家の屋根(屋上)が道場になるなんて夢のような話。でも、今はそれが実現できる時代なのです。

金属防水技術 登場 日本金属防水工業会正会員

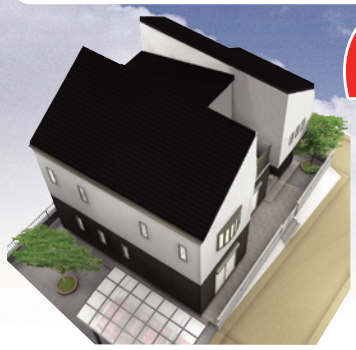
「スカイプロムナード」

天空の楽園

今、木造住宅の屋根が変わる!!

雨露をしのぐだけの屋根から

利用できる屋根へ!!



ガーデニングの楽しみを満喫できる屋上ガーデン、新しい空間の誕生!

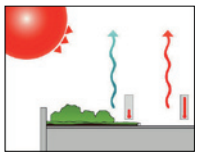
家族との時間

趣味の時間

ペットとの時間

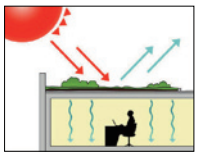
(屋上緑化デザイン例)

■屋上・バルコニー緑化のメリット



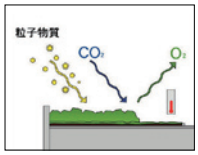
<ヒートアイランド現象を緩和>

植物とエコグリーンマットにより蓄熱を防止。
「ヒートアイランド現象」を抑制します。



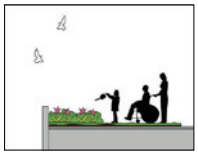
<冷却・断熱・保温効果で省エネ>

植物と蒸散作用、エコグリーンマットの断熱効果などで、夏季・冬季の冷暖房費を節減します。



<大気汚染物質を浄化>

植物は大気中の二酸化炭素や二酸化窒素粒子物質を吸収・吸着して浄化します。



<景観の向上と憩いの場の誕生>

緑の空間は、ストレス解消など癒しの効果があり、家族だけのプライベートガーデンを楽しめます。

不燃性能　耐久性能　耐震性能　施工性能　環境性能

株式会社 栄住産業
EIJYU SANGYO Co.,Ltd

〒812-0063　福岡県福岡市東区原田3丁目5-6
TEL 092-622-6292(代)
http://www.eijyu.co.jp/　FAX 092-611-9697
◆詳しくは 栄住産業 クリック

●関東(東京)　関西(大阪)　●北九州　●佐賀　●熊本　●長崎　●大分　●鹿児島　●神奈川　●千葉
●北関東　●埼玉　●東北　●中部　●姫路　●四国　●広島

eJudoコラボ企画

eJudo 編集長 オススメ DVD

このページでは、柔道専門サイト「eJudo」の古田編集長に、
柔道指導ＤＶＤのなかでオススメの作品を紹介してもらいました。

柔道サイト「eJudo」では国内外の柔道指導やドキュメンタリーのDVDを多数紹介しています。新しくリリースされるものには必ず目を通して、良作はサイト内で紹介するようにしているんですが、今回は「スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会」に出場する層の道場の先生方や親御さんにお勧めするDVDということで、09年にジャパンライム株式会社から発売された「『大きな柔道』を目指すための打ち込み　～朝飛道場　しっかり組んで一本をとる～」をご紹介したいと思います。

同社から発売された朝飛道場の指導DVDとしては２作目となるこの作品は、現在(平成23年)全国少年柔道大会を４連覇している朝飛道場が２連覇した年、もっとも勢いがあるときにリリースされた立ち技の指導DVDです。

「打ち込みがうまくなってもなかなか勝てない」「相手に守られたら勝てない」「変則の相手に勝てない」「掛け逃げる相手を逃がしてしまう」など、柔道の試合では、止まった状態からの単なる「打ち込み」では解決できないことがいっぱい。このDVDでは少年指導の最前線に立つ朝飛大氏が、そこをしっかり埋める練習、そこから一本を取る方法論を紹介してくれています。

単なる説明ではなくすべてが「打ち込み」という導入しやすい形になっているのがミソ。あれこれ悩まなくても良いと思ったらすぐにメニューに組み込める、まさに現場の視点で作られた良作です。

『大きな柔道』を目指すための打込
～朝飛道場 しっかり組んで一本をとる～ 全２枚
価格16,800円（税込）
第１巻　基本的な打込（51分）
第２巻　実戦的な打込（65分）
販売元　ジャパンライム株式会社　TEL.03-5840-9980
http://www.japanlaim.co.jp/

eJudoでも少年指導ジャンルのDVDでは爆発的と言っていいセールスを記録しており、指導者間での評価も非常に高いです。いま、小学生女子の憧れの選手になりつつある山本杏選手が、中学生の道場生として実演しているのもなかなか面白い。

この秋には、「朝飛式柔道衣」という秘密兵器を使った第３作がリリースされると聞いていますし、発売前にこれを見ておけばさらに面白いんじゃないでしょうか。強くお勧めする一作です。

（文責：eJudo編集長　古田英毅）

★★★ 指導のコツを学べる！ジャパンライムの指導用 DVD シリーズ ★★★

しろねほうすうじゅく
白根鳳雛塾 才能の開花を目指す！柔道指導法
DVD No. 654-S　全3枚 25,200円／各枚 8,400円
子どもの素質を引き出す!!
指導解説：星野 力（白根柔道連盟 鳳雛塾代表）
実技：白根柔道連盟 鳳雛塾
654-1　さばきと崩し　【59分】
654-2　相手を崩す足技　【61分】
654-3　一本を取る柔道　【57分】

相手を崩す！ 足技を鍛える
～鶴来坂田道場 実戦技術の修得～
DVD No. 662-S　全2枚 16,800円／各枚 8,400円
大きな柔道を目指すための第一歩 !!
指導解説：坂田 実（鶴来坂田道場師範）
実技：鶴来坂田道場
662-1　柔道体づくり　【60分】
662-2　払う！支える！刈る！返す！　【69分】

崩しの極み（きわ）　～力善柔道クラブ式崩しメソッド～
DVD No. 680-S　全1枚 8,400円　【47分】
技を仕掛けるための準備技術 !!
指導解説：杉村 圭介（力善柔道クラブ会長）
実技：力善柔道クラブ

JLC ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル４F
TEL.03(5840)9980
FAX. 03(3818)6656
ホームページではメール会員募集中!
http://www.japanlaim.co.jp
各商品の詳細、サンプルムービーはホームページをご覧ください!

柔道ファミリーと指導者のための通販サイト

KIZUNA 絆 Shop にぜひ来てね！

キズナショップ 検索

スポーツひのまるキッズの通販サイト・
それが『絆 Shop』です。
新商品・ぞくぞく追加中！

Tシャツ

スポーツひのまるキッズ　オリジナル
力必達 Tシャツ

2011 年新色
好評発売中！

スポーツひのまるキッズオリジナル
精力善用 Tシャツ

柔道家の心に響く
オリジナルTシャツを製作していきます。
チームオーダーもお問い合わせください

書籍・DVD

【DVD】
柔道世界選手権大会
名勝負と感動の記録

【DVD】&【書籍】
激闘の轍
全日本柔道選手権大会

【DVD】
鳥居智男
インテリジェンス柔道

【DVD】
小室宏二
柔道固技上達法

ヘッドギア

柔道家の頭部保護に！
衝撃吸収素材
d3o 搭載！

後面

ブラック(大人用)　シルバー(子供用)
近日発売予定

お求めは 絆 Shop で！
http://kizunashop.jp/

キズナショップ 検索　別途送料がかかります。

**スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会
会場では一部商品を SALE 販売します!**

スポーツひのまるキッズ® 推奨グッズ

不安解消で パフォーマンスUP

ひざ・肩・腰のピンポイント キネシオロジーテーピング！

皆さんは「キネシオロジーテープ」（キネシオテープ）を使ったことはありますか？　関節の安定化に効果があり、柔道をはじめ多くのスポーツシーンで選手が使用しているのを見かけると思います。

治療のために患部を固定する一般的なテーピングとは異なり、キネシオテープは、スポーツの際のパフォーマンスアップを期待し、競技前に貼付します。これまでは、専門的な知識のもとにトレーナーさんなどが選手に貼ることが多かったのですが、スポーツひのまるキッズプロジェクトが、このキネシオテープをお手軽なものにしました。

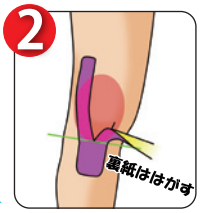
この商品は、あらかじめ使用しやすいようにカットされています。これをひざ・肩・腰の気になるところに、手順書に従って貼るだけです。

これなら、お母さんが試合前のお子さんに貼ってあげることができます。また他の競技にも使用できますので、ご家族みんなで効果を体験できます。価格はお試しやすい500円（税込み）となっています。インターネット通販「絆SHOP」かスポーツひのまるキッズ大会会場にてお買い求めください。

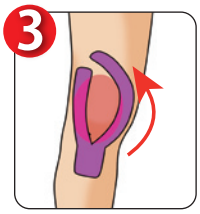
ひざのキネシオロジーテーピングの貼り方 大公開！

■テープ貼付部分の汗や湿気を十分にふき取ってから貼ってください。

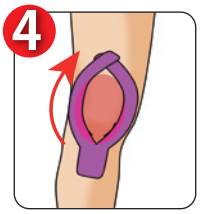
①ひざを軽く曲げます（だいたい 90 度くらい）
※ひざに痛みのある方は、痛まない程度のところまで



②ひざのお皿の下部にテープの二股に分かれている部分を貼ります。次にテープ同士がくっつかないように気をつけながら、裏紙をすべてはがし、テープ同士が少し開いた状態になるよう軽く仮止めします。



③ひざの内側のテープからひざのお皿のわきを包むように、少し引っ張りながら貼っていきます。
※テープの端を引っ張らず、端から3～4センチのところを持ち、少しずつ貼るのが上手に貼るポイントです!



④外側も同じように、ひざの皿に沿って貼っていき、テープの端が数センチ重なるように貼り付けます。

商品では 肩・腰への貼り方も 解説中！

お求めは 絆 Shop で！
http://kizunashop.jp/
キズナショップ　検索　別途送料がかかります。
または
スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会 にて!

5cm×20cm
6枚入

ご使用になる前に必ずお読みください。

- ●テープの接着面は、肌に優しく害のない特殊なノリを使用しておりますが、万一、異常が起きたときはすぐに使用を中止してください。
- ●皮膚の弱い方、アレルギーをお持ちの方はご使用をお避けください。
- ●傷口やかぶれなどのある箇所には直接貼らないでください。
- ●保管に関しましては、高温多湿、直射日光のあたる場所は避けてください。

乗務員募集中

あなたを待っている、お客様がいます。

無線の配車率都内トップクラス

全カーナビ車だから、東京の地理に不安な方も大丈夫！6畳個室冷暖完即入居可・家族寮も有り

遠距離割引システム、MCA 無線 月間3万件超 などで、東京で大人気のコンドルタクシー

正社員　経験者　定時制（パート）
未経験者　普免のみ　も大歓迎！

- ◆ タクシー未経験者も初年度から月収40万円上可能
- ◆ 入社祝金１種・２種共　◆ 転業資金用意有り
- ◆ 将来個人タクシー希望者援助

採用条件
●21 歳以上で、普通自動車一種免許取得後３年以上経過した方。もしくは、第二種免許保有者。
●２種免許取得養成乗務員制度あります。

応募方法
詳細は、右記電話番号（勤務先別）にお問い合わせください。

東京コンドルタクシー株式会社	練馬区桜台 3-9-8	地下鉄有楽町線氷川台駅傍・西武池袋線桜台駅降	☎03-3992-0191（代）
第三コンドルタクシー株式会社	杉並区高円寺南 2-37-17	JR 中央線高円寺駅徒歩５分	☎03-3312-0176（代）
株式会社コンドルキャブ	板橋区小茂根 2-13-16	地下鉄有楽町線小竹向原駅徒歩６分	☎03-3974-8211（代）
コンドル馬込交通株式会社	大田区北馬込 2-30-3	都営地下鉄浅草線馬込駅隣	☎03-5718-2500（代）

コンドルタクシーグループ
ホームページアドレス http://www.condor-tg.com/

詳細はホームページから　コンドルタクシー　検索

DVD ユニークな入社案内の DVD 完成。ご希望があればお送りいたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

スポーツ
ひのまるキッズ
応援団
元気印 企業
紹介!

目指すは“日本一”!

整体・フットセラピーの ベアハグ

ベアハグという会社をご存知ですか？　子供たちにはまだあまり縁がないかもしれませんが、お父さんやお母さんのなかには、ご存知の方や「普段から利用しているよ」という方もいらっしゃるのではないでしょうか。ベアハグは、整体・接骨・鍼灸・フットセラピー・エステティックなどのお店を広く展開し、さらに整体師やフットセラピストやエステティシャンを養成する学校（日本スポーツトレーナー学院）も運営する会社で、現在、関東・東海を中心に関西、九州地区にも業務拡大中の、まさに“元気いっぱい”の企業です。

父親の遺言「日本一」を目標に起業

ベアハグの稲川貴久社長は、北海道・函館出身。剣道家の父の影響で幼少時代から剣道を学び、高校、大学と剣道一筋。高校時代はインターハイ団体戦ベスト8、社会人（日通商事）になっても剣道を続け、全国実業団選手権個人優勝などの活躍をしてきました。

そんな稲川さんに転機が訪れたのは27歳のとき。尊敬する父親が病気で急逝してしまい、長男である稲川さんは、会社を辞め、帰郷を余儀なくされたのでした。

当時はバブル後の大不況。家業の厳しい状況に直面した稲川さんは、函館にいる3年間で、その後の人生プランを練り、平成8年、自分の車を売ったお金を手に再度上京。ワンルームマンションを借りると、サラリーマン時代に、夜学に通って取得していた整体師の資格を生かして整体・マッサージの仕事をスタート。そして、上京9ヵ月後の平成9年4月にはベアハグ1号店を赤坂にオープン、従業員わずか3名ほどでの船出でした。

そのときに、稲川さんが掲げた目標が、お父さんの遺言でもある「日本一」。“業界ナンバー1”になることでした。

「高校・大学時代を通して、常に“日本一”を目標とし、『日本一になるためには何が必要なのか、何をすべきなのか』ということを考えてきましたから、この業界でもできないわけがない、そう自分を信じてのスタートでした」

そこから稲川さんは、がむしゃらに働きました。と同時に“業界日本一”になるための研究や勉強を重ね、さらに商社勤務時代に身に付けた発想力や展開力をもとに戦略を練りながら、徐々に業務を拡大してきました。

そして、14年目を迎えた現在、ベアハグは、整体・エステ・接骨で35店舗、従業員数約400名、

“すべての人に愛情を持って接する”という経営理念は、スタッフ全員に浸透しているようです

業界屈指の企業にまで成長しました。とはいえ、「まだまだ目標には到達していませんからね。やらなければいけないことはたくさんあります」と、稲川社長の“業界日本一”の目標にブレはありません。

大切なことは基本の練習、そして相手のことを考えること

ベアハグが、他の企業と大きく異なることは人材育成。

「やはり、自分が武道をやってきたこともあり、人を大切にしたいという気持ちは非常に強いです。例えば、家庭の事情や経済的な理由で進学をあきらめなければいけない子がいたりすると、何か自分にできることがないかと考えるんですね。

十分な教育を受けられないために、思うような就職ができないという子もたくさんいます。そういった子に、手に職をつけさせてあげたいと思い、その気がある子にはうちに入ってもらい、勉強をして能力をつけて、自ら環境を整えていってほしいと思っているんです」

そのために、ベアハグではマネジメントや経営、あるいはインストラクターとして必要なことを学ぶ場を用意したり、社内における人事でも、やる気と努力のある人間はそれに見合うポジションに登用したりしているそうです。

「その代わり、厳しい部分もあります。私たちの仕事というのは、お客様を相手にする仕事ですから、当然、人間関係も大事ですし、技術も重要です。でも、はっきり言えるのは、努力している人間の成果というのは数字に表れるということです。逆に数字を挙げられないスタッフはやはりどこか努力が足りていないと思うんです。マッサージやエステは、持って生まれたセンスが必要だと思われがちですが、私はそうは思いません。基本の練習をしっかりと繰り返し行うこと、そして相手のことを思い、どうすればお客様が満足してくださるかを常に考え、そのための努力をすれば、必ず成果は出ると思います。

そういう意味では、剣道や柔道とも相通ずる部分があるかもしれません。基本練習を繰り返すこと、そして、相手のことを考えることが大事だと思うんです」（稲川社長）

ベアハグ（BEAR HUG）という社名は訳すと「熊さんの抱っこ」。「母親の愛情あふれる手」と「強くて大きい熊」がイメージされているそうです。そして、ベアハグが経営理念として最も大切にしていることが、「すべての人に愛情を持って接すること」と稲川社長。

業界ナンバー1、そして何より、人々の健康と安らぎ、リラクゼーションのために、ベアハグの躍進はさらに続きそうです。

株式会社ベアハグ
代表取締役社長　稲川貴久さん

幼少時代から始めた剣道では、インターハイ団体戦ベスト8、全日本実業団大会3位入賞、さらに全日本都道府県大会優勝2回、準優勝1回などの実績を持つ。

「スタッフが働きやすい環境を作るのが私の仕事。スタッフが胸を張れる会社にすることが、お客様へのサービスを充実させることにもつながると思っています。これからも“愛情いっぱいの人創り、お店創り日本一”を目指していきたい」

http://www.bearhug.co.jp

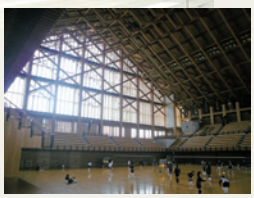
四国大会の会場 愛媛県武道館がスゴイ

ひのまるキッズ探訪！

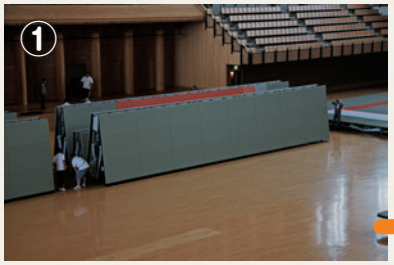
スポーツひのまるキッズ®

現在、全国8ヵ所で開催しているスポーツひのまるキッズ柔道大会。会場は、各地の武道館や体育館など様々ですが、とにかく立派な建物が多くて驚きます。今回ご紹介する愛媛県武道館は、外観もさることながら、柔道場がスゴいんです!

堂々とした風格の愛媛県武道館



普段はバレーや卓球など別の競技でも使われている主道場

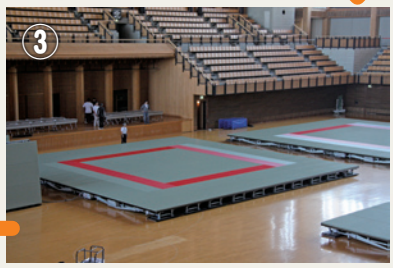


①

体育館の地下から出てきた柔道場（畳）は、折りたたまれた状態

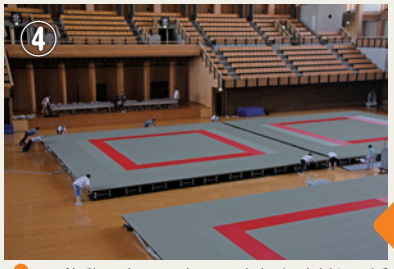
②

少しずつ、開いていく柔道場



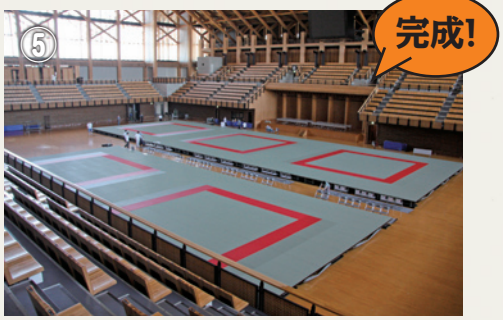
③

1面完成!



④

移動。床面に高圧の空気を噴射して浮かせているため、重さはそれほど感じない。何人かで力を合わせれば簡単に移動可能!



試合場設営、5面分完了

秘密はコレ!

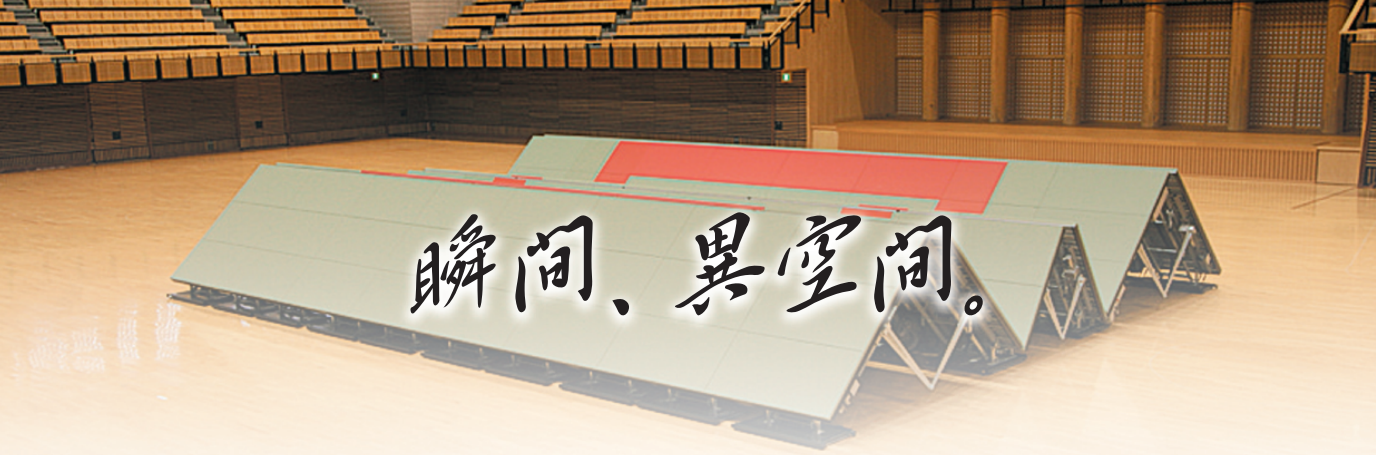
高圧の空気がホースから送りこまれ、それを床面に噴射しているため、移動は意外なほどスムーズ

スポーツひのまるキッズ大会の会場となる主道場は、通常の状態では床張りなので、様々な競技で利用可能なのですが、柔道の試合会場になるときは、世界初という"浮上式柔道用床転換システム"により、なんと、床下からたたまれた状態の畳が出てきて、あれよあれよという間に広々とした柔道場になってしまうんです。

写真を見てもおわかりになるように、設営に関わっている人はごくわずか。学生さんがフーフー言いながら大汗をかいて畳を並べる会場設営のような、大変そうな雰囲気はまったくありません。

床面に高圧の空気を噴射して本体を浮かせているため、人力で簡単に動かせるそうで、床にキズがつくようなこともないのだとか。通常は折りたたまれた状態で地下の収納庫に収められているので、省スペースという点でも抜群!

今年も四国大会は愛媛県武道館で開催します（10月16日）。大会に出場する皆さん、道場のヒミツ、ぜひ注意して見てくださいね。



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。

全日本柔道連盟推薦商品

畳める柔道場

壁面収納式 MULTI-FLOOR S

作動中

収納時

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、地下格納庫から工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）
- 墨田区総合体育館（東京都墨田区）
- 愛媛県武道館（愛媛県松山市）
- 和歌山ビッグホエール（和歌山県和歌山市）※来年度、和歌山県立体育館に移設予定
- 島田市総合スポーツセンター（静岡県島田市）

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、お気軽にお問い合せください。

「畳める柔道場」正規販売代理店

BRIGHT1
株式会社 ブライトワン
〒458-0801　名古屋市緑区鳴海町字山下 31-1
TEL.(052)895-8007　FAX.(052)895-0036
e-mail info@bright1.jp
http://www.bright1.jp/

Fujitas®
フジタス工業株式会社
本社：〒457-0863　名古屋市南区豊三丁目 5 番 17 号
TEL.(052)691-1005　FAX.(052)691-8592
http://www.fujitas.co.jp
http://judo.fujitas.co.jp

Otsuka 大塚製薬

ほけんだより 夏の号

じゅうぶんな水分補給が大切です
夏の健康管理 しっかりと

どんなものを飲むか?

危険 31℃以上
警戒 25~28℃以上
注意 25℃未満

0.1~0.2%の食塩水
または、
水よりイオン飲料
ナトリウム 40~80mg/100mlのスポーツドリンク

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

食塩水
5~15℃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?
※ふかんじょうせつ
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。屋内でもこまめな水分補給をこころがけましょう。
※皮ふおよび呼吸によって意識されず水分が蒸発する現象

ポカリスエットは、すばやく吸収、ながーくうるおす

ポカリスエットは Na 49だよ。
おべんとう忘れずに
いつもおべんとうありがとう
冷蔵庫にポカリスエットひえてるよ
あけたらすぐしめる!!
Na 49

水よりも、
ヒトの身体に近い水。

商品に関するお問い合わせ先:大塚製薬お客様相談室
0120-550708 http://www.otsuka.co.jp/poc/