発行　一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会　〒105-0014 東京都港区芝 3-17-15 クリエート三田ビル 3F　2014.10.30

柔道大好き親子＆指導者のための情報マガジン

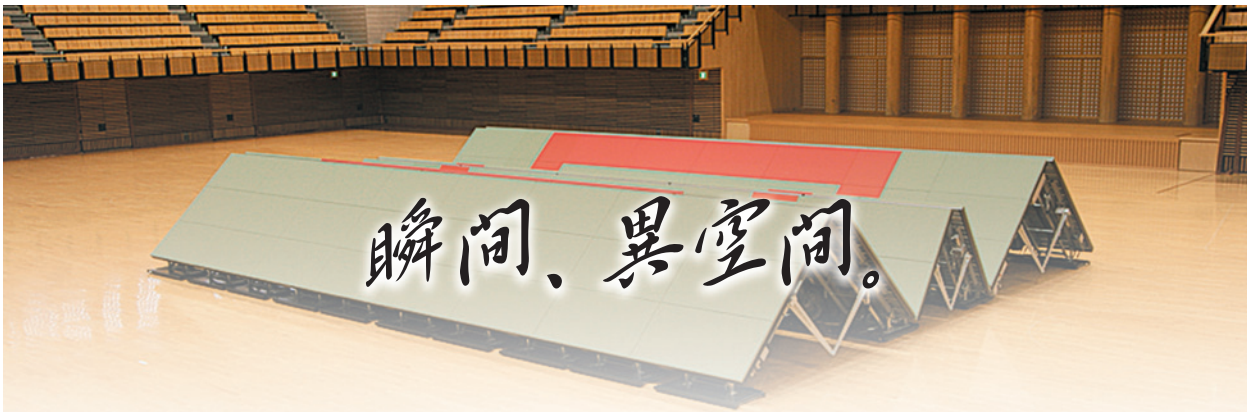
スポーツひのまるキッズ®通信

Vol.03

[スペシャルインタビュー]

世界選手権3連覇 海老沼匡

2014夏 スポーツひのまるキッズ 初の合宿を東北で実施!



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。

畳める柔道場

全日本柔道連盟推薦商品

壁面収納式 MULTI-FLOOR S

エアブロー浮上式 MULTI-FLOOR S

●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）※納入予定

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。

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

世界選手権3連覇！

海老沼 匡

MASASHI EBINUMA

スポーツひのまるキッズ

巻頭スペシャル
インタビュー

24h Times

**オリンピック金メダルという目標が、
自分で決めたことだから、
つらいことにも耐えられたし、
これからも頑張れる！**

2014年8月にロシアのチェラビンスクで行われた世界柔道選手権大会で、見事大会３連覇を達成した海老沼匡選手（パーク24）。小学校低学年の頃に「オリンピックで金メダルをとる」という目標を立て、小学校卒業と同時に上京。中学・高校は柔道の私塾・講道学舎で、そして大学は、明治大学で厳しい練習を積み、2011年にパリ世界選手権で初優勝。2013年のリオデジャネイロ大会、14年のチェリャビンスク大会でも抜群の強さを見せて世界選手権3連覇の偉業を達成しました。2012年のロンドンオリンピックは無念の銅メダル。「オリンピック金メダル」に向けて静かに燃える海老沼選手に、意気込みや子供の頃の話を聞いてみました。

世界選手権3連覇に達成感はありません。目標はオリンピック金メダルなので

――まずは、世界選手権３連覇おめでとうございます。

海老沼　ありがとうございます。

――３連覇の感想は？

海老沼　今は、少し時間が経ってしまったので、あまり…。（世界選手権約３週間後に取材）

――今回、世界選手権で３連覇という偉業を達成したわけですけど、世界選手権とオリンピックに関して、海老沼選手の中での位置づけは大きく変わるのですか？

海老沼　小さい頃からオリンピックでの金メダルを目標にしてやってきて、今もそれは変わりません。ロンドンで目標が達成できなかったこともあり、オリンピックというのは格別だと思っています。

――ただ、オリンピックをとる上でも、世界選手権というのは重要な大会だと思いますし、世界選手権自体に優勝すること、まして３連覇というのは、ものすごいことだと思うのですが、自分ではあまりそういう意識はないですか？

海老沼　周りの方は「すごい」と言ってくださるんですけど、自分の中ではそんなに…。やはり目標はオリンピックなので、達成感はあまりありません。ただ、オリンピックと世界選手権で、どちらのレベルが高いかと言ったら、たぶん世界選手権のほうだと思います。

世界選手権は、リオデジャネイロ（以下、リオ）の時もそうですけど、今回も６試合やっているんですね。オリンピックはやっても５試合。世界ランキングがあるんですが、オリンピックにはそこまで反映されていない。例えば、日本人が世界ランキングの上位に２人入っていたとしても、出場できるのは１人ですからね。世界選手権の場合は、各国から強い選手が２人まで出られますから、レベルが高くなると思うんです。

――海老沼選手はそのレベルの高い世界選手権で、３大会連続、ほとんど一本勝ちで優勝しています。

海老沼　いやいや、ほとんどではないですよ。一本勝ちできなかった試合もあります。

――最初のパリ大会は、７試合中５試合、リオ大会は６試合すべて、そして、今回のチェリャビンスクが６試合中３試合で一本勝ち。チェリャビンスクの決勝では、地元ロシアの選手を相手に、アウェーの雰囲気の中での、見事な一本勝ちでした。前日、髙藤直寿選手がロシアの選手に不可解な判定で負けていただけに、日本で見ていたファンの皆さんも胸がすく思いだったと思います。道場の後輩でもある髙藤選手の結果は影響ありませんでしたか？

海老沼　髙藤のああいう判定があったので、どういう状況でも勝てる試合をしなくてはいけないというのはありました。それと、髙藤が負けて、もし僕と高市（賢悟）、66kg級が負けたら、そのままズルズルと行ってしまうから、絶対に勝たなければいけないという使命感というか、ここで金メダルをとって流れを変えなくてはいけないという強い思いがありました。

――そういった場面で、モチベーションを高めて試合に臨めるというのは、すごいですね。勝たなくてはいけないという気持ちがプレッシャーになり、力を出し切れない選手もいると思うんですけど…。

海老沼　ああ、そうですね。考え方の部分で、視野みたいなものがすごく広がってきたとは思います。ロンドンオリンピックの時は、注目度が世界選手権と全然違っていて、周りの期待もすごかったんですね。それを全部背負い込んで試合に出てしまって。試合が終わるまで、自分がどういう試合をしていたかも、まったくわからなかったです。そのあと、リオと今回（チェリャビンスク）と経験してきたことによって、背負わなくていいものは背負わなくていいというか、最終的に、自分はやるべきことをやるだけでいいんだというところに…。

――行き着いたわけですか。

海老沼　はい。いろいろな経験があって、いまの自分があるので。そういう意味では経験というものはすごく大切で、かけがいのないものだと思います。

――ロンドンオリンピック前にお話を聞いた時よりも、本当に成長したなぁという印象がありますし、なんか、頼もしい感じですね。

海老沼　本当ですか（笑）。ありがとうございます。

――話は変わりますが、海老沼選手が柔道を始めたのは５歳くらいだと聞きましたが…。

海老沼　はっきり５歳かどうかは自分でもわからないんです。生まれてすぐ、抱っこされている頃から兄たちの通う道場に連れていかれて、お母さんと一緒に見ていたところから始まったので。道場の先生（福田健三先生）も何歳から始めたか正確にはわからないらしいです。

――いつの間にか柔道衣を着て始めていた…。

海老沼　はい。

――お兄さんとはいくつ違うんですか？

海老沼　長男の聖（さとる）とは５つ、次男の毅（つよし）とは２つです。兄たちは、本当に強かったので、僕にとっては目標でした。

――最初に試合をしたのは？

海老沼　自分では覚えていないんですが、道場の先生に聞いたのでは、（栃木）県南大会という大会で、幼稚園の

幼少時代の海老沼３兄弟。匡少年にとっては「強い兄たちが目標だった」

講道学舎で家族と持田治也先生と。前列左から兄の聖（高３）、毅（中３）、そして匡（中１）

年長の時に小学１年の部で優勝 とにかく楽しかった小学生時代

年長の時に、小学１年生の部に出してもらったらしいんですが、その大会で優勝してしまって。健三先生は主催者の先生方にえらく怒られたらしいです。

――海老沼選手のエピソードとしてはすばらしいのですが、「スポーツひのまるキッズ小学生大会」を主催する立場からすると、主催者の怒りは非常によくわかります（笑）。

海老沼　健三先生は、どうせすぐに負けるだろうから、経験を積ませるために出してやろうくらいに考えていたらしいんですよ。

――なのに優勝しちゃった（笑）。

海老沼　はい。優勝しちゃいました。

――主催者もですけど、先生も困ったでしょうね（笑）。でも、ある意味、そこから海老沼選手の柔道人生がスタートしたわけですね。

その頃、柔道は週に何日くらい練習していたんですか？

海老沼　はっきりとは覚えていないんですが、月・水・金は野木の道場でやっていて、もう一つ、父の知り合いがやっている小さい道場で、火曜日か木曜日にやっていました。野木の道場は家から車で５分くらいで、母に送ってもらっていました。

――野木町柔道クラブには、何人くらいいたんですか？

海老沼　１学年10人はいなかったと思うので小学生が50人くらい、幼稚園生も入れて60人くらいだったと思います。

――練習はきつかったですか？

海老沼　いや、僕自身はきつかった覚えはまったくないです。でも、同級生なんかは、福田先生は怖かったと、みんな言っていましたね。僕自身は、とても楽しかったです。小学校の頃は、とにかく先生の言うことをきちんと聞いて、やるべきことをやっていたという感じですね。

――試合に勝つために、相当厳しくする道場もあるようですが、やはり、子供の頃に大事なことは楽しさ？

海老沼　そうだと思います。嫌いになってしまったら、そのあと続けられませんからね。小学校の時は、とにかく楽しんでやること。僕自身、子供の頃に楽しくやっていたので、今があると思います。

――柔道のどんなところが楽しかったですか？

海老沼　ただの乱取り、普通の練習なんですけど、自分より大きな人を投げたり、１つ上、２つ上の先輩を投げたりするのが楽しかったです。投げると注目もされるし。目立ちたがり屋だったので（笑）。中学・高校でいろいろな怖さを知っておとなしくなりましたけど、小学生の頃は、相当やんちゃ坊主でした。

――講道学舎に行ったのはお兄さんたちの影響？

海老沼　親には「兄ちゃんたちが行っているからって、行かなくてもいいんだぞ。自分の行きたいところに行きなさい」と言われたんですけど、自分の夢は、オリンピックで優勝することで、強くなるためには、その道しかないと思って講道学舎に行くことを決めました。

――その頃、目標にしていた選手はいたんですか？　講道学舎にはすごいOBがたくさんいますが、立場的には、所属（パーク24）の監督「吉田秀彦さん」と言わなければいけないかもしれませんけど（笑）。

海老沼　そうですね（笑）。でも、小学校の頃に、吉田先輩や古賀（稔彦）先輩の映像はよく見ていたんですけど、テレビでしか見たことのない、雲の上の存在だったので、それよりも小学生の時に、兄の応援で行った時に実際に見て、すごく強かった泉（浩）先輩ですかね。

――講道学舎の頃の思い出はどんなことがあります？

海老沼　つらいことしかないです（苦笑い）。小学生の頃は、兄の出ている高校生の試合を見るのが楽しみだったんですね。応援に行くことが遊びと

小学校の頃は足の速さ学年で1番 中学に入ったら全然速くありませんでした

いうか旅行みたいな感じで。東京に行けることも楽しかったし、兄や学舎の先輩たちに一緒に遊んでもらうのも楽しかった。

――その時までは…。

海老沼　はい。その時までは。

――実際に入ってからは違っていたと。

海老沼　まったく違っていました。

――私も何度か講道学舎には、取材でうかがって、練習を拝見しましたが、本当に壮絶な練習ですもんね。練習だけでなく、寮生活における厳しさもあるでしょうし。

海老沼　はい。

――ところで、海老沼選手は、運動神経はいいほうですか？

海老沼　球技はあまり得意ではないです。

――足は速いほう？

海老沼　３兄弟で僕だけあまり速くないです。小学校の頃は一応、僕も学年で一番だったんですけど。

――すごいじゃないですか。

海老沼　いや、人数が少ないんで。

――少ないと言っても学年で１番というのは…。

海老沼　いやいやいや、僕の小学校、１学年10人くらいしかいないんで。

――本当に少ないですね（笑）。海老沼選手の実家ってそんなに田舎でしたっけ？

海老沼　はい、田舎です。全校生徒でも50人くらいの小さい学校でした。なので、小学生の時は速いほうでしたけど…。

――人の多い都会に来たら。

海老沼　全然速くありませんでした。兄たちは東京（弦巻中）でも学年１番でしたけど、僕は相当遅かったです（笑）。

――逆に、これは得意というのは？

海老沼　兄２人は、瞬発力があって、短距離が速かったんですけど、僕は、長距離はまあまあ速かったです。

――根性ですね（笑）。柔道のタイプで、瞬発系と持久系があると思うんですけど、海老沼選手は、どちらかと言うと、技の切れる瞬発系のような気がするんですけど。

海老沼　大学２年くらいまでは、まだ身体ができていなかったので、今の柔道とは少し違っていたと思います。それ以降ですね、瞬発力というか、そういう力がついてきたのは。高校の時、田舎に帰ると、「匡は全然身体ができてこないね」と親にも言われました。兄は、中学の時にもうバキバキだったんで。

――バキバキでしたか（笑）。身体の成長もお兄さんたちとは違ったんですね。

海老沼　身体能力では真ん中の兄貴はホントに凄かったですからね。

――お父さんやお母さんは何かスポーツはやられていたんですか？

海老沼　母はとくに何もやっていなかったと思います。父は、中学３年間

柔道をして、高校ではテコンドー…、少林寺拳法かな、をやっていたみたいです。

――身体ができていない中で、ハードな練習をしていたというと、ケガも結構あったのではないですか?

海老沼　そうですね。ケガはしたほうかもしれません。高校の頃はかなり腰が悪かったりしましたけど、今はだいぶ良くなっています。

――柔道にケガはつきものですが、練習を休み治療に専念というのはなかなか難しいと思います。日頃のケアはしっかりしていますか。

海老沼　はい。ケガと戦いながらという感じです。今は大学時代のように、追い込みまくるような練習をするのではなく、身体の様子をみながら、要所要所でしっかり練習するようにしています。

――全力でできない不安は?

海老沼　まったくないわけではないですが、背伸びをしないというか、現状の中で精一杯のことはやっているので、試合前も「できることはすべてやったから大丈夫だ」と。そういう考え方をしています。

――講道学舎時代は、つらいことしかなかったということでしたが、どんなことを考えて、そのつらさを乗り越えたんですか?

海老沼　第一はオリンピックで金メダルをとること、それと親に迷惑をかけないということです。小学校６年生の時、もし親から「講道学舎に行け」と言われていたら、続かなかったかもしれないと思うんです。でも、講道学舎に行くことは、無理強いされたのではなく、自分で決めたことですし、「自分で決めたことは最後まで貫け」というのが、親の意向だったので。学舎をやめるんだったら死んだほうがましだなと思っていました。

――すごい覚悟ですね。どんな厳しい状況、つらい状況にあっても、そう考えて耐えていたわけですね。

海老沼　今だから笑って言えますけど、なんどか死のうと思いました。

――講道学舎の練習はきついですもんね。あんなものすごい稽古をよく毎日やれるなと、感心するというより、驚きに近いものがありました。今では考えられないような、非科学的な練習、窓を閉め切って酸欠状態を作って練習したりしていましたよね。

相手の研究の上をいく。停滞せず、前に進み続けないと勝てない。

海老沼　やっていましたね。死んだほうがましだと思いながらやっていました(笑)。

――それでも、親との約束、オリンピックで金メダルをとりたいという気持ちで頑張ってきた…。

海老沼　はい。

――オリンピックに関して言うと、最初のチャレンジ、2012年のロンドンでは、残念ながら金メダルの目標には到達しませんでした。当然、次のリオデジャネイロ大会では金メダルをと考えていると思います。簡単な道のりではないと思いますが、それについてはどうですか?

海老沼　ロンドンの時は、柔道の実力的にもまだ途中というか、そういうところでオリンピックに出て、一応、銅メダルはとったという感じだったんですけど、次のリオのオリンピックに行くにあたっては、ロンドンの時とは全然違うと思っていますし、まぁ、なんと言ったらいいか、…とにかく勝ちます!

――ちょっと早いですが、海老沼匡の完成形、集大成を見せるという感じですかね。

海老沼　そうですね。リオのオリンピックで金メダルをとるためだけにやっているので、今回の世界選手権３連覇も、自分にとっては通過点にしか過ぎないと思っています。でも、オリンピックの年に入れ込み過ぎてもダメだし、今までは、通過点だと思ってやってきたので、世界選手権もほぼ緊張なしにできていたところもあると思うんですけど、いざオリンピックと

高校2年から始めた柔道ノート。決意にもなるし、自分と向き合う時間になる

いう時、どういう気持ちで試合に臨むのか、これからオリンピックまでの期間が本当に大切な時間になると思っています。

――精神的にも、今まで以上に強く、しっかりコントロールできるようにならなくてはいけない。

海老沼　そうですね。

――技術的にも、大舞台で勝てば勝つほど、周りから研究されるでしょうし、勝ち続けることもすごく大変なことだと思います。

海老沼　はい。僕が勝つことで、相手はそれを研究してくる。そしたらその上を行かなくては勝てません。少しでも「ここでいいや」というような気持ちがあったら勝てない。停滞せず、とにかく、前に進み続けないと勝てないと思っています。

――しかも、海外のレベルは年々高くなってきています。海外の有力選手たちには、日本と同じように小さい頃から柔道をやっている選手もたくさんいますし、インターネットの普及で、技術に関しても、世界中の人がいつでもどこでも映像を見られるようになっているわけですから、その中で勝つことは本当に大変なことだと思います。

海老沼　外国人選手のレベルは、明らかに上がっていると思います。誰とやっても強いですし、世界選手権でも１回戦から気を抜ける試合はありません。

――昔は、要注意選手は各階級５～６名と言われていましたが、最近は10～20人、場合によってはそれ以上だと聞きます。オリンピックや世界選手権の時に、お家芸だから勝って当たり前みたいな言われ方をすることがありますが、そんなに簡単に勝てるようなものじゃないですよね。

海老沼　ホントにその通りです。そこのところはしっかりと書いてください（笑）。

――話は変わりますが、以前にお話をお聞きした時に、柔道ノートをつけているとおっしゃっていましたが、今でもつけていますか？

海老沼　最近は、たまに、ですね。

――そもそも柔道ノートを始めたのはいつくらいから？

海老沼　高校２年生の時に、学舎の持田治也先生からつけるように言われて始めました。

――柔道ノートをつけ始めて、何か変わったことはありますか？

海老沼　頭の中が整理できるというか、書くことによって、決意にもなりますし、自分と向き合う時間にもなると思うんです。

全日本でも井上康生監督から、「１日１回は静かに自分を見つめ直す時間を作れ」と言われたんですが、今考えると、柔道ノートを書く時というのは、今日の練習はどうだったかなぁとか、次はこういう練習をしようとか、そういうことを考えるので、まさに一人になって、自分を見つめ直す時間だと思うんです。

以前に書いたノートを読むと、自分がすごく流されやすいこともあって、自分をコントロールするために、気持ちの面のことを書いていることも多いんですね。弱気の自分がいたり、そんな自分に対して怒っている自分がいたり。ノートの中で、すごく自問自答している。

――心の葛藤みたいなものまで書かれているんですね。書くことが苦手な子もいると思うんですけど、何かアドバイスはありますか？

海老沼　そうですね。最初は時間がかかるかもしれないですけど、何回も書いているうちにスラスラ書けるようになりますし、うまく書こうと思わずに、素直に思ったこと、感じたことを書けばいいと思います。

――おそらく柔道ノートにも書かれていたと思うのですが、「オリンピック金メダル」という目標はいつくらいからか覚えていますか？

海老沼　小学校低学年の時に、古賀先輩、吉田先輩がオリンピックで金メダルをとった時の映像を見て、僕もオリンピックで金メダルをとりたいと思いました。でも、その時は県でしか戦ったことのない頃で、まだ全然強くない、世間知らずなだけでしたけど。それでも、親や周りの人に「俺はオリンピックで金メダルをとるんだ」と言っていました（笑）。

――ロンドンオリンピックが日本にとって非常に厳しい結果だったこともあり（男女合わせて金メダル１つ、男子に関しては金メダル０）、2016年のリオ、そして2020年の東京オリンピックでの巻き返しが期待されています。日本のエースとして、海老沼選手にもぜひ、子供たちに夢を与えるような試合をお願いしたいと思います。

海老沼　はい、頑張ります！

スポーツひのまるキッズ　会員限定プレゼント！

世界チャンピオン
海老沼匡選手の
サイン色紙を３名に

海老沼選手サイン希望者は、必要事項を記入の上、
スポーツひのまるキッズ通信編集部まで
ハガキにて、ご応募ください。
締切　2015年2月28日（消印有効）
発表は、3月初旬にスポーツひのまるキッズホームページで。

【記入事項】
①住所　②氏名　③年齢　④学年（お子様の学年）　⑤道場名　⑥スポーツひのまるキッズ会員番号　⑦好きな柔道選手　⑧スポーツひのまるキッズ通信の感想、スポーツひのまるキッズ柔道大会への要望等

海老沼匡（えびぬま・まさし）
1990年2月15日生まれ（24歳）。栃木県小山市出身。株式会社パーク24所属。弦巻中学→世田谷学園高校→明治大学。5歳頃から兄2人が通っていた野木町柔道クラブで柔道を始め、小学校卒業と同時に親元を離れ講道学舎入り。全国中学校大会優勝。高校・大学で着実に実力をつけ、2009年に講道館杯優勝、グランドスラム東京優勝。2010～12年全日本選抜体重別優勝。2011、13年、14年世界選手権3連覇。2012年ロンドンオリンピック銅メダル（66kg級）

BODYMAKER

柔道用品が満載　http://bodymaker.jp/judo

世界ミニマム級
3団体王者

プロボクサー　高山勝成

■獲得タイトル
・2014年5月 IBF 世界ミニマム級防衛2
・2013年12月 IBF 世界ミニマム級防衛1
・2013年1月 IBF 世界ミニマム級チャンピオン
・2005年 第10代WBC世界ミニマム級チャンピオン
・2006年 元WBA世界ミニマム級暫定チャンピオン

世界王者とともに戦う

私たちには数多くの世界チャンピオンの減量をお手伝いしてきた実績があります。

SAUNA SUIT ACTIVE 7

楽天ランキング
1位獲得

日本人初! 3団体制覇を達成した
高山選手も愛用!

MEN 4COLOR

さらに進化したNEWタイプのサウナスーツ

保温効果抜群で発汗性の良い素材を採用し、体の代謝をアップさせます。ウエストは紐調整可能。背面部分と、腕部分、パンツのロゴ部分とふくらはぎ部分にはリフレクター（反射プリント）を採用。夜間、着用者の安全をサポートします。

商品番号　GM005　31%OFF

サウナスーツ・アクティブ 7

~~¥8,800~~ →　本体価格　¥5,990

■サイズ：S・M・L・XL・2XL■カラー：ブラック・グリーン■素材：ポリエステル（ポリウレタンコーティング）

人気格闘家も愛用!

WOMEN 5COLOR

商品番号　GW004　31%OFF

サウナスーツ・アクティブ 7 WOMEN

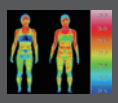
~~¥8,800~~ →　本体価格　¥5,990

■サイズ：S・M・L■カラー：ピンク・ブラック・グリーン■素材：ポリエステル（ポリウレタンコーティング）

BODYMAKERは
ひのまるキッズを応援しています。

一流アスリート納得の発汗性と安心のリフレクター

発汗性に加え、夜間のロードワークにも安心のリフレクター機能や、その他、多数の機能を備えたサウナスーツACTIVE。これまでにないビジュアル性も備えた人気アイテム。



高い保温効果

サウナスーツ・アスリートを着用し保温効果をサーモグラフィーで撮影した画像です。高い保温効果があることがわかります。高い保温により効果的な発汗を促し、高い減量効果を期待できます。

計 5 箇所のリフレクターで夜間の安全性 UP

スピンドルにはストッパーがついているので調節可能です。

▼ご注文はこちら

bodymaker.jp

インターネットでは、
特別セール商品が満載！
今すぐアクセス！

ボディメーカー　検索

携帯はこちらから！

■電話でのご注文はこちら【10:00 ～ 19:00】

TEL 06-6369-7722

□株式会社 BB-SPORTS 〒 564-0062 大阪府吹田市垂水町 3-23-25

□ボディメーカー直営店：池袋店・川口店・りんくうシークル店・泉北クロスモール1号、2号店・みのおキューズモール店・クロスガーデン多摩店・フレスポしんかな店・加古川店・神戸店・姫路店・つかしん店・ボディメーカーコロシアム店・LALAガーデンつくば店・ブランチ神戸学園都市店・フルルガーデン八千代店・BM アスリートPRO SHOP東大阪

商品をご注文の際の注意事項

【注意事項】★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648円となります。★送料については、ホームページをご覧ください。★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。★お支払い方法は代金引換またはクレジット決済となります。★お届けは最短ご注文受付日の翌日発送となります。★広告有効期限/広告掲載より1ヶ月

※価格は全て税抜き価格です

トリコフィトン・トンズランスの

Trichophyton tonsurans

除菌にCELA セラ

Clean Water

除菌 安心 消臭

セラは次亜塩素酸の強力な酸化反応により、
ウイルス・菌を抑制し、臭いを分解します。

セラは優れた除菌効果と高い安全性が実証されています。

対　象	試験依頼先	試験結果
インフルエンザウイルス	財団法人 日本食品分析センター	99.8%抑制
ネコカリシウイルス（ノロウイルス代替）	財団法人 日本食品分析センター	99.98%抑制
大腸菌（O157）	財団法人 日本食品分析センター	99.9%抑制
スギ花粉アレルゲン	ITEA株式会社　東京環境アレルギー研究所	99.5%抑制
眼刺激性試験	財団法人 日本食品分析センター	無刺激物
皮膚一次刺激性試験	財団法人 日本食品分析センター	無刺激物
急性経口毒性試験	財団法人 食品農医薬品安全性評価センター	毒性は極めて弱い
全身吸引暴露による急性毒性試験	三菱化学メディエンス株式会社	変化は認められない

セラはウイルス、菌、アレルゲン等を抑制する性質はありますが、実際の効果を保証するものではありません。

● 製造元・販売元

未来へのピース。塩谷建設
SHIOTANI
www.shiotani.co.jp

お問い合せ【東京】
☎ 03-6453-9520
営業時間 平日 9:00～18:00
〒105-0014 東京都港区芝3-17-15クリエート三田ビル 3F

お問い合せ【富山】
0120-07-1145
営業時間 平日 8:00～17:00
〒933-8545 富山県高岡市石瀬6番地の1

密着レポート!

2014年夏、スポーツひのまるキッズ初の合宿を東北で実施!

初のひのまるキッズ夏合宿に参加した７名と朝飛大先生。左から6年生の三野颯太君、5年生の磯部李樹君、井口栄君、4年生の武ノ内麗慈君、石村勇人君、嶋田舶君、磯部遥哉君

スポーツひのまるキッズ初となる夏合宿を、８月11日（月）から13日（水）の３日間、宮城県山元町と仙台市において行いました。今回の合宿は、少年指導のエキスパートであり、現在、全日本柔道連盟強化委員を務める朝飛大先生にみっちり指導していただくこと、東日本大震災の現場を実際に自分の目で見ること、そして、地元の子供たちとの交流を図り、多くのことを学び、感じてほしいというのが趣旨でした。その趣旨をご理解いただき、協力してくださったのが山元町や石巻市の皆さんであり、練習場所をご提供いただいた仙台市の東北高校でした。エントリー期間が短かったこともあり、参加者は７名でした。でも、合宿生活を過ごした子供たちは、見違えるほどにたくましく成長していました。

合宿1日目

常磐線の線路のあった場所に線路はなく、まるで野原

津波をまともに受けた中浜小学校。津波は２階の天井あたりまで達したそうです。校舎内の壮絶な状況には言葉を失いました

宮城県山元町で見た東日本大震災のつめあと 地元の子供たちと合同練習をし親睦会も

山元町、亘理町の子供たちとの練習会。練習のあとには親睦会を行い、地元の“語り部”の方から貴重なお話をうかがいました

【合宿初日】

神奈川県、千葉県、山梨県から参加した３名は東京駅に集合。そして新潟県、神奈川県から参加の４名が仙台駅で合流し、合宿がスタートしました。

親元を離れての柔道合宿。しかも、周りは知らない子ばかり。当然、心細さもあったと思います。駅で親御さんたちと別れる時は、少し不安そうでした。でも、車の中でいろいろ話すうち、あっという間に、旧知の仲のように親しくなっていました。

１日目の最初の目的地・宮城県山元町は、東日本大震災で甚大な被害にあった場所。実は、2013年２月のスポーツひのまるキッズ近畿小学生柔道大会にご招待させていただいた、山元町柔道スポーツ少年団の地元です。今回の訪問は、山元町スポ少の南條幸夫先生のご尽力により、実現させることができました。

山元町に入り、被災した地域を車で通りました。住宅と田んぼがあったはずの沿岸地域には、まったくと言っていいほど住宅は残っておらず、田んぼもただの草原。行きかう人はもちろん、車もありません。

海水が覆った地域は塩害のため、震災から３年以上が過ぎた今も、農作物を作ることはできず、ごく一部の除塩作業が済んだところが畑になっているだけ。常磐線の駅だった場所にも駅舎はなく、線路だった場所には草が生い茂っている状態のままです。海沿いにあった防風林は跡形なく流され、今は常に太平洋が臨める状態です。

そして、最初の目的地、中浜小学校に着きました。中浜小学校は、海沿いの大草原にポツリと立っている小学校という感じでした。本当は中浜小学校の周りにもたくさんの民家があったのですが、すべて津波により流されてしまっ

合宿2日目

東北高校で、石巻の子供たちと一緒に稽古 プール、焼肉食べ放題と充実の一日

午前練習のあとは、お楽しみのプール。みんな目一杯楽しみました（上）。正しい礼儀の仕方や組む時の姿勢の話など、さまざまなことを学びました

合宿２日目には朝飛先生が合流し、朝の散歩から１日がスタート

食事の後片づけ、洗濯、自分のことは自分でやるのがこの合宿のルール

集まってくれた仙台市、石巻市、山元町、亘理町の子供たち、そして東北高校のお兄さんたちと記念撮影

たのだそうです。

今は廃校となり、通常は立ち入り禁止になっている中浜小学校の内部を、山元町教育委員会・生涯学習課の齋藤三郎さんにご案内していただき、震災当時のお話をお聞きしました。校舎内は、想像を絶するような状態で、先程まで元気だった子供たちの口数も少なくなりました。ある程度は、テレビや新聞で見てわかっているはずの被災地の状況でしたが、その衝撃は大きかったようです。百聞は一見にしかず――子供たちにとって、非常に貴重な体験だったのではないかと思います。

中浜小学校をあとにし、車で20分ほどの山下中学校の柔道場に向かいました。お盆前のウィークデーにもかかわらず、たくさんの子供、そしてご父兄の皆さんが集まってくれていました。そこから約1時間半。地元の子供たちと一緒に稽古を行い、場所を移動して地元のアナゴめしを食べながらの親睦会を行いました。山元町の皆さんの優しさに触れ、とても温かい気持ちになりました。

山元町をあとにし、宿泊地の仙台市に移動。ホテルの部屋は、３人部屋と4人部屋。あみだくじで部屋割りをし、二手に分かれました。充実した初日を終えた子供たちは、布団に入るや深い眠りに落ちていました。

【合宿2日目】

前日、子供たちが寝てから仙台入りした朝飛先生が合流し、朝の散歩から１日がスタート。広瀬川の河川敷を散歩し、改めて各自に自己紹介をしてもらいました。

朝食をとってから、道場をお借りする東北高校に移動。東北高校では、大久芳輝先生と高校生のお兄さんたちが待ってくれていました。東北高校の皆さんには、２日間に

合宿3日目

東北高校の教室をお借りして作文タイム。
書いた文章にも個性が出ていました

柔道の稽古だけでなく、作文の時間も 7人に初合宿の終了証と記念品贈呈

電車の中でのお年寄りへの対応など、良い例悪い例をあげ、考えながら教わりました

朝飛道場式、返事の練習。やっている方は大マジメながら見ている人が爆笑の場面も(右)

朝飛先生より終了証の授与。みんな3日間頑張りました

わたり、本当にお世話になりました。

2日目の練習からは、朝飛先生が指導。東北高校の高校生、昨日の山元町や亘理町の子供たち、石巻・渡波柔道少年団の子供たち、さらに地元・仙台市の子供たちも参加し、かなり大人数での練習会となりました。高校生のお兄さんたちは、小学生の技をしっかりと受けてくれ、小学生同士ではできない練習ができました。

午後は、朝飛先生の熱望により実現したプールタイム。小雨模様でしたが、逆に暑すぎず快適なくらい。みんなウォータースライダーなどに大はしゃぎでした。

お楽しみのあとは、再び東北高校に戻って稽古。礼儀の練習や寝技の練習、乱取り……。充実した稽古に、子供たちの目の輝きが増し、表情がどんどん生き生きとしていく気がしました。そして、1日の締めくくりは、焼肉食べ放題!

みんな十分にお肉を堪能しました。

【合宿最終日】

最終日は、座学からスタート。東北高校の教室をお借りし、「目標達成に何が必要か」「どんな大人になりたいか」「親への感謝」さらに、合宿の2日間を振り返っての感想などを書いてもらいました。

3日目ともなると、みんな疲れがたまり、エネルギー切れの様子でしたが、それでも最後の力を振り絞って頑張っている姿には、合宿初日にはなかった頼もしさが感じられました。わずか3日間ではありましたが、子供たちの成長は目を見張るものがあり、この3日間は、私たちスタッフにとっても非常に大切な時間となりました。

ご多忙のところ、ご協力をいただいた宮城県山元町、石巻市、仙台市の皆様、大久先生をはじめとする東北高校の皆様、本当にありがとうございました!

少人数だったことで、子供たちは全日本柔道連盟強化委員の朝飛先生の指導をみっちりと受けることができました

飛道場ともだち貴

イソ先生の
水分補給講座!

「スポーツ時の水分補給は熱中症対策だけでなく、疲労対策、パフォーマンス維持にも大切なのです!」

熱中症対策だけではない、スポーツ時の水分補給のメリット

近年、熱中症対策としての水分補給の重要性は一般的にもよく知られるようになっています。

人体の約60%は水分。汗をかくことで水分が失われることが、健康によくないのははっきりしています。大量の発汗をともなうスポーツをする際には、水分補給はさらに重要になってきます。大人に比べ、子供は体内の水分の割合が多いことも、指導者の皆さんや親御さんは意識しておいてください。

発汗で失われるのは水分だけではありません。ナトリウムなども失われますから、それらを補給することも大切です。熱中症対策として「塩アメ」などが販売されているのはそのため。しかしスポーツ時には急速な補給が必要ですから、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ます。

熱中症対策に加えて、スポーツ時の水分補給には運動パフォーマンスの維持というメリットもあります。

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には、パフォーマンスが維持されたままというデータがあります。

パフォーマンスが維持できなければケガにもつながりやすいですし、練習・本番にかかわらず、最後までベストを尽くすことができません。熱中症という「マイナス」を避けるためだけでなく、スポーツで結果を出すためにも適切な水分補給は重要なのです。

スポーツドリンクで、電解質と糖質を補充し、疲労防止と集中力アップ!

この水分補給において、電解質と並んで重要になってくるのが糖質です。糖と聞くと甘いもの、イコール「体に悪い」、「太る」といったイメージが持たれがちですが、決してそうではありません。適切な量の摂取は、カラダにとって必要なことですし、運動している間のエネルギー源にもなります。世界的に見ても多くの競技団体でナトリウムとともに糖質の含まれる物をガイドラインで指定し、競技者にすすめています。水分は、ただ飲むだけでは充分な効果を発揮するとは言えません。飲んで胃に入っているだけの状態では、吸収されたことにはなりません。腸管から吸収され、血液にのって全身の細胞に行き渡ることではじめて失われた水分を補給したことになるのです。そのために糖質は重要な役割を果たします。

ただ、ここで意識しなくてはならないのが、糖質の種類です。一般に売られている飲み物には果糖主体のものが多いのですが、ぶどう糖も含まれている飲み物を選んでください。

果糖主体のスポーツドリンクは水よりも水分吸収のスピードが遅いのに対し、ぶどう糖と果糖が含まれる飲料は水

の倍ほどのスピードで吸収されます（摂取60分後の比較）。

つまり、スポーツによって失われた水分を急速に補うためには、ぶどう糖と果糖の両方が入った飲料が適しているのです（ちなみに砂糖は、吸収されるとぶどう糖と果糖に分解されます）。

スポーツ関連のデータではありませんが、自動車事故防止の研究（シミュレーション）によると、事前にぶどう糖を摂取したドライバーは、ほとんど運転ミスがなかったことが報告されています。それに対し、ぶどう糖を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います。この結果から、ぶどう糖の摂取によって注意力、集中力が向上したことがわかるのですが、これをスポーツに置き換えれば、最後まで集中できると言えるのかもしれません。

また果糖主体のスポーツドリンクは、吸収が遅いために、腸管に水分が残り、水やぶどう糖と果糖の両方が含まれた飲料よりも腸の張りやお腹のゴロゴロ感があったという調査結果もあります。

スポーツ時の水分補給は、水やお茶では不十分。電解質や糖質が失われたままで脱水状態になることも

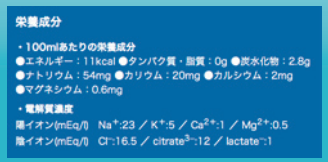
疲労の原因のひとつは、体内の糖質不足。ここで大事なのは、脂肪をエネルギーに変えることです。果糖が入った飲料には、脂肪を筋肉でのエネルギーに利用しやすくする機能があります。

ぶどう糖は水分のカラダへの吸収を早め、集中力を高めるという効果があります。一方、果糖にはエネルギー源となって疲労を防止する効果もありますから、果糖とぶどう糖の両方を適切に摂取することによって、スポーツ時のパフォーマンスを維持することができるのです。

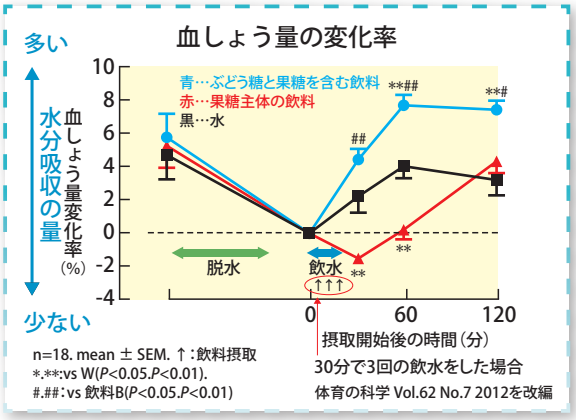
水分補給に水やお茶を飲む人も多いと思われますが、水分を速やかにとり込む必要があるスポーツ時には、吸収の早いスポーツドリンクが最適です。水やお茶を飲んでも、電解質や糖質が体内から失われたままですから体液の量は補えても濃度自体は薄くなるので、カラダが適切な濃度を保とうとして水分を排出してしまい、より脱水が進むことがあります。これを「自発的脱水」といい、熱中症をより深刻化させてしまう可能性があるのです。

原材料・栄養成分表示に注目！ポイントは電解質（ナトリウム）と糖質（ぶどう糖・果糖）

（ラベル一例）



※電解質とは、体内の水分に含まれており、体の機能を保つために欠かせないものですが、発汗や排尿で体外に排出されてしまいますので、水分補給の際、同時に補給する必要があります。



n=18. mean ± SEM. ↑：飲料摂取
*,**:vs W($P<0.05$,$P<0.01$).
#,##:vs 飲料B($P<0.05$,$P<0.01$)

30分で3回の飲水をした場合
体育の科学 Vol.62 No.7 2012を改編

スポーツ時は、30分に一回は水分補給。ラベルの表示にもしっかり注意したい

スポーツ時に飲むスポーツドリンクを選ぶ際には、ラベルを見て「100mlあたり40～80mgのナトリウム」、「4～8%の糖質」、「果糖とぶどう糖の両方」が含まれているものを探してみてください。

練習中の水分補給は、30分に一回が適切と言われています。しかし、30分に一回のつもりでも、練習に熱が入るとついつい水分補給が遅れがちになってしまうもの。15分に一回くらいのつもりでいると、ちょうどいいタイミングになるかもしれません。

水分補給は、練習時だけでなく試合でも重要になってきます。試合前のウォーミングアップの後に水分を補給しなかったり、一回戦の後で水分をとらないまま二回戦に臨むのは、充分な状態で試合ができないということ。それは「寝不足のまま試合の日を迎えてしまった」、「満足な練習ができなかった」といったことと同じです。試合直前、最後にできるコンディショニングとしても、水分補給を意識して行なうようにしましょう。

アスリートへの説明資料の作製や企業での講和など、水分補給の重要性を広く伝えている大塚製薬学術担当の磯村信行先生（通称、イソ先生）。「カラダにいい豆知識」を2週間に一度メールで好評配信中。ご興味のある方は、「オオツカプラスワン　メールニュース」まで

オオツカプラスワン　メールニュース
https://www.otsuka-plus1.com/shop/mail/mag.aspx

入浴と睡眠で疲労回復&学校の成績もアップ!

しっかりとした疲労回復がスポーツの上達につながる

今、トップアスリートの世界ではコンディショニングが大きな注目を浴びています。科学的なトレーニング方法が普及し、どの国でも大差がなくなったため、疲労回復などの、コンディショニングで優位に立とうとしているのです。

これは少年スポーツでも同じこと。トレーニングによってカラダが疲労し、そこから回復することで以前よりも高い能力を得ることができるのです。これを「超回復」と言います。しっかり練習するだけでなく、練習の疲れを取ることが上達につながるのです。

疲労回復に必要なのは、エネルギー物質の補給、つまり栄養をとることと、休息（良質の睡眠）です。実は、お風呂に入ることはこの二つに大きく関わってきます。

食事によって腸で吸収された栄養は、血液によって全身に運ばれます。この血液の流れ（血流）を良くする効果が、お風呂にはあるのです。

お風呂に入ると、カラダを包み込んだお湯から圧力を受けることになります。そのことで横隔膜が上がり、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。もちろん心臓も圧迫されますから、血流が良くなって栄養をカラダのすみずみまで運んでくれるのです。

入浴で血流が良くなれば体中に栄養が行き渡る

疲労回復のための入浴でオススメなのは、ぬるめの温度で20分ほどつかることです。目安は40度で、足をつけてみて熱いと感じたら１度下げる、冷たいと感じたら１度上げるといった形で調節していきましょう。

意外に感じるかもしれませんが、熱いお風呂に入るよりも、ぬるめのお風呂のほうが温まったカラダが冷めにくいという効果があります。実験データによると、39度のお湯に15分入った場合と、42度のお湯に３分間入った場合、入浴直後にカラダがより温まっているのは42度のほうですが、入浴後20分後、30分後になると、カラダが温まり続けている

のは39度のほうなのです。特に差が出るのは足。つまりぬるめのお湯にしっかり入ると、いわゆる「頭寒足熱」の効果もあるのです。

入浴によって体温が上がると、カラダがエネルギーを作りやすくもなります。エネルギーは糖の分解と脂肪の分解によって作られますが、脂肪の分解には酸素が使われます（有酸素運動ですね）。カラダの中で酸素を運んでいるのは血液中のヘモグロビンという物質。このヘモグロビンは、血液の温度が上がると多くのヘモグロビンから酸素が離れエネルギーを作り出すのに利用されます。入浴によって温まるとカラダが動きやすく、またエネルギーを作りやすくなるのです。

疲労回復には、ストレスを軽減することも重要です。ストレスは回復を遅らせますから、お風呂に入ることはリラックスするという意味でも疲労回復につながるのです。肩のあたりまでお湯につかると、浮力によってカラダの重さは約９分の１になっているそうです。それにより筋肉の緊張がほぐれ、脳への刺激が緩和されてリラクゼーション効果がもたらされるのです。

炭酸ガス系の入浴剤で疲労回復効果はさらにアップ

ぬるめのお湯で約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。特にオススメなのは炭酸ガス系の入浴剤。炭酸ガスはもともと人間のカラダにはないものなので、カラダに入ってくると早く代謝して外に出そうとします。そのことで血行が促進されるのです。

ここで知っておいてほしいのは、入浴剤をお湯に入れた時に出る「シュワシュワ」の泡そのものに体をあてていなくてもいいということ。「シュワシュワ」はお湯にとけ込まず、お風呂から抜けて出てしまうものです。泡が出終わった時が、一番お湯に炭酸ガスが充満している状態なのです。

あと、入浴の際に、水分補給を欠かさないようにすることも大切です。ぬるめのお湯に20分入った場合、カラダからペットボトル１本分（約500cc）ほどの水分が汗で失われます。それだけ血液が濃くなりますが、サラサラの血液のほうが循環しやすいのです。またこの水分補給では、お茶や水、スポーツドリンクなどの甘すぎないものを飲むようにしましょう。糖分が６％を超える飲み物は、いったん胃でその糖分を消化するようになり、腸で吸収されるまでに時間がかかってしまいます。

入浴と睡眠の大事な関係。深い眠りで成長ホルモンを

入浴は睡眠にも大きな影響を与えます。人間は体温が下がると眠くなってきます。お風呂に入るとカラダが温まり、体温が上がりますが、血管が拡張しているため熱放散が進みかえって体温が下がりやすくなり、良質な深い眠りに導いてくれます。体温の低下から逆算して、寝る１時間から１時間半前には入浴を終えておくといいでしょう。

体温が下がるのに合わせて深い眠りに入ると、成長ホルモンが出やすくなります。ちなみに成長ホルモンは大人にとっても大事なもの。疲労回復だけでなく肌の老化を防止することなどにもつながります。

成長ホルモンが出るのは、眠りに入ってから最初の３時間の深い眠り。「夜10時～２時が成長ホルモンのゴールデンタイム」と言われるのは、多くの人がその時間に寝始めているからです。夏の夜などは寝苦しいので「布団でウトウトするだけ」という人もいると思いますが、そういう場合はクーラーのタイマーをセットして、一時的に室温を下げるといいでしょう。大事なのは最初の３時間、しっかりと眠ることです。

睡眠にはリズムがありますから、休みの日でもいつもと同じくらいの時間に起きることが大切です。また朝食をとることで、睡眠と起床のリズムを作ることができます。

このように、お風呂に入ることで栄養補給と睡眠がより効果的になり、より良い疲労回復につながります。また、よく寝る生徒のほうが、成績がいいというデータもあります。睡眠時間が短いと授業中の集中力がなくなってしまいますから、成績が悪くなるのは当然かもしれません。

毎日よく食べて、お風呂に入り、規則正しく眠る。こうした生活習慣が、スポーツでも勉強でも、みなさんの能力向上に役立つのです。

新ルール対応で、注目度急上昇中!

セイコー柔道タイマー

[JT-601]

全日本柔道連盟のオフィシャルパートナー セイコーだからできた新ルールへの即時対応

いま柔道界では、セイコーの柔道タイマー[JT-601]が非常に注目されています。それは、国際ルールの変更に伴って、試合などで使えなくなってしまったタイマーが多いなか、セイコーの柔道タイマー[JT-601]はソフト交換だけで、新ルールに対応できるからなのです。

具体的に一つ例を挙げると、今までのルールでは「指導」の積み重ねにより、「指導2」＝「有効」、「指導3」＝「技あり」という具合に、ポイント表示も連動して変わりましたが、現行ルールでは「指導」の数は、直接技のポイントにはならず、ポイントが同じ場合に、「指導」の数で勝敗が決まります。そのため、連動するようにプログラムされているタイマーでは対応できなくなってしまったのです。

全日本柔道連盟のオフィシャルサプライヤーとして長年にわたり柔道をバックアップし、柔道の競技としての特性や柔道大会におけるタイマーの役割などを知り尽くしているセイコーならではの対応力だと言っていいでしょう。

セイコーの柔道タイマー[JT-601]がすぐれているのは、それだけではありません。プログラムタイマーやペースメーカー、ストップウォッチ機能を使えば、打ち込みや乱取り、トレーニングにいたるまで、柔道に関するありとあらゆるシーンの時間管理は、これ一台ですべてＯＫなのです。

～少年柔道からトップアスリートまで～

柔道タイマーのセールスポイント!

1) 柔道、トレーニングに便利な７つのモード搭載

①柔道1（国際ルール）、②柔道2（国内ルール）、③プログラムタイマー、④ペースメーカー、⑤ストップウォッチ、⑥タイマー、⑦時計

2) ゴールデンスコアの設定が可能

試合時間、抑え込み時間、ゴールデンスコアの時間は、任意の時間で設定・記憶が可能

3) 抑え込み時間を自動で連動できる

4) 視認性にすぐれた見やすい表示を実現

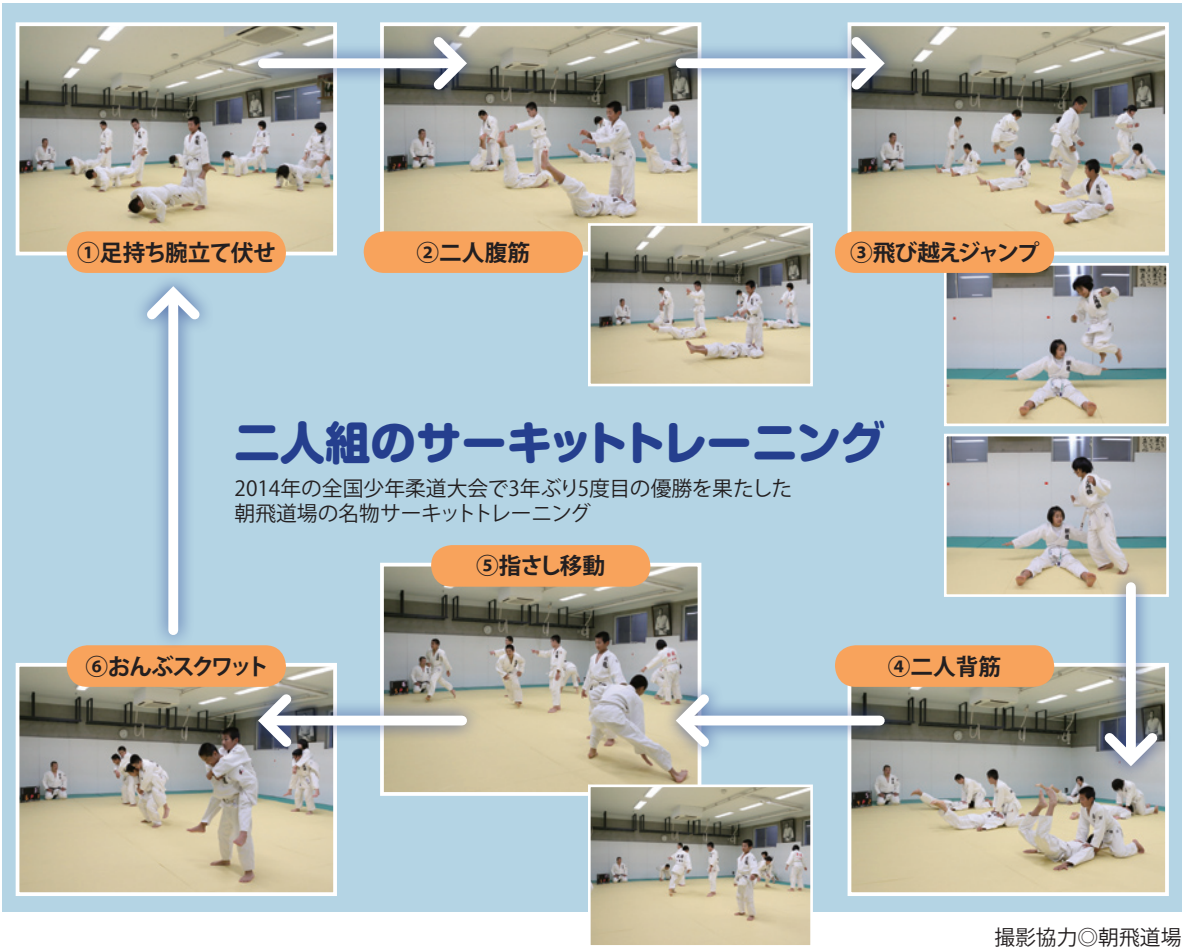
①試合時間、抑え込み時間とも表示がはっきりと見やすい

②選手の帯、柔道衣の色に合わせたカラーをLEDで表示（ブルーも鮮明）

セイコー柔道タイマーで朝飛道場式サーキットトレーニング!

第2弾

ここでは前号で大好評だった、朝飛道場式サーキットトレーニングの第２弾を、実際の柔道タイマーの使用例としてご紹介します。皆さんの道場でもプログラムタイマーモードやペースメーカーモードを使って、ぜひ挑戦してみてください。



二人組のサーキットトレーニング

2014年の全国少年柔道大会で3年ぶり5度目の優勝を果たした
朝飛道場の名物サーキットトレーニング

撮影協力◎朝飛道場

「全日本柔道選手権大会」、「グランドスラム東京」はじめ、国内で行われる公益財団法人全日本柔道連盟の主催大会には、セイコーのタイマーが使用されています。また、柔道タイマー［JT-601］も公益財団法人全日本柔道連盟公認品です。

お問い合わせ◎セイコーウオッチ株式会社　03-6739-2114（9:30～18:00／土日祝日・年末年始を除く）

「ひのまるキッズのテーマ『親子の絆』は、栄住産業のコンセプトとまったく同じなんです」

宇都正行（株式会社栄住産業 代表取締役社長）× 日下部基栄（シドニー五輪銅メダリスト）

スポーツひのまるキッズを、長年にわたりご支援してくださっている栄住産業株式会社は、『屋上庭園のある家』を日本中に広めている福岡県の企業だ。今回は同社の宇都正行社長に、スポーツひのまるキッズ講師陣の一人、福岡在住の日下部基栄さんがお話をうかがった。屋上庭園とスポーツひのまるキッズの共通点とは？

日下部　まずは御社・栄住産業についてお聞きしたいのですが、宇都社長は「屋上庭園のある家」を広く日本中に広めているそうですが、屋上庭園とはどんなものですか？

宇都　今まで、木造住宅で屋根はほとんど勾配屋根でした。雨漏りを防ぐためです。私どもの金属防水工法は、水平屋根でも雨漏りがしないという特殊な工法です。『屋上庭園』は、その技術を活かして木造住宅の屋根を水平にして、そこを庭にしたり、緑化したりするものです。

日下部　どうして「屋上庭園」を思いついたのですか？

宇都　私はいつも、我々中小企業は人と違ったことをやらなければ生き残れないと思っています。私たちの会社はもともと金属防水の会社です。はじめはバルコニー部分の防水からスタートしました。部屋の上のバルコニーで雨が漏らないから、屋根全体を広場にできれば、土地の狭い庭のない家庭は助かるだろうな、といつも考えていました。

日下部　宇都社長は、スポーツひのまるキッズを通して、少年柔道を応援してくれています。私も柔道に関わる一人として、柔道を通して青少年の育成にご尽力されている御社にはとても感謝しています。どのようなお気持ちで柔道をする子供たちをバックアップしていただいているのでしょうか？

宇都　これからの日本を背負っていくのは子供たちですからね。子供たちがいかに育つかで、これからの日本が決まると言っても過言ではないと思うんです。そういう気持ちを持って、私は屋上庭園づくりを全国に広めているのですが、そんな時に永瀬（義規）社長と知り合い、柔道を通して『親子の絆』を育て、子供の教育に貢献していくんだと語られるのを

聞いて感動いたしました。それで、微力ながらできることを少しさせていただこうと思って応援をさせていただいているだけです。

日下部　私も小学生の娘を持つ母として、昨今の物騒な事件などに心を痛めていますが、宇都社長は、住環境をクリエイトする会社の社長として、子供たちを取り巻く環境についてはどうお考えですか？

宇都　私は鹿児島県の吹上というかなりの田舎で育ちました。今年、70歳になりますので本当に何もなかった時代です。でもそこでは、遊ぶものもなにもかも、すべて自分で作って創造するということが当たり前で、たくさんの想像力もいただきました。

　今の子供はなんでも与えられ、あまりにも恵まれすぎていると思います。私は、今の親御さんに、もっと子供に不自由をさせる勇気を持っていただきたいと思います。そのためには、なに不自由のない友人関係から縁を切って、なにか運動に必死に打ち込むとかが必要なことのように感じます。

日下部　スポーツひのまるキッズは『親子の絆』をテーマとしています。宇都社長の屋上庭園のコンセプトの根底には、『家族の絆』『親子の絆』が強く感じられます。やはり、そういった想いは強いのでしょうか。

宇都　まったくその通りです。この言葉は我々のコンセプトのためにあるようなものです。しかし、まったく同じですよね（笑）。

日下部　屋上庭園、屋上緑化の可能性について教えていただけますか？

「これからの日本を背負っていくのは子供たちですからね。子供たちがいかに育つかで、これからの日本が決まると言っても過言ではないと思うんです」と宇都社長

宇都　庭のない家作りをされている工務店様へ最大の提案ができること。子供の夢を育む家作りができること。そして、こういった家が増えることで、いま問題になっている温暖化の防止に少しでも寄与できることですね。

日下部　宇都社長は、どんな夢をお持ちですか？

宇都　今、まだ屋上緑化は250棟くらいですが、我々は『プロジェクト2000』という計画を作り、これを本格的に企画始動しています。

　それは毎月2000棟の屋上緑化工事をやろうというものです。今の夢はこれに向かっています。そして、そこでどんなに子供が育ったのか、あるいはどんな植物を育てたのか？

　家を作られた施主様との連携ネットを作りたいとも思っています。

　逆に私のほうからも質問させていただきたいのですが、日下部さんはオリンピックで銅メダルを取られています。その努力たるや本当にすごいと思うのですが、どうすればそんな努力ができるのですか？

日下部　オリンピックに出たいという気持ち、『夢』があったので、それを叶えるために必要なことは、なんでも当たり前のようにやってきました。なので、自分がやっていることを『努力』だと思ったことはありませんし、自分が努力しているとか、頑張っているなんて思ったこともありません。目標に向かってただひたすら稽古に励んでいただけです。

宇都　2020年には東京でオリンピックも開催されますが、これからの柔道について教えてください。

日下部　先日、ロシアで開催された世界選手権大会で、日本は復活の兆しを見せました。しかし、時代は急激なスピードで動いています。審判も技も……。ですから、その変化にどれだけ早く対応できるかがポイントだと思います。そして、外国人選手にとって“本気モード”になるオリンピックに、どれだけピークを持っていくことができるかが勝負の分かれ目になると思います。

　私は、現在、福岡大学女子柔道部の監督をしていますが、いつの日か必ず五輪を目指す選手を福岡から出したいと思っています。

株式会社栄住産業　本社 〒812-0063 福岡市東区原田3−5−6
昭和51年2月創業以来、30万棟以上の実績を誇る金属防水（スカイプロムナード）をはじめ、屋上緑化、太陽光発電などの事業を手掛ける。とりわけ防水加工に関しては抜群の技術を誇り、その防水加工を生かした屋上緑化、太陽光発電は全国的に定評があり、現在、日本全国に23の営業所、5つの事業部を展開している。
http://www.eijyu.co.jp/

サン・エナジールーフシステム

SUN ENERGY ROOF System

今話題の再生可能エネルギーを
確かな技術と品質で施工
お客様の安心・快適な暮らしを支えます

金属防水工法屋根
＋
穴を空けない磁石による
太陽光パネル搭載工法
＋
4kW太陽光システム
＝
屋根一体型

お問合わせ
092-622-6292
株式会社栄住産業

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

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

eJudoコラボ企画

eJudo 編集長 オススメDVD

**柔道専門サイト「eJudo」の古田編集長に、
柔道指導DVDの中でオススメの作品を紹介してもらいます。**

技や組み手を教えるDVDはたくさん出ていますが、トレーニング、それも小学生がどういうトレーニングをすればいいのか、具体的に知る機会はなかなかありません。

おそらく、ほとんどすべての指導者が「ウエイトトレーニングに頼らずに体幹を鍛えなければならない」「小学生は柔道の技術だけじゃなく、思った通りに体を動かす能力をもっと鍛えなければいけない」「アジリティを開発しなければいけない」と考えていると思います。技術を教えようとしてもそもそもこういう能力が開発されていないとついていけませんし、地力を錬らずに技術だけ先行させて結果を残しても、結局バーンアウトしてしまうということもよくわかっていると思います。

でも、柔道を専門に勉強してきた先生方は、意外にこういうノウハウの手持ちがない。必要だとは思っていてもどこから手をつけていいのかわからないし、柔道というのは覚えなければいけないことが本当に多いですから、ひとまず目の前の、今すぐ教えなければいけないことに時間を使ってしまうことも多いのではないかと思います。

この『技術の土台をつくる！　柔道選手のためのトレーニングDVD』はそのニーズに応え得る、数少ない作品だと思います。そもそも、柔道のトレーニングに特化したDVD自体が少ないですし、演者が小学生である（小学生も対象にしている）ものはこれだけではないでしょうか。

体幹を固定➡手足をスライドさせながら前進（後進）

技術の土台をつくる！
**柔道選手のための
トレーニングDVD**

価格　全2枚　17,280円（消費税込・送料別）
販売元　ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980
http://www.japanlaim.co.jp/
■指導・解説：角田 誠（中庸塾柔道スポーツ少年団 代表／福島医療専門学校）
■実技協力：福島県／中庸塾柔道スポーツ少年団

柔道選手が身に付けるべき基礎体力と「動き」にフォーカスした種目を紹介しているわけですが、特にアジリティ、そして地力の強さと動きの精度を生み出す体幹の強化には非常にこだわっている印象です。「柔道で使える体」を作り上げるために、やらなければならないことは本当に多いのですが、そこに効率良くたどり着く道筋をひとつ、示してくれているのではないでしょうか。ぜひ視聴をお勧めしたいですね。

（文責・eJudo編集長　古田英毅）

DVD VIDEO No.846-S
好評既刊
技術の土台をつくる！
柔道選手のためのトレーニングDVD
全2枚 16,000円+税 各枚8,000円+税（送料別）

～短時間で効率よく、ケガを防ぐためのドリルと考え方～
■指導・解説：角田 誠（中庸塾柔道スポーツ少年団 代表／福島医療専門学校）■実技協力：福島県 中庸塾柔道スポーツ少年団
【1巻目】基礎的筋力トレーニング 43min.　【2巻目】専門的筋力トレーニング 40min.
映像コンテンツサービス（DVD・動画配信）の企画・制作・販売
JLC ジャパンライム株式会社
Webで商品詳細・サンプル映像配信中
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F Tel.03-5840-9980
ジャパンライム柔道　検索

Column

世界選手権・日本代表の好成績を支えた物理療法機器

８月25日から31日まで、ロシアのチェラビンスクで行われた世界選手権大会は、ご覧になりましたか？

日本は、男女合わせて金メダル４個、銀メダル２個、銅メダル３個、そして団体戦でも、男子が優勝、女子が３位と素晴らしい成績でした。

柔道は、約200の国と地域が国際柔道連盟に加盟するほど、世界的にメジャーなスポーツとなっていますから、“お家芸”と言われる日本であっても、昔のように、メダルを独占するようなことはできません。

世界選手権やオリンピックに出場してくるような外国人選手は、日本人選手同様、子供の頃から柔道をやっており、技術的にも高い能力を持った選手がたくさんいます。その上、手足が長かったり、パワーがあったり、高い身体能力を持っているわけですから、日本の選手が試合で勝つことは、簡単なことではありません。

そんな状況のもと、それでも日本人選手は、「一本」を目指し、日夜ハードな稽古やトレーニングに励んでいます。

今回の世界選手権に関しても、代表が決まった４月以降、日本代表は強化合宿を繰り返し、世界選手権に向けての調整をしてきました。

ハードな稽古をすれば、当然、疲労も重なり、それに伴ってケガのリスクも高くなります。実際には、代表選手のほとんどが大なり小なりケガをしており、ケガとうまくつきあうことも一流選手にとって大切なことです。大きなケガをして、長期間練習を休むことになれば、それを取り戻すのは容易なことではありません。ですから、日頃からケガをしない身体づくりとコンディショニング、また、ケガをしてしまった場合は、症状を悪化させることなく、可能な練習を続けて万全な状態に近づけていくことが必要となります。

現在、全日本代表チームには、合宿や大会の際に、必ず帯同する専属のスポーツトレーナーがおり、代表選手のコンディショニングを担当しています。

合宿中は、練習やトレーニングに必ず付き添い、選手の動きや状態をしっかりと観察し、その状態に応じたアドバイスを行ったり、練習後には、疲労をとるマッサージなどをして、選手が毎日、いい状態で練習できるようにしています。

とはいえ、今回の世界選手権代表の男女各９名（個人戦出場選手）に対し、トレーナーは男女それぞれのチームに１名ずつなので、毎日、全選手にマッサージ等の十分なサポートができるわけではありません。そんなトレーナーの強い味方となっているのが物理療法機器です。

ひと言に物理療法機器といっても、超音波治療器、ハイボルテージ、低周波治療器など、さまざまな種類があり、用途もいろいろです。最近では、携帯できるミニサイズの低周波治療器もあり、選手にとっては、疲れを翌日に残さないための、必須アイテムになっています。

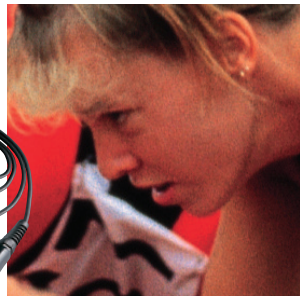
全日本男子強化チームに帯同しているトレーナーの幡手康二さんは、「ケガは、大きくても小さくてもパフォーマンスに影響が出るのは間違いありません。小さいケガであっても、それをかばうことでバランスが崩れて大きく調子を崩すことになったり、大きなケガにつながったりしますので、日頃からのコンディショニングがとても大切です。ケガをした時は、まず痛みを軽減させ、腫れを引かせたりする必要がありますが、そんな時、超音波治療器やハイボルテージといった物理療法機器が非常に役立ちます。柔道はケガの多いスポーツなので、とても役立っているというか、なくてはならない必需品ですね」と物理療法機器に信頼を置いています。

代表選手たちにとって、大会当日まで、ケガをしないことが最も大切なことですが、ケガを考えすぎて軽い練習ばかりしていたのでは、実力は上がりません。練習はハードに、そして、日々のコンディション調整をしっかりと行って、翌日も万全の状態で臨む。

今回の日本チームの好成績にも、朝から晩まで献身的に選手のケアに努めたトレーナーと物理療法機器が、縁の下の力持ちとして貢献していたことは間違いありません。

全日本男子強化チームのトレーナーの幡手康二さん（グローバルスポーツ科学研究所）

合宿中、トレーナー室でケアをする選手たち。伊藤超短波の超音波治療器がフル稼働する



toward the 100th
ITO–The Name to Trust
since 1916

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。

アスリートたちのインタビュー公開中!
トップアスリートたちのスポーツにかける情熱を独自取材!
www.sports.itolator.co.jp

イトースポーツプロジェクト
検索

治療器の各チームへのサポートも行なっております。詳細は弊社まで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 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	関東甲信越 第3	TEL. 03(3812)1219	FAX. 03(3814)4587	広 島	TEL. 082(506)1421	FAX. 082(263)9070
仙 台	TEL. 022(306)7667	FAX. 022(306)7688	名 古 屋	TEL. 052(701)4515	FAX. 052(701)6905	福 岡	TEL. 092(573)6053	FAX. 092(573)0218
関東甲信越 第1	TEL. 03(3812)1217	FAX. 03(3814)4587	東 大 阪	TEL. 072(242)1041	FAX. 072(242)1040	デンタル部門	TEL. 03(3812)4151	FAX. 03(3814)4587
関東甲信越 第2	TEL. 03(3812)1218	FAX. 03(3814)4587	西 大 阪	TEL. 072(242)1043	FAX. 072(242)1040	臨床治験部	TEL. 03(3812)4152	FAX. 03(3814)4587

医科向けの医療機器のため、専門家の指導のもとに使用してください。

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® 協会
インフォメーション

スポーツひのまるキッズ
会員 大募集!

スポーツひのまるキッズプロジェクトは、今年度から一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会として活動しております。そして、より幅広く充実したサービスをご提供させていただくために、会員制度を導入しました。

大会をはじめとするイベントは、より多くの皆さんに楽しんでいただけるような内容に、そして、合宿やセミナーなど、新しい企画にもチャレンジしていきたいと考えております。

まだ会員になられていない皆さんは、ぜひ、会員登録をお願い致します。

スポーツひのまるキッズ小学生大会に年間複数回参加している場合や兄弟で参加している場合は、会員になった方がお得!

大会会場のスポーツひのまるキッズ物販ブースで、オリジナルグッズが会員価格で購入可能です!

スポーツひのまるキッズの情報は☞www.hinomaru-kids.jp

スポーツひのまるキッズ会員とは

1.スポーツをしている子供を持つ保護者の方を対象としています。
2.スポーツひのまるキッズ協会が提供するサービスを受けられます。
3.会員になるには年間2,000円が必要となります。(手数料は支払い方法により異なります)
4.会員期間は4月1日から3月31日までの1年間。更新期間を翌年4月末までとします。ただし、残りの会員期間が3ヵ月を満たない場合は、翌年の3月末までを会員期間とします。

ひのまるキッズ会員になるには…
→https://m1.members-support.jp/JSC/

※お申し込みに関するお問い合わせは…
フリーダイヤル　0120-493-269(固定電話からのみ対応)
または、03-5468-8332(ともに平日10:00〜17:30)まで

※会員特典など、お申し込み方法以外のお問い合わせは…
一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会
03-6809-5615(平日10:00〜17:30)

スポーツひのまるキッズ通信　vol.03　　発行日／2014年10月30日　発行人／永瀬義規　編集／林 毅　デザイン／早乙女貴昭
発行／一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会　制作／株式会社ジャパンスポーツコミッション　〒105-0014 東京都港区芝3-17-15 3F　tel.03-6809-5615 fax.03-3453-8590

ひのまるキッズ講師に聞いてみよう!

2009年4月の第1回関東大会から、2014年9月の第5回四国大会まで、スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会は、実に39回開催されています。

ご存知のように、スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会は試合だけではありません。今ではすっかり定着してきましたが、一流指導者や世界チャンピオン、オリンピックメダリストに講師を務めていただき、柔道クリニックや、受身・打込みコンテスト、さらにえびレースやしぼりレースなどを行っているのです。実は、こちらがひのまるキッズ小学生大会のメインイベントと言ってもいいかもしれません。

そして、レギュラー講師とも言うべき、朝飛道場師範の朝飛大先生や1987年、89年世界選手権優勝の須貝等先生をはじめ、延べ100人以上の講師の先生方が、柔道キッズたちに、柔道の楽しさや技術の指導をしてくださいました。

表彰台に上がった子供や保護者から、「入賞できたのはうれしいけど、講師の先生の指導を受けられなかったのは残念。先生に聞きたいことがあったのに…」という声を聞くこともたびたびあるので、そんなご要望にお応えすべく、ひのまるキッズ講師の先生に聞きたいことを大募集します。

もちろん、道場の先生からの質問も大歓迎!

ひのまるキッズ講師の先生方にお聞きになりたいことを下記アドレスまでメールでお送りください。

採用させていただいたご質問は、スポーツひのまるキッズ事務局のスタッフが、先生方にお聞きし、その回答を、文章や映像でスポーツひのまるキッズのホームページにアップさせていただきます。

質問受付メールアドレスはこちら
sensei@hinomaru-kids.jp

"少年指導のスペシャリスト"
朝飛大先生
(朝飛道場館長、慶應義塾大学師範)

"寝技の神様"
柏崎克彦先生
(国際武道大学教授)

シドニー五輪銅メダリスト
日下部基栄先生
(福岡大学女子柔道部監督)

大ケガから復帰し世界王者に
なった足技の天才・
薪谷翠先生(ミキハウスコーチ)

ひのまるキッズ講師の先生方はとにかく多彩!

質問の内容により、こちらで適切な先生に、お話をうかがってきます。

miki HOUSE
君が、心から笑える世界を。
1972
MIKIHOUSE RACING
miki HOUSE
MIKI HOUSE FIRST
DOUBLE.B MiKi houSe
HOTBISCUITS MiKiHouSe
MIKI HOUSE COLLECTION
Black Bear MIKIHOUSE
FRANCE ITALY U. K. UKRAINE TURKEY RUSSIA U. S. A. CANADA CHINA HONG KONG KOREA SINGAPORE THAILAND MIKI SHOKO CO.,LTD. http://www.mikihouse.co.jp

Otsuka 大塚製薬

スポーツ活動中の水分補給に

水よりも、
ヒトの身体に
近い水。

ポカリスエット

水のように
ゴクゴク飲める
「もうひとつの
ポカリスエット」

ポカリスエット イオンウォーター

PLAY TRUE 認証

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構 公式認定商品

製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/

ポカリスエットは公益財団法人 全日本柔道連盟の公認飲料です