

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.07



【特集】

五條市制施行60周年記念事業 道場わっしょい! in五條

柔道のおもしろさを再認識!
世界選手権メダリスト5人の講師が
子供たち、保護者、指導者とともに大盛り上がり

東日本大震災復興応援プロジェクト スポーツひのまるキッズ 親子夏合宿 in 宮城2017

2度目の宮城夏合宿には
七戸龍選手と田代未来選手が講師として参加

【誌上セミナー】

睡眠の大切さを知ろう!

「寝る子はカラダもアタマも育つ!」





Touch the Big Dream!

子どもたちに大きな夢を。

熱い想いとまなざしで、スポーツを応援しています。

まっすぐな夢のそばに、ミキハウス。

mikiHOUSE

It's all for you.

mikihouse.co.jp

スポーツひのまるキッズ通信

広がるスポーツひのまるキッズの輪！



2017年はバスケットボール、自転車、ソフトテニスの大会も開催！

小学生の柔道大会を中心に行なってきた『スポーツひのまるキッズ』ですが、もっと様々な形で柔道の魅力を感じてほしいという思いで企画した『道場わっしょい!』を2016年に愛媛県松山市で初開催し、17年にはその第2弾を奈良県五條市で開催させていただきました。まだまだ知名度はありませんが、出場された選手、保護者、指導者からは大好評をいただいております。強い子も弱い子も初心者も、誰もが楽しめる。選手も保護者も指導者も、みんな笑顔になれる。そんな

イベント『道場わっしょい!』を今後も全国に広めていきたいと考えています。

また、スポーツひのまるキッズ協会では、2016年よりバスケットボールの中学生大会をスタートし17年に第2回大会を実施、他にも、2017年にはタンデム自転車の大会と親子ソフトテニス大会を開催いたしました。『ひのまるキッズ』の輪は少しずつですが、確実に広がってきています。

『スポーツひのまるキッズ』の今後にぜひご注目ください。



柔道を追求したウェアブランド

誕生 REIGEAR

レイギア



創業以来、ミツボシが共に歩んできた「武道の精神」

その精神を礎に、長い歴史で培われてきた技術と全ての
柔道家の愛される想いを込めて生れた「礼」からはじまる
柔道衣ブランド【REIGEAR-レイギア-】

それは道を極めるため「武道具としての柔道衣」を目指し、
ただ「勝つため」だけではない、安全性、耐久性、美しさを
余すことなく追求した高品質の柔道衣。

MADE IN KUJI

岩手県久慈市から、職人がひとつひとつ丁寧に作り上げる
日本製柔道衣が堂々の登場です。



www.reigear.com

スポーツの未来をキッズ®を応援します！



日本製



株式会社ミツボシ

www.mitsuboshi-web.jp

第2弾

道場 わっしょい!

“柿の里”



奈良県 五條市で 開催!



全員が世界選手権メダリスト
超豪華な講師陣!



子供たちはもちろん、
保護者も指導者も、
講師の先生方も、
大盛り上がり!



2016年に愛媛県松山市で初めて行ない大好評だったスポーツひのまるキッズの新イベント『道場わっしょい!』。第二弾は『五條市制施行60周年記念事業』として、2017年10月15日(日)に、“柿の里”として知られる奈良県五條市のシダーアリーナ(五條市上野公園総合体育館)で開催しました。

大会には32チーム約200組の親子が参加。「受け身」や「打

ち込み」、さらに「エビ」、「しぼり」、「尻相撲」、「手押し相撲」など様々な競技を、道場対抗で競いました。

普段は厳しい表情で試合を見ている指導者も親御さんも、子供の頑張る姿に大声援を送り、ときには道場のみんなと一緒に大笑い。会場中が笑いと歓声に包まれた一日でした。

柔道の楽しさ再発見!! みんな大まじめ! でも、笑顔もいっぱい!



最初の礼からすでに審査されている。みんな真剣そのものだ



次鋒戦(礼法+えび・しほりレース)えび・しほりは道場(指導者)により多少の違いがあることを発見すること



五将戦(ダッシュ、片足飛び、バックダッシュ、アヒル歩き)。柔道があまり強くない子が実は、アヒル歩きが抜群に速いなんてこともあるからおもしろい



整列。大将戦に出場する保護者も一緒に並んでいただきました。実は子供以上に緊張していたかも…



先鋒戦(礼法+受け身コンテスト)。受け身の審査は横受け身、後ろ受け身、前受け身、そして前方回転受け身。普段の練習の成果を出して素晴らしい受け身を披露していた



中堅戦(尻相撲、手押し相撲、ケンケン相撲)身体の大きい子、学年が上の子が必ずしも強いというわけではない。これこそ、やってみないとわからない勝負

【優勝チーム】素晴らしいチームワークを発揮しブロック優勝を果たした8チーム



大和柔心館(奈良県)
Team Bear



和歌山武道館柔道クラブ(和歌山県)
和歌山武道館柔道クラブB



KIDS'大谷(京都府)
KIDS'幸



松江少年柔道クラブ(和歌山県)
松江クラブA

奈良県五條市は「日本一の柿のまち」として知られ、奈良時代を代表する国宝「八角堂」、世界遺産の「大峯奥駈道」、さらに春には雅やかな梅の花が咲く「賀名生梅林(あのうばいりん)」など風光明媚なまち。平成29年に市制60周年を迎え、その記念イベントとして『道場わっしょい! in 五條』が開催されました。

見ごろを迎える紅葉もさることながら、日本一の柿もまさに旬。地元の

名産品やグルメのブースも出店され、楽しさいっぱいの大会となりました。まだまだ一般的には知られていない『道場わっしょい!』。日頃の道場での稽古に着目し、それを競技化し、道場対抗で争うイベントで、柔道を習っている子供であれば誰でもできる内容。しかも、柔道が強くなくても、コツコツと一生懸命に練習している子供が輝ける、そんな競技を目指して作られたイベントなのです。

競技内容は、
先鋒 受身(前・後・横・前方回転)
次鋒 えび・しほりレース
五将 スピード系(ダッシュと片足跳び、バックダッシュとあひる など)
中堅 パワー系(尻相撲、手押し相撲、ケンケン相撲)
三将 打ち込みコンテスト
副将 柔道の立ち技、寝技
大将 親子競技(おんぶダッシュと手押し車、手をつないで片足跳びと

お父さんお母さんの好プレー & 珍プレーも続出!?

講師陣の素晴らしい実況と解説で場内も爆笑のうず!



三将戦(打ち込みコンテスト)。さすがは道場を代表してくるだけあってみんなうまい。審判を悩ます勝負も多かった



会場盛り上げに一役買ったのが講師陣の素晴らしい解説と実況。とりわけ穴井先生の名実況には他の講師陣も舌を巻いていた



副将戦(柔道の試合)。手に汗握る勝負の連続となった副将戦。身体が大きい子より技の巧い子が目立った



応援団も大盛り上がり。チームメイトの頑張りに大興奮!!



一番盛り上がったのがやはり大将戦(親子でおんぶダッシュ、手をつないで片足飛び、手押し車など)。お父さん、お母さんの張り切っている姿に、道場のみんなが大声援を送った



和歌山武道館柔道クラブ(和歌山県)
和歌山武道館柔道クラブA



あすなろクラブ(和歌山県)
あすなろクラブC



桜井市柔道連盟(奈良県)
桜井柔連ヤンチャーズ



あすなろクラブ(奈良県)
あすなろクラブA

手押し車 など)

これを、道場対抗で争います。

初めての競技に戸惑い気味の道場もあれば、事前の練習を相当に積んできて気合十分の道場も。

とはいえ、競技自体はとてもシンプルなので、応援もしやすく、第1試合から試合も応援もヒートアップ。五将戦と三将戦、さらに親子で行なう大将戦は、チーム、応援団全員が身を乗り出して大声援を送っていました。しか

も、2試合目、3試合目と回を重ねるに従い、みんな競技の要領をつかんで戦いも白熱。それに伴って応援もどんどん盛り上がりました。

さらに応援に拍車をかけたのが、よしもと芸人・あいすけさんの実況と講師の先生方の解説。テンポのいい掛け合い、気の利いたコメント。穴井隆将先生などは試合場まで出向いて現場実況までしてくれるほど。講師の先生方の思わぬ才能には脱帽でした。

会場は一日中、真剣ながらも笑顔あふれる素晴らしい雰囲気。「普通の試合では、どうしても厳しい表情になりがちですけど、今日はずっと笑顔でいられましたよ。こういう大会もいいですね」とは、参加された指導者のコメント。普通の試合では得られない充実感を皆さん感じていたようです。『スポーツひのまるキッズ』が推奨する新たなイベント。まずは、皆さんの道場でも一度やってみませんか?

前日練習会



手島桂子先生は得意の背負投を指導



前日練習会には地元の子供を中心に約60人が参加。世界選手権メダリストから濃密な指導を受けました



現役トップ選手の緒方亜香里先生は寝技の“裏技”を伝授



高井洋平先生の得意技、大外刈は刈足にポイントが



佐藤愛子先生も体落を丁寧に教えてくださった

トークショー



佐藤先生は、子供たちの質問に丁寧に回答



“柔道芸人”あいすけさんと講師の先生方の抜群の掛け合いに会場は爆笑の連続でした



自らもお母さんの手島先生は、母親目線で子供たちに話してくださった



予想以上におもしろかったのが緒方先生。天然キャラがにじみ出ていました

今回の「道場わっしょい!」は内容盛りだくさん。前ページで紹介した試合のほかにも、トークショーあり、セミナーあり、さらに前日には練習会もあり、子供たちにとって柔道をふんだんに楽しめた2日間だったと思います。ここではトークショー、セミナー、前日練習会などの様子を紹介します。



あいすけさんのナイスリードで子供たちも楽しい質問を連発



お約束の「好きな食べ物はなんですか?」という質問から「内股で巧く投げるにはどうしたらいいですか?」というマジメな質問まで。とにかく大盛り上がりだった質問タイム

セミナー



トークショーが盛り上がり過ぎ、予定より時間が短くなってしまったセミナー。短時間でしたが、内容的にはポイントを絞った素晴らしいものでした



穴井先生が中心になって行なわれたセミナー。子供たちはすっかり懐いて、とても楽しそうに指導を受けていました



ひのまるキッズ大会常連講師の佐藤先生も「さすが」の指導でした!

開会式



32チーム、約200名の選手が会場



挨拶をする奈良県柔道連盟・正木嘉美会長



開会式では、五條市長の太田好紀大会会長が歓迎と激励の挨拶をされました



五條五大館道場の瀬迫優翔選手とお母さんの昌代さんによる選手宣誓

屋内外のブース也大盛況!



ちょっと上品に「とろゆば」



串カツ、B級グルメにお父さんお母さんも舌つづみ。ビールがほしい……?



お豆腐屋さんの豆腐ドーナツも大人気。看板娘がしっかりビールール



初、イノシシ肉。お味は??



美味しいジビエ汁がカラダを温めてくれました。こんな大きな鍋でしたが完売!



地元のパン屋さんは安定の美味しさ



やっぱり五條と言えば、これでしょ。名物「柿の葉すし」。会場で食べて、さらにお土産にも



ボカリスエットは、道場わっしょいでも、みんなをサポートしてくれました



老舗・ミツボシの柔道衣は五條でも大人気



保護者や先生方は、ボディメーカーのレーニング機材に興味津々でした

【マナー賞】

KIDS'大谷(京都府)
松江少年柔道クラブ(和歌山県)
大東柔誠会(大阪府)
あすなろクラブ(奈良県)



五條でも、ビエロのクラウン・ヒロさんの人気は抜群。お父さんも巻き込んで大盛り上がりでした



睡眠の大切さを 知ろう!



寝る子は
カラダも
アタマも育つ!

前号(ひのまるキッズ通信 Vol.06)では、少年期のスポーツライフマネジメントのうち、栄養と休養に関して【誌上セミナー】として特集しましたが、今回は、そのなかでもとても重要な『睡眠』について、さらに詳しく解説します。

<http://hinomaru-kids.jp/judo/tsushin.php>

子供の睡眠不足問題 気になる低学年の夜型化

本題に入る前に、まずは質問です。皆さんのお子様や教え子の子供たちは毎日しっかりと寝ていますか？

最近、子供の睡眠不足が話題になることが多くなりました。ゲームやテレビで夜更かしする子供、スマホを使って夜遅くまでLINEやツイッターをしているという子供は着実に増え、睡眠不足の子供が増加傾向にあることは明らかです。そのせいか否か、少年犯罪も多くなっているようです。「キレイやすい子供は、睡眠が足りていない」という説もあります。断定するのは少々乱暴な気はしますが、睡眠不足がなんらかの悪影響を及ぼしていることは、さまざまなデータが物語っています。

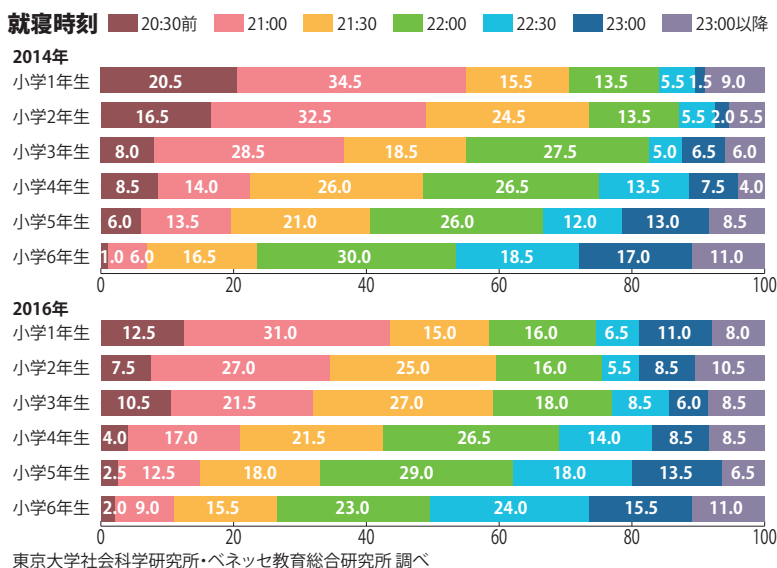
では、小学生くらいの子供たちは、何時に寝て何時に起き、1日何時間くらいの睡眠をとるのが理想なのでしょう？

その前に、最近の子供たちの就寝

時間の実態を見てみましょう(下表)。2014年と2016年を見比べるとわずか2年しか経っていないにも関わらず、夜型化が進行していることがわかります。ちなみに起床時間は学校の始まる時間に変化がないため、ほとん

ど同じ結果でした。

2014年の小学生の平均就寝時間が21時49分に対し、2016年は21時54分。グラフを見てわかるように、とくに低学年の夜型化が進行しています。登校時間の関係上、起床の時間



は変わらないわけですから、結局、睡眠時間の減少が余儀なくされているのです。

子供の睡眠時間の減少は 危惧すべき事態

睡眠とは、どのような役割をしているのでしょうか。「寝ている時間は何もしていない時間だから、もったいない」という方もいらっしゃるかもしれません。たしかに、寝ているときは、自分では何かをやっている意識はないと思いますが、実はこの寝ている時間というのは、単に休止しているわけではなく、脳もカラダもしっかりとした働きをしています。そして、この働きがなければ、昼間に十分な活動をする事ができないのです。

子供の頃の睡眠時間は大人よりも長いのですが、それは睡眠が子供の成長にとって非常に大切なものであるからに他なりません。しかし、その大切な睡眠時間が年々短くなってきているのです。子供の成長にとって、これは非常に危惧すべき事態であると言えます。

習い事をして、塾に行って、学校の勉強をして、テレビを見て、ゲームをして……。『大人以上に忙しい』なんて言われる子供もいますが、1日は24時間しかないわけですから、削られるのは睡眠時間ということになって

しまいます。「遅くまで勉強して偉いね。頑張れ!」子供の頑張る姿に、そんな言葉をかける親御さんは多いと思いますが、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。

それでは、睡眠時間を削るとなぜいけないのか。まずは、睡眠の構造と役割について解説します。

成長と回復、情報の整理etc 睡眠の構造と役割

眠っている間、人は話をしませんし、眠っている時のことはほとんど覚えていませんから、睡眠の研究というの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って研究が進みました。

そして、睡眠時の脳波の波形から、睡眠中にはレム睡眠とノンレム睡眠^(※)と呼ばれる異なる睡眠状態が交互に現れることがわかってきました。

ノンレム睡眠は、人の脳の多くの部分を占める大脳皮質の活動が非常に低下している状態で、「脳を休める睡眠」と考えられており、脳を休めながら、起きている間に得た情報の中から不要な情報(怖かったことや不愉快なこと)を緩和したり、消去したりしています。

また、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も行なわれています。傷ついた細胞の修復や疲労の回復、カラダの成長などを担う「成長ホルモン」の分泌量は、眠り始めて最初に迎える、最も深いノンレム睡眠時に最も多く分泌されることがわかっています。

レム睡眠では、脳は活発に動いており、起きている間に得た大量の情報を整理し、必要な記憶の定着や記憶を引き出すための索引づくりなど、さまざまな役割をしていることが、最近の研究でわかってきています。

※注 レム睡眠は睡眠中に、眼球がせわしなく動く状態のことで、急速眼球運動(Rapid Eye Movement)の頭文字をとってREM(レム)と名付けられ、それ以外の状態はノンレム睡眠と名付けられました。

Column01

話題の本『スタンフォード式 最高の睡眠』はオススメ!

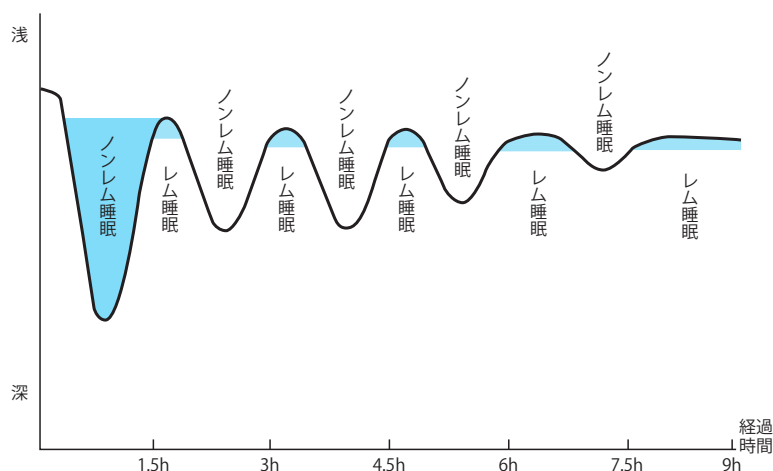
昨年刊行され、とても話題になっている『スタンフォード式 最高の睡眠』(スタンフォード大学医学部教授・西野精治 サンマーク出版)という本があります。基本的にはビジネスマン向けの書籍ではありますが、とてもわかりやすく、睡眠の大切さや睡眠を最高のものにするためのメソッドが書かれています。

30年近く睡眠の研究をしてきた、スタンフォード大学の睡眠生体リズム研究所所長(著者)の知見をもとにしており、知っていると絶対に役立つ内容がぎっしりです。

最近の日本の子供たちは、なにかとやること(習い事、塾、受験勉強)や楽しい誘惑(ゲームやテレビ、インターネット、SNS)が多くて睡眠不足になりがち。睡眠の大切さをしっかりと認識したうえで、もう一度自分たちの生活習慣や子供たちの生活について、見直してみてもいいのではないでしょうか。

睡眠(ノンレム睡眠とレム睡眠)

睡眠の深さ



起きている間に体験したことや学習によって得た知識や情報は、レム睡眠中に整理され記憶として脳に焼き付けられているというわけです。「寝ている間は何もしていない」どころか、実は、こんなに重要な仕事が行なわれているのです。逆に言えば、長い時間勉強しても、知識や情報は睡眠をとらなければ、記憶として脳に定着されないというわけです。試験前の一夜漬けが身に付かないのも納得です。

睡眠中に分泌されるホルモンの役割

睡眠中に、カラダの成長を担う成長ホルモンが分泌されていることは前述しましたが、この成長ホルモンに関して、もう少し詳しく解説しましょう。

成長ホルモンは、小児期において、身長を伸ばすために欠くことのできないホルモンであり、身長を伸ばすだけでなく、健康なカラダを作るという意味でも重要な役割を担っています。成長ホルモンは、睡眠後最初に訪れる、深いノンレム睡眠の時に最も多く分泌されます。

ですから、最初の90分間のノンレム睡眠は、睡眠全体の中でも最も重要だと考えられており、この時間を「睡眠のゴールデンタイム」と言う専門家も多いわけです。

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、その中で、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とされています。激しい運動をすると、脳もカラダも疲労し免疫力が低下しますので、抗酸化物質であるメラトニンは、とりわけアスリートにとって大切なホルモンだと言われています。

また、メラトニンには生体リズムの調節作用があり、児童期に多量に分泌されています。メラトニンは夜間に分泌され、強い光を浴びると分泌が抑制されます。

メラトニンには性腺抑制作用もあります。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現れます。このような変化は、性腺から分泌される性ホルモンの作用によって現れるのですが、メラトニンにはこの性ホルモンの分泌を抑える作用があるのです。

大人のカラダになるための準備を十分にしないまま大人になることは決していいことではありません。しっかりと睡眠をとり、心身ともに健全な成長を遂げ、大人になることが理想だと言えるでしょう。

睡眠がスポーツに及ぼす影響

睡眠が運動選手のパフォーマンスに与える影響も、いろいろなところで研究が進んでいます。

スタンフォード大学の水泳選手に、

1日10時間の睡眠をとるよう強要し、運動能力への効果を調べた結果、多くの参加選手が自己ベストタイムを記録したそうです。

また、スタンフォード大学の男子バスケットボール選手10人に、40日間10時間ベッドに入ってもらい、80メートル走とフリースローの成功率を記録したところ、2週間、3週間と経過するうち、タイムは縮まり、成功率もアップ。調子の良さやゲーム運びの良さを実感として口にしたそうです。

ちなみに、10時間睡眠をやめたところ、選手たちの記録は実験開始前に戻ってしまったそうです。

ほんの1カ月ほどではっきりと結果に表れた睡眠の効果。子供の頃からしっかりと睡眠をとる習慣があれば、パフォーマンスにも大きな影響が出

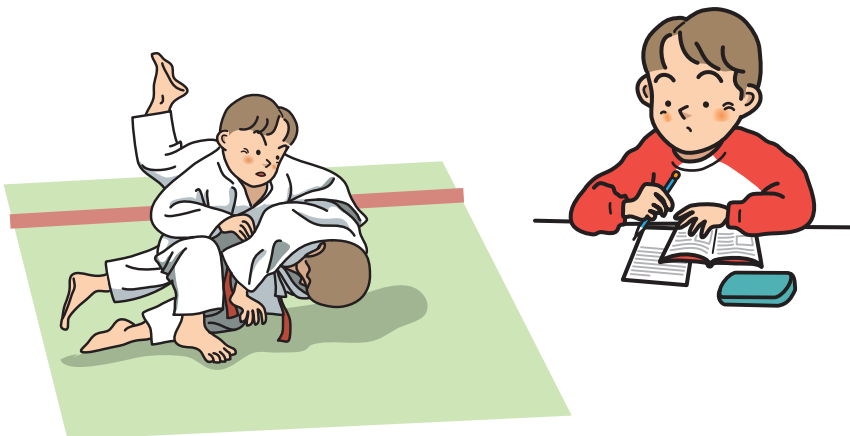
Column01

「睡眠の周期=90分」は間違いだった!?

睡眠中には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」という異なった状態が交互に現れることは本文中で解説してきましたが、ノンレム睡眠とレム睡眠の1回の周期に関して、最近まではほぼ90分だと思われていました。

ですから、90分(1.5時間)の倍数の6時間、7時間半、9時間で起きれば目覚めやすい。そう考えていた方も多いのではないのでしょうか。でも、最近の研究で必ずしもそうではないことがわかってきました。睡眠の周期は、80分の人がいれば110分の人がいるのだそうです。

「どうりで、7時間半で起きても、なんかスッキリしないと感じていたわけだ」と納得した方もいるのでは? どうせなら朝はスッキリと起きたいもの。どのくらい眠ればスッキリと起きられるのか? 自分の睡眠の周期がどのくらいなのか? ちょっと調べてみてはいかがでしょうか。



ることは間違いないでしょう。プロ野球の大谷翔平選手は「睡眠王」と呼ばれるほど、睡眠を大切にしているそうで、学生時代は、大谷選手が寝られるよう、特別に部屋があったという話もあります。スケジュール的にかなり忙しい今でも、7時間以上の睡眠をとり自己管理をしっかりとしていることは有名な話です。

規則正しい生活と きちんと眠ることの大切さ

何度も言うように、子供の睡眠時間は、年々短くなっています。正確なデータはありませんが、おそらく50年ほど前と今では相当な違いがあると思われます。

ここまで解説してきたように、睡眠は脳とカラダの成長・発達において大切な役割を果たしています。そして、睡眠が不足することで、生活面においても、集中力ややる気が欠如し、さらには情緒が不安定なり、人間関係

にも悪い影響を与えることが十分に考えられるのです。

少年期の生活は、大人に依るところが大きいのは確かです。だからこそ、子供がしっかりと睡眠をとり、安定した情緒で日々の生活、学校での生活を送れるように、大人が導く必要があるのではないのでしょうか。たかが睡眠ではありません。アタマもカラダも、すべてにおいて睡眠が重要であることは明らかです。

それでは最後に「いつ、どんなふうに、どのくらい眠るのがいいのか」をまとめたいと思います。

「いつ」と「どのくらい」に関しては、理想は夜8時半から9時、高学年でも夜9時半から10時には寝床に入りたいところです。学校へ行くことを考えると、起床時間は6時半から7時ですから、睡眠時間は9時間から10時間半。このくらい眠ることができれば、前半のノンレム睡眠では成長ホルモンがしっかりと分泌され、朝方の長いレム睡眠で、記憶の定着や記憶の索引づ

くりができ、理想と言っているのではないのでしょうか。

また、良質の睡眠のためには、睡眠環境も大事です。環境とは、寝室の明るさ(暗さ)や布団の中の状態(温度や湿度)です。子供が快適な睡眠ができるよう、考えてみてあげてください。睡眠には入浴も非常に効果的であることはP16のコラムでも紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。

※参考資料

- ・小学校体育ジャーナル 61 臨時増刊号 子どもの睡眠(早稲田大学スポーツ科学学術院教授 内田直)
- ・健康づくりのための睡眠指針 2014(厚生労働省健康局)
- ・子供の生活時間に関する調査研究[報告書概要](主任研究者: 松村祥子 一般社団法人こども未来財団)
- ・子どもの生活と学びに関する親子調査 2016(東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所共同研究)
- ・スタンフォード式 最高の睡眠(サンマーク出版 スタンフォード大学医学部教授 西野精治)

柔道家
古賀稔彦
プレスレザ®
東洋紡
畳屋の職人
前田畳製作所

が作る柔道畳

◎抗菌(トンスランス菌の抑制も)
◎防カビ・防臭
◎フタル酸系可塑剤不使用

※1 強力な新型水虫菌。
※2 生殖毒性が疑われる物質として日本、EU、米国では既成の対象になりつつあります。三四郎もその影響を考慮し使用していません。

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
(西宮店) 〒663-8035 西宮市北口町18-5 TEL 0798-31-2091 FAX 0798-64-3174
(工場) 〒673-1106 兵庫県三木市吉川町実楽 458 TEL 0794-73-0390 FAX 0794-73-0118

東京五輪に向け、 選手をサポートする 物理療法機器

2020年の東京五輪に向け、日本柔道界が一丸となって強化を進めているのは皆さんご存知の通り。2017年のブダペスト世界選手権においても、日本は男子4階級、女子3階級で金メダルを獲得。さらに初開催となった男女混合団体戦でも、圧倒的な強さで優勝し、選手強化の順調さを見せました。ただ、一部の階級においては、期待の主力選手がケガのために出場しておらず、不安を残す結果でもありました。

ケガはないに越したことはありませんが、柔道のような激しい格闘技においては、避けられないケースがあることも確かです。スピード、パワー、技術、すべてにおいてトップレベルの選手たちの練習や試合においては、とくにその危険度も高いと言えるでしょう。

強くなるためには、高いレベルで、ハードな練習が必要になることは言うまでもありません。楽な練習を楽しくやっていれば、ケガのリスクは少ないでしょうが、高いレベルに到達することはできません。世界で一番になりたい。日本で一番になりたい。県で、市で、道場で一番になりたい。柔道に限らず、どんなスポーツでも、その上を目指す気持ちが人を大きく成長させるといえますし、当然ですが、それに見合うだけの十分な練習をしなければ上達することもないと言っていいでしょう。

少し話がずれましたが、現在、日本のトップに立つ選手たちは、そういう意識を常に持って練習に励んだ結果として現在のポジションにいるわけです。

ただ、前述したようにトップの実力を持つ選手であっても、ひどいケガにより重要な大会に出場できなくなるケースは少なくありません。ト

ップクラスの選手で、ケガがまったくないという選手はまずいませんから、ケガを最少に抑え、ケガとうまくつきあっていけるのが一流選手の証と言えるのかもしれません。

それでは、全日本強化選手たちは、どのようにケガのリスクを抑える努力をしているのでしょうか。全日本強化チームでトレーナーをされている磯部昌彦さん（グローバルスポーツ医学研究所）に聞いてみました。「やはり強化選手に入るようなトップクラスの選手は、カラダのケア、コンディショニングに対する意識はとても高いですね。大きなケガをし、それを乗り越えてきている選手も多いですから、その大切さをわかっていると思います。ベテラン選手はもちろんですが、最近は若い選手も練習後にマッサージしたり、ポータブルの低周波治療器などを使ってケアをするようになってきています。

私たちが実際にケアしているのは強化選手のごく一部で、しかも、強化合宿や国際大会などに限られてきます。合宿中は、練習の際にはテーピングやアイシング、軽微なケガへの対応。そして練習後は、物理療法機器を使った治療と、マッサージによるケアです。日頃のケア、コンディショニングは、基本的に選手自身が行なっています。最近では、実

業団や大学のチームでも物理療法機器などを購入して、しっかりとケアしているところもあると聞きますし、それ以外の選手も整骨院や治療院、スポーツマッサージなどに行っているようです。

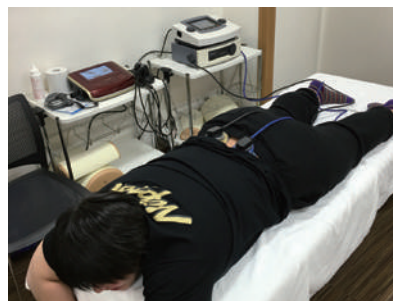
強化合宿の際、私たちが担当するのはA強化（ナショナル）のみですが、私が担当している女子選手だけでも10人近くいますので、練習後、全員に長時間のマッサージをするのは難しいのが現実です。なので、順番待ちの時間を利用して、低周波や干渉波などの物理療法機器を使用して筋肉の緊張を緩和させたり、超音波やハイボルテージなど、自分のできる治療をしてもらったりして、マッサージの準備をしてもらうようにしています。

また、ケガによっては手技ができない場合もあるので、そういった時は、設定を指示して物理療法機器を活用しています。いわゆる突き指や捻挫の時などは、痛みと腫れの軽減に、超音波やハイボルテージを使いますが、本当に効果があります。柔道の全日本クラスの選手ともなると、かなりひどい突き指でも練習を休んだりしませんので、選手にとっても強い味方と言えるでしょうね」

東京五輪まであと2年半あまり（2018年1月現在）。選手たちには万全の状態で代表争いに臨み、東京五輪では最高のパフォーマンスをさせてほしいと思います。



全日本女子強化チームのトレーナーの磯部昌彦さん（グローバルスポーツ医学研究所）



強化合宿にて。練習後に物理療法機器を使ってケアをする強化選手たち

SUPPORT YOUR BEST!

アスリートのベストパフォーマンスをサポート!

**伊藤超短波は物理療法機器メーカーのパイオニアとして
アスリートの活躍を応援しています。**

伊藤超短波では、競技指導者やトレーナー、
そして選手の皆さまに対して物理療法についての啓蒙活動を行っています。
「物理療法とは何か、どのように使用すればよいのか」「物理療法を用いたコンディショニングに関する情報」等、
全国各地で研修会を無料で行っています。
アスリートのベストパフォーマンスを支え、スポーツの世界をさらに盛り上げていくことも、
私たちの大切な使命だと考えています。

進化した、うねり感。

立体的な電流のうねりが生体深部を広範囲に刺激。

- 3D 立体動態波
- 3D MENS
- 3D EMS
- 2D Hi-Voltage
- MCR
- EMS



ITO Sports Project

トップアスリートたちのコンディショニング
について生の声を独自に取材しています。

イトー スポーツプロジェクト

検索

www.sports.itolator.co.jp

Webで
インタビュー
公開中!



国枝慎吾/興田卓

詳しくはこちらまで! お気軽にお問い合わせください

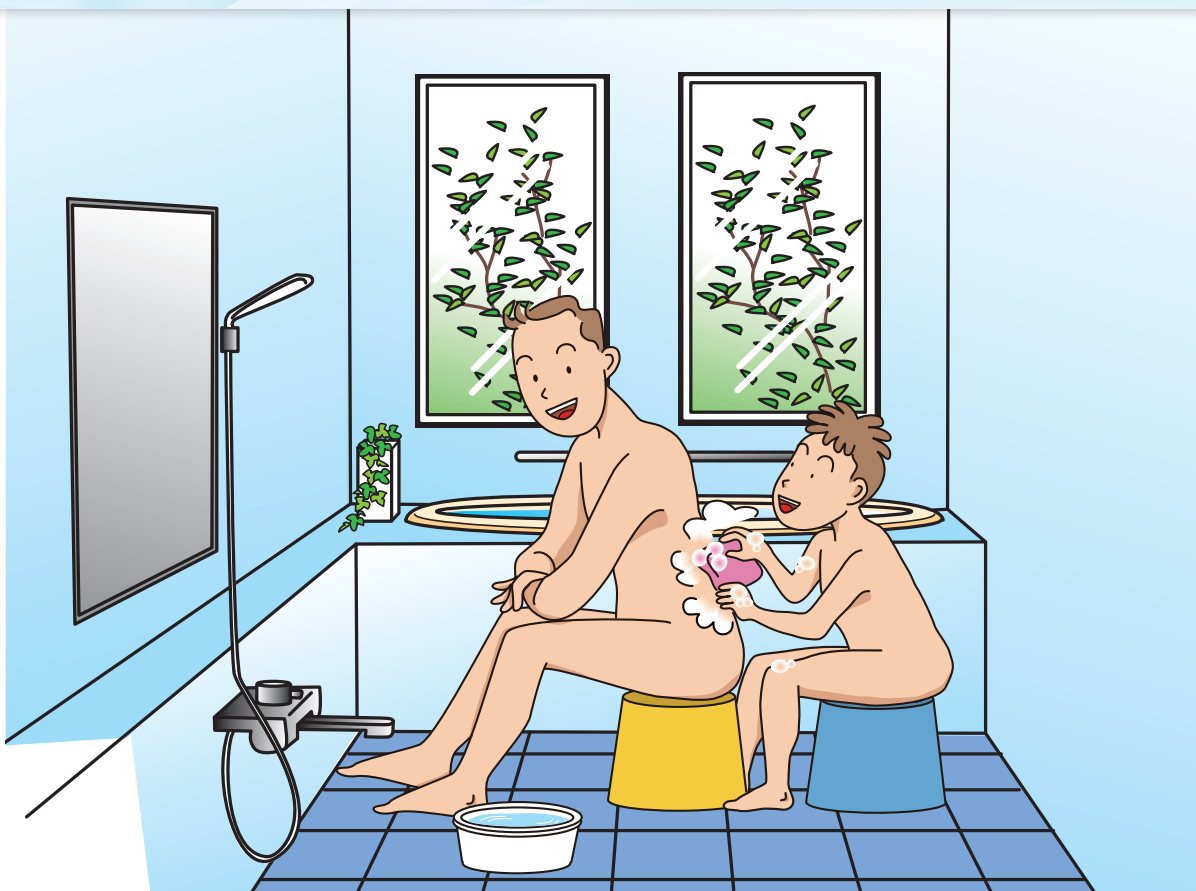
伊藤超短波株式会社 メディカル事業部 <http://www.itolator.co.jp/>

札幌 TEL. 011(820)2830 FAX. 011(842)1562
仙台 TEL. 022(306)7667 FAX. 022(306)7688
関東甲信越 第1 TEL. 03(3812)1217 FAX. 03(3814)4587

関東甲信越 第2 TEL. 03(3812)1217 FAX. 03(3814)4587
横浜 TEL. 045(949)0023 FAX. 045(949)0025
名古屋 TEL. 052(701)4515 FAX. 052(701)6905

大阪 TEL. 072(242)1043 FAX. 072(242)1040
広島 TEL. 082(292)3330 FAX. 082(292)3331
福岡 TEL. 092(573)6053 FAX. 092(573)0218

アタマにもカラダにも大切な休息 お風呂に入って効果を高めよう!



疲労回復に必要なのは栄養補給と休息 この二つに大きく関わる「お風呂」

トレーニングによって疲労したカラダが回復する際に、以前よりも高い能力を得ることができるというのが、いわゆる「超回復」と呼ばれるもので、それ自体はアスリートの常識になっています。つまり、練習はただたくさんやればいいというものではなく、その後の疲労回復をしっかりしなければ、練習の効果を十分に得ることはできないのです。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。もちろん心臓の動きも活発になりますから、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。

疲労回復に最適な入浴方法は 少しぬるめ(40度)のお湯に20分

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、「ぬるい」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、熱いお風呂よりも、ぬるめのお風呂のほうが、実は温まったカラダが冷めにくいのです。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分間入った場合の入浴直後、入浴後20分後、30分後を比較すると、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、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で、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。(※頭寒足熱:頭部を冷やし、足部を暖かくすることで、健康に良いとされる)

さらに、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)。カラダの中で酸素を運んでいるのはヘモグロビンという物質。血液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。

入浴効果を高める優れもの！ 疲労回復には炭酸ガス入浴剤が◎

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」の泡そのものをカラダにあてなくてもよいということ。「シュワシュワ」はお湯に溶け込まずに抜け出た炭酸ガスで、泡が出終わったからといって炭酸がなくなってしまったわけではないのです。むしろ泡が出終わったあと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、いったん胃で消化しなければならないため、腸での吸収に時間がかかってしまうのです。

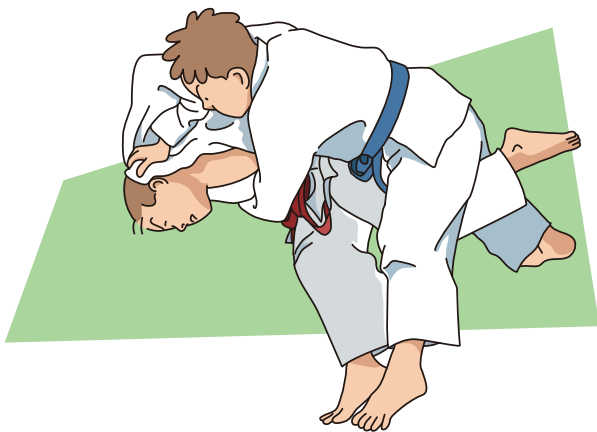
就寝の1時間前には入浴をすませ 良質な睡眠で成長ホルモンUP!

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、体温は上がりますが、血管が拡張しているため熱放射が進み、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です。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。成長ホルモンがとくに多く分泌されるのは、眠りに入ってから最初の3時間の深い眠りと言われていますので、断続的に眠るのではなく、3時間以上の睡眠をとりたいたいものです。

また、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。そして、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るというわけです。また、よく寝る子供のほうが、成績が良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りますから、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、よく学び、よく動き、お風呂に入り、しっかりと眠る。こうした規則正しい生活習慣が、スポーツでも勉強でも、皆さんの能力向上に役立つのです。



屋上[△]で育む 『親子の絆』

スポーツひのまるキッズ応援企業・ 栄住産業からのご提案

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らおいを届けます。

「OSORAリビング」が、家族の笑顔を広げる。

広がる青い空、家族をつつみこむ日ざしと心地よい風一。
自然あふれる「OSORAリビング」での日常は
こどもたちのココロや感性をはぐくみ、お家をただの住まいから
家族の大切な思い出をつくる場所へと変えてくれます。
そんな「OSORAリビング」が生活にどんな変化をもたらすのか
“そらちゃん一家”の暮らしぶりを見ながらご紹介しましょう。



スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会では、試合のみならず『衣・食・住・遊』に関する様々なブースを出して参加者の皆様楽しんでいただくと同時に、いろいろな情報発信をしています。また、毎回参加者へのアンケートを実施して皆さんの意識調査なども行なっておりますが、今回はそのアンケート結果の一部を発表したいと思います。

その設問は「①木造住宅に屋上を作ることができることを知っていますか？」「②自宅に屋上空間が欲しいですか？」「③もし屋上があったら、何をしたいですか？」というもの。これは、スポーツひのまるキッズ応援企業である栄住産業が推進している[OSORAリビング]に関連し、実際に、ひのまるキッズ参加者が「住環境」に関して、どのような意識を持っているのかを調査してみたものです。結果は右ページの通り。

まず、問①の回答はYESが32%、NOが68%。つまり、約3分の2の人が木造住宅に屋上を作れることを知らないとい

うことになります。

問②に対しては、76%の人が「とても欲しい」「欲しい」もしくは「気になる」と回答。そのうち「とても欲しい」と答えられた方はなんと22%もいらっしゃいました。やはりあったらいいですね、屋上のプライベート空間。

そして最後の問③の答えで最も多かったのが「バーベキュー」、次に多かったのが「天体観測」でした。屋上で、家族みんなで、あるいは友達と一緒にバーベキューができれば最高ですね。最近話題の「流星群」だって、屋上からならバッチリ観測可能。テントを張って家族みんなでゆったりと星空を見るなんて素敵だと思いませんか？

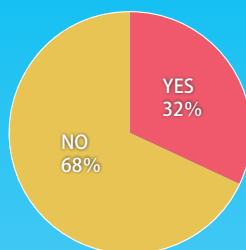
家族の笑顔と夢が広がる[OSORAリビング]。栄住産業さんが、皆さんの夢をかなえてくれます！ スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会でもブース出展していただいておりますので、興味をお持ちの方はぜひ立ち寄ってみてください。

ひのまるキッズ アンケート 結果発表!

※4,436人の方にご協力いただきました。

問①

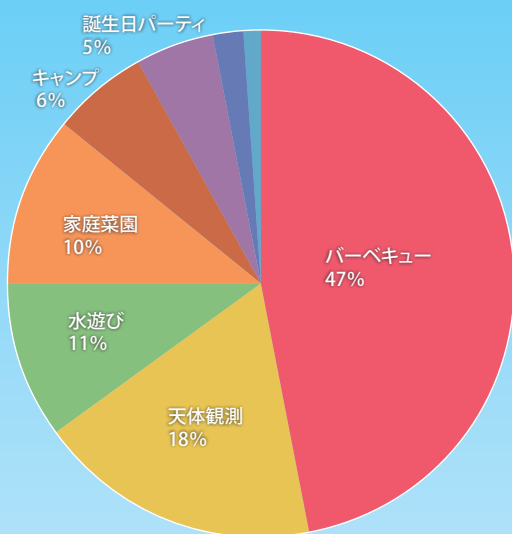
木造住宅に屋上を作ることができることを知っていますか?



YES 32%
NO 68%

問③

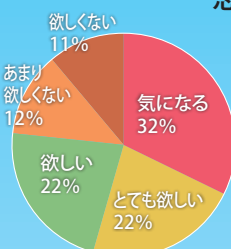
ご自宅に屋上があったら
お子様やご家族と
一緒に何がしてみたいですか?



1位 バーベキュー 47%
2位 天体観測 18%
3位 水遊び 11%
4位 家庭菜園 10%
5位 キャンプ 6%
6位 誕生日パーティ 5%

問②

実際に屋上空間が欲しいと
思いますか?



1位 気になる 32%
2位 とても欲しい 22%
3位 欲しい 22%
4位 あまり欲しくない 12%
5位 欲しくない 11%



株式会社栄住産業

本社 〒812-0063 福岡県東区原田3-5-6

昭和51年2月創業以来、38万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で、2016年には九建日報の「直前の年間平均完成工事高順位 防水工事の部」で第1位を獲得。2016年10月には、宇都正行社長（現、会長）の多年にわたる住宅産業での実績と貢献に対し、国土交通大臣賞が贈られた。



宇都正行会長

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

<http://osoraliving.jp/>

OSORA リビング

検索





公益財団法人 全日本柔道連盟公認品
OFFICIAL TIMER

SEIKO



大会初日。ひのまるキッズ夏合宿にご参加していただいた約70組の親子と、講師の先生方、そして今年も合宿をサポートしてくださった東北高校柔道部の皆さんとともに

復興応援夏合宿2017 宮城で2度目の実施!

2017年7月16日(日)、17日(月・祝)の両日、宮城県仙台市の東北高校において、宮城では2回目となる『Seiko Presents 東日本大震災復興応援夏合宿』を実施しました。

2015年に宮城県からスタートし、2016年は岩手県、そして2017年は宮城県と、交互に行なっているこの夏合宿。今回は宮城の震災被害の大きかった道場に声を掛けさせていただき、78組の親子にご参加いただきました(ひのまるキッズ会員の親子も公募により若干名のみ特別参加)。夏休みに入る直前という日程でしたが、一昨年は参加できなかった道場の皆さんにも多数で参加いただき、盛大に行なうことができました。

このプロジェクトの実施にあたりましては、第1回の合宿から多大

なるご協力を賜っているセイコーホールディングス株式会社様ほか、株式会社ミツボン様、株式会社ストロベリーコーンズ様など多数の企業にご協力いただきました。

今回講師として指導してくださったのは、大阪産業大学柔道部監督で、講道館指導員も務める内村直也先生。そして特別講師として、初日には2014、15年世界選手権63kg級銅メダリストの田代未来選手(コマツ)、2日目は同世界選手権100kg超級銀メダリストの七戸龍先生(九州電力)が参加していただきました。

親子で一緒に「フラッグフットボール」を体験したり、東北高校柔道部父母会の皆様のご協力によるBBQを楽しんだり、今回も笑顔あふれる2日間となりました。



講道館道場指導員の指導員の内村直也先生



初日の特別講師を務めてくださった田代未来選手



柔道芸人としてテレビでも活躍中のあいすけさんも応援に駆けつけてくれました



ちょっと緊張した雰囲気の中、初日の練習スタート



内村先生が中心となって進められた練習、技の指導だけでなく、いろいろな講話もしてくれました。子供たちは真剣かつ楽しそうに聞いていました



2日目の特別講師七戸龍選手

1 日目
7/16(日)

講道館指導員の内村先生と 世界銅メダルの田代選手が指導



左から東北高校の大久芳輝監督、あいすけさん、田代先生、内村先生

2015年に宮城で開催した合宿に続き、今回も東北高校様のご協力をいただいで行なった復興応援夏合宿。

今回の合宿には、石巻市、東松島市、多賀城市、亘理町、山元町、そして地元・仙台市から78組の親子が参加してくださいました。

合宿を指導してくださったのは、講道館道場指導員の内村直也先生(大阪産業大学監督)。そして特別講師に2016年リオ五輪63kg級日本代表、世界選手権銅メダリストの田代未来先生(コマツ)、“柔道芸人”として活躍中のあいすけさん(よしもとクリエイティブエージェンシー)も駆けつけてくださり、初日から充実の一日となりました。



まずはしっかりと準備運動



田代先生には、実践的な小外刈を教わりました。技を披露した後は、子供たちにも直接指導



内村先生は、代名詞とも言える背負投の技術を伝授



今年も地元のミヤギテレビが取材に来てくれました



初日の稽古は午前中2時間、午後2時間。たっぷり行ないました



寝技の乱取。講師の先生も交じって「勝負!」



真剣に話を聞く子供たち



練習を見学する保護者の皆さん。ビデオを撮るお父さんも



礼儀の指導もありました。みんな、礼もキレイです



初日のみ参加の子供たちと先生方の記念撮影。1日だけだったけど、いい思い出できたかな?



練習後は、あちこちで講師の先生と記念写真をバチリ

レクリエーション・タイム



親子で体験したフットラグフットボール。子供たちですが、お父さんお母さんも盛り上がりました。「こういう機会もあまりないので楽しい」とお母さんたちにも好評でした



大塚製薬さんにご協力いただいたジュニアのための栄養セミナー。機村信行先生の話を保護者の皆さんはメモを取りながら聞いていました



フットラグフットボールで、親子でハッスル。夕食トークショー也大盛り上がり



お楽しみの夕食は子供たちが大好きなバイキング。お腹いっぱい食べました



夕食の時間には、田代未来選手とあいすけさんのトークショーも行ないました。子供たちの質問に田代選手がタジタジになるシーンも

2日目
7/17(月)祝

七戸先生が特別講師として参加 迫力の技に保護者も驚き!



2日目の特別講師・七戸龍先生は、193cm、122kg。子供たちはまずはその身体の大きさに驚いていました

合宿2日目は、特別講師として七戸龍先生(九州電力)も参加。七戸先生が道場に現れると、その身体の大きさに子供たちはもちろん、お父さんお母さんからも小さなどよめき。とはいえ、乱取りでは、小さい女の子まで果敢に七戸先生に挑んでいました。きちんと技がかかり飛んであげると、その勢いで子供が吹っ飛んでしまうという微笑ましいシーンも見受けられ、子供たちは大喜びでした。

楽しいだけではなく、サーキットや、打ち込み、乱取りなどハードな練習もし、礼儀の講義では真剣な表情で内村先生の話の聞きましました。夏の初めの2日間。宮城の子供たちにとって特別な思い出になったのではないのでしょうか。



ヒザをケガして100%ではできないという状態でしたが、それでもその威力・迫力は抜群! さすが現役、世界トップの実力者です



子供たちの目線で話をし、指導してくださった七戸先生



お約束のサーキットトレーニングでは、子供たちは楽しみながらもハードな練習をこなしました



打ち込みや乱取の時も、七戸先生がアドバイスをしてくれました



2日目のセミナーは、福本佳之先生による「子どもの「本当の力」を引き出す/パパママコーチング」。皆さん、しっかりと勉強されているようでした



練習後は、サイン攻めの七戸選手。お母さん方にも大人気でした



お肉をご提供いただいた仙台中央食肉卸売市場様、そして野菜をご提供いただいた仙台中央青果卸売(株)様、そして、最高に美味しい料理を作っていたいただき、今回も子供たちを楽しませてくださった東北高校校母会の皆さんに心から感謝です!



練習後のBBQは最高! さらに、ストロベリーコーンズさんからご提供いただいた焼き立てのピザに子供たちは大喜び!



BBQと美味しいピザに舌鼓 豪華賞品の大抽選会に興奮!



スポーツのまるまるキッズ協会代表理事の永瀬義規より、全員に終了証と記念品が手渡されました

大抽選会でSEIKOの腕時計(山縣キッズウォッチ・非売品!)が当たった子供たち

セイコーホールディングス様より、合宿を全面的にサポートしてくださった東北高校に「柔道タイマー-JT-601」が贈呈されました。東北高校の皆さんは、翌週が金鷲旗大会にもかわらず、献身的に協力してくださいました。心より「感謝」です!



大抽選会でミロシの柔道衣をゲットした二人。笑顔の木村利宏社長と。やったね!



広がるひのまるキッズの輪

第2回月刊バスケットボールカップ

2017年8月9日(水)～11日(金・祝)
群馬県前橋市 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター

主催／日本文化出版株式会社、一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会



日本文化出版株式会社の『月刊バスケットボール』との共催で、昨年スタートした『月刊バスケットボールカップ』、略して『月バスカップ』の第2回大会が、2017年夏の群馬県で行なわれました。大会には前年の574名(男子308名、女子266名)を大きく上回る866名(男子496名、女子370名)がエントリー。この大会の大きな特徴は、中体連、クラブチーム、ジュニアユース、仲間同士のチームも関係なく参加できること。群馬県以外にも多くのチームが参加し、最大規模の交流大会を楽しみました。

この大会のテーマもちろん『親子の絆』。選手宣誓は親子で行ない、コートサイドに設けた観戦シートでは保護者が全力で応援。子どもたちはそれに応えようと一生懸命にプレーしていました。観戦したお母さんから「コートサイドでの応援っていいですね。頑張っている息子を抱きしめたくまりました」という声があれば、選手からは「試合中、一生懸命に応援してくれる親の姿を見て、本当にありがとうございました!と思いました」と、心温まるコメント。また、大会の合間には、憧れの現役トップ選手である、群馬クレインサンダーズの選手の皆さんや丹羽裕美選手(羽田ヴィッキーズ)などがクリニックを行なったほか、盛りだくさんのブースが大会を盛り上げました。

第1回スポーツひのまるキッズ 神奈川県ソフトテニス親子大会

2017年12月17日(日)
神奈川県平塚市 平塚市立軟式庭球場

主催／神奈川県ソフトテニス連盟、一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会

当初、10月15日(日)に予定されていた『第1回スポーツひのまるキッズ神奈川県ソフトテニス親子大会』。あいにくの雨で延期になりましたが、2か月後の12月17日(日)に無事開催することができました。

天候による中止がほとんどない、屋内スポーツの柔道では考えられな

いことなので、屋外スポーツイベントの難しさ、怖さ、そして屋外スポーツをやられている方たちの苦労を初めて知りました。

朝方は冷え込んだものの、最高の好天に恵まれた12月17日。神奈川県平塚市立軟式庭球場には、139組の親子ペアが集まりました。

競技は、親子とも実績のあるペア(A)、実績のある子と初心者・初級者の親のペア(B)、実績のある親と初級者の子のペア(C)、そして親子とも初心者・初級者のペア(D)の4つのゾーンに分かれ、予選リーグ戦のあとにトーナメントを行なう方式で、各ゾーンで優勝が争われました。

この大会の最大の魅力は、親子ペアで試合を行なうこと。ポイントを取ったらハイタッチで喜び、失敗しても手を合わせて励まし合う。その光景を見ているうちに、勝ち負けとは関係なく、なんとなく幸せな気持ちになりました。

初開催のソフトテニス親子大会、天候による延期もありましたが、本当に素晴らしい大会となりました。

他競技でも親子の絆が深まる

第1回スポーツひのまるキッズ 自転車わっしょい!

2017年10月8日(日)
愛媛県松山市 松山競輪場

主催/一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会 協力/愛媛競輪選手会、NONちゃん倶楽部



愛媛県松山市の松山競輪場で初めて開催した『自転車わっしょい!』。柔道やソフトテニス、バスケットボールといった本格的な競技というわけではありませんが、『親子で共通の目標に向かい、力を合わせて頑張る』イベントとして開催しました。

レースは、親子ペア4組で1つのチームとなり、計9チームのトーナメント戦。

まずは、親子で手をつないでタンデム自転車(2人乗り自転車)があるところまで走り、タンデム自転車に乗って400mのバンクを2周し、次の親子にバトンタッチ(ゼッケンユニフォームをつなぎます)。最終の親子ペアがゴールに入ったところで勝利が決まります。

各チームには、チームリーダーとして愛媛競輪選手会に所属する実際の競輪選手が1人つき、自慢の脚力で強力サポート。試合を盛り上げてくれました。

大会前には、めったに立ち入ることができない、競輪場のバンクに立って(寝て?)その傾斜を体感し、その後、競輪選手が実際にバンクを走る練習風景を見学してもらい、その迫力に驚きの声をあげていました。

最高の自転車日和となった秋の日。バンクには終日、親子の元気な笑い声がこだまし、タンデム自転車の魅力を堪能するとともに、親子の絆を強めたようでした。



飯田健太郎選手、素根輝選手ら ひのまるキッズ草創期の選手たちが 国際舞台で躍動!



現在、国士舘大1年生の飯田健太郎選手。2017年2月のグランドスラム・パリでは見事優勝。2020年東京オリンピックの候補として注目を集めている



現在、南筑高2年生の素根輝選手。2017年の世界選手権では団体のメンバーとして優勝に貢献。同い年の阿部詩選手(夙川学院高)とともに若手の注目株。ちなみに、阿部選手もひのまるキッズ近畿大会に出場経験がある



第1回関東大会(2009年)。5年生の部に出場した飯田選手。大きい相手にもしっかりと組んで戦うスタイルはこの頃から



第1回九州大会(2010年)3年生の部で優勝した素根選手。男女混合、無差別の試合で堂々の優勝だった

2017年はひのまるキッズの第1回～第2回大会で活躍していた選手が、国際舞台で躍動するという、とても嬉しい出来事もありました。

2009年の第1回関東大会5年生の部に出場し、マナー賞に輝いた飯田健太郎選手(現在、国士舘大1年)が、2月のグランドスラム・パリで優勝!そして、2009年第1回九州大会3年生の部(体重・性別無差別)で優勝した素根輝選手(現在、南筑高2年)が、8月の世界柔道選手権の団体戦メンバーとして優勝に大きく貢献しました。両選手は、2020年東京オリンピックの有力候補として注目を集めています。

飯田選手は、当時体重・性別無差別で行なわれていた、トーナメント(約130名が参加)でベスト16入り。入賞こそ果たせませんでしたが、立派な試合態度からマナー賞を受賞しました。また、素根選手は男女混合無差別の試合で優勝。翌年も男女混合無差別で連覇を果たし大会 MVP に輝いています。

その他にも、インターハイや全日本カデ、全日本ジュニア、世界カデ、世界ジュニアなどで活躍する選手も多数出てきていますが、活躍する姿を見るにつけ、ひのまるキッズの大会で、お父さんやお母さんの前で一生懸命に戦っていた姿を彷彿させます。選手の皆さんの、さらなる活躍を大いに期待しています!



ひのまるキッズ初の快挙! 木原慧登君が6年連続優勝達成

2017年12月に行なわれた中国・四国大会で、6年連続優勝という素晴らしい記録が樹立しました。達成したのは、広島県・有朋柔道塾の木原慧登君。

ひのまるキッズでは、6年連続出場を選

2017年12月の中国・四国大会の6年生無差別の部で優勝。ひのまるキッズ史上初の快挙、6年連続優勝を果たし、斉藤仁賞も受賞した

手を表彰しておりますが、各大会で6年連続出場している選手はだいたい6人から8人程度。割合的には1割を超えないくらいで、継続することの難しさを感じていますが、木原君はなんと出場しただけではなく、すべての大会で優勝したわけですから、まさに快挙です。しかも木原君はマナー賞に輝いたこともあり、強さだけでなく礼儀正しさも兼ね備えているのだから本当に素晴らしいと思います。ひのまるキッズはこれで卒業。中学生になっても、大いに頑張してほしいと思います。

2018年度の スポーツひのまるキッズも 楽しさ盛りだくさん!

全国どこからでも、
どの大会でも参加可能!

※掲載内容は、2018年1月末現在のものです。
最新情報に関しては、
スポーツひのまるキッズホームページ
<http://www.hinomaru-kids.jp/> をご覧ください。

ひのまるキッズ

検索

1 東北大会
2018年5月27日
青森県武道館

4 北信越大会
2018年10月28日
アルビス小杉総合体育センター

5 中国・四国大会
2018年12月9日
麒麟ビバレッジ周南総合スポーツセンター

2 関東大会
2018年6月17日
横浜文化体育館

3 東海大会
2018年9月16日
愛知県武道館

6 九州大会
2019年1月27日
粕屋町総合体育館 (かすやドーム)

7 近畿大会
2019年2月24日
大阪市中央体育館

皆さんの参加を
待ってま〜す!



スポーツひのまるキッズ柔道大会は、
2018年度は、関東大会、東海大会、
そして九州大会で記念すべき第10回を迎えます。
いろいろなことが学べて、
家族で楽しめる大会を目指し、
さらに前進します!

大会名	開催日	開催県	開催場所(予定)
① 東北大会	2018年5月27日(日)	青森県	青森県武道館 ※調整中
② 関東大会	2018年6月17日(日)	神奈川県	横浜文化体育館
③ 東海大会	2018年9月16日(日)	愛知県	愛知県武道館
④ 北信越大会	2018年10月28日(日)	富山県	アルビス小杉総合体育センター
⑤ 中国・四国大会	2018年12月9日(日)	山口県	麒麟ビバレッジ周南総合スポーツセンター
⑥ 九州大会	2019年1月27日(日)	福岡県	粕屋町総合体育館(かすやドーム) ※調整中
⑦ 近畿大会	2019年2月24日(日)	大阪府	大阪市中央体育館

※開催日・開催地は変更になる可能性があります。随時ホームページにてお知らせいたしますので、ご確認ください!



数多くの有名選手を輩出している
朝飛道場でのトレーニングにも
BODYMAKERの商品は活躍しています。



■ブルガリアンサンドバッグ

自分のバランスを保ちつつ相手のバランスを崩すことが技に繋がる柔道にとって体幹トレーニングは重要だ。体をねじらせながら回すトレーニングは体幹トレーニングに最適で、そのほかにも耳の部分を握って上下させることで道着の襟を握るために大切な握力のトレーニングにも利用できます。コブは掌で握るのではなく、指先で握るようにし、親指付け根の筋肉（母指球筋）を鍛えるようにすることです。

商品番号: TG053

ブルガリアンサンドバッグ 8kg

本体 ¥7,500 +税

商品番号: TG036

ブルガリアンサンドバッグ 15kg

本体 ¥8,000 +税

■サイズ: (8kg) 60×50cm・(15kg) 70×50cm ■重量: 8kg・15kg ■素材: 合成皮革・砂

縄を揺らすだけの単純動作ながら、超ハードな運動量が、
ハンパないトレーニング感! 心肺機能や体幹の強化に!

更に重量がアップ! **13.8kg**

商品番号: TG110
トレーニングロープ

本体 ¥10,000 +税

■サイズ: ロープ直径: 50mm、ロープ長さ: 9m
■重量: 13.8kg ■カラー: ブラック ■素材: ポリエステル

欲しかったサイズ・カラーがさらに充実!! 選び方自由自在の豊富なバリエーション

ジムや、体育館などでも大活躍



ソールはPVC素材で縦にも横にも柔軟性抜群



ソールはPVC素材で縦にも横にも柔軟性抜群

商品番号: AS034

アッパーニットスニーカー

本体 ¥1,000 +税

■サイズ: 20・21・22cm、23.0~28.0cm (1cm刻み)
■カラー: ブラック・ネイビー・レッド・ブラック・ブルー・ライムグリーン・オレンジ・ホワイト・ブラック・グレー・グリーン・ライムグリーン・ピンク・ピンク・ピンク
■素材: ポリエステル・PVC



BODYMAKER 公式アプリ

◆GPSショップ検索 ◆クーポン機能
◆ポイントサービス

【主な機能】

- ・最新情報を常に更新
- ・好きなキーワードで簡単に検索できます。
- ・最新カタログを雑誌をめくるように楽しめます。
- ・お好みのカテゴリごとに見やすいデザイン。
- ・入荷情報をプッシュ通知でお知らせ。

※店舗用クーポンはブースなど出張店舗などではご使用いただけませんのであらかじめご了承をお願い致します。

【対応バージョン】
・iOS: iOS 9.0 以上
・Android: OS 4.3 以上



ご注文はこちら

全てのアスリートのための日本発スポーツブランド「ボディメーカー」公式サイト

bodymaker.jp

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

商品をご注文の際の注意事項★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702円(税込)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。★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/発行日より1ヶ月

ボディメーカー最新情報配信中!



ボディメーカー

検索

ボディメーカー直営店

ラガーデビル山口店
☎048-271-9582
エディンブリーナ大阪店 (営業時間不定期)
プレスボムンカ店
☎072-247-8512
みのおキッズモール店
☎072-735-7617
ブランド神戸学園都市店
☎078-647-8882

BM アスリートPRO SHOP 東大阪
☎06-6736-5924
ヒノリ守山店
☎077-598-0952
葛城新都心店
☎043-307-2568
2568-2568
☎048-951-2445

スポーツで、親子の絆を深める。
スポーツひのまるキッズの変わらない、
そして新しい挑戦。



スポーツひのまるキッズ

ひのまる
キッズ
大割

「ほい」という
素直な心
「ありがとう」という
感謝の心
「私の夢」という
夢はの心
「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
「ふたりの夢」という
不屈の心

いまから、ここから。スポーツひのまるキッズは、子どもと夢をつなぎます。

スポーツひのまるキッズは、スポーツで子どもたちの健康で健全な心身を育成し、親子の絆を深める、

そんな明るい家族関係を全国に拡げることが目標に、2008年から活動を開始しました。

夢のような理念を掲げ、踏ん張るスタッフと共に全国を駆け回る9年間、

全国の子どもたちとご家族、スポーツ指導者の皆様と、数多くの生きた経験と交流を、つないでまいりました。

これまでの活動を通して子どもたちの憧れや自信に満ちた目に触れ、スポーツひのまるキッズのネクストステージが明確になりました。

いまから、ここから。新しい試みへの挑戦と、より多くのスポーツシーンで、子どもたちの夢を創出します。

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



瞬間、異空間。

異種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-FLOORS



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-FLOORS



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運ば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 名古屋市中区豊三丁目5番17号
TEL. (052) 691-1005 FAX. (052) 691-8592
<http://www.fujitas.co.jp>
<http://judo.fujitas.co.jp>

