

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



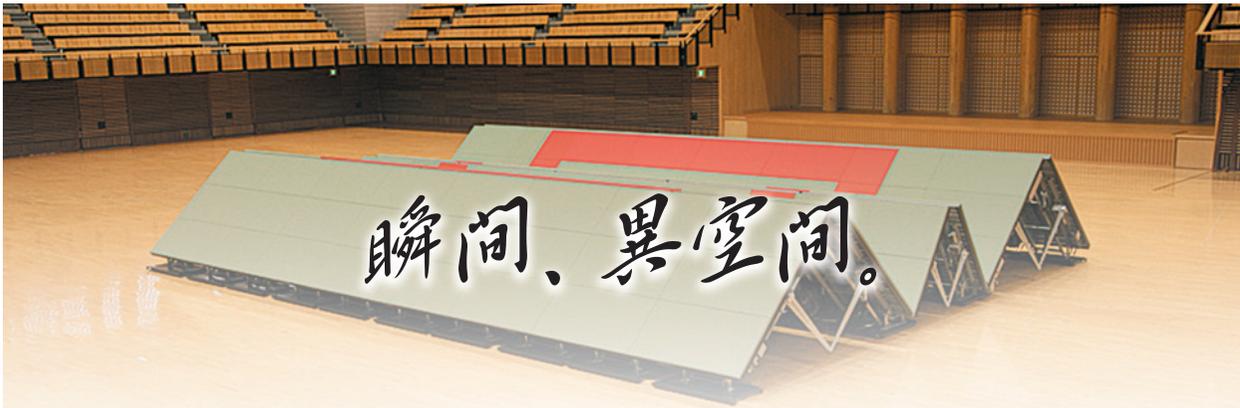
[特集]

今だからこそ真剣に考えよう、少年柔道とは何か？



スポーツひのまるキッズ復興支援プロジェクト 『東北のみんなと一緒にがんばろう!』





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-FLOOR S



畳める柔道場

全日本柔道連盟推薦商品

エアブロー浮上式

MULTI-FLOOR S



- 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、お気軽にお問い合わせください。

Fujitas
フジタス工業株式会社

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



スポーツひのまるキッズ通信

今だからこそ真剣に 考えよう、 少年柔道とは何か？



スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会もお陰様で5年目に突入。全国8地区で開催される大会に、全国どこからでも参加でき、さまざまなイベントもあって、家族で1日中楽しめる大会として、また「親子の絆」と「柔道の本質」をテーマとするちょっと風変わりな大会として、少年柔道指導者、選手親子に少しずつ浸透してきたのではないかと思います。

この『スポーツひのまるキッズ通信』は、約2年ぶりの発行となります。ご好評いただいたvol.01（2011年9月発行）からちょっと間があいてしまいましたが、その間に、柔道界にはいろいろなことが起き、柔道を取り巻く環境も大きく変わってきています。そんな今だからこそ、皆

さんと一緒に、柔道について、そして少年柔道についてしっかり考えたいと思い、vol.02を発行することにしました。

柔道には教育として、素晴らしい部分がたくさんあります。でも、同時に使い方を一つ間違えたら、凶器や暴力となりうる危険な一面もあります。だからこそ、指導する先生も、教わる子供たちも、常に技術だけでなく心も磨かなければならないのだと思います。

様々な問題が一気に噴出し、激震の柔道界ですが、変わろうというムーブメントは明らかに広がっています。子供たちの今、そして未来のために、皆さんも柔道のこと、そして少年柔道のこと、一度真剣に見つめ直してみませんか。

もう一度見直そう、少年柔道のあるべき姿と柔道のすばらしさ



座談会出席者(左から山口 香先生、朝飛 大先生、永瀬義規 弊社代表)

いま柔道界は、パワーハラスメント、セクシャルハラスメント、助成金の不正受給などの、度重なる不祥事によって非常に揺れており、その影響は、少年柔道の世界にも確実に始まっています。

今回は、スポーツひのまるキッズ柔道大会の講師として、いつもスポーツひのまるキッズプロジェクトをサポートしてくださっている朝飛大先生(朝飛道場師範、全日本柔道連盟ジュニア担当強化委員)、山口香先生(筑波大准教授、全日本学生柔道連盟理事)、そして、スポーツひのまるキッズ小学生大会を運営する(株)ジャパンスポーツコミッション代表取締役の永瀬義規(本誌発行人)の3人で、柔道界の現状、柔道界が抱える問題、指導者資格、そして少年柔道のあるべき姿、さらに柔道に携わる人たちが考えるべきことについて、意見を交わしていただきました。

今回の騒動の、少年柔道への影響について

——まず、今回の柔道界の騒動により、少年柔道にどのような影響が出ているのか、実際、現場で指導されている朝飛先生にうかがいたいのです。

朝飛 単純に道場の入門者数という部分に関して言えば、うちの道場は現時点では、あまり影響は受けておりません。ただ、昨日、少年柔道の指導者の先生方とお会いしたんですが、地方の道場においては影響が出

ているというお話はされていました。地方の道場は、もともとそれほど入門者数が多いわけではない上に、今回の件がさらに追い打ちをかけているようです。

整骨院をやりながら道場をさせているある先生は、来る患者さん来る患者さんから「柔道は大変だね、いろいろなことがあって」と次々に言われると言っていました。やはり、柔道にはパワハラやセクハラ、助成金の問題があるんだと、一般の方々の間ではそう思われているのを感じますし、道場に子供を通わせて

いるご父兄もかなり気にされているというのは感じますね。

それに、うちの道場が現時点であまり影響がないと言っても、子供がスポーツを始める年齢になり、何をさせようかと考えた時、選択肢からはずされてしまうことも考えられますから、柔道界全体で考えると、大変な影響だと思えますね。

山口 影響のあることは間違いないですよ。ただ、今回起きたことというのは、柔道だから起きたのではなくて、スポーツ組織であればどこで起きてもおかしくないことだと思うんですね。柔道が特別ではない、柔道だからではないというのはご理解いただきたいと思うんです。

ただ、いろいろなところから出てくる様々な話、ある種、悲鳴に近い声をあげている人がいる中で、組織がどこまで真剣に聞いてくれているのか、そもそもそれが一番の問題だと思うんです。

安全のことについてもそうですし、柔道のいろいろな場面、例えば、少年柔道や競技柔道、そういった場面場面で抱えている問題点を聞くということ、そして、対処していくということが、今の全日本柔道連盟(以下、全柔連)にはできていない。それを変えなければ、柔道をやっている子供もそうですし、選手や指導者も、本当の意味で柔道を楽しむことができないと思うんですね。

たしかに、今は痛みを伴っているけれども、これは決して無駄ではなかったと言えるように、進んでいくしかないですよ。ここまで来たら、中途半端なところで終わってしまったら、これは構造的な問題ですから、また同様の問題が出てきます。今ここで対処しなければ、ますます柔道

人口は減っていくでしょうね。登録人口というのは、それでなくても減り続けているわけですから、それに拍車をかけることになってしまう。

登録人口の減少に関しても、今まで対処してこなかった。強化に関してもそうです。確実に日本が弱くなってきているにも関わらず、根本的な対処ができていなかったと思うんです。ですから、そういうことに向き合って、いい加減に対処せずにやっていく、いま柔道をやっている子供たちを活かす場を作るとして、取り組んでいかないといけない。ただ、その声を一部の人間があげても、柔道界は変わりません。

だから、子供に柔道をさせているっしやる親御さんなんかにもどんどん意見を言ってもらいたいし、「こういう場で柔道をさせたい」「こういうことを柔道に望んでいる」と。地方からもどんどん声をあげていただくということが、柔道界を変える大きな力になると思うんですね。

永瀬 うちのような少年柔道に関わる企業にも、今回の件は正直、大きな影響が出ています。大会というのは、企業からの協賛なくしてはできないわけですが、今回の件で柔道に対するイメージがダウンし、協賛金を集める上で、相手に断る理由を作ってしまったと思うんですね。新規で協賛のお願いをする場合も、「柔道ということで、応援しづらい」とはっきり言われたりもします。スポーツひのまるキッズのイベントをすでに知っている方には、「柔道」ではなく、「親子」あるいは、「子供」という観点から、引き続き支援していただけるケースも多いのですが、それでも、協賛社からすれば、柔道というのは、今はあまりイメージがよくないということもあるし、大きい企業なんかは、株主から「なぜ柔道を応援するんだ」と言われることもあるようなんですね。

そういった意味でも信頼回復、イメージアップのためにも、今ここで柔道界は変わっていかねばいけないと思いますね。

朝飛 道場というのは、柔道をやりたいと入ってくる子もいますが、お母さん同士のつきあいで、「うちの



柔道大会は、協賛社のご協力なくしては開催は難しい。スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会も周囲に幕をはっている企業にご支援いただき開催できている。今回の騒動でその協賛にも影響が――

子、こんな習い事やっているけど見においでよ」というように、友達に連れて来られて入門するケースも多いんですね。うちの道場に最近入った子のお母さんも「柔道は暴力暴力って報道で言われていて、どうかと思っていましたけど、実際に来て見て、こんな楽しい雰囲気だとは思いませんでした。礼儀もしっかりと教えていただけるし」と言ってくれたんですね。これはうちに限ったことではなくて、そういう道場ってたくさんあると思うんです。でも、テレビの報道を見てみると、柔道では暴力や体罰が当たり前で、どこでもそういう行為が行なわれていると思われてしまう。少年柔道もそう思われているかもしれないですね。大阪で、指導者が小学生を投げて亡くなってしまったという事故もありましたから。

山口 やっぱ、これはスポーツ全体に言えることですけど、もうそろそろ体罰からは脱しないといけないと思うんですね。みんなが共通の認識を持って、体罰で何かをするのは絶対にいけないことなんだと。

実際に、高校や大学の部活動なんかもそうですよね。柔道というのは、ある種暴力になりうるんですよ。体罰じゃなくても、ひとつ教え方を間違えたら、そうなりうるのがルールとして許されている競技なんです。だからこそ、指導者には指導の仕方をきちんと考えていただきたい。例えば指導者が、弱者に対して、高圧的なあるいは暴力的な行動をとっているのを見れば、子供だってそれは

悪いことではないんだとすり込まれますよ。

優秀な、きちんと指導されている先生方も多いと思いますよ。でも、違う意識を持っている先生がいることも認めざるを得ない。だからここは、柔道だけでなく、スポーツ全体が、スポーツによって子供たちをいい方向に伸ばしていくということを第一に考えて、意識を変えるいい時期だと思うんですね。こういうことでもないと思わらないですから。

永瀬 これはある指導者から聞いた話なんですが、スポーツは前提に安全というものがあって初めて楽しいと感じるものだ。柔道の場合はまず受身を習うことで、安全を確保しようとする。それで受身＝安全を修得し、そこから楽しいものになってしまうんだと。いまは、そこがどんどん薄れてきてしまっていると思うんですね。だから、指導者にはもう一度、その部分をしっかりと考えてみてほしい。

あと、大学の体育学部体育学科で武道を専攻した学生が、卒業後に、柔道で生計を立てるってほとんどないですよ。それがおかしいと思うんです。ではなぜ、柔道で生計を立てられないかというと、町道場は月に1,500円とか2,000円しか月謝をとっていないという。月謝を他のスポーツのように8,000円とか10,000円にしなれば、親にすればお金を払っていないから、文句は言えないし、先生もほぼボランティアでやっているようなもんだからと、責任の所在もはっきりしない。それでは悪循環に



2010年世界柔道選手権表彰。決勝で僅差の判定で敗れたリネール(フランス)は露骨にふてくされた態度をとり、フランスのマスコミから「柔道家として、あの態度は情けない」と非難された

朝飛先生がスポーツひのまるキッズの大会前日練習会でこなっている「あいさつの打ち込み」。いろんな場面を想定しながらあいさつや礼儀の習慣を身に付けさせている

なってしまうと思うんです。

「なぜ道場はお金をとらないのか」と調べていくと、昔、嘉納治五郎先生が柔道を普及させるために、門下生にどんどん道場を作らせていき、柔道家が柔道で生計をたてられるように、柔道整復師の技術を身に付けさせて、整骨院を経営する傍らで道場をやるという形ができていった。ところが、生計を立てる生業（柔整師）の部分がすたれて、お金をとらない道場だけが残っていったというのが、現状だと思うんですね。

だから、根本的な考え方から変えて、道場は教育の場なんだから、しっかりとお金をとっていいんだと。そういうことを、講道館が、講道館柔道と名乗る以上は、月謝としてこれだけとりなさいというのを決めるべきだと思うんですね。その代わりに、指導する側も、指導するための資格を取得するとか、いろいろな勉強をするべきだと思うんです。

朝飛 公認指導者資格の制度ができて、この4月から始まっているじゃないですか。それで、昨年からは指導者向けの講習会をやっているんですね。そうすると、何回も来て勉強されている熱心な先生と、勉強しているよ

うにも思えないのに、まったく来ない先生がいるんです。来ない先生は、がらっぱちな先生が多く、「俺は、昔から指導しているから、そんなことはわかっているんだよ」とか言って顔も出さない。

逆に、指導にも定評のある先生に限って、何度も講習に来て、しかも、その内容が面白いと言って、さらに勉強されている。いちばん来てほしいと思うような先生に限って来ないんですね。

フランスで柔道が盛んな理由。それは柔道が「教育」だから

山口 これはやはりスポーツ行政だと思うんですね。フランスでなぜ柔道が盛んかという、道場をやる場合に、自分で作らなくても、例えば市の体育館を無料で貸してもらえらるわけですよ。だから、人件費だけでできて、儲けだけが入る。他に経費がかからないシステムになっているんです。市町村、自治体によって多少違うけれども、そういうサポートをしている。若い人が自分の身体一つで起業できるわけです。でも、だからこそフランスは、指導者になるための資格を厳しくしていますし、教育

という要素を前面に打ち出していますよね。（※P07 Memo参照）

朝飛 フランスのリネールが、2010年の東京世界選手権無差別決勝で、上川大樹選手に際どい判定で負けた時に、フランスの新聞が、「リネールの態度は情けない」と書いていたんですね。「リネールが勝っていたんじゃないか」と書くのではなく、「柔道家として、もったきちんとした礼をすべきだった」と書いてあるのを見て、フランスの新聞、もっと言えば、フランスの国民の柔道に対する感覚というのが、ある意味、日本をはるかに超えていると感じましたね。

山口 だからこそ、うちの子に何をやらせようかと考えた時、柔道が一番いいんだと、そう言えるのがフランスなんですよ。

朝飛 手前味噌になるけど、うちの道場では座学をやっているんですよ。挨拶の仕方とか、電車でお年寄りの方が来られたらどうする、友達がじめられそうになったらどうするか。練習の中に取り入れているんですね。ひのまるキッズの大会前日練習会でも、私が講師で入っている時は、必ずやっていますけど、あれを毎日、道場でやっているんです。い

今年4月から日本でも始まった公認指導者資格制度はこれを参考にしている。ちなみに日本の資格区分、取得条件、権利等は以下の通り
※日本の公認指導者資格制度

資格区分	C	B	A
取得条件	20歳以上、3段以上	22歳以上、4段以上、C取得後2年以上	24歳以上、5段以上、B取得後2年以上
権利	都道府県大会の監督、全国大会等のコーチ	全国大会の監督	全国講習会の講師
取得方法	10時間の都道府県講習	15時間の中央講習	15時間の中央講習
任期・更新方法	2年間・1日更新講習	4年間・1日更新講習	4年間・1日更新講習

わゆる競技について、私はほとんど何も言わないんですね。普段の稽古では、柔道とはこういうものだよということが中心ですね。

山口先生がひのまるキッズの大会の開会式で、「今日、お母さんが何時に起きたか知っている？ みんなが大会に出るために、お父さんお母さんは何日も前から準備してくれているんだよ。感謝しましょうね」というお話をされますが、まさに、そういうこと。周りの人への感謝の気持ちを表すこととか、優しく接することとか、なぜ礼儀をするのかとか、あきらめないで夢を追うことが大切なんだよということを、繰り返し話している。少年柔道の稽古がそういうものだと思ってもらえるようになれば、また違ったとらえ方をしてもらえるようになると思うんですけどね。

永瀬 山口先生にしても、朝飛先生にしても、子供の頃にそういう経験をしてきて、今、子供たちの前で話をしているわけじゃないですか。そういうのって、柔道を習ってきた方々にはすり込まれていると思うんですよ。それを打ち出していくことが今はうまくできていないように思うんですよ。

山口 だからこそ、組織がしっかりしないとイケないわけですよ。やはりそれは、強化と教育を分けていると言いながら、しっかりと区別できていないから、そういうことになっていると思うんですね。

フランスは、建前としては、柔道というのは「教育」なんです、「強化」ではないんです。だから、リネールの態度が批判されるわけです。柔道の目的、目標がオリンピックの「金メダル」だなんて、言っちゃダメなんです、連盟は。負けても礼がしっかりしていれば、それでいいんだと言うべきなんです、裏にどういふ気持ちがあったとしてもね（笑）。フランスの強化だって、本当はものすごいんですよ。でも、あくまで「教育」というものを前面に出しているわけです。

そう考えた時、だからこそ、ナショナルチームで、パワハラなんかがあっては絶対にダメなんです。そこを容認したら、すべて容認ですよ。

朝飛 確かに。そういうことだね。

山口 本来、一番必要のないナショナルチームでそういうことが行なわれているってことは、少年柔道ではあって当たり前だろうと見られますよね。だから、絶対にあってはならないんです。

今回、パワハラ問題が社会的に大きな問題となり、いろいろな意見が出てきています。「練習では手を出す先生だけど、普段はいい先生だし、厳しいけど強くなった」みたいな話も多いですけど、逆に言えば、いい指導者だったら殴ってもいいのかということですよ。強くするためだったら、殴ってもいいんだと肯定してしまったら、教育は否定されてしまうんです。

朝飛 ナショナルチームの監督が女子選手を突き飛ばしている映像がテレビで出ましたよね。あれを置き換えて、例えば、他の競技、卓球なんかの監督が選手を殴ったりする映像が出たとしたら、すぐに大騒ぎになると思うんですよ。ということは、柔道の現場では、そういう行為が当たり前だと思われるということなんですよ。

永瀬 そうなってしまったら、そんな競技を、親たちはわざわざやらせようとは思わないですよ。

山口 そもそも嘉納治五郎先生が「教育」ということを前面に押し出して柔道を普及していったから、今の柔道があるわけですよ。そこを捻じ曲げては絶対にダメなんです。で、教育として考えたら、柔道にはいいところがたくさんあるんですよ。とくに子供たちにとってはね。

朝飛先生が言われたように、礼法もそうだし、挨拶だってそう。日本の文化というのは、形にはめていくことなんです。それを習慣としてやっていて、大人になった時に、これはこういう意味だったんだと気付く。それは、悪いことでもないんです。親を敬いなさい、目上の人の言うことを聞きなさいと、いくら理屈で説明したって、小さい子は理解できないですよ。

朝飛 すり込みだよな。

山口 そう、すり込みです。補助金

Memo

◆フランスの道場事情

フランスには約5,600のクラブ(道場)があり、500人以上が登録するビッグクラブも存在する(日本の古くからある「道場」というより、体育館やフィットネスクラブで行なわれている「○○教室」というイメージのほうが近いかもしれない)。会員は年間100ユーロ(約13,000円、7/13現在)くらいの会費を払って入会する。その会費はいったん全額がフランス柔道連盟に入り、登録料(保険料等、約30ユーロ)が引かれて、クラブの指導者に分配される。

◆フランスの指導者資格

フランスの指導者資格(BEES)は国家資格であり、年齢、段位等の条件を満たし、実技と筆記の試験をクリアしたもののだけが得ることができ、当然ながら、その資格を持った者だけが柔道を指導することができる。3段階に分かれ、①は2段、18歳以上で取得可能で、町のクラブでの指導が可能、②は地域(強化拠点)での指導が可能。③はINSEP(ナショナルチーム)の指導者になることができる。②、③に上がるためには、それぞれでの実績と試験をクリアすることが必要となる。

◆フランスの少年柔道の指導法

—8つのコードモラル(約束事)

1.友情 2.勇気 3.誠意 4.名誉
5.謙虚 6.尊敬 7.自制 8.礼儀
フランスの少年柔道指導は、日本とは異なり、礼法や生きていくために必要なこと(8つのコードモラル)を身に付けさせること、つまり教育を一番の目的としている。

その手段として、コードモラルのシールを作り、先生が日頃の練習を見ていて、できた項目のシールを貼ってあげるなど、子供のモチベーションアップを図りながら、コードモラルの修得を目指す。1年間をかけて8つのシールが貼られるよう、先生が指導していく。

帯の色が変わることも子供たちのモチベーションアップに一役買っている。帯は白帯から黄色、オレンジ、緑、青、茶となっていくが、基本的には強さや技術修得度ではなく、修行年が上がっていく。

練習は常に同学年の子と行なう(クラスが学年ごとになっている)。各学年で教わる技は決まっており、その数はおよそ5つ。同じ技を全員で練習し、それ以外の技は教えない。また、13歳までは全国規模の大会もない。子供時代の柔道は、あくまで教育という要素が強い。

(情報協力 溝口紀子 静岡文化芸術大学准教授)



山口 香先生

が出るのも、金メダルをとっているからだというのは確かにその通りですよ。でも、それは二義的な目的じゃなきゃダメ。一義的な目的は教育におかなくてはダメなんです。

だから今回、いろいろなことが起きて、私も関わった一人として、ご迷惑をおかけした地方の道場の先生方には本当に申し訳ない思いですけども、この機会だからこそ、手が打てることも多分にあると思うんですよ。今までは既存のもの、脈々と受け継がれてきたところで成り立っていたけれども、今だからこそ、何かできないかと思うんですよ。ある意味、チャンスだと思うんです。

試合にしても、試合をやること自体は悪いことじゃないし、私はいいことだと思うんです。でも、その代わり、レベルやカテゴリーを分けて、安全面には細心の注意を払う必要がある。子供には、たくさんチャンピオンを出していいと思うんです。レスリングなんてすごいですよ、細かく分かれていて、たくさんチャンピオンを出すということは、その子たちのモチベーションを上げていくことだから、一つひとつのカテゴリーは参加人数が少なくなつて、たくさんチャンスを与えて、負けても次また頑張ろうよと。



朝飛 大先生

そこがモチベーションになるわけですから。

選手として、「のちは全日本」みたいに上につなげようと思うから、いろいろ考えちゃうけど、べつにつながらなくてもいいんですよ。スイミングスクールで、どれだけのお父さんお母さんが自分の子を名選手にしたいと思って入れます？

朝飛 そう、そういうこと。まさにそうなんです。そこが一番大切なことだと思うんです。

ひのまるキッズの大会の時にやっている、打ち込みコンテストと受身コンテストあるじゃないですか、いま、あれを全柔連の大会でやれないかと提案しているんです。形の選手権があるように、柔道の理合とか、打ち込みとか、乱取りとかの大会をする。専門家がいたら、どういう技を作るのか、どういう考え方で柔道をやっているのか、わかりますからね。そしたら、いつも勝っている道場じゃないところも表に出てくると思うんです。地方の小さな道場にだってチャンスがあると思います。そうすると、余計に技をしっかり作ろうという気持ちや、受身をしっかりとやろうという気持ちが強くなり、絶対にマイナスはないと思う。それをやりたいと言っているんですよ。子供の大会こそ、受身をしっかりとやるべきだと思うんです。

永瀬 ひのまるキッズで初めて受身コンテストをやった時、受身がきちんとできない子がたくさんいてびっくりしましたもんね。

山口 負けられないために受身をとらせないという指導をしている人もいますからね。

戦術や戦い方は上手だが、基本ができない最近の子供たち

朝飛 最近は、基礎体力運動、回転運動とかできない子も多いですね。それと例えば、足払いのほんのちよつとの、基本的な動きとかを知らない子が多い。それなのに、戦術や戦い方ばかりが上手になっている。だから、それを戻すために、打ち込みとか、柔道の理合とか間合いとか、体さばきとか、腰を切るとかね、そういうことを教えていかなければならないと思うんです。さばくとはどういうことか、組むとはどういうことか、姿勢はどうするのがいいとか。姿勢が悪ければ、技なんてかからないわけですよ。そういうことをね、教えていかなければならない。

永瀬 そういう理合だとか、体さばきの意味合いみたいなことは、体育学部武道専攻の学生は授業で教わるんじゃないんですか？ 教わっているとしたら、やはりそういうことを学んだ学生が教えればいいのかと思うんですけど。

山口 たしかに、そういうことは授業で一応やるんですよ。でも、指導方法、ノウハウというのは、教わっても簡単に身に付くわけではないですね。コーチングという言葉はありますけど、スタンダードのコーチングなんてないんです。

朝飛 結局そういうことなんです



スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会で行なわれている打ち込みコンテストの様子。試合で勝てなくても打ち込みが抜群に巧い、将来が楽しみな子もいる

ね。指導者が自分で勉強しないと意味がない。でも、実際にはしないんですよ。ほとんどしていない。

山口 してないですよ。例えば朝飛先生が、指導者になるための勉強をいつしたか。筑波大や東海大なんかの指導法とはまた違うじゃないですか。そういうふうに、ナチュラルでやっている人もたくさんいるわけですよ。でも、ナチュラルでできない人もいるから、またフランスの話で申し訳ないですけど、フランスは国家資格だから、プレゼンテーションの仕方、子供たちへの教え方も、テクニクとして教わるわけですよ。

(※P07 Memo参照)

永瀬 フランスで道場に行かせようとする親は、道場に何を求めているんですか？

山口 水泳と一緒にですよ。水泳は泳がせるためじゃないですか。泳ぎのテクニクを覚えて、いわばおぼれなくするためですよ。フランスの道場で柔道を習わせることは、生きていくためのしつけですよ。だから、それができるようになった段階で終わりなんです。強くさせることが目的じゃなくて、人の話を聞けるようになったとか、友達とケンカせずに仲良く過ごせるようになったとか、そういうことができるようになったらそれでいいんです。

永瀬 道場を選ぶ基準も、しつけがしっかりできるかどうかということ？

山口 それは間違いありません。それと、もう一つ大事なことは、子供たちに明日も道場に行きたいと思わせることなんです。それが、道場を選ぶ基準ですよ。「あの先生の言ったことわかった?」「うん、わかった」、「おもしろかった?」「うん、おもしろかった」、「明日も行きたい?」「うん、行きたい」、これですよ。

で、もう一歩進んだら、本当にスイミングと一緒にですよ。級に応じてキャップの色を変えていくように、帯の色を変えていく。そうやって子供のやる気、モチベーションを上げさせ、親や子供に満足感を与えていくんです。フランスには何年通ったら、強い弱いに関係なく、この級(帯)に

しますというのがあるんですよ。だから、この道場に1年間通えば、この級が与えられると。私もあまり詳しいところまではわからないですけど、級の基準には、友情とか思いやりとか、そういったものも入っているんですね。(※P07 Memo参照)

朝飛 素晴らしいですね。今の話で思い出しましたが、フランスのデコス選手が、「あなたにとって柔道とは何ですか?」と質問されて、「学校です」と答えていたんですけど、そういうことなんだなあ。

山口 ただ、フランスにいいところがあるように、日本にもたくさんいいところはあります。だから、エクスチェンジですよ。フランス柔道連盟から2人くらい出向してもらって、逆に日本から若手を2人くらい勉強に行かせてもらう。

永瀬 強化コーチも海外から呼んでもいいだろうし。

山口 本当にそうですね。あと、柔道というのは何なんだと、何を伝えなくてはならなくて、何が大事なんだということを明確にしないといけない。これは講道館の仕事ですよ。大人、子供関係なくすべての大会で、『精力善用』とはこういうことだ、『自他共栄』とはこういうことだと、一般の方にもわかりやすく言い続けなければいけないと思うんです。

永瀬 少なくともひのまるキッズは



道場訓がある道場も多い。朝飛道場では、練習の前にみんなで大きな声で唱和している。全員が暗唱しており、3歳児でも全員の前で言うことができる



永瀬 義規 本誌発行人

できますね。8大会において、同じことを言い続ける。ひのまるキッズとして、ある意味、少年柔道をリードしていくものとして、道場の先生へのメッセージを伝えていく。その前に、道場の先生に、それを自分らが伝えていくこととして認識していただく。まずはそこが大事になってきますよね。

朝飛 そのためには、柔道は「嘉納治五郎先生の『精力善用』『自他共栄』がすべてです」と言えるようになっていかないといけないと思うんです。柔道に比べ、剣道のほうがそこはできていと思うんです。剣道家は勝ってもガッツポーズしないし、礼法もしっかりしている。「私たちは、剣道をこういう意義を持ってやっています」と言えると思うんですよ。柔道のほうがそういうところがないですよ。

山口 やはり、それは柔道が競技だからですよ。

永瀬 『精力善用』『自他共栄』というのが、もっとも浸透している柔道のモットーというか、精神だと思うんですけど、それをどれだけの柔道家がしっかりと理解し、子供たちに、子供たちでもわかる言葉で説明できているかだと思うんですよ。

山口 『精力善用』『自他共栄』の、もう少し簡単な、もう少し落とし込んだ内容というのを子供たちに教えていけばいいと思うんですよ、以前に『柔道ルネッサンス』でやっていたようなね。さつきも出てきましたけど、友情だとか勇気だとか、まさにフランスで教えているようなもの。

——朝飛道場には、道場訓がありますよね？

朝飛 あります。練習前に希望者一人が前に立ってリードし、全員で大



「毎日、道場に行きたい」と思ってもらうことが自分の仕事という朝飛先生。子供たちも楽しそうだが、「私が一番楽しんでいますよ」と愉快に話す

きな声で言っていますから、3歳児でもみんなの前で言えますよ。

山口 ちゃんとやっているんですよね、道場レベルでは。それを統一していくことも柔道の力になるので、道場訓も大事なんですけど、柔道の共通の言葉として統一してほしいと思いますけどね。

永瀬 会社でもそうですよね、毎朝、

社訓とかモットーみたいなものを持っている会社と言っていない会社とははっきり差が出るらしいですね。そういう話は全柔連ではしないんですか？

朝飛 してますよ。

山口 委員会なんかでは、絶対にしているはずですよ。それぞれではいい話し合いがされているのに、組

織として一つの方向性が示されていないんですよね。組織が大きいということもあるんでしょうけど。

生き残るためには 他の競技に負けない指導

——指導者や保護者は、今後どうすべきか、どう考えていくべきなんでしょうか。

山口 指導者は、柔道の中だけを見ないで、いろいろな角度から柔道を見ていただきたいので、他の競技はどうしているかと、外のことをもっと勉強してもらいたいと思いますね。正直、生き残りですよ、ここからは。黙っていて来てくれるような時代ではないです。そういう意味で、他に負けない指導をしようと思ったら、まずは他がどんな指導をしているのか、あるいは、どんなキャンペーンをしているのかを知ること。その上で、柔道はどうしたらいいんだと、それを考えていただければと思いますね、お一人お一人がね。少なくなってきた子供を、ある意味、

・・・『暴力の根絶プロジェクト』始動!・・・

女子柔道強化選手の、ナショナルチーム監督・コーチによるパワー・ハラスメント告発に端を発し、大きな社会問題となっているスポーツ界の暴力・体罰問題。全日本柔道連盟は、山下泰裕理事をプロジェクトリーダーとする『暴力の根絶プロジェクト』を3月21日に立ち上げました。

そして、連日会議を重ねて、暴力の根絶プロジェクトとしての骨子を固め、ロードマップ(プロジェクト遂行スケジュール)等を作成、本格的に始動しました。6月21日には全日本学生柔道連盟の教養講座で、全国の大学柔道部監督を集めて、プロジェクトの内容を説明。また、7月14日には、プロジェクトのメンバーでもある有識者らによるパネルディスカッション(認定特定非営利活動法人 柔道教育ソリダリティー主催)を行なうなど、積極的に『暴力の根絶』を全国に向けて発信し始めています。

夏の大会シーズンに合わせ、小・中・高校生の大会でも、監督やコーチらに『暴力根絶』を訴求し、全面的な協力を要請していくようです。

暴力に頼る指導者は、たとえ、結果を出したとしても、決していい指導者とは言えません。暴力による指導は、子供たちから自信や自主性、考える力を奪い、燃え尽き症候群

を生み出すきっかけにもなりえます。

少年柔道においても、今まで暴力・体罰が皆無だったとは言えません。道場で、大会会場で、見かけたことのある人もいるのではないのでしょうか。暴力は、身体的なものであろうと、非身体的なものであろうと、被害者の人権を著しく侵害し、時には人格破壊を招く可能性があります。それは大人であろうと子供であろうと変わりません。

暴力というものを正しく理解し、みんなの力で、暴力のない環境を作っていきましょう。



取りあわなければいけないわけですから。こっちのほうがいいよと言えるだけのものを、一人ひとりの指導者の先生が見せていけるよう、目指していただきたいと思いますね。

——夏にキャンプをやったり、レクリエーション的なことをやる道場も増えていますよね。

山口 うちもクリスマスパーティーはやるは、餅つきはやるは、大騒ぎでしたよ。そういうことも工夫の一つですよね。

朝飛 うちの道場は、他に比べるとあまりレクリエーション的なことはやらないです。年に3~4回。私は子供たちに、毎日道場に行きたいと思ってもらうことが、自分の仕事だと思っているので。

永瀬 朝飛先生の、毎日、道場に行きたいと思わせるというのは、一番すごいことですよ。

朝飛 自分が楽しいからね。練習の時間になると「ああ、やっと道場の時間だ」ってうれしくなる。早めに道場に入って、まだ来ないかなあつ

て待っていますよ（笑）。

山口 私の先生もそうだった。怖かったけど。隣で整骨院やっていたから、患者がいるのに、すぐに道場に出てきちゃってましたよ、仕事しないで（笑）。どっちが仕事かわからないですよ。だって、朝から柔道衣着ていましたもん。休みになんてしたくないんですよ。

朝飛 そうそうそう。まさにそう。

山口 休むと電話がかかってきちゃう。「今日はどうしたのかな」って（笑）。

永瀬 そういうふうにお金とかじゃなくて、心底柔道が好きで教えていらっしゃる人がいる、そういう道場があるというのが日本の良さだと思う部分もあるんですよ。

山口 私の道場の先生は整骨院という生業があったからできただけで、道場でお金をとるのは、いいんですよ。お金をとつても子供たちが行きたいと思う、親御さんが行かせたいと思うような指導をすることが大切なんです。

朝飛 自分も親ですからわかります

が、子供が行きたい、楽しいと思えば、親はやらせようとするんですよ。だから、子供が楽しいと思うことが一番ですよ。

山口 あと、女性の少年柔道の指導者を増やしていきたいですね。これだけ女子の競技が盛んになってきているわけですから。それに女性であれば、ある種、本業じゃなくてもできますからね。まったく無給では女の人でもやれないから、ある程度給料は払ってもらって。これもやはりスポーツ行政、資格なんですよ。何人以上の道場では女性コーチを雇わなければいけないというルールを作れるかどうかだと思うんですよ、はじめは。

女性がいることで、お母さんたちも安心するでしょうし、女子選手のセカンドキャリアにもつながる。イメージアップにもなると思うんですよ。こう言うてはなんですが、家庭で力を持っているのはお母さんで、お母さんがやらせようと思わない競技は発展しないですよ（笑）。

（7月2日、東京都港区にて実施）

バルセロナオリンピック金メダリスト
柔道家古賀稔彦 × 前田畳製作所

柔道畳の三四郎。

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
(工場) 〒673-1106 兵庫県三木市吉川町実楽 458

TEL 078-578-0172 FAX 078-578-0173
TEL 0794-73-0390 FAX 0794-73-0118

親子でリラックス! 絆を深める バスタイム活用術

親も子供もなにかと忙しい毎日。暑い時期は家族交代のシャワーだけで済ませている方も多いと思います。そんなときこそ、たまにはゆっくりと親子でバスタイムしませんか？ 親子で入るバスタイムにはいろいろな効果があるのです。

お風呂の3大パワーは 浮力! 温熱! 水圧!

お風呂の中ではカラダが軽くなったような気がしますよね。それは、浮力でカラダの重さが空気中より軽くなっているからなのです。肩のあたりまでお風呂につかった場合、なんと1/9くらいになっているのだそうです。そのおかげで筋肉の緊張がほぐれ、脳への刺激も緩和され、リラクゼーション効果が得られるとされています。

また温熱効果でカラダが温められますから、血行が促進されて、新陳代謝が活発になり、体内の老廃物除去や疲労回復、自律神経のコントロール作用が働きます。

そして水圧。入浴した際に、カラダを包み込んだ水から受ける圧力には、足に溜まった古い血液が押し出したりする血液循環効果や、横隔膜が押し上げられることによる心肺機能向上効果があることがわかっています。入浴には一石二鳥どころではない、多くのメリットがあるのです。

温度によって 入浴効果の違いがある?

同じような入浴スタイルでも、お湯の温度によって得られる効果は異なります。38～39度のぬる目のお風呂は、副交感神経に働きかけて、心身をリラックスさせる効果が



あります。熱いお湯のようにのぼせてしまう心配も少ないですから、入浴時間を長くとることができるのもいいですね。おやすみ前はより効果的です。反対に42度以上の熱いお風呂は、交感神経を刺激して心身をアクティブにするパワーがあります。カラダを見覚めさせたい時、活動前にサッと入るのにオススメです。

入浴剤を使って、 もっと楽しいバスタイムを!

お風呂を楽しくするパートナーと言えば、入浴剤です。ドラッグストアなどには、実にさまざまな入浴剤が売られています。気分やその日の疲れ具合などに応じて、使い分けてみるのもおもしろいですね。なかでも、スポーツ一家にオススメなのが、無機塩類系（保温効果を高める）、炭酸ガス系（血行を良くしてカラダを温める）、生薬系（さまざまな生薬が疲労回復や筋肉痛などに働きかける）です。さっそくラインナップに加えてみてください。

バスタイムは貴重な 親子のコミュニケーションタイム!

ところで、皆さんはお子様と一緒にお風呂に入っていますか？ 仕事や家事でなかなかできていないというお父さんお母さんも多いと思いますが、せめて週に一度、お子様とのバスタイムを楽しんではいかがでしょうか。

親子で背中を流しあうことで、自分一人では洗えない場所が洗えて、身体を清潔にできることは言うに及ばず、コミュニケーションタイムとしても、とても重要なひとときになることは間違いありません。子供と一緒にしゃべったり、練習の話や学校の話をしたり、お互いにリラックスした時間だからこそ話せることも出てくるでしょうし、逆に何も話らなくても、親子の絆を深める時間になるのではないのでしょうか。ぜひ、有意義なバスタイムをお過ごしください。

安全にお風呂に入るコツ

- ①・疲労回復にはぬる目の温度で20分!
- ②・浴室と脱衣場の温度差に注意!
- ③・食前食後30分は入浴を控えましょう!
- ④・入浴の前後には水分補給を!
- ⑤・湯冷めはカゼのもと!



健康は、進化する。
BATHCLIN
 JOC 公式入浴剤パートナー

バスクリンは日本代表選手団を応援しています。

入浴効果を高めて体温UP! 明日の活力をチャージ! ベストコンディションのための 新入浴提案!

きき湯
 ファインヒート
FINE HEAT

がんばる明日を、おふろでチャージ。



- 炭酸ガス
- ジンジャー末 (有効成分)
- 温泉ミネラル (有効成分)



グレープフルーツの香り



カシス&シトラスの香り

医薬部外品



あなたの「水分補給の知識」は正しい？

水分補給で大切なのは「量・質・タイミング・ラベル」！

最近では、学校の先生やスポーツクラブの指導者のリードにより、小学生のスポーツシーンでも「水分補給」のシーンが見受けられるようになりました。スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会でも、前日練習会においては約30分ごとに水分補給のタイミングをとっています。

ではなぜ、なんのために水分補給を行なうのでしょうか。熱中症にならないため？ 脱水症状を起こさないため？ では、水でもお茶でも、飲む時に飲みただけ飲めばそれらは防げるのでしょうか？ このページでは水分補給の正しい知識を、ドクターやスポーツトレーニングコンディショナーとして日米で活躍する酒井リズ智子先生に教えていただきます。指導者も、保護者も必読です！



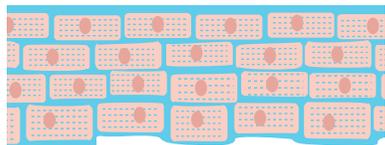
酒井リズ智子先生

適切なスポーツドリンク補給のメリット

- 熱中症対策
- スポーツ時のエネルギー補給
- 運動パフォーマンス維持

正しい水分補給は、いざという時のエネルギーも生み出す！

人体の60%は水分で、細胞はいわば水分に浸されているような状態です。細胞の中でエネルギーが生まれる時には、必ず水分が使われます。エネルギーを生み出すためには、糖質やアミノ酸が大事、と考えてしまうかもし



細胞も水分が大部分を占め、また細胞と細胞の間は水分で満たされています。

れませんが、実は一番重要なのは、体内が水分で満たされていること。細胞が水分をエネルギー変換のために使えるような状態になっていることなのです。ですから、水分が少ない状態では良いパフォーマンスが生まれません。研究では、3%の水分が失われることで15%ぐらいのパフォーマンスが落ちると言われています。ノドの渇きをおぼえる前に、カラダを水分で満たしておきましょう。

運動時の水分補給にスポーツドリンクがいい理由

水分補給のメリットは、①スポーツ時のエネルギー補給、②熱中症予防、③運動パフォーマンス維持ですが、これらはそれぞれが密接にからみあっています。そして、いくつかのことに注意すれば、1つの飲料でこの3つのメリットをしっかりと得ることができます。

その飲料とは、一般的に「スポーツドリンク」と言われているものです。でも、スポーツドリンクならなんでもよいというものではありません。ここで注意しなくてはいけないのが、その成分です。

正しいスポーツドリンクには、適切な量の電解質と糖質が含まれています。電解質[※]とはナトリウムイオンなどの物質です。私はスポーツの現場では、「100mlあたり40～

ナトリウムと炭水化物(糖質)に注目！

栄養成分	
・100mlあたりの栄養成分	
●エネルギー：25kcal	●タンパク質・脂質：0g
●ナトリウム：49mg	●カリウム：20mg
●マグネシウム：0.6mg	●カルシウム：2mg
●電解質濃度	
陽イオン (mEq/l)	Na ⁺ :21 / K ⁺ :5 / Ca ²⁺ :1 / Mg ²⁺ :0.5
陰イオン (mEq/l)	Cl ⁻ :16.5 / citrate ³⁻ :10 / lactate ⁻ :1

酒井リズ智子先生(トータル・コンディショニング・コーディネーター)

米国医師であると同時に、米国NATA認定アスレチックトレーナー、米国ACSM健康運動指導士として、日米で活動。様々なトップアスリート選手のトータル・コンディショニング指導をパーソナルで長年担当。集団への平均的な指導より、個人個人へのパーソナルな指導に重きを置いて現場活動している。その他、雑誌や新聞への記事投稿や、スポーツコンディショニングに携わる専門家(医師、薬剤師、栄養士、理学療法士、トレーナー、インストラクター、健康運動指導士等)、一般運動愛好家や学生を対象に全国講演活動も行なっている。

80mgのナトリウムと、4~8%の糖質が含まれている飲料以外はスポーツドリンクとして考えないでほしい」と言っています。皆さんもこの数値を参考に、スポーツドリンクのラベルを見て選んでください。

運動時は、お茶や水では水分補給にならない!? 逆に脱水症状になることも?

水分補給に水やお茶を飲まれている方もいると思います。水も麦茶も水分ではあるのですが、運動時の水分補給としては、水やお茶では不十分。スポーツドリンクが必要になります。

運動中はエネルギーがどんどん使われ、水分も失われていきます。カラダに速やかに取り込まなければならぬというこのような状況では、吸収の速い「正しいスポーツドリンク」が必要になります。正しいスポーツドリンクには電解質と糖質が含まれています。このおかげで吸収しやすくなっています。ただの水には何も入っていませんから、「自発的脱水」を起こす危険性が高まります。自発的脱水とは、渴きを覚える→水だけを飲む→体液の濃度が薄くなる→適切な体液の濃度を保つために尿として水分が排出される。これで、熱中症が深刻化してしまいます。運動中の飲料は、ナトリウムイオンと糖質が適度に入ったものを選ぶことが重要です。

練習中の水分補給は 15分に1回の心づもりで!

「水分補給は30分に1回」が適正と言われていたますが、私は「15分に1回のみ」で指導しています。人間は習性として、30分に1回の声掛けや心づもりでいると、だいたい40分~45分くらいと、思った時間よりどうしても遅れがちです。そういった習性も考え



1回の水分補給は口いっぱいを含んで1口か2口が適量

に入れ、15分に1回のみでいれば、ちょうどいいタイミングで水分補給できる。それぐらいを心掛けてはいかがでしょうか。アメリカのプロスポーツの現場では、決められた時間にタイマーが鳴って強制的に水分補給のタイミングになります。これは危機管理の意識の強いアメリカではごく普通のこと、重大な事故が起きる前の適切な予防策といえます。

こまめに水分補給の時間をとる分、1回の補給量も少なめ、適量はおよそ150ml、小さいコップで1杯くらいです。大きいボトルに口をつけて飲んだりすると、ついついガブ飲みしがちですが、それはダメ。逆に練習に悪影響がでてしまいます。年齢や体格によりますが、子供なら

※電解質とは、体内の水分に含まれており、体の機能を正常に保つために欠かせませんが、発汗や排尿で体外に排泄されますので、水分補給の際に同時に補給しなければなりません。

ば口いっぱいを含んで1口か2口。これがおおよそ150mlです。この量ですと、コンスタントに良いコンディションで練習ができますし、やはりこまめに水分補給したくなると思います。渴きをおぼえる前に適切な水分補給を行なってください。

季節による水分補給のアレコレ。 選手が枯れないために、周囲の配慮が大事。

夏は、練習中にしっかり水分補給したつもりでも、翌日までノドが渴いたような状態が続くことがありますか? それは適切な水分補給をしていないからです。質や量、タイミングが正しくないことが原因ですので、先述のポイントを参考に実行してみてください。練習が終わった後の水分補給も忘れずをお願いします。

秋冬になると、空気の乾燥が大敵となります。気付かないまま水分が失われていることがあるので要注意。また気温が低くなるとカラダの筋肉の温度(筋温)が上がりにくくなります。ウォーミングアップに時間がかかるようになるのです。筋温をあげる→パフォーマンスが発揮できるようになる→故障しにくくなる。これら一連の流れにも水分補給が重要なポイントとなるのです。

一年中練習の連続という方も多いと思います。練習を楽しく充実したものにするためにも、水分&栄養補給と休息、ケガのケアについて配慮していただきたいと思います。例えば1週間、月曜日から金曜日まで練習して、1日休んで日曜日に試合となると、一番疲れている時に試合の可能性あります。それが続けば、選手として“枯れ”やすくなってしまいます。成長するべき時に成長しない、ケガもしやすい。ケガや疲労を抱えて「それでも勝つんだ」と気持ちを高めても、試合の結果は期待できませんし、本当の意味での成長はできないと思うのです。疲労なく、コンディションも良く、内容の濃い練習をして気力も充実、その時に試合を迎えて「俺はできる!」という気持ちになる。その感覚のほうが勝ると私は思います。武道でよく言われる「心技体の充実」。それぞれが良い条件になって一体になっているタイミングで試合を迎えたいものですね。まだまだ日本の状況は立ち遅れていると思います。身近な保護者、指導者の皆さんが率先して導くようにしていただければと思います。

Plus One Point!

食事からの糖質やタンパク質は、消化吸収のタイミングで翌日に使えるようになっていきます。運動をする選手は、食事からだけではエネルギーや栄養素が不足しがち。適切に栄養補助食品を使用することで、すぐに体内で使用される栄養素を補給できます。これもラベルを吟味して使用するのがいいでしょう。



セイコー 柔道タイマーで [JT-601]

好評発売中!

朝飛道場式 サーキット トレーニング

に挑戦!



柔道のために作られたタイマー <JT-601>
ブルー表示に合わせて青色表示もあります!

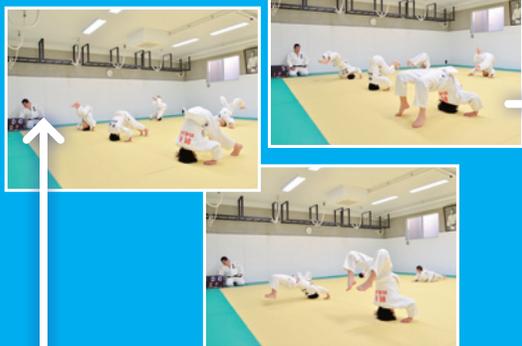
打ち込みや乱取りなどの練習はもちろん、サーキットトレーニングにも最適。試合掲示も最新式&本格的で、まさに柔道のために作られたタイマーが、柔道タイマー<JT-601>です。

コンパクトながら高性能。表示の美しさ、クリアさも抜群! これ一台で柔道に関する時間管理はすべてお任せという<JT-601>を、幾多の全国大会優勝経験を持つ朝飛道場で、実際に使ってもらいました。

プログラムタイマーモード

まず手始めにやってみたのが10秒サーキット
ブリッジ、V字腹筋、パービージャンプ、腕立て伏せ、反復横跳び、
抱え込みジャンプ、それぞれを10秒ずつ全部で60秒のメニュー

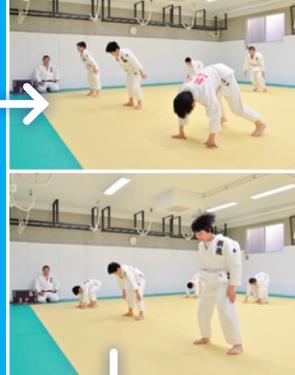
ブリッジ



V字腹筋



パービージャンプ



抱え込みジャンプ



反復横跳び



腕立て伏せ

柔道タイマー

4つのセールスポイント!

1) 柔道、トレーニングに便利な7つのモードを搭載

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) 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、柔道着の色に合わせたチームカラーをLEDで表示可能

3) 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

4) 抑え込み時間とポイントを自動で連動できる

※柔道タイマー【JT-601】は公益財団法人全日本柔道連盟公認品です。

ペースメーカーモード

ペースメーカーモードを使つての4歩ステップ(反復横跳びのアレンジ)、さらに組み手ステップ(組み手の姿勢をとりながら、前後左右に、指示に従つてステップ)。途中でペースを速めたりゆっくりさせたりすることも可能



4歩ステップ



組み手ステップ

タイマーモード

あらかじめ60秒にセットし、カウントダウン。先生が指で出すジェスチャーに合わせて、高速足踏み、ジャンプ拍手、パービー、ジャンプ回転、後転、一本背負投などを行なう。超ハードだが子供たちは楽しそう!



◎ JT-601構成内容・仕様 本体/1台
電源ケーブル(5m)付きアダプター/1個
マグネットプレート/2枚(表S1/S2/S3 裏K/C/S)

サイズ:650mm(W)×400mm(H)×220mm(D)
電源:AC100V~240V 50/60Hz
※JT-601は屋内専用です。

お問い合わせ先: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)

ただの屋根が、屋上有効スペースに早変わり!

屋上を道場や秘密特訓場にして親子で強くなる!

「屋上緑化」「屋上庭園」という言葉を聞いたことはありますか? 木造住宅の屋根を、「雨露をしのぐだけの屋根」から「利用できる屋上」にしようというのが、そもそもの発想で、それぞれのライフスタイルに合わせて、様々な屋上の使い方をすご家庭が、いま急増中です!



屋上を道場にしたい、トレーニング場にしたいなんてご希望もあるかもしれませんが、それももちろん、できるんです!

「屋上を道場にするなんて発想、すごくいいですね。水に強い畳もありますから、道場がお休みの日は、お父さんやお母さんと秘密の打ち込み特訓なんかもできます。一緒に練習することで、親子の絆もより深まると思いますよ」(宇都社長)

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、栄住産業のスカイプロムナード工法(金属防水技術)は、38年間で29万棟の実績を持ちますから、栄住産業が提案する『おそらリビングガーデン』はまさに安全・安心なのです。

「一昨年の東日本大震災以降、エネルギーに対する関心も高まり、太陽光パネルを設置するご家庭も増えていますし、屋上緑化でエコライフというご家庭も多くなっています。

本来は家屋を新築する際に、屋根部分の空間を有効利用しようということですが、取り入れるケースが多かったのですが、最近では、子供が産まれたり、子供が成長してライフスタイルが変わってきたりして、リフォームするというケースも増えてきています」(宇都社長)

『おそらリビングガーデン』で、今まではただの屋根だった場所が、家族の有効スペースに変わったら……。親子で柔道特訓、練習のあとはみんなでバーベキュー、そして、夜には満天の星を鑑賞! 家族の時間がより楽しく、充実したものになるのは間違いなさそうです。



写真はイメージです



屋上を有効活用。それが『おそらリビングガーデン』

「家の中のリビングでは、テレビが中心で、家族の会話もない。それどころかテレビのチャンネル争いで喧々囂々(けんけんごうごう)なんてこともしょっちゅうなのではないでしょうか。ちょっと、青空の下、緑に囲まれた場所での家族の会話を想像してみてください。

なんとなく心が落ち着き、気持ちが明るく、オープンになる。家族はみんな笑顔。思わず会話も弾み、親子の絆が深まる。自然がもたらす連鎖反応。青空には、そんな力があるのではないのでしょうか。

その青空をもっと身近なものにするために、屋上を有効活用していただくのが『おそらリビングガーデン』です」(栄住産業・宇都正行社長)

それでは、あなたなら、どんな屋上にしたいですか? まず、ストレッチや簡単な運動ができるよう芝をはろう。それから、バーベキューやティータイムが楽しめるようなちょっとおしゃれなテーブルを置いて、お父さんのゴルフ練習、子供のサッカー練習用に、頑丈なネットも張らないとなあ。家庭菜園で、ハーブやミニトマト、ゴーヤなんかも育てたいし。ああ、この空間があれば、犬やウサギなどのペットも大喜びだし、カブトムシやクワガタを飼うスペースも広々ととれそうと、いろいろな活用法が浮かんでくるのではないのでしょうか。——その夢、『スカイプロムナード』ですべてかなえられます。

屋上にプライベート道場やトレーニング場も作れる!

この冊子をお読みの方であれば、

OSORA
おそらリビングガーデン



地上では味わえない開放感、屋上緑化

青空に浮かぶ雲、やさしい風。屋根という新しい空間で緑に触れ、花を愛でる。
空に近いこの開放感のある【お庭】は、格別です。

特徴
その1 子供が楽しく遊べて
親は大安心!!

特徴
その2 家庭菜園や、
バーベキューが出来る!

特徴
その3 ゴルフの素振りや
運動が出来る!

特徴
その4 退職後の
楽しい園芸づくり!



OSORA

金属防水スカイプロムナードは、耐候性・防水力に優れた木造住宅陸屋根防水です。
夢の空間、その大切な空間と共に過ごす時間が、家族団欒へとつながります。



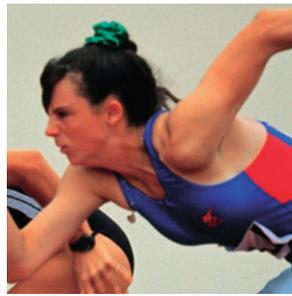
株式会社 栄住産業
EIJYU SANGYO Co., Ltd

〒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
●横浜 ●北関東 ●埼玉 ●東北 ●盛岡 ●中部 ●静岡 ●姫路 ●四国 ●広島

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わせください。

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	臨床治療部	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。

“五輪3連覇”野村忠宏選手の 現役生活を陰で支える 物理療法機器



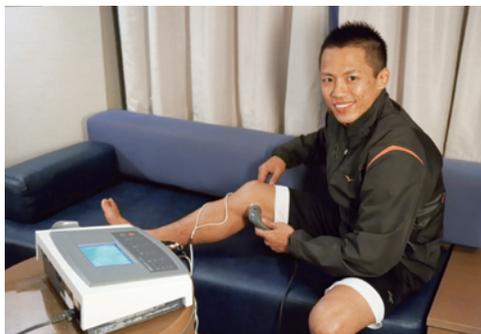
五輪3連覇の野村忠宏選手、38歳。高い目標を持ち、今なお第一線で活躍を続けている

1 996年アトランタ、2000年シドニー、2004年アテネと3度のオリンピックで金メダルを獲得した野村忠宏選手。この偉大な記録の持ち主、野村選手は、38歳の今なお、高い目標を持ち、選手として活躍する現役の柔道家です。

2008年には、合宿中にヒザに大ケガをし、手術を余儀なくされました。それでも、野村選手は引退を選ばず、あえて現役続行という厳しい茨の道を選んだのです。

「金メダリストでも、20代後半になって勝てなくなると、周りからも『そろそろ引退だな』と思われ、自分でもしんどくなって現役を辞めてしまう。で、母校に戻って監督、そして全日本のコーチ……。それはそれでいいと思うんですけど、俺くらいは違う道を進んでもいいかなあと。自分くらいとことんやってやろうかなと思ったんです。

選手として、とことん柔道と、自分自身の身体と向き合って、ちょっと衰えを感じつつ、自分の弱さとか、ケガとか、周りの目とか（笑）。いろいろなものと向き合いながら自分を成長させていく。その過程は、単純に楽しめることばかりではないし、正直つらいことも多いけど、それでもやはり続けられる限りは現役としてやっていきたいと思っているんです」（野村選手）



超音波治療器で治療する野村選手

もちろん、身体の衰えは感じていると言います。若い頃のように「ひと晩寝れば疲れもとれる」ことはなくなり、長年の競技生活で蓄積したケガのダメージも少なくありません。

「現役を続けられるかどうか、一番重要なのはやはり身体なんですね。今まで磨いてきた技術が活かせるかどうかはすべて身体にかかっている。歳をとっても、技術が落ちることはほとんどないんですが、身体がついてこなくなるんです。その感覚は20代の後半から感じ始め、年々強くなっています」

それだけに、日々の身体のケアには注意を払っていると言います。

「身体をいい状態にキープしておくためには、いろいろなアプローチがありますし、いろいろな情報も入ってきます。その中で、何が自分に合って、何が自分には合わないのか。一般的にいいと言われていても、自分にとってよくないことも、実はたくさんあるんですね。ですから、それを見極めなければいけない。

年齢とともに、ケガが多くなっていることも確かです。一カ所大きなケガをしたら、連鎖的に他のところもケガをする。無意識にケガをカバーして、他のところもケガしてしまうんですね。柔道というのは格闘技ですから、自分一人でやるわけじゃない。どうしても予測不可能なケガは起きるんです。弱い相手と練習しているわけではないですから、ケガとは常に背中合わせの状態だと思っています」

しかし、ケガをしたからといって、病院に行く時間が十分にとれるわけではなく、稽古は毎日続けなければならない。そこで、活用しているのが物理療法機器だそうです。「自宅では超音波治療器

を使っています。寝る前に痛めているヒジやヒザの治療をして、その後、小型低周波治療器の『AT-mini』をつけたままの状態で寝ています」

野村選手が物理療法機器を使い始めたのは、2000年のシドニーオリンピックの時。柔道の全日本チームの合宿で使われていた伊藤超短波という医療機器メーカーのものを使ったのが最初だったそうです。

「つけて痛みがなくなったとか、すぐに抜群の効果があったというわけではないんですけど、右ヒザの手術後、リハビリでちょっと無理すると腫れが出たり熱が出たりする状態だった時に、差がはっきりと実感できたんですね。そういう効果が自分の中で感じられたこともあって、今は本当に信頼して使っています。

心を鍛える、身体を鍛えるというのは、自分の取り組み、自分に対して厳しくするとか、そういうことである程度できていくと思うんですけど、ケガに関して言うと、自力ではなかなか難しい。例えば、ヒジやヒザをケガした時に、度合いによっては自然治療で治せるかもしれませんが、競技者としては、ヒザが痛いからと1ヵ月休んで治療に専念するなんてできないわけですよ。年齢を重ねると長期間休むこともリスクになりますしね。だから、ケガを抱えながら、それを治療しながら、少しでもいい状態で練習を続けることが大きな課題であり、その状態を作ること自体が、ある意味勝負だと思っています」

「世間の常識」、「身体の衰え」と戦う野村選手の挑戦はまだまだ続きます。

君が、心から笑える世界を。

miki HOUSE



mikiHOUSE

MIKIHOUSE
FIRST

DOUBLE_B
MIKIHOUSE

HOT BISCUITS
MIKIHOUSE

MIKI HOUSE
COLLECTION

Black Bear
MIKIHOUSE

FRANCE ITALY U.K. UKRAINE TURKEY U.S.A. CANADA CHINA HONG KONG KOREA SINGAPORE
MIKI SHOKO CO.,LTD. <http://www.mikihouse.co.jp>

スポーツひのまるキッズでは、 東日本大震災 復興支援 プロジェクトとして 約150名の親子をご招待。

今年もさらに続けていきます!

2011年3月11日の、未曾有の大震災から2年4か月が経ちました。スポーツひのまるキッズ柔道プロジェクトでは、震災わずか3か月後の6月12日に行なわれた東北大会に、岩手県宮古市の宮古少年柔道教室と山田町の大沢柔道スポーツ少年団の親子・指導者約50名をご招待したのを皮切りに、今年4月の関東大会での福島県浪江町の親子5名まで通算で150名を超える皆さんをご招待させていただき、さらに7月の東北大会でも宮城県多賀城市の41名をご招待させていただいております。

最初にご招待した宮古市や山田町は、被災状態もひどく、また、震災から時間が経っていなかったこともあり、避難所生活を余儀なくされているご家族もたくさんいらっしゃいました。家族で安らぐ場所もなく、食事もままならない状態だったということもあり、親子水入らずになれ、気兼ねなく過ごせる一泊の旅行は、非常に喜んでいただけたようでした。

弘前に向かうバスの中では、震災のために憔悴した表情だったお父さんお母さんも、子供たちの元気いっぱい

の試合やその後の打ち込み・受身コンテスト、そしてわざわざ駆けつけてくれたオリンピック金メダリストの野村忠宏、谷本歩実、塚田真希らとのふれあい、さらに、地元・弘前の子供たちや大会に参加した選手ご父兄からの温かいエールを受けて、見る見る明るい表情になり、帰りのバスでは、輝くような笑顔になっていたのが印象的でした。

スポーツひのまるキッズの復興支援プロジェクトはここがスタートでした。以来、東北からの移動時間や大会日程等の問題もあり、来ていただくことが難しい大会もありましたが、可能な限りご招待を続けてきました。

ここではその足跡と、一部ご招待させていただいた道場の皆さんの近況をお伝えしたいと思います。大会で試合をしたお友達、一緒にイベントに参加し、言葉を交わしたお友達もいるのではないのでしょうか。被災地はまだまだ完全な復興からは程遠い状態だと聞きます。スポーツひのまるキッズでは、震災の記憶を風化させないためにも、これからも復興支援プロジェクトを続けていきます。皆さんも、震災への意識を薄れさせることなく、一緒に応援していきましょう!





2011年6月11日～12日

第2回東北大会(青森県武道館)

岩手県宮古市の宮古少年柔道教室と
岩手県下閉伊郡山田町の大沢柔道スポーツ少年団の
親子約50名をご招待



鳥居大栄先生(宮古市)「あの時はまだ震災直後で、避難所で生活している家族も多く、みんなそれぞれ不安を持っていましたが、道場のみんなや大沢柔道スポーツ少年団の皆さんと一緒に『ひのまるキッズ』の大会に出られたことは本当にうれしかったです。また、皆さんによくしていただいて、子供たちにとっても本当にいい思い出になったと思います。私たち家族もですが、今でも仮設住宅暮らしの方も多ですし、復興はなかなか進んでいないですけど、これからも頑張っていこうと思います」

2011年9月17日～18日

第3回東海大会(愛知県武道館)

岩手県九戸郡野田村の直心館道場の
親子13名をご招待



2011年10月1日～2日

第2回四国大会 (愛媛県武道館)

宮城県石巻市の石巻みなと柔道会の
親子7名をご招待



2012年6月16日～17日

第3回東北大会 (青森県武道館)

岩手県釜石市の大久保道場の
親子22名をご招待



2012年2月25日～26日

第2回近畿大会 (大阪市中央体育館)

宮城県牡鹿郡女川町の女川柔道スポーツ少年団と
宮城県宮城郡七ヶ浜町の七ヶ浜柔道スポーツ少年団の
親子32名をご招待



2012年9月15日～16日

第4回東海大会 (愛知県武道館)

岩手県大船渡市の時習館道場の
親子12名をご招待





2013年2月16日～17日

第3回近畿大会 (大阪市中央体育館)

宮城県亙理郡山元町の山元町柔道スポーツ少年団の親子14名をご招待



南條幸夫先生 (山元町)「(大会前日)雪で飛行機が飛ばないと言われた時はどうしようかと思いましたが、新幹線で東京に行き、そこから飛行機で大阪にと、親御さんたちは疲れたと思いますが、子供たちにとって忘れられない思い出になったと思います。初めてのあんな大きな大会ということで、みんな早々に負けてしまいましたが、あれ以来、子供たちの柔道に対する気持ちが全然変わって、精神的にも大きく成長したように思います。とくに開会式でみんなの前で話をさせていただいた子供たちは意欲を持ってよく練習しています。いい経験の場をいただき、本当にありがとうございました」



2013年4月13日～14日

第5回関東大会 (横浜文化体育館)

福島県双葉郡浪江町の浪江町柔道スポーツ少年団の親子5名をご招待



スポーツひのまるキッズ復興支援プロジェクトでは、大会へのご招待の他に、被災道場への柔道グッズ(柔道衣等)のプレゼント、応援メッセージ寄せ書き、東日本震災写真展示、復興地の観光案内等も行なっております。



共同通信社にご協力いただき、震災の写真展示を行っております。震災直後、1年後、そして現在と、被災地がどんな変化を遂げているかを多くの方にご覧いただいています



福島県浪江町の浪江町柔道スポーツ少年団は、原発の影響で避難を余儀なくされ、今も解団した状態です。1年ぶりに、避難場所の二本松市に集まった少年団の皆さんに柔道衣をプレゼントさせていただきました



応援旗を用意し、被災した道場への応援メッセージを参加者の皆さんに書いていただいております。毎回、所狭しと、たくさんのメッセージが書き込まれています

多くの企業、有志の皆様からのご協賛、ご支援のお陰で復興支援企画を行なうことができました。心よりお礼申し上げます。そして、今後ともご支援・ご協力のほど、宜しく願い申し上げます。

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、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) | ◆ タクシー未経験者も初年度から月収40万円上可能 |
| 未経験者 | 普免のみ | も大歓迎! | ◆ 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降	☎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。

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の中でオススメの作品を紹介してもらいました。

2010年に圧倒的な強さで全日本少年選抜大会（現・マルちゃん杯全日本少年柔道大会）を制し、その強さのみならず「一本」を連発する異次元級の技の切れ味で関係者を驚かせた正木道場。その館長・正木照夫氏による指導DVDです。

近年の少年柔道は技自体よりも組み手や戦術性で手堅く勝とうという傾向が強かったのですが、その中であって、あくまで投げ技の「一本」にこだわる正木スタイルは多くの指導者を魅了し、その勝利は少年指導のトレンドの大きな転換点となりました。

このDVDも「一本」を取り切るそのイズムに沿って、ジャパンライム社のラインナップとしては多少珍しく、ひとつの技、具体的には内股と大外刈を徹底して解説するというスタイルを採っています。「技には状況や相手に応じた複数の入り方があり、ひとつの技を極めるということは、5つ以上の技を習得することと同じこと」というポリシーのもと、相四つ、ケンカ四つ、釣り手の持ち方など状況に応じた入り方が解説されており、そのロジックは説得力十分、余計な部分を削ぎ落として最短距離で「一本」をとりに行くという迫力があります。

冒頭紹介があるようにここで解説されている技は正木氏が往年の最強柔道家・木村政彦氏から指導を受けたもの。木村政彦氏は決して体格が大きい選手ではなく、よってその技も、小さい選手で



下がりながら引きつける

一本を獲る!必殺技!! 正木照夫氏の代名詞 内股の極意!

正木道場 大技! 内股・大外刈の極意

価格 全2枚 16,800円 各枚8,400円(税込・送料別)

<717-1> 内股の入り方

<717-2> 内股の決め方&横から攻める大外刈

販売元 ジャパンライム株式会社 TEL.03-5840-9980

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

も大技で「一本」を狙える論理性を備えています。少年指導者にとってはこれが大きな魅力でしょうね。小さい我が子が大型選手から内股や大外刈というような大技で華麗に「一本」を奪えるようになれば、お父さんお母さんはビックリするのではないのでしょうか。「投げる」という柔道本来の魅力を改めて感じさせる一作です。

(文責：eJudo編集長 古田英毅)



大技修得への道!

指導・解説：正木 照夫
(正木道場館長)
実技協力：正木道場

一本を獲る!必殺技!! 正木照夫氏の代名詞 内股の極意!

正木道場 大技! 内股・大外刈の極意

<717-1>
内股の入り方 (47分)

- くずし (引きつけ) ■状況に応じた内股
- 打込の基本 (内股) ■刈足の跳ね上げ

<717-2>
内股の決め方&横から攻める大外刈 (57分)

- 内股の決め方 ■追い込み ■相四つ
- 補助運動 ■打込の基本 (大外刈) ■連絡技
- ケンカ四つ

DVD No. 717-S

全2枚 16,800円
各枚 8,400円(税込・送料別)

ジャパンライム株式会社 TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

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!

POWER JUDO

刺繍承ります



20% OFF!!

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%(無染)
 ※上衣・下衣セット・白帯付き 90日間保証

通常価格 ¥5,040

¥3,990

00号・0号 Jrサイズ対応

サイズ表 (cm)	通肩身長	身長	袖丈	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

SUMMER BARGAIN
 最新カタログプレゼント!
¥0
 bodymaker.jpでお買物いただいたお客様にもれなく最新カタログをプレゼント!

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!

ハードにキめるなら
 基本の迷彩使い
BM-FIX COMBAT

BM-FIXコンパクト2各種 ¥3,990→
¥990



75% OFF!!

①ブルー
 ■商品番号: 2KBCH
 BM-FIXコンパクト2 (ハーフスリーブ)

②ブラック
 ■商品番号: 2KBCHPB
 BM-FIXコンパクト2 (ハーフパンツ)

③レッド
 ■サイズ: (S/M)・(L/XL) ■カラー: ブルー・ブラック・レッド ■素材: ナイロン・ポリエステル・ポリウレタン

④レッド
 ■サイズ: (S/M)・(L/XL) ■カラー: ブルー・ブラック・レッド ■素材: ナイロン・ポリエステル・ポリウレタン



半額 50%OFF!!

高い衝撃吸収力と耐久性を向上

特殊ラバーコーティングによる一体成型加工されたヘッドガード。前後部から後頭部にかけて設けられた三重の厚みが、静止時に表面に落ちた羽が割れないほどの衝撃吸収力を発揮します。選手の練習や試合で転倒した際の衝撃を軽減するの、特にユニフォームです。

■商品番号: 3CDEV4
 ディッピングガードV4 ¥5,000→ **¥2,990**

■サイズ: フリー ■カラー: レッド・ホワイト・ブラック ■素材: NBR

足の甲とスネのサイド部分にパッドを装着して
 おり練習時の安全性を向上



半額 52%OFF!!

■商品番号: 1EUL
 受身用レッグガード ¥3,990→ **¥990**

■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

①BM-FIXシステム (サポーター部分)
 本体とは別の伸縮帯を各身体部にジャストフィットさせ方角から姿勢と運動をサポートします。

②遠攻ドライ
 BM-FIXシリーズは、洗った汗を素早く吸出し蒸発させるので、肌は常に快適な状態に保たれます。

③ジャストフィット
 肌にフィットし、伸縮性にもすぐれ、あらゆる動きをサポート、アスリートのパフォーマンスをコントロールします。

BM-FIX Women's
 のウーマンライン

BM-FIX5 WOMEN 各種 ¥3,990→
¥990



75% OFF!!

①ピンク
 ■商品番号: 2KFHXW
 BM-FIX5 (ハーフスリーブ) WOMEN

②グリーン
 ■商品番号: 2KFXPW
 BM-FIX5 (ハーフパンツ) WOMEN

③ブラック
 ■サイズ: (S/M)・(L/XL) ■カラー: ピンク・グリーン・ブラック ■素材: ナイロン・ポリエステル・ポリウレタン

④ブラック
 ■サイズ: (S/M)・(L/XL) ■カラー: ピンク・グリーン・ブラック ■素材: ナイロン・ポリエステル・ポリウレタン

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。

TEL **06-6369-7722** <http://bodymaker.jp>

TEL 株式会社BB-SPORTS 〒564-0062 大阪府吹田市南水町3-23-25
 ■ボディーメーカー 直営店・池袋店・川口店・桑名店・西中島店・りんくうグループ店・加吉川店・神戸店・東北クロスモール1号店・2号店・姫路店・つかしん店・茨木店・BMコラボ店・箕面ヴィオラ店

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場合があります。★送料に関して記載のない商品については、商品いくらご注文頂いても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の安心保険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日以内に限りさせていただきます。★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2013年9月末日迄。

全国直営店同時開催 **SUMMER BARGAIN 開催中!! 新作夏物が超激安価格で! 7月末日まで 最大 84%OFF**

絆を大事にする親子のためのネットショップ

KIZUNA

絆 Shop に ぜひ来てね!

絆ショップ

検索

<http://kizunashop.jp/>



スポーツひのまるキッズのオリジナルグッズがネット通販で買える！それが「絆ショップ」です！

今、絆ショップで注力しているのがTシャツのラインナップ。

柔道愛する家族にピッタリの「I Love Judo」Tシャツは2色！好評いただいている「尽己（つくみ）」のデザインは2013年度限定です。

また大ヒットTシャツの「力必達」もデザインリニューアル！すべてひのまるキッズの大会会場とネットでしか買えないものばかりです。もちろん子供サイズも取り揃えて、みなさんのアクセスをお待ちしています！



ひのまるキッズオリジナル
I Love Judo Tシャツ



オリジナルTシャツ
「尽己」2013年度 限定ver.



2013年8月販売開始

NICEGUYコラボ
オリジナルTシャツ
「力必達」新デザイン ver.



スポーツひのまるキッズ®

絆ショップ

検索

<http://kizunashop.jp/>

販売業者 株式会社ジャパンスポーツコミッション

住所 〒105-0014 東京都港区芝 3-17-15 クリエイト三田ビル 307

電話番号 03-3868-0211

伝説の柔道教則ビデオ

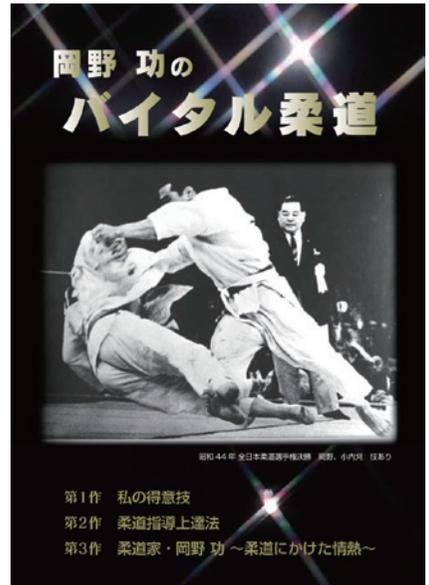
「岡野功のバイタル柔道」

ついにDVD化！
絆ショップにて好評販売中！

伝説の柔道教則ビデオ
「バイタル柔道ビデオ版」が
ついにDVD化されました。

第1作「私の得意技」(投技編、固技編)
第2作「柔道指導上達法」
第3作「柔道家・岡野功 柔道にかけた情熱」
の3本を、1作品(2Disc)に
まとめた決定盤です。

本物の技を作ること、無差別で通用する技を
作ることにこだわった岡野功の柔道を、
いまこそご堪能ください。



第1作 私の得意技
第2作 柔道指導上達法
第3作 柔道家・岡野功 ～柔道にかけた情熱～

価格：13,650円(税込)

別途送料がかかります。

お求めは、絆ショップ
(クレジットカード・コンビニ払い可)
または下記FAX用紙にて！

絆ショップ

検索

<http://kizunashop.jp/>

※FAXの場合はご入金後の発送となります。
先払いにてお願いします。

私も推薦します！

朝飛道場 朝飛大 館長
(慶應義塾大学 師範)



ビデオ版も本も『バイタル柔道』は発売と同時に買
いましたから、それから何年になるかわかりませ
んが、今でもよく見ますし、すごい影響を受けています。道場や大学の教え
子のなかには、本を枕元において毎日見ている子もいますし、私も『バイ
タル柔道を見なければ、強くなれない』と話すこともあるくらいです。自
分自身、指導をしていても、こういう場合、岡野先生ならどうおっしゃる
だろうと考えることもあります。今まではビデオ版しかなく、そのビデオ
版も在庫切れの状態でしたから、見たことのない学生や若い指導者の方も
多いと思いますが、強くなりたければ、あるいは、強い子を育てたいのら
ば、絶対に見ることをおすすめします。実戦的という点において、これ
以上のDVDはないと思います。

FAX 申込み用紙 03-3453-8590 ※ご入金後の発送となります

お名前	お電話番号		
ご住所			
申し込み本数	本	送料1,050円	
お支払い総額	申し込み本数 × 13,650円 + 右記送料 =		
		円	
お振込先 (お振込手数料は負担願います)		芝信用金庫 三田支店 普通預金 9993622 カ)ジャパンスポーツコミッション	

北海道	1,200円	東海	600円	九州	1,000円
東北	700円	近畿&三重	700円	沖縄	1,200円
群馬	600円	鳥取&島根	800円		
関東	500円	岡山	700円		
北陸	700円	広島&山口	800円		
甲信	600円	四国	800円		

※ご入金後の
発送となります

プレスの際により若干お時間を頂戴する場合があります。

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



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 ☎0120-560708 <http://www.otsuka.co.jp/poc/>