

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.04



【対談】

全日本柔道連盟の「いま」と「これから」 スポーツひのまるキッズの目指すものとは 北田典子 × 永瀬義規

(全日本柔道連盟 広報委員長)

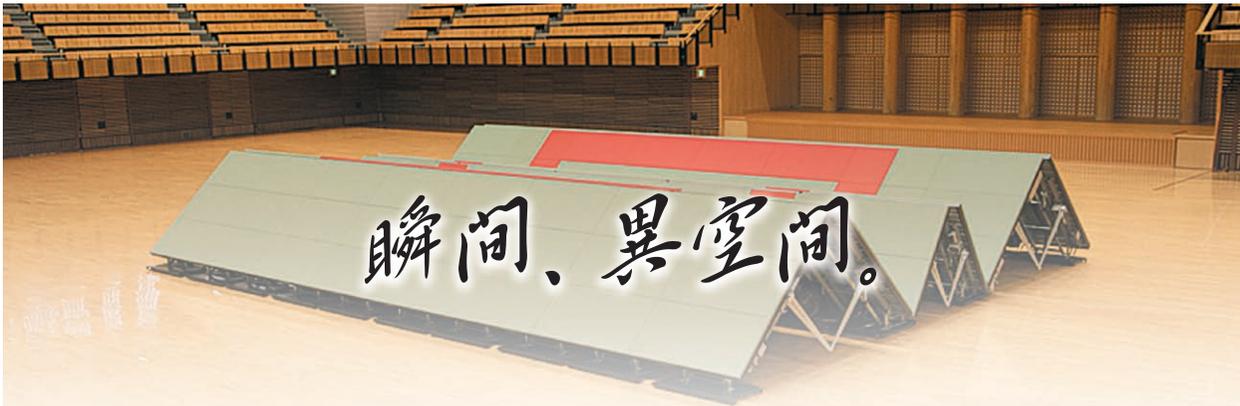
(スポーツひのまるキッズ協会 代表理事)

ひのまるキッズ講師インタビュー

File.01…須貝等先生

File.02…日下部基栄先生





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



作動中



収納時

畳める柔道場

全日本柔道連盟推薦商品

エアブロー浮上式

MULTI-FLOOR S



愛媛県武道館に
フジ・マルチフロア S 「畳める柔道場」が正式採用されました。
エアブロー浮上装置を与えられた本式 128 畳タイプの「畳める柔道場」
8 機が、地下格納庫からエレベータに乗せられてメインアリーナに現れます。



収納時



設置完了

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

納入実績

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

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

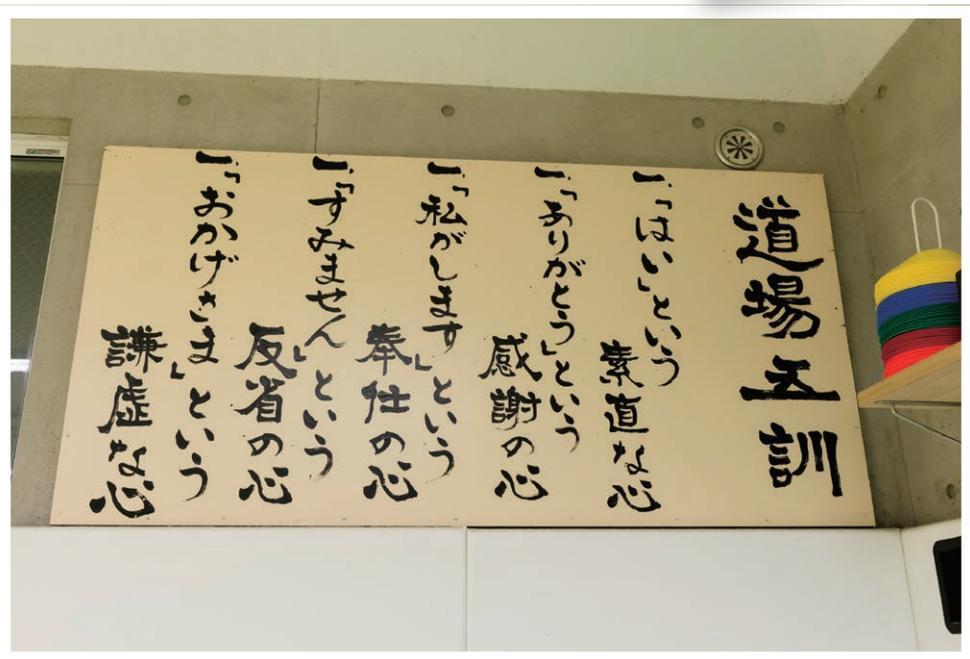
Fujitas
フジタス工業株式会社

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



スポーツひのまるキッズ通信

柔道人として、 今やるべきこと



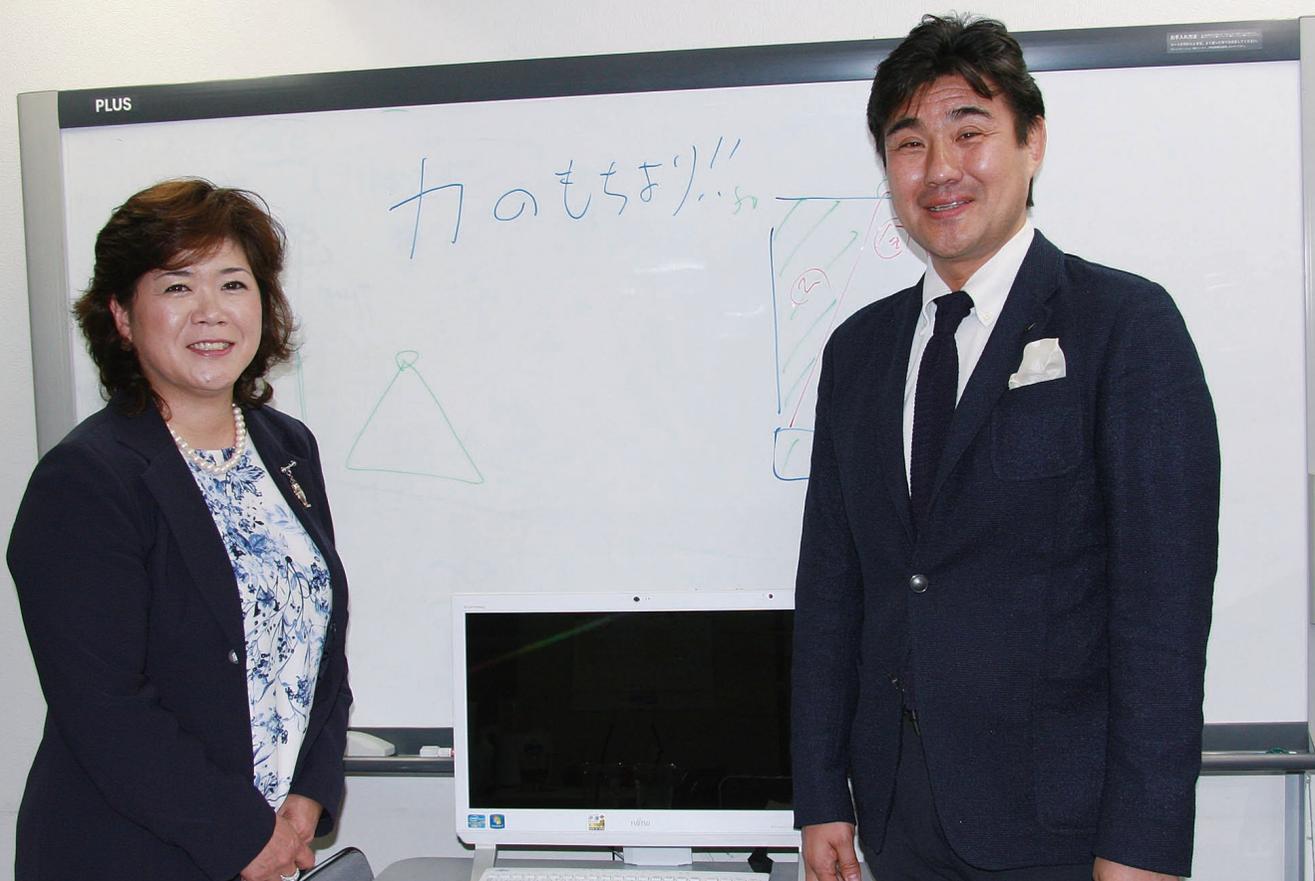
スポーツひのまるキッズはお陰様で7年目となりました。今までに大会や合宿に出場して下さった皆様、本当にありがとうございます。初年度(2009年度)に行なわれた関東、東海、九州の第1回大会の時に、小学6年生だったお子様はもう高校3年生。金鷲旗やインターハイでの活躍を目にし、耳にするにつけ、時の流れの早さと子供たちの成長に驚くばかりです。

スポーツひのまるキッズでは、昨年より、「6年連続出場選手」を表彰させていただいておりますが、継続して出場して下さった選手親子の皆さんには、本当に頭が下がる思いです。

さて、一昨年起こった数々の不祥事により、柔道界はさまざまな面で信用を失い、少年柔道を取り巻く環境は非常に厳しくなっています。

今回は、変革を求められている柔道界の旗手である全日本柔道連盟の理事で、現在、広報委員長を務める北田典子氏にご登場いただき、一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会の永瀬義規代表理事と『全柔連の現状と今後について』というテーマで対談をしていただきました。7月に発足した全国少年柔道協議会の方向性等についてもお聞きしています。柔道人として、今やるべきこと、皆さんも一緒に考えてみてください。

全日本柔道連盟の 「いま」と「これから」。 スポーツひのまるキッズの 目指すものとは。



北田典子

(全日本柔道連盟 広報委員長)

×

永瀬義規

(スポーツひのまるキッズ協会 代表理事)

一昨年、パワハラやセクハラ、助成金の不正受給など不祥事が次々に噴出した柔道界。その影響は入門者数の減少という形で、少年柔道界にも跳ね返ってきています。全日本柔道連盟は会長をはじめ多くの関係者が退任。組織も大きく変貌したと言われていますが、実際には何がどう変わってき

ているのか。改革の内容、そして今後の展望について、全日本柔道連盟の理事であり、広報委員長の北田典子氏に、一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会代表理事の永瀬義規が伺い、少年柔道に関する考え、意見を交わしました。

全柔連の行なってきた改革について

永瀬 この『スポーツひのまるキッズ通信』は全国の道場に直接送付し、スポーツひのまるキッズの各大会に参加して下さった親御さんにも配布しています。というわけで、今日は、全国の指導者の皆さん、あるいは柔道をしている子供たちの保護者の皆さんが知りたいことなどを、代わりにお聞きしたいと思います。よろしく願い致します。

さっそく本題に入りますが、一昨年、全日本女子強化チームの暴力事件に端を発し、さまざまな問題が噴出しました。それにより、柔道界、とりわけ全日本柔道連盟(以下、全柔連)は大きな変革を迫られたわけですが、この2年間で、組織や考え方がどのように変わったのか、まずはそこから教えていただけますか?

北田 これまで柔道界は世界で活躍された方々が中心となり組織が運営されておりました。それはそれですばらしいことではあります。公益法人の組織としては機能が不十分であったと言うことで、今回の改革がなされたと思っています。

コンプライアンスやガバナンス、また重大事故に関しても、組織化して取り組んでいます。暴力問題に関しても通報窓口が設置されるなど、専門家を交えて対応にあたっていますし、いまで紹介した以外にも多くの新たな取り組みがなされています。

永瀬 問題に対してかなり対応ができています?

北田 徐々にですが。

永瀬 その土台作りが、この2年間でできた。

北田 そうです。宗岡(正二)会長もおっしゃっていますけれども「およその組織作りはできてきたと、見通しは立ってきたけれども、実現していくというのはこれからで、これからが正念場だ」と。実行、実現、浸透にはまだ時間が必要かと思います。

スポーツひのまるキッズはどんな大会なのか?

永瀬 なるほど。では、全柔連がすべきことというのは、ひと言で言う

ということですか。

北田 今であれば、「普及・発展・社会貢献」ということだと思います。「共栄」と「強化」。これまでは強化が主な役割でしたが、公益法人ですから「共栄」と「強化」、普及発展も重要な役割だと思っています。

永瀬 組織のガバナンスとかコンプライアンスと言うのであれば、まずは実状を一回洗い出す必要があると思うんですね。具体的にということかという、いろんな地域や事業体で、皆さんのやっていることがあると思うので、それをしっかりと認識する必要があると思うんです。

北田 そうですね。

永瀬 たとえば、うち(一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会)でやっている『スポーツひのまるキッズ』に関しても、大会を始めて7年目になりますが、どんな大会なのかと。うちはもともと「スポーツで子供たちの健康で健全な精神を育成する」ということと、「明るい家族環境を作る」こと、そして、それによって「明るい社会を作る」ということを目指して作ったんですね。簡単に言うとスポーツでいろんなことをやっています。

北田 ええ。

永瀬 たとえば、「子供たちの健康で健全な心身を育成する」というのはどういうことかと言うと、「当たり前のことを当たり前でできる子供を育てる」ということだと思えます。

だから、ほとんどの道場にある道場

訓(「はい」という素直な心、「ありがとう」という感謝の心、「私がやります」という奉仕の心、「すみません」という反省の心、「おかげさま」という謙虚な心)を実践していけば、当たり前のことを当たり前でできる子供は育てられると。

それから「明るい家族環境を作る」というのは、親子の絆を深めること。褒める機会、褒められる機会を創出し「子は親の鏡」「親は子の模範」という関係を構築する現場を作ろうと。

それからもう一つ、「明るい社会を作る」。これは、柔道大会との関連付けがわかりづらいけれども、簡単に言うと、街を活性化させること。人を集め、経済効果を促進する。様々な企業にも参加していただき、企業のCSR活動や社会貢献につなげると同時に、地元行政や異業種との交流の機会にもしていただく。そういったことが、街の活性化に役立つのではないかと考えているわけです。

北田 はい。

永瀬 で、具体的にしてきたことが「スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会」なんです。「ひのまるキッズ」の大会には3つの柱があるんですね。「試合」、「イベント・セミナー」そして「ブース」。

では、「試合」が何かといたら、「当たり前のことを当たり前にする」のが試合なんだと。具体的にということかという、ひのまるキッズの試合は、親子で選手宣誓して、親子で一緒に礼をして試合をし、親子で表彰台に



ひのまるキッズは、親子で礼をするめずらしい大会



受身、打ち込みコンテストで賞状をもらい大喜びの子供たち

上がる。

「イベント・セミナー」というのは、試合は半分の子供が1回戦で負けるのだから、負けた子にもチャンスを与えよう。要するに勝った人たちだけではなくて、負けた子たちも評価してあげようということなんです。それで、「受身コンテスト」や「打ち込みコンテスト」をやって、全員に表彰状をあげる。あと、世界チャンピオンの柔道教室もやって、憧れの選手たちと触れあえる機会を作り、子供たちに「柔道は楽しい」「柔道大好き」という思いを抱いてもらいたいと思っています。

北田 私も講師として参加させていただき、わが子も大会に出場させていただいて、本当に素晴らしい内容だと思っています。

永瀬 あと、「ブース」というのがどういものかと言うと、協賛社や行政に協力していただいて「衣・食・住」のブースを出してもらい、親子で楽しんでいただきながら、地域の産業や地域の文化に触れる。子供たちに、柔道以外のことも学んでもらおうと思っていますね。

北田 そういった試みも素晴らしいと思います。



ひのまるキッズで講師を務める北田先生

永瀬 社内ですいろいろと話している中で、「ひのまるキッズ」のテーマ「柔道の本質」と「親子の絆」のうち、「柔道の本質」ははずそうとしたことがあったんです。そもそも「柔道の本質」というのは、以前は体重・性別無差別でやっていたので、「柔よく剛を制す」という意味合いが強かったように思うんですね。それで、現在は、全大会、体重別でやっているから外してもいいのではという話が上がったのですが、そうしたら、うちの社員が『柔道の本質』は残しましょうというわけですよ。なぜかと聞いたら、「柔道の創始者である嘉納治五郎先生は、日本の“体育”を作った人でもあるわけですが、嘉納先生は、柔道の本質について、『精力善用』『自他共栄』『相助相譲』ということをずっとおっしゃっていますけど、柔道で強くなることについては書いていないんです。だから、強化のためではないと公言しているひのまるキッズにとって『柔道の本質』という言葉は、大切なテーマだと思うんです」と。

北田 嘉納先生はいろんな言葉を残されていますが、柔道で「勝つ」とか「勝利」ということはおっしゃられていないんです。今、指導者が伝えなければならないことは、嘉納先生の遺訓の中のお言葉の「世を補益する」という柔道の本来の目的を、柔道家がもっと学び伝えることだと思います。『精力善用』も『自他共栄』も、すべてそこに繋がるわけです。

講道学舎の先生方が平日頃おっしゃっていたのが「世の中の役に立つ人間になれ、いざという時に役に立つ人間になれ」ということでした。

私の祖父(横地治男理事長)にも幼い頃からこの言葉を聞かされ育ちました。その祖父の最後の言葉は「日本柔道界に尽くしなさい」でした。ですから今回、全柔連の理事のお話を

いただいた時も、その言葉を胸にお受けし、微力でもお役に立つのであればという思いで、お仕事をさせていただいております。

永瀬 なるほど、そんなことがあったんですね。

最も重要な「講義・問答」が少なくなった現在の稽古

北田 私が、長年教育に関わってきた一人として、ひのまるキッズが素晴らしいと思うのは、まず、親子・家族の関係というものを大切にしていること。まず親子の絆を強くしなければ、人様に対しても「感謝」はできないと思います。

柔道の試合の時、遠くで見ている親が「あれ掛けなさい、これ掛けなさい」と言ったり、負ければ怒ったり。でも、子供はやりたくてもできない。勝った姿を見せて親を喜ばせてあげたいと、子供は親が考える以上に思っているんですよ。だけど、それがなかなか思い通りにいかない。普通の大会では親は遠目で見ているから、いろいろと言えるのですが、ひのまるキッズのように、同じ舞台に立つと親も指示を出すのに、緊張するわけですよ。同じ緊張状態の中で、子供がこんな思いでやっているんだってことも親御さんにわかってもらえる。親は子供の大変さを、そして、子供は親がそばにいてくれることのありがたさを凄く感じられる大会だと思うんです。私は最初から素晴らしい大会だと思って見ていました。あと、もう一つ、この大会を通して、親御さんの服装が変わってきたと思うんです。

永瀬 それは確かにそうですね。

北田 わが子が勝つ可能性が高い親御さんはスーツを着てきたり、きちとした服装で来られるようになったと思うんです。

私が講道学舎の塾生を引率する時は、常に正装だったんですね。「これは子供の発表の場です。子供が日頃努力してきた発表の場なんです。その子供に対して敬意を払って私たちは正装しているんです。だから親御さんたちも正装してください」とお願いして、学舎の父兄もみんな正装でした。ジャージとかスリッパでは来ない。子供を育てるというのは、親

にできること、指導者にできること、そして子供にしかできないこと。この三者が一体になった時に初めて真の教育というのが成り立つと思うんです。**永瀬** その考え方は、すばらしいと思いますね。「人の振り見て我が振り直せ」ではないですけど、やはり周りの父兄の立ち居振る舞いを見て、勉強され、行動に変化が出てきている親御さんもたくさんいると思うんです。ひのまるキッズの大会がそれに一役買うことができれば、それはとてもうれしいことです。

北田 ただ、ひのまるキッズに一つ求めたいのは、嘉納先生の稽古方法として、「乱取り、形、講義、問答」というのがあるわけです。しかし、現在は乱取りが中心で、講義・問答の充実が欠けているように思うんです。実際には講義・問答が重要で、今いちばん見直さなければならないところだと思っているんです。

永瀬 たしかにその通りですね。

北田 もし、お願いできるのなら、ひのまるキッズで、試合の成績や受身コンテストだけでなく、弁論大会のような、柔道に対する考え方を発表する場や、小学生が嘉納先生の遺訓を言えたりとか、その意味を言えたりとか、日常生活で起きたことと合わせて発表してもらい、それを評価するような機会というものも作ってもらえたら嬉しいですね。

永瀬 面白いですね、みんな同じようなことを考えている。

北田 えっ、本当ですか？

永瀬 ひのまるキッズでは、今後どんな大会にしていきたいかというのを、スタッフみんなで考えているんですが、その中で、一つやろうと考えているのが、様々な観点で賞を作り、子供たちや関係者を表彰できないかということなんです。

今までも、ひのまるキッズでは、試合中の礼儀礼節のすばらしかった親子、指導者に「マナー賞」を贈らせていただいたりしているんですね。

北田 すばらしい賞ですね。

永瀬 他にも、受身コンテストや打ち込みコンテストでは、参加者みんなに賞状を渡していますし、初心者向けのチャレンジマッチでも、勝ち負けに関係なく全員に「敢闘賞」の賞状を

渡したりしてきているんですが、これから、さらに賞を増やし、日本で一番賞の多い大会にしたいと思っているんです。具体的にどんな賞を作るかはまだ検討中ですけど、たとえば、大会関係者や補助係員などで、とくに頑張ってくださった方に「ベストサポート賞」を贈ったり、柔道の強さや技術ではない部分を評価して賞を出すようなことを考えています。

北田 それはぜひ実現してください。

永瀬 他にも、今度、夏合宿をやるんですけど、ひのまるキッズの講師でもある朝飛大先生にお願いして、「出前ひのまるキッズ」じゃないけど、朝飛先生の柔道教室をやっていただくんですね。その時に、問答みたいなことを取り入れていただく。他にも、和尚さんによる説法、全日本トップの選手の講演など、座学的なことも取り入れています。

北田 そうなんですか。子供たちには大切な機会になるでしょうね。

青少年育成と道場について 「少柔協」の発足

永瀬 話は変わりますが、日本の道場というのは、月謝が非常に安すぎると思うんです。地方に行くと1000円2000円なんてところもある。こうなると、道場はボランティアでしか成り立たない。実際に、道場だけでメシが食えている人なんて数えるほどしかない。でも、理念というものをきちんと教えるところが道場なわけで、そ

ういうことを教える道場が月謝1万円とつてもいいじゃないかと思うんですね。

北田 その通りだと思います。強化技術と人間育成、その両方の技術を兼ね備えていれば、私は1万円をいただいても恥ずかしいことではないと思います。

永瀬 少しずつ道場経営で生計を立てたいと考える人も増えてきて、何をやっているかという、学童保育をしたり、学習塾的な要素も取り入れられたりしているわけです。それは道場経営としては大切なことだと思うんです。でも、そうじゃなくて、もう一度原点に戻って、たとえば、なぜ武道が中学で必須科目になったかと言ったら、べつに柔道のメダリストを作るためじゃない。武道がいいから選ばれたわけだから、武道をとことん勉強している武道学科の生徒が、もっと自信を持って、生業(なりわい)として柔道をやってほしいと思うわけです。

実際問題として、道場はいま減少していますよね。立場的に北田さんの管轄ではないかもしれませんが、青少年育成とか、道場に対してどうしていくのかなど、全柔連としては、どのように考えているのでしょうか。

北田 それは大きな課題だと思います。全柔連の取り組みとしまして、本年度より少柔協(全国少年柔道協議会)ができました。少柔協とは現場の現状を把握し、少年柔道の普及発展、人口拡大のために取り組む組織です。これまで、「道場連盟」や「スポーツ少



田知の仲でもあり、きたんのない意見を交わした両氏

年団」など少年柔道には多くの組織がありました。その地域により組織の浸透性は様々ですが、一本化されていないため、様々な問題点をまとめることが困難であったため、迅速に対応するためにも、この組織が作られました。

永瀬 なるほど。全柔連でも講道館でも、べつにどちらがイニシアティブをとってもいいのですが、もし全柔連がそれをするならば、今ある現場の状況をきちんと認識し、すべての道場に、指導要綱や指導する上で必要な情報、ノウハウを伝えていく必要があると思うんです。

北田 そうですね。たとえば、フランスのやり方。なぜフランスで柔道があんなに普及発展しているのか。柔道人口が日本の3倍と言われていますが、そのほとんどが幼少の子供なんです。つまり、根本には「教育」があるわけです。フランスでは幼少期の人間教育の場として柔道が役立てられているわけです。

このように、全国あるいは世界の情報を一本化することによって、迅速かつ広範囲に、情報提供することが可能になります。

たとえば、女性の普及を考えた時、「強化」だとか「試合」だとかを前面に出したら、「とてもじゃないけどできないわ」となると思うんです。でも、「行

儀見習い」や「教育」ということであれば「それならばやってみたい」と思う人はいると思うんです。最初から絞り込むのではなく、間口を広げることも大切なことだと思うんです。

永瀬 ところで、北田さんはいまいくつでしたっけ？

北田 今年49歳です。正直、昔のように身体は動かなくなったなあと感じる時もありますが、私の祖父は65歳で講道学舎を創設したので、それを考えたら、そんなことを言うのは恥ずかしくなりますよね。

永瀬 65歳！ それは凄いですね。

北田 ですから、私も挑戦です。祖父に比べればまだまだ若いわけですから。たとえば今回、理事や広報委員長をさせていただくにあたり、身体はたしかに忙しいですが、柔道界が大変な時に、柔道人として、やるのは当たり前です。たぶん、理事にしても、私より競技成績があつて、私より優秀な人はたくさんいると思うんです。でも、そういう中で私が理事に選ばれた理由があるとするならば、それは「柔道愛」「柔道人愛」だと思うんです。心から柔道に敬意を持っていますし、柔道人が大好きです。それだけで、私はここに立たせていただいていると思っています。

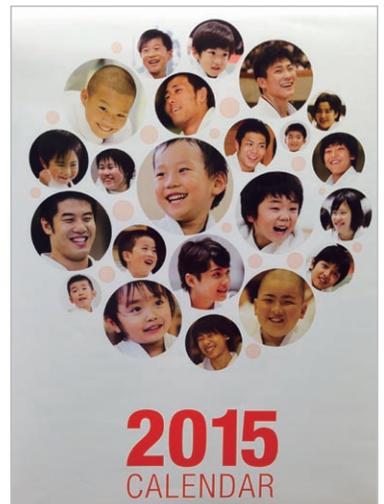
小さい子供もトップ選手もみんな同じ柔道人

永瀬 私がいつも思っているのは、私たちが今やっていることは、このピラミッドの底辺部分で(右図参照)、道場の皆さんと一緒に、人として生きていくために必要なことを身につけること。あるいは、「当たり前のことを当たり前にする」子供を育てること、そういう理念を伝えていくことだと思っています。それを親と一緒にやるのがすばらしいことだと。子供が誰に評価されたら一番嬉しいかといったら、やっぱり親じゃないですか。

北田 それは間違いのないと思います。この図に関して言うと、「競技」としてはピラミッドでいいと思うんです。

しかし、「柔道」としては、こう(正方形)でなくてはいけないと思うんです(右下図参照)。

競技というのは、多くの競技者の中から振るいにかけてられて、ピラミッド



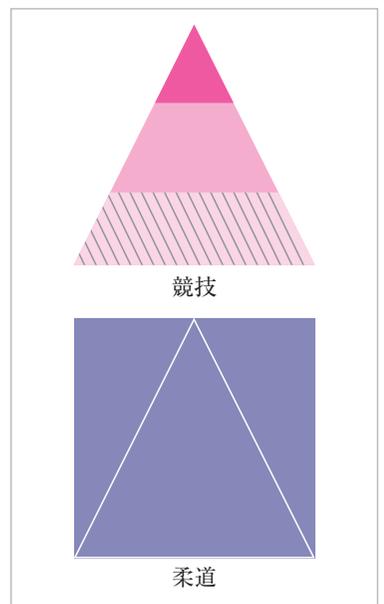
2015年全柔連カレンダー。テーマは「和」と「笑顔」

の頂点というのが決まるわけですが、柔道をやっている人に関しては、ピラミッドではなく、全部同じだと私は思っているんです。

永瀬 柔道全体のことを考えると、競技としてやる人ばかりではないと、愛好家として柔道を楽しんでいる人たちもたくさんいると。

北田 そうです。

永瀬 競技のトップの部分は、はっきり言って全柔連がやればいいのかと思うんです。で、ひのまるキッズはこの底辺の部分で、道場と一緒にやりましょう。競技を目的としている人ではない柔道家の方々は、ピラミッドではなく、周辺(正方形)の部分でやっている人たちだということですよね？



Profile
北田典子(旧姓・持田) きただのりこ 1966年8月10日生まれ、東京都出身。戸板女子高校→日本体育大学。1987年エッセン世界選手権61kg級3位。88年ソウルオリンピック銅メダル。現在、日本大学柔道部監督。祖父は柔道の私塾「講道学舎」の創設者・故横地治男氏。2013年6月より全日本柔道連盟理事、現在、全柔連広報委員長も務める

北田 そうです。今年全柔連のカレンダーで、幼稚園生からナショナルチームの選手まで、みんな一つのカレンダーに入れたのは、小さい子供もトップ選手もみんな一緒だよ。みんな柔道人だよということを示したかったです。ですから、今回のカレンダーのテーマは平和の「和」と「笑顔」。みんなで手を取りあって、この子供たちの笑顔のために頑張りましょうというメッセージを込めさせていただいたんです。

永瀬 なるほど、すばらしいですね。全柔連では、いま「MIND」を推進していますよね。こちらについて説明してください。

北田 「MIND」は、礼節の「Manners」、自立の「Independence」、高潔の「Nobility」、品格の「Dignity」の頭文字から来ているのですが、正直はじめの頃は、子供も含め理解に苦しむところがあるのでは、という懸念がありました。でも、一連の柔道問題の期間に、外部の方々に、「柔道家は本を読まない」、「自ら考えようとしなさい」などの批判を受けました。

そのような言葉を真摯に受け止め、柔道家が「MIND」の文字を見た時に、想像力を膨らませ、考えることが大事なことだと…。

永瀬 なんか、むかつくけど、言えている部分もありますね(笑)。

北田 私自身も耳の痛いところもありましたので、その時期に自身と向き合いました。そこで今まさに柔道界に必要な言葉として、ジョン・F・ケネディの言葉が脳裏に響きました。「国が自分に何をしてくれるかじゃなくて、自分が国のために何ができるのか」だと思うんです。今まさに柔道界のために自分が、何ができるのかということを考えるべきだと思うんです。そうした時に、「MINDなんてわかんない」じゃなくて、「MINDってどういう意味なんだろう。なにをどう変わろうとしているんだろう」と考えてほしいと思うんです。

永瀬 たしかにそれは言うとおりでありますが、それを浸透させることに関して、全柔連は責任を持たないといけないうえです。

北田 そのとおりです。ですから、MIND委員会では、全国のMINDの委

員の方々にお集まりいただき、フォーラムを開催しました。MINDとはどういうことなのか、今後どういう方向でいこうとしているのか。外部の方々にもご協力いただきながら、推進していきたいと思っています。

永瀬 ひのまるキッズの大会も、普及推進の場として、どんどん活用してくださいよ。

北田 ぜひ、お願いします。あと、先ほど申し上げました、弁論大会のような試みもぜひ実現してください。

永瀬 それは近い将来、絶対にやりますよ。

チャンピオンになる選手には瞬間瞬間の判断力がある

北田 柔道はまず受身から学びますよね。受身というのは勝負でいえば負けを意味し、負けることから学ぶのが柔道なんだと。受身を学ぶことで、痛みや負けることへの(精神的な)対応力も身に付きます。

永瀬 対応力だよな。

北田 そう、対応力。

永瀬 そこから、負けないうえ、投げられないようにするにはどうしたらいいかを考える。

北田 そうです。

永瀬 投げられた時に、痛くないようにするにはどうしたらいいか。

北田 どうしたらいいかと考えることが自然に身につく。また、競技者として頂点に立つ人間というのは判断力があると思うんです。技術、体力なんというのは、そんなに変わりません。同じ人間ですから。最終的に勝つ人



Profile
永瀬義規 ながせ・よりのり 1962年10月20日生まれ、東京都出身。小平西高校→中央大学。1986年株式会社ベースボールマガジン社入社、88年「近代柔道」編集長になり、「近代柔道杯中学生柔道大会」を企画。3年の米国生活後、日本に戻り全日本柔道連盟に入職。1996年アトラント、2000年シドニーオリンピックでは、日本選手団(全競技)のサブプレスアタッシュ(広報責任者)を務める。2008年に株式会社ジャパンスポーツコミッションを設立し、2009年よりスポーツひのまるキッズ小学生柔道大会をスタート。一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会代表理事

間というのはその大会でいちばん判断力のいい人間だと思います。その瞬間瞬間に、いま何をすべきなのかを判断できる、その力のある人間が最後まで残る。ただ、単に腕力が強い、体力がある、技術があるから勝つのではないと思うんです。

永瀬 実際にチャンピオン、金メダリストになっていなかったとしても、チャンピオンになるような、判断力のある人間ということですね。

北田 はい。ですから、いま外国人に「日本人のいいところ悪いところ」を尋ねると、語学力が低いなどかと思



「小学生以下の少年柔道の普及・振興を図る」ことを目的に、7月1日に発足した全国少年柔道協議会(少柔協)。7月3日には、第1回少年柔道振興対策会議が講道館において開催され、少柔協発足の趣旨説明と、規定や組織などについての説明が行なわれました。その後、各県代表者から様々な質問が出され、さらに、各県で行なわれている普及事業の実施事例なども発表され、活発な意見交換の場となりました。今後、少年柔道振興対策会議は年に一度開催される予定です。



いましたが、そうではなく「相手が何か間違っただけを言った時にそれに対して反論できない」や、「コミュニケーション能力の低さ」が、日本人の悪いところだと言われているわけじゃないですか。これもまさに、瞬時の判断力、決断力。

永瀬 たしかに。それは日本人の弱いところと言えるでしょう。

ところで、ひのまるキッズは、昨年、関東、東海、九州で第6回大会を迎え、残り5地区は今年が第6回大会なんですね。各大会で6年連続出場の子を表彰させていただいているんですけど、私たちにとっても感謝すべきことだし、親御さんにとってはとても感慨深いことだと思うんですね。

北田 6年間続けるというのは、本当にすばらしいことだと思います。6年間出続けた子が、ひのまるキッズを通して何を学んだのか、何が変わったのかということを聞いてみたいですね。その親子にとって、ひのまるキッズがどういう位置づけだったのか。

永瀬 なるほど。位置づけね。

北田 そう。どういう位置づけで、ひのまるキッズを通してどういうことを得てきたのか。おそらく、勝ったことも負けたことも、その子にとってはプラスだったと思うんですね。だからこそ6年間出ていると思う。

ここから世界の舞台に出たとか、これがあったから強くなれたというのは、これからだと思うんですね。そういう選手が出てきてほしいですよ。

永瀬 出てきてほしいね。

北田 その時に、「あのひのまるキッズで」とか、「親子で出場して」と語ってもらえれば、嬉しいですよ。それだけの価値のある大会ですから。「柔道の本質」や「親子の絆」というコンセプトがあり、それを具現化するために様々な工夫をされている。

永瀬 指導者をどう絡ませるかが課題なんですよ、うちは。

北田 指導者にしても、親と子と自分、三人で試合場に立つことで、親がどれだけ緊張した思いでそこに立っているのか、あるいは、どれだけの思い入れを持って子供を育てているのかも感じるわけじゃないですか。同時に指導者の偉大さも感じられる。

真の教育というのは、この三者が一体にならなければいけないものはありません。ひのまるキッズは、その三者が一体になる場所であり、それがひのまるキッズの最大の特徴であり、他の大会と違うところだと思うんですね。

永瀬 そこまで理解していただけると嬉しいです(笑)。

北田 いや、本当にそう思っていますよ(笑)。講師として参加してひとつ注文したいのは、打ち込みコンテストや受身コンテストも、別の会場で行うのではなく、同じ会場で行ってほしいなということ。たとえば私が行った大会でも、別会場で柔道教室とかやっていたじゃないですか。そうすると試合が見られないわけですよ。だけど、

子供たちの試合する姿も見たいんですよ。

永瀬 たしかに。それは課題ですね。会場の広さなどの問題で、難しいところが多いのが現実です。

北田 せっかく行くので、両方見たいなあというのは凄く感じます。試合を見ていても、受身でパッと眼を引く子っているじゃないですか。そういう子には、「いい受身だったよ」と声をかけてあげたいですよ。

いまの柔道界に必要なのは力の持ち寄り

北田 話は変わりますが、全柔連で発行している機関誌「まいんど」の道場紹介、3号目までは島シリーズで紹介しました。普通ならあまり行くことのないところにスポットを当てたいと思っています。

永瀬 全柔連のそういう活動はとても大切なことだと思います。そういう活動と並行して、先程から言っていますが、全柔連として、今後、現場に対してどのように理念を伝え、浸透させていくか。地方で必要としていることをいかに吸い上げ、フィードバックしていくかですよ。

北田 そうですね。そういった問題を受け止め、検証し、フィードバックする。その役割を果たしていくのが少柔協です。ただ、今年できたばかりですので、浸透するには、まだ時間を必要としますが、急ピッチで進めています。

現時点での少柔協の一番の目的は柔道人口拡大。「強化」とは少し違い柔道の普及発展、一人でも多くの子供たちに柔道に親しんでもらう。新規の柔道家を増やすことです。県の強化練習会に講師を派遣するなどの事業は「教育普及委員会」が行なっています。

ただ、これまで全柔連主導で、方法論を定義してきましたが、地域によって問題や需要は様々ですし、すべてが、全柔連が考えるものに適しているとは限りません。たとえば、「柔道フェスタ」は広報委員会が行なっている事業ですが、これまでのように、方法論を押し付けるだけでは、地域によっては負担になります。なので、逆に地域の皆さんの方から、「こういうことを



昨年の東海大会。6年連続出場の選手に記念品が贈られた

やりたい」という声を上げていただき
たいと思っています。そして、全
柔連と地域がその地域にあった効果
的な取り組みをともに作り上げる。そ
んな「柔道フェスタ」にしたいと考
えています。自分たちから生み出すこと
。そのためには若い力が必要だと思
いますし、そういう機会を与えること
で、若い力も育てられると思うん
です。

永瀬 たしかに。ただ、普及イ
ベントというのは、そう簡単にいい
アイデアが出てくることではないと思
いますから、そういう意味での難し
さはあるのかなと思いますね。地方
の方々が予算をつけてもらった時
に、「強化練習会」に走ってしまうの
も、結局、他に思いつかないか、他
のことをする手段がわからないから
だと思うんです。そういう意味では
、他の地域や他の競技の普及イベ
ントの実施事例みたいなものを公
開したり、うちのような外部の企
業に、企画を出させたり、いろん
なアイデアを持ち寄ればいいのか
と思うんですよね。

うちでも、以前、柔道をやった
ことのないまったくの初心者向け
に、「初



好評だった「初めての柔道教室」。普及のためのアイデアが必要

めの柔道教室」というイベントを
やったことがあるんですね。その時
は、科学的だけど非常に簡単な「
運動能力測定」とコラボレーション
させることで集客し、オリンピック
メダリストに講師をしていただき
、「初めての柔道教室」を行なった
のですが、これはかなり評判良か
ったですよ。

北田 それは、いいですね。ぜひ、そ

ういったアイデアを教えてください
。でも、この立場になって思うのは
、いろいろな人に協力していただか
ないといふこともできないというこ
とですよ。大切なのは、力の持ち
寄りだ。 **永瀬** 力の持ち寄りね。みんなが力
を持ち寄って、すばらしい柔道界
を築いていきたいですね。今日は
ありがとうございました。

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業 458

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



ボディメーカーは ひのまるキッズを 応援しています

昨年度ひのまるキッズ近畿大会
(2014年2月9日開催)
1年生男女混合軽量級
優勝 **中務 花唯**
二見少年柔道クラブ兵庫県

昨年度ひのまるキッズ近畿大会
(2014年2月9日開催)
1年生男女混合軽量級
準優勝 **錦 杏樹**
二見少年柔道クラブ兵庫県

新たに柔道を始める入門者から本格的に練習される方にもオススメの柔道衣

柔道衣(上下セット)

白帯付き

¥4,490~

税込

■商品番号:TA013 ■サイズ:00号~5号 ■カラー:純白
■素材:綿100%(晒し) ※上衣・下衣セット/白帯付き

一般社団法人
スポーツひのまるキッズ
代表理事 永瀬義規氏

厚すぎず薄すぎず、軽すぎず重すぎず。投げ技や寝技、足さばきなど柔道道衣だと感心させられた。柔道のことを良く知っているメーカーだからその逸品ですね。着心地が良い、技の邪魔をしない。ですが、組む時に必要な襟の部分は、とても丈夫なので、稽古もしっかり出来ます。これから柔道を始める初心者はもちろん、本格的に取り組んでいるベテランも納得の一着ですね。価格も二重マールです!



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

ボディメーカー最新情報配信中!



ボディメーカー 検索



©株式会社 BB-SPORTS 〒564-0062 大阪府茨田市長水町3-23-25

ボディメーカー直営店

テラガーデンド川口店 ☎048-271-9582
クロスカンパニー多摩店 ☎048-406-7780
フルフルパークいすゞ店 ☎047-453-3292
いすゞパークはらばら店 ☎02-859-8387
りんくうショップ富田 ☎072-469-5282
柔道少年センター店 ☎072-349-9182
大阪府立体育会館店(仮設店舗予定) ☎072-247-8512
おのけふーすモール店 ☎072-733-7617
深江橋店 ☎06-6968-3900
つかしんしんまち店 ☎06-6415-9400
フルナー(AHA)神戸店 ☎078-209-5236
アズナギ 福徳店 ☎079-847-8882
イオン加古川店 ☎079-456-8060
イオンアクト 福徳店 ☎079-289-8884
BM アスリートPRO SHOP 東大阪店 ☎06-6736-5924
ピエリ山店 ☎077-598-0952

お買い得! 頂いたお名前をのれんくろカタにプロプリント



商品をご注文の際は注意事項★送料に関して記載のない商品については、商品名をいづつご注文頂いても650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。★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。★広告有効期間(広告掲載より1ヶ月)

トリコフイトン・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。



スポーツのまるキッズ

2014年度ひのまるキッズ推奨



道場・マット、試合着の除菌に
身体に付着しても害はありません

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 食品医薬品局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	三菱化学メディアエンス株式会社	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



未来へのベース。塩谷建設

SHIOTANI
www.shiotani.co.jp

お問い合わせ【東京】

お問い合わせ【富山】

☎ 03-6453-9520

☎ 0120-07-1145

営業時間 平日 9:00~18:00

営業時間 平日 8:00~17:00

〒105-0014 東京都港区芝3-17-15 クリエイト三田ビル 3F

〒933-8545 富山県高岡市石瀬6番地の1

スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会では、試合と並行して「柔道クリニック」や「打ち込みセミナー」「受身セミナー」さらに、「えびレース」「絞りレース」などのミニイベントを開催していますが、毎回3～5人、世界チャンピオンやオリンピックメダリストなど、かつての名選手をお招きし、講師として指導をいただいています。

このコーナーでは、講師の先生方に、柔道を始めた子供の頃の話や、柔道を教えてくれた先生の話、ご両親のお話などをお伺い致します。まず第1回目の今回は、第1回関東大会からスケジュールの都合がつく限りご協力いただいている須貝等先生にお聞きしました。



須貝 等

「目の前の大会で勝つという
小さい夢を追っかけているうちに
いつの間にか、全国での優勝が夢になり、
世界での優勝が夢になった」

——須貝先生が柔道を始めたのはいつで、そのきっかけは？

須貝 私が柔道を始めたのは遅くて、中学に入ってからなんです。

私が住んでいたのは、北海道の古平(ふるびら)という田舎町だったんですけど、小学校の頃からいつも一緒に遊んでいた友達4人と同じ中学に入って、何をやるかという話に

なったんですね。当時、私はちょっとおデブちゃんで、野球部に入ったら走らなきゃいけないということで、あまり走らなくてよさそうな柔道部を選んで。結局、じゃんけんをして私が勝って、1年間だけということでも柔道部に入ったんですよ。

——5人全員で？

須貝 そう。なんか、朝から晩まで

いつでも一緒だったんで、部活も同じのに入るのが当たり前だったんですよね。お互いに「あいつには負けないぞ」という、内に秘める、ライバル意識みたいなものもあって。

——実際に柔道部に入って、練習はどうでした？

須貝 べつに強い中学というわけではなかったですからね。厳しい練習

H i t o s h i S U G A I

でもなかったし、怒られた経験もなく、ごく普通の練習でした。橋本先生という顧問の先生も、柔道で有名な先生というわけではありませんでしたしね。ただ、今になって考えると、橋本先生にうまく乗せられていたんだなあと思います。サボり癖のある中学生が、サボることもなく、毎日、一生懸命練習していたわけですから。そういう意味では、橋本先生にはとても感謝していますよ。——その頃、どんなことを考えて練習をしていました？

須貝 漠然と「強くなりたい」とは思っていましたけど、オリンピックに出たいとか、そんな目標はなかったです。仲間には負けたくない、それくらいの気持ちでした。

——中学時代の成績は？

須貝 3年の時に、全道1位で全国中学校大会(団体)に行きました。その時、初めて北海道を出て内地に行ったんですが、ショックでした。富山の小杉中学と対戦したんですけど、あまりに実力差があつて。それに、私たちはジャージもみんなバラバラだし、柔道衣もペラペラ。周りを見て、恥ずかしかったですね。

あの時に優勝したのは、たしか九州学院中(熊本県)で、準優勝が洞北中(福岡県)だったと思いますが、洞北の選手なんて、みんな身体つきが違うし、正直、あんなに強い中学生を見たことなかった。でも、その時に、人生観が変わったというか、「いつか見ている！」という気持ちになったのを覚えています。

——その後、須貝少年はどんなふうに変っていったのですか？

須貝 強くなりたいという気持ちはあったんですが、どうしたらいいのかわからなくて。ただ、3年生だと大会が終わるともう練習しなくなると思うんですが、その後も、みんな練習を続けたんですね。そういう意味では、友達に恵まれたと思います。——親御さんが試合を見に来たこと

は？

須貝 父は遠洋漁業の漁師をしていて、家にいないことが多かったので、試合を見に来たことはなかったです。当時は、それが当たり前だと思っていますよ。

——須貝さんは、東海大第四高校、東海大学と柔道を続け、世界チャンピオンになったわけですが、いつくらいから、「世界」や「オリンピック」を意識するようになったのですか？

須貝 高校の監督が佐藤宣紘先生だったんですが、その佐藤先生から「高校1年の時に「おまえは世界になれる」と言われたんです。

——世界チャンピオンの佐藤宣紘先生のお兄さんから言われたら、その気になりますね。

須貝 あとで聞いたら、佐藤先生は他の選手にも言っていたらしいけど、でも、それで、なんとなく「世界」というものを意識するようになったのは確かです。

高校1年の時は、タオル持ちとして金鷲旗に行き、高校2年の時は、一つ上に強い先輩(滝吉直樹)がいたこともあって金鷲旗で優勝できた。夢だと思っていた「日本一」が現実になって、高校3年の時には個人でもインターハイで優勝。その時に初めて、オリンピックに出たいという気持ちになったんです。

——最後に、子供たちにアドバイスををお願いします。

須貝 私の場合は、最初から大きな夢を持っていたわけではなくて、「あいつより強くなりたい。目の前の大会で勝ちたい」という小さい目標・夢を追っかけていくうちに、全国での優勝が夢になり、世界選手権やオリンピックに出ることが夢になりました。そんなに強くなかった私でもチャンピオンになれたんだから、みんなにも必ずチャンスはあると思います。まずは小さい夢、目標の実現を目指して頑張ってください。



第1回関東大会で子供たちに指導する須貝等先生

Profile 須貝等(すがい・ひとし)1962年12月29日生まれ。北海道古平町出身。中学時代に柔道を始め、東海大第四高校2年生のときに金鷲旗優勝。3年生のときにインターハイ軽重量級優勝。東海大に進み、正力杯など数々の大会で優勝(95kg級)。1995年に大学を卒業して新日本製鐵に入社し、その年にソウル世界選手権優勝。87年のエッセン世界選手権で世界2連覇。88年ソウルオリンピック日本代表。現在は、オリジナル柔道衣ブランド「NICE GUY」を立ち上げ、また、アディダス マーシャルアーツの日本総代理店である株式会社ディフィールの代表取締役を務める

現在、小学3年生の女兒の母親であり、福岡大学女子柔道部監督でもある日下部基栄先生。幼少時代は1年近く入院するなど病弱だったようですが、小学1年生の時に柔道を始めてからはすっかり快復。当時、地元で行なわれていた福岡国際柔道大会を見て、「小学生の時には、すでにオリンピックに行く気になっていた」そうです。中学時代には全中3連覇。高校、短大と地元・福岡で修行し、予言通り(?) 2000年のシドニーオリンピックに出場し、見事銅メダルを獲得しました。小学生時代の夢を実現させた日下部先生に子供時代のことを中心にお話を聞きました。



日下部 基栄

「練習に行きたくない時もありましたよ。
さぼったり逃げたり(笑)。
でも最後は、自分で決めた目標、
夢があったから、がんばれました」

——日下部先生が柔道を始めたのはいつですか？

日下部 6歳です。父が警察官ということもあって、3つ上の兄が道場に通っていて。見に行っているうちに自分でもやりたくなったんです。私は幼児期に、ネフローゼ症候群という病気にかかって、1年くらい入院していたんですね。それで、お医

者さんから運動はダメだと言われていて。当然、両親からも「柔道はやらんでいい」と言われて、なかなかやらせてもらえませんでした。それでも、何度もお願いして、ようやく柔道衣を着させてもらったんです。

——道場は名門の東福岡柔道教室でしたよね？ 当時の東福岡柔道教室はどんな感じでした？

日下部 3つ上に亮子先輩(谷、旧姓田村)がいて、小さい身体で大きい男の子を投げているのを見て、かっこいいなあとかөгられていました。それで、私もどんどん柔道にのめりこんでいって。私自身は、とにかく負けず嫌いで、投げられるとキーツとなって向かっていってました(笑)。
——柔道のどんなところが楽しかった

Kie KUSAKABE

たですか？

日下部 男の子を投げるのが楽しかったですね。男の子を投げると、その子が悔しがって泣くんですよ。それがうれしくて(笑)。

それと月1回くらい道場内の試合があって、それに勝ちたくて一生懸命やっていました。当時、道場には100人以上の子供がいたと思います。——ご両親は心配だったでしょうね。

日下部 最初は相当心配していたんですが、柔道をやっても症状はほとんど出なかったこともあって少し安心したみたいで、逆に、半年後の大会で優勝したら、それからは、「毎日練習に行きなさい！」って結構厳しかったです(笑)。

——日下部さんは全国中学校柔道大会の女子個人戦の第1回優勝者(52kg級)で、全中3連覇の記録もお持ちですよ？ 個人3連覇は、いまだに日下部さんただ一人です。

日下部 そうらしいですね。でも、それまで全国大会なんてなかったので、1年の時なんかは、どんな大会かわからずに出ていたんですけどね(笑)。その年の全中は地元の福岡であったんですけど、前日に町内の盆踊り大会があったんで、私はそれに行っちゃったんですね。そしたら道場の稲田明先生から電話が来て、盆踊りに行ったのがバレちゃって。大会当日に怒られたのを覚えています。——それほど気持ちに余裕が？

日下部 いや、そんなに大きな大会だと思っていなかったんですよ。だから、緊張感もなくて。でも、2年生、3年生の時は、さすがに全国大会というプレッシャーはありました。

——初めての全国大会、試合のことは覚えています？

日下部 決勝で苦戦したのは覚えています。相手はたしか山本千鶴子(兵庫・夙川学院中)さんでしたが、「女の子でこんなに強い子がいるんだ」と思いました。山本さんには高校生の時に一度負けているんですよ。

——でも、見事に優勝しました。

日下部 やはり場数だと思います。私は、小学生の頃から、とにかくたくさん試合に出させてもらって、勝ったり負けたりして。勝ったら自信になったし、負けたら勉強になった。その経験によって、少しずつ強くなったと思うんです。

——練習がイヤになったりは？

日下部 そりゃあ、練習に行きたくない時もありましたよ。さぼったり逃げたり(笑)。でも、遊んでいても「やばいなあ」という気持ちがあって楽しくなくて。やっぱり、小さい頃からの夢や目標があったからだと思うんです。それで、「やらないけん！」という気持ちになりました。

——ひのまるキッズを通して学んでほしいことはありますか？

日下部 いま、小学生は試合をしないほうがいいのかという人もいますが、私は、自分自身が試合をすることで成長できたと思っているので、

試合の機会は大切にしてほしいと思います。ただ、たとえ負けたとしても、結果だけを一方的に責めたりせず、親も指導者も一緒に考えるようにしてもらえればと思います。

私は小学生の時からモントリオールオリンピックの金メダリスト・園田勇先生に教えていただいており、「やるからにはオリンピックに出るんだぞ」と言ってもらっていて、単純に出られるものと思っていたんです。おそらく、普通の人だったら、「オリンピックなんて出られんよ」の一言で終わりだと思うんですけど、実際、メダリストに言ってもらったことで、その気になったと思うんですね。

ひのまるキッズには、世界で活躍した先生がたくさん来て、アドバイスしてくれますから、子供たちにとってはいい経験になると思うんです。私も、子供たちが夢を持てるよう、お役に立てればと思っています。気軽に会場で声をかけてくださいな。



一児の母ということもあり、子供の指導には定評がある日下部基栄先生

Profile 日下部基栄(くさかべ・きえ)1978年10月11日生まれ。福岡県福岡市出身。小学1年生の時に柔道を始め、東住吉中1年の時に始まった全国中学校大会の女子個人戦で初優勝。中学2年、3年でも優勝を果たし3連覇を達成した。3連覇に並ぶ選手はいまだにいない。関東からの誘いを断り、地元の福岡工業大付属高、そして純真女子短大と進み、2000年シドニーオリンピックで銅メダル。翌年のミュンヘン世界選手権でも3位入賞を果たした。現在は、福岡大学女子柔道部監督。小学3年生の女兒の母でもある

イン先生の水分補給講座!

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



イン先生

① 疲労対策

② 運動パフォーマンスの維持

水分補給が不十分 → 脱水 →
運動パフォーマンス低下 →
ベストを尽くせない。ケガにつながることも



【体にとって大切な水分】

熱中症対策の一つとして、水分補給が重要であるということは、よく知られるようになってきました。

人の体の約60%は水分ですので、汗をかいて水分を失ったままにしておくことは、体にとってよくありません。大量の発汗を伴うスポーツの時には、水分補給はさらに重要になってきます。

【水分と運動パフォーマンス】

スポーツの時の水分補給は運動パフォーマンスに影響するといった報告があります。

水分補給が不十分で脱水が進むと運動パフォーマンス

が低下します。このことでケガにつながる危険もあります。逆に、水分補給が十分であれば運動パフォーマンスを維持することができます。これは、水分補給が十分であれば最後までベストを尽くせることにもつながります。

熱中症という「マイナス」を避けるためだけでなく、スポーツで良い結果を残すためにも、適切な水分補給は重要なのです。

【水分だけでなくイオンも大切】

発汗によって失われるのは水分だけではありません。汗には水分だけでなく、イオンといわれる体の機能を保つのに欠かせない成分も含まれています。ですから、水分と一緒にイオンも補給することが大切です。

とくに、スポーツの時には、通常よりもたくさんの汗をかきますので、熱中症対策としても、速やかに水分とイオンを補給する必要があります。そんな時には、ナトリウムなどのイオンを適切な量含んだスポーツドリンクを利用するのがオススメです。

【糖質も大切】

水分補給において、イオンと並んで重要なのが糖質です。糖質の“量”だけでなく、“種類”も意識してください。「果糖」という種類の糖質が主体の飲料よりも、「果糖」と「ぶどう糖」の両方が含まれている飲料のほうが、より速く体へ水分を



ここがポイント

電解質 (ナトリウム) と糖質 (ぶどう糖+果糖) で吸収スピードアップ



水やお茶では脱水状態が深刻化することも

吸収することができます。

「砂糖」は体の中で「果糖」と「ぶどう糖」に分かれますので、両方が含まれているのと同じです。

【水分の体への吸収】

本当の意味で水分が“体へ吸収された”というのは、口から胃や腸に入るだけでありません。腸から“細胞の中”へ入ってはじめて“体へ吸収された”と言えるのです。

果糖主体の飲料の場合、果糖とぶどう糖が入った飲料に比べて、腸から細胞への吸収スピードが遅くなります。大事な試合前に、水やお茶、果糖主体のスポーツドリンクを飲んで、お腹の張りやゴロゴロ感を経験したことはありませんか？ もしかしたら、体の中(細胞の中)への吸収スピードが遅くて、腸に水分が残っていたのかもしれない。

ただし、果糖がダメで、ぶどう糖が良いということではありません。果糖には脂肪をエネルギーとして利用しやすくすることで、エネルギーを温存する働きもあります。2種類の糖質を含んでいることが重要なのです。

【スポーツドリンクはどれも同じではない】

最後に、どのようなスポーツドリンクで水分補給すれば、熱中症対策になり、パフォーマンスを維持できるかをまとめておきます。

①100mlあたり40～80mlのナトリウムを含む。

②100mlあたり4～8gの糖質(炭水化物)を含む。

特に1時間以上運動をする際の疲労予防に役立ちます。

③ぶどう糖と果糖の両方(または砂糖)を含む。

練習の時はもちろん、試合前の最後にできるコンディショニングとしても、最適な水分補給は大切です。正しい水分補給で、自身の最高の結果を目指しましょう!

磯村信行先生

アスリートへの説明資料の作成や企業でのセミナーなど、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」をチェック!



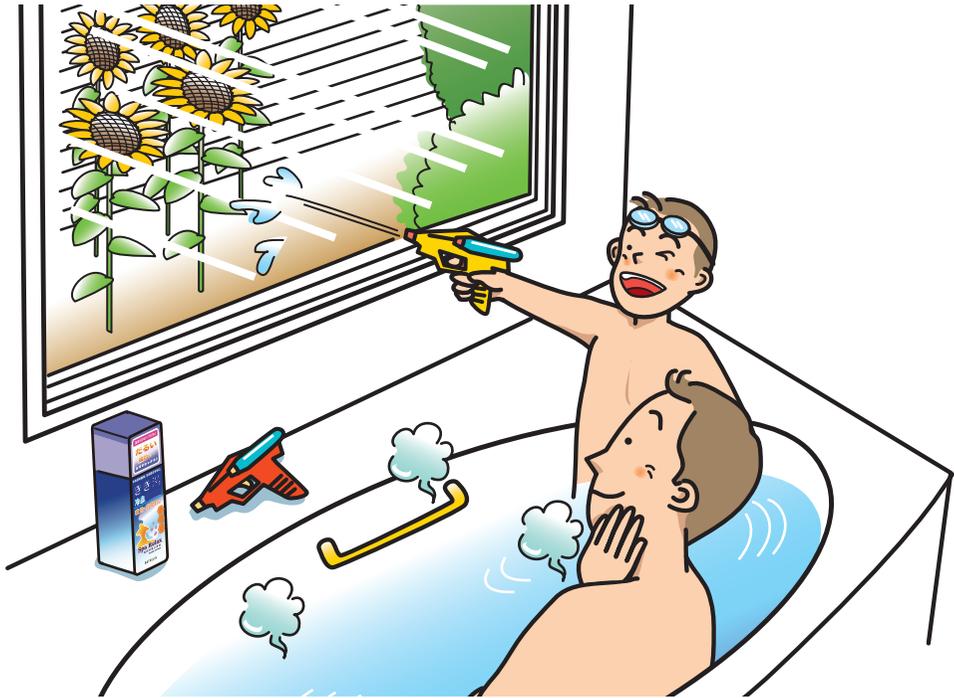
オオツカプラスワン メールニュース



<https://www.otsuka-plus1.com/shop/mail/mag.aspx>



疲労回復にはやっぱりお風呂! 暑い季節はクール系入浴剤で スッキリ&清潔に



疲労回復には、練習の合間の 足湯(部分浴)も効果的!

夏休みなどの長期休暇に入ると、合宿などでいつもより練習の時間が増えるという人も多いことでしょう。そこで重要になってくるのは、疲労回復です。

柔道は無酸素系の運動ですから、練習することで作られる乳酸がたまりやすくなります。乳酸は放っておいても40



分ほど消えてしまいますが、できれば早く抜いておきたいもの。

できれば、試合の合間でも足湯などの部分浴をすることで血のめぐりが良くなり、乳酸が抜けて疲労回復につながります。

試合の合間は難しいかもしれませんが、合宿の際に朝の練習と昼の練習の間に部分浴をするのも効果的です。お湯に体を浸けると温まりますから、そのことで血管の内壁に一酸化窒素という物質が出てきます。この一酸化窒素が、血管を薄く、柔らかいものにしてくれるのです。

血管が柔らかくなれば血のめぐりが良くなり、疲労回復につながるのです。血液は栄養と酸素を体中に運んでくれます。

お風呂に入ったあとに、ちょっと疲れた感じがするという人もいるかもしれません。しかし、それは疲労ではなく“疲労感”。疲れた感じがするというだけのことなのです。

お風呂に入ると血液循環が良くなり、脳にトリプトファンと必須アミノ酸が同じ道をたどって運ばれます。この時必須アミノ酸が不足しているとトリプトファンが多くなり心地

よい疲労感を作ります。その場合は別の必須アミノ酸をしっかり補うことで打ち消されます。

つまり、しっかり食事をして栄養を取りながら練習し、疲労回復することも重要だと言えるでしょう。まして、部分浴なら疲労感もほとんど感じないはず。うまく疲労を回復しながら練習に取り組んでください。

お風呂に入れば体に栄養が行き渡り リラックス効果も抜群!

もちろん、リカバリーという意味では、一日の終わりにゆっくりとお風呂に入るのが一番。37～38度のぬるめのお風呂は、副交感神経に働きかけ、体も心もリラックスさせてくれます。

お風呂に入って血流を良くすることは、栄養面での効果も。食事によって腸で吸収された栄養素は、血液によって全身に運ばれますから、血流が良くなれば栄養が全身に行き渡ります。

また、お湯に浸かることで体に軽い圧力がかかると、横隔膜が上がって心臓が圧迫され、そのことでも血流が良くなります。肺も圧迫されますから呼吸数が上がって、心肺機能が高まるという効果もあります。

海やプールなどで体が浮くのと同じで、お風呂に入っている時にも体には浮力がかかっています。肩のあたりまでお湯に使った場合、体の重さは約9分の1に。お湯から出ている部分の重さしか感じないことになります。そのことで筋肉の緊張がほぐれますし、脳への刺激も緩和されてリラクゼーション効果があるわけです。ストレスは疲労回復を遅らせますから、その意味でもお風呂に入ることは大切だと言えるでしょう。

クール系入浴剤でサッパリ入浴 肌を清潔にする効果も

暑い季節は、お風呂に入って温まるのが好きではないという人も多いのではないのでしょうか。しかし、体のことを考えれば、シャワーで済ませるよりもお風呂に入るほうがいいことは間違いありません。

お風呂というと「熱いお湯にザブンと入る」というイメージを持たれがちですが、実はぬるめのお湯でも十分に効果的です。

入浴剤を使うのもオススメです。炭酸ガス系の入浴剤は温浴効果を高め血行を促進する効果がありますし、クール系の入浴剤はサッパリと入浴できるという意味で夏向き。

クール系の入浴剤を入れるとスーっとして気持ちがいいですが、それはあくまで“感覚”であって、お湯の温度は変わりませんから、入浴によって体を温める効果にも変化はありません。

また、クール系の入浴剤には重曹が入っています。この重曹には、お湯に浸かっているだけで皮膚の汚れを取ってくれる効果もあります。夏は汗をかきやすいですから、肌を

清潔にするという意味でもオススメです。

お風呂に入ることは、睡眠にとっても大事なことです。お風呂で体温が上がると、それが下がっていくことで眠くなっていくのです。お風呂に入ることは、良質な深い眠りにつながるのです。

お風呂は寝る1時間半前に 体の熱が逃げる抱き枕もオススメ

体温は入浴後1時間半ほどで下がってきますから、寝る一時間半前にはお風呂に入るといいでしょう。入浴と睡眠の間隔が短すぎると、体温が下がりがりません。もし、お風呂に入る時間が遅くなってしまったら、ぬるめのお湯に短い時間、入るのがいいでしょう。汗をかいてきたらすぐ出るくらいにして、体温を上げすぎないようにするわけです。

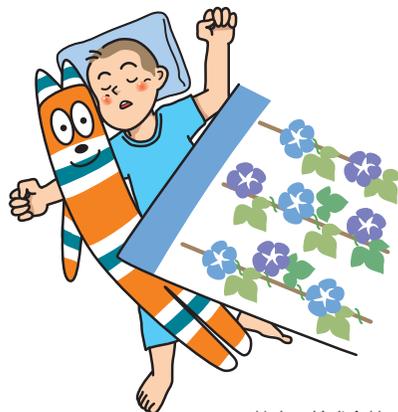
寝具も夏と冬は変えたほうがいいのは言うまでもありません。夏は、通気性のいい夏用の寝具を使うように心がけてください。抱き枕も、うまく使うと効果的です。抱き枕を抱えることで脇の下があきます。脇の下には太い血管があるため、体の熱が逃げやすいのです。

抱き枕を抱えていると、背中が布団から離れやすいということもあります。そのことで背中中の血行が良くなりますし、背中は面積が大きいですから全身の血行が良くなることにもつながります。

背中全体が布団に密着していると暑くて汗をかきやすいですから、あせも予防のためにも抱き枕は効果的だと言えるでしょう。ちなみに汗腺の数は大人も子供も一緒です。熱帯夜の場合、一晩でペットボトル1本分の汗をかくと言われていますから、朝起きた時の水分補給も意識しましょう。

健康的な生活のためには、生活のリズムを崩さないことも大事です。夏休みにはありがちですが、起きる時間がバラバラというのは良くありません。練習だけでなく宿題もあるでしょうから、時間を有効に使うためには、やはり早寝早起きが一番でしょう。

しっかり食べて、しっかりお風呂に入り、いい睡眠をとる。そのことが疲労回復になり、いい練習につながってきます。ここに書いてあることを意識しながら、充実した毎日を送ってください。



協力：株式会社バスクリン

試合&練習&トレーニング、柔道シーンの必須アイテム

セイコー柔道タイマー [JT-601]



これが、全日本柔道連盟オフィシャルパートナー
セイコーの柔道タイマーの実力!

「指導」の積み重ねで「有効」「技有」とポイントに連動していた以前のルール用に作られ、「指導」の数がポイントと連動しない現在のルールに適応できなくなってしまうタイマーが多いなか、ソフト交換だけで新ルールへの対応可能ということで、柔道の現場では、なくてはならない存在となりつつある「セイコー柔道タイマー【JT-601】」。

これは、全日本柔道連盟のオフィシャルパートナーとして、長年にわたり柔道に関わり、柔道の特性を知り尽くしたセイコーだからこそその対応力であり、柔道タイマー＝セイコーの実力を示すものと言って過言ではないでしょう。

試合用の時間・ポイント表示だけでなく、プログラムタイマーモードやペースメーカーモード、ストップウォッチモードなど、練習やトレーニングに役立つ機能も充実しており、【JT-601】一台あればあらゆる柔道シーンの時間管理が可能なのです!

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

3) 抑え込み時間とポイントを 自動で連動できる

4) 視認性にすぐれた 見やすい表示

- 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(赤&青)もLED表示で鮮明!



【全日本柔道選手権大会】、【グランドスラム東京】はじめ、国内で行なわれる公益財団法人全日本柔道連盟の主催大会では、セイコーのタイマーが使用されています。柔道タイマー【JT-601】も、もちろん公益財団法人全日本柔道連盟公認品です!

セイコー柔道タイマーで 朝飛道場式トレーニング第3弾

実戦編

第2弾までは、基礎体力をつけるためのトレーニングを中心に紹介しましたが、今回は実践的な体力をつけるためのトレーニングです。プログラムタイマーモード、ペースメーカーモード、タイマーモードなどを使います。ぜひ普段の練習に取り入れてみてください。

①回転ステップ

ペースメーカーモードを使い、自護体の構えから左足を軸に横回転、次は右足を軸に逆回転と反復ステップ。回転したあと必ず自護体に戻ることが大切



②打ち込みダッシュ



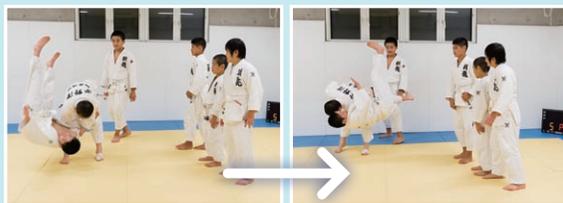
プログラムタイマーを使い、打ち込み10秒、続けてダッシュ10秒、繰り返し3セット

③3人打ち込み



3人目の選手が受の選手を後ろから引っ張り、取は投げる気持ちで技を掛ける。5秒10セット

④左右投げ込み



取の選手の周りに3～5人の選手が待機。取はかかってきた選手を右技、左技で交互に投げる。ちょっと上級者向き。タイマーで30秒間

⑤内股ケンケン



山下泰裕先生もやっていたというトレーニング。取の選手は内股を掛けた状態でケンケン。受の選手は投げられないよう、足を上げて耐える。まずは10秒から

撮影協力◎朝飛道場

お問い合わせ◎セイコーウオッチ株式会社
◎セイコータイムシステム株式会社

03-6739-2114 (9:30～18:00 / 土日祝日・年末年始を除く)
03-5646-1601 (9:00～17:30 / 土日祝日・年末年始を除く)

サン・エナジーグループシステム



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

お問い合わせ

☎ 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 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

第6回東北大会を、 齊藤仁追悼記念大会として開催。 『齊藤仁賞』を石岡選手が受賞!



齊藤仁先生追悼ブース

今年1月にお亡くなりになられた齊藤仁先生は、全日本柔道連盟強化委員長として、日本のトップ選手を指導しておりましたが、同時に、スポーツひのまるキッズのよき理解者でもあり、お子様の保護者として、大会に参加していただいたこともありました。

スポーツひのまるキッズでは、東北大会の開催地・青森出身の齊藤先生の功績をたたえ、第6回スポーツひのまるキッズ東北小学生柔道大会を、齊藤仁追悼記念大会とさせていただきます、去る6月21日(日)に開催いたしました。

さらに、この大会より、6年生無差別で最も気迫あふれる試合をした選手に『齊藤仁賞』が贈られることになりました。



東北大会で齊藤仁賞を受賞した石岡来望さんとご両親

**スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会では、
これを機会に、多くの選手の
励みになるような賞を
新設していきたいと考えております!**

物理療法機器と コンディショニング



全日本女子強化チームのトレーナーの菅原靖久さん(グローバルスポーツ医学研究所)

2016年夏のリオデジャネイロオリンピックに向け、少しずつ盛り上がりを見せてきている柔道界。今夏にカザフスタンのアスタナで行なわれる世界選手権は、オリンピックを翌年に控えた重要な大会ということで大いに注目されています。

世界選手権代表が決まった今年の4月以降、全日本強化チームは約1カ月に1度のペースで強化合宿を行ない、さらに7月初めには、女子はスペインで、男子はブラジルで海外合宿を行ないました。

連日の猛稽古。当然、選手たちの疲労度は相当なものだと思います。疲労が積み重なれば、ケガのリスクも高まりますが、この時期に十分な稽古ができないようでは、大会当日のベストパフォーマンスは期待できません。

強化合宿中、そんな選手の疲れ切った身体をケアしているのが、専属のスポーツトレーナー。練習やトレーニングに付き添い、ケガをしている選手に関しては、悪化させないように細心の注意を払い、さらに日々の疲れをできるだけ翌日に残さないよう、マッサージ等のサポートを行なっています。

ただ、世界選手権代表男女各9選手に対し、トレーナーは各1名のみ。ですから、全選手に対し、手技での十分なサポートができるわけではありません。それに、選手の身体の状態(ケガの症状)によっては、マッサージはしないほうがいいときもあります。

そんなときに役立っているのが物理療法機器です。捻挫や骨折などのケガをして整形外科や整骨院に行った経験のある人でしたら、実際に使ったこともあると思いますが、いわゆる「電気」と言われているのが、物理療法機器のことです。

病院で、一般に「電気」と呼ばれて

いる物理療法機器には、超音波治療器や低周波治療器、ハイボルテージなどがあり、状態、症状によって使い分けられています。

合宿中のトレーナー室でも、この物理療法機器が大活躍しているということで、全日本女子強化チームのトレーナーを務める菅原靖久さん(グローバルスポーツ医学研究所)に、実際にお話を伺いました。

「合宿期間中は、かなり激しい練習を長時間行ないますから、毎日の身体のケアがとても重要になります。最近、ベテランだけでなく、若手でもコンディショニングに対する意識が高く、練習後には、自分で物理療法機器を使ってケアをする選手も少なくありません。私のほうで、時間や使い方のアドバイスはしますが、みんな自分で操作してくれるので、とても助かっています。

痛みがある場合や腫れがある場合など、マッサージをできないことも少なくありませんから、そんな時は超音波治療器がとても役立ちます。日々の疲れをとるために【AT-mini】という携帯タイプの低周波治療器を使っている選手も少なくありません。人数が多いこともあり、私一人で選手にしてあげられることは、限られてきますので、物理療法機器は強い味方になっています」

柔道という競技は非常に激しく、ケガも少なくありません。擦り傷や突き指、打撲、捻挫などは日常茶飯事と言っていていいでしょう。

でも、そうした小さなケガの積み重ねが、大きなケガにつながることもよくありますから、日ごろのケアが大切です。ケガを悪化させれば、思い切った練習もできなくなり、結

果として実力アップは望めません。しっかりと稽古し、技術的に、そして体力的に、さらなる高みを目指せるかどうかは、日々のコンディショニングにかかっていると看做しても、決して言い過ぎではありません。

最近の傾向として、強い選手ほど、自分の身体をしっかりとケアしていると言います。強くなりたければ、妥協のない激しい練習はもちろんですが、それと同じくらい、自分の身体のケアをきちんとしてほしいと思います。そして、指導者や保護者の皆さんも、正しい知識と注意力を持って、選手たちに接してほしいと思います。



練習後のトレーナー室。物理療法機器でケアをする選手たち



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
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)1218 FAX. 03(3814)4587

関東甲信越 第3 TEL. 03(3812)1219 FAX. 03(3814)4587
名古屋 TEL. 052(701)4515 FAX. 052(701)6905
東大阪 TEL. 072(242)1041 FAX. 072(242)1040
西大阪 TEL. 072(242)1043 FAX. 072(242)1040

広島 TEL. 082(506)1421 FAX. 082(263)9070
福岡 TEL. 092(573)6053 FAX. 092(573)0218
デンタル部門 TEL. 03(3812)4151 FAX. 03(3814)4587
臨床試験部 TEL. 03(3812)4152 FAX. 03(3814)4587

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)
- 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。	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)	
	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。	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。



スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会 後半戦スタート! キミの参加を待ってるよ!

スポーツひのまるキッズ柔道大会の最新情報は

ひのまるキッズ

検索



おじちゃんの
住む九州の大会に
出てみようかな

6 中国大会
2015年12月13日
麒麟ビバレッジ周南総合スポーツセンター

5 北信越大会
2015年11月15日
アルビス小杉総合体育センター

2 東北大会
2015年6月21日
青森県武道館
終了しました

1 関東大会
2015年4月12日
横浜文化体育館
終了しました

3 東海大会
2015年9月20日
愛知県武道館

4 四国大会
2015年9月27日
愛媛県武道館

8 近畿大会
2016年2月21日
大阪市中央体育館

7 九州大会
2016年1月24日
KIRISHIMA ツワブキ武道館

全国どの大会でも
参加可能!

兵庫の私は
北信越大会にも
チャレンジ!

スポーツひのまるキッズ小学生柔道大会は

9月20日の東海大会を皮切りに全国各地で大会ラッシュ!

ひのまるキッズは、大会地区にかかわらず、全国どこからでも参加可能です。

開催地を観光したり、名物に舌鼓を打つのも「ひのまるキッズ」の楽しみ方のひとつ。

ぜひ、家族旅行を兼ねて、大会にご参加ください!

次のページで
各地の観光スポット、
地元グルメをご紹介します

大会名	開催日	開催県	開催地 (予定)	
関東大会	2015年4月12日	神奈川県	横浜文化体育館	大会終了
東北大会	2015年6月21日	青森県	青森県武道館	大会終了
東海大会	2015年9月20日	愛知県	三幸・スポーツマックス愛知県武道館	
四国大会	2015年9月27日	愛媛県	愛媛県武道館	
北信越大会	2015年11月15日	富山県	アルビス小杉総合体育センター	
中国大会	2015年12月13日	山口県	麒麟ビバレッジ周南総合スポーツセンター	
九州大会	2016年1月24日	宮崎県	KIRISHIMA ツワブキ武道館	
近畿大会	2016年2月21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!

今から家族で計画を立てて、
ぜひご参加くださいね!

“家族で観光&地元グルメ”もひのまるキッズの楽しみ方のひとつ!

東海
大会

9月20日(日) 愛知県名古屋市



ひつまぶし、味噌煮込みうどん、味噌カツ、
海老フライ、きしめん、あんかけスパゲティと、
名古屋にはうまいものがいっぱい。
みんなで行くこみゃあ!

四国
大会

9月27日(日) 愛媛県松山市



松山と言えば、
道後温泉、松山城、ぼっちゃん。
じゃこ天、鍋焼きうどんも名物だとか。
お土産はもちろん「山田屋まんじゅう」で決まり!

北信越
大会

11月15日(日) 富山県射水市



北陸新幹線開通でアクセスも便利に!
ぶりや白エビ、ズワイガニをはじめとする
富山湾の海の幸はまさに絶品!
今年も「さっとときと市場」で前夜祭やりますよ!

中国
大会

12月13日(日) 山口県周南市



フグと言えば、下関が有名ですが、
勝るとも劣らないうまさの周南市のフグ。
フグ刺し、フグ鍋、フグ雑炊…。うーん、食べたい!
ぜひ一度、ご賞味ください!

九州
大会

1月24日(日) 宮崎県宮崎市



内閣総理大臣賞に3度も輝いた宮崎牛ほか、
地鶏の炭火焼、チキン南蛮、完熟マンゴー、
肉巻きおにぎり等々、うまいものの宝庫・宮崎。
アクセスはあまりよくないですが、
行く価値あります!

近畿
大会

2月21日(日) 大阪府大阪市



近くにはユニバーサルスタジオジャパン(USJ)あり、
世界最大級の水族館・海遊館あり。
たこ焼き、お好み焼き、串カツ、豚まん
とにかく安くてうまいものだらけ。
遊んで、うまいもん食べて、大阪を楽しんでやっ!

君が、心から笑える世界を。



miki HOUSE

FRANCE ITALY U.K. UKRAINE TURKEY RUSSIA U.S.A. CANADA CHINA HONG KONG KOREA SINGAPORE THAILAND www.mikihouse.co.jp

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