

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



【インタビュー】
親御さんに直撃!
リオ五輪メダリストたちの子供時代
羽賀龍之介&山部佳苗

【特集】
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 岩手2016

全日本王者の王子谷剛志選手、
元世界女王の福見友子先生も
参加して大盛況!



【誌上セミナー】
少年期のスポーツライフマネジメント



子どもたちに大きな夢を。
Touch the Big Dream!

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。



miki HOUSE

It's all for you.

www.mikihouse.co.jp

スポーツひのまるキッズ通信

**リオ五輪では、柔道日本代表が大奮闘。
2020年東京に向け、柔道界一丸となって、
さらに盛り上げていきましょう！**



リオデジャネイロ五輪柔道メダリストの皆さん ©アフロスポーツ

昨夏のリオデジャネイロオリンピックでは、男子は全7階級(金2、銀1、銅4)、女子も5階級(金1、銅4)でメダルを獲得するという快挙を果たし、日本中を熱狂させた柔道日本代表。今回は『リオ五輪特集』ということで、「メダリストはどんな子供だったのか?」を、銅メダリストの羽賀龍之介選手と山部佳苗選手の親御さんに聞いてみました。

その他、岩手で行なった『復興応援プロジェクト 柔道親子夏合宿2016』のレポート、さらに『少年期のスポーツライフマネジメント』について

も特集しました。指導者の先生はもちろん、お父さんお母さんにも知っておいていただきたい内容満載です。ぜひご一読ください。

スポーツひのまるキッズは、2017年度も柔道の魅力、柔道の楽しさを全国に広めるために頑張ります。応援よろしくお願いします！

スポーツひのまるキッズの大会情報は
<http://www.hinomaru-kids.jp/>をご覧ください

ひのまるキッズ

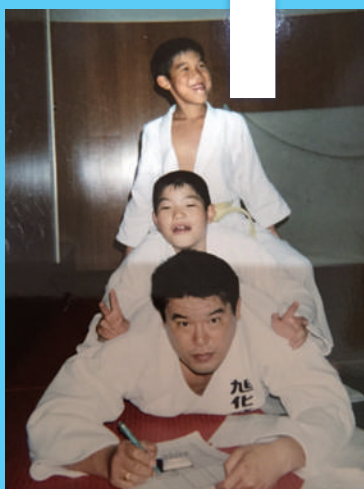
検索

親御さんに聞く—— リオ五輪メダリストの子供時代①

羽賀龍之介

「オリンピックに出たい」と夢見る子供は多いですが、そのチャンスをもにできるのはごくひと握りの選手だけで、メダル獲得となるとさらに絞られます。ここではリオデジャネイロオリンピックで見事メダリストに輝いた選手の中から、2人の選手の親御さんに、選手の子供時代について聞いてみました。

まずは、100kg級銅メダリストの羽賀龍之介選手(旭化成)について父・善夫さんと母・明子さんに聞きました。



道場では指導者と生徒でも、家では仲良し親子。ちょっと剽軽者の龍之介少年(上)

羽賀龍之介(はが・りゅうのすけ)

1991年4月28日(26歳)、宮崎県延岡市出身。186cm、100kg。父(善夫)・母(明子)・兄(善之介)の4人家族。父は講道館優勝経験を持つ柔道家。母は国体出場経験を持つ元競泳選手。笹田道場で柔道をはじめ、引越に伴い朝飛道場に。横浜市立六角橋中学→東海大相模高校→東海大学→東海大学大学院。現在、旭化成に勤務。2015年アスタナ世界選手権優勝、2016年リオ五輪銅メダル



©中西祐介／アフロスポーツ

Ryunosuke HAGA

歩けるようになる前から 滑り台で遊んでいた

「とくべつに変わった子ではなかったですけど、とにかく元気でしたね。いつも外で走り回ったり暴れ回ったり。おとなしく家にいるタイプではありませんでした」(父・善夫さん)

3歳までは、宮崎県延岡市で過ごした龍之介少年。その頃から外遊びが大好きで、歩けるようになる前から滑り台で遊び、晴れている時は「家の中で絵を描きたくない、外遊びがしたい」と自分でやりたいことを主張する子だったそうです。

その後、父・善夫さんの東京勤務に伴い、社宅のある埼玉に引っ越し、はじめは水泳しかやっていませんでしたが、現役時代は日本のトップクラスの柔道選手だった善夫さんが、近所の道場の指導者をしていた会社の先輩に誘われて子供たちの指導をするようになり、6歳の長男・善之介君、5歳の次男・龍之介君も一緒に柔道を始めました。

「私が練習に行けたのは土曜日くらいでしたが、道場の練習は週2～3回だったと思います。私は、練習後に先輩と一杯やるのが楽しみでやっていたところもあります(笑)、子供たちは、すぐに柔道が好きになって、道場に行くのを楽しみにしていました。柔道のほかに水泳と公文をやっていました。ただ、習い事が毎日にならないよう、母親が何もなくて遊べる日も作っていたようです」

先生のウケが良く、 成績はオール4以上

「社宅がすごく広くて、敷地内にグラウンドもテニスコートもあったんですね。だから、敷地の中で安心して遊ばせられる環境にあったのがとにかく良かったです。自転車にもいつの間にか乗れるようになっていました。お兄ちゃんにひっついて遊んでいましたから、それで遊ぶ内容が激しくなってい



元気いっぱいだった善之介・龍之介兄弟とご両親。左が母・明子さん、右が父・善夫さん

ったのかもしれませんが。ただ、時間通りに帰るという点は必ず守っていました。兄はずるずると遅くなってしょっちゅう怒られていましたが、龍之介はそういうことはありませんでした。そのへんは、次男の要領の良さというのを自然と身に付けていたように思います」

母・明子さんが気を付けていたのはやはり食事のこと。まず飲み物に関しては「甘いジュースはほとんど飲ませなかったです。牛乳が中心で、あとはオレンジジュースやミックスキャロット。龍之介の嫌いなものはキュウリで、スイカやメロンもダメでした。でも、一つくらい嫌いなものがあったても、ほかのものはしっかり食べていたので、あまり気にはしませんでした。好きなものは、揚げナスとか、主人のおつまみみたいなものが好きでしたね(笑)」

食べる量も結構多かったそうで、3～4歳の時には、普通の大人と同じくらいの量を食べていたとか。

勉強に関しては「龍之介が小3の時に神奈川に引越して来てからは、練習日も多かったですし、柔道が好きでしょうがないといったところがあったんですけど、学校から帰ったらすぐに勉強して、終わらなければ道場に行っていけないという取り決めをしていたので、きちんと勉強もしていたようです。好きか嫌いかというと、あまり好きなほうではなかったかもしれませんが、中3の時も、成績はオール4以上あったと思います。先生のウケは良かったので、3か4か迷った時に4にしてもらえるような、そんな子だったと思います。それが1

教科2教科でなく全教科(笑)。人見知りもなく、工事中のおじさんとも楽しく話するような、そんな子でした」(善夫さん)

一番の長所は「素直さ」 素直に聞いて吸収する力

「家では父親、道場では指導者と、接し方は分けるようにしていました。だから、道場にいる時は『先生』と呼ばせていましたし、私も他の子供たちと同様に接し、特別扱いはいしませんでした。

ただ、特別に教えたいこともあったので、土曜日は練習の1時間前に道場に行ってお話を聞いていたこともありました。ただその時も、道場では先生と生徒という形でした。家では、柔道の話は一切しなかったもので、道場でのことを引きずることはなかったです。ただ、いま思うと、あれだけ試合のビデオを撮っておきながら、どうして家でそれを観て反省会をしなかったんだろうと思いますね。あのビデオはなんのために撮っていたんだろうと(笑)」

柔道を学ばせたかった理由は「返事ができる、挨拶ができる子に育ててほしいというのが一番でした。それと、こんなことは初めて言いますが、大切な人を守る人間になってほしい」という思いがありました。命懸けで守らなければいけないようなことは、そうそうないとは思いますが、万が一、そんなことが起きた時には、できるようになってほしいと思いますね」

最後に、お父さんから見た「龍之介君の長所」を尋ねると、即座に返ってきたのが「素直さ」という言葉。「人の話を素直に聞いて吸収する力が子供の頃からありました。それが、龍之介の一番の長所だと思います」

インターハイで、抜群の強さで優勝して以来、次代のエースとして注目・期待され、ついに世界チャンピオン、そして五輪メダリストに輝いた羽賀選手。その強さの源は「素直さ」なのかもしれません。

親御さんに聞く—— リオ五輪メダリストの子供時代②

山部 佳苗

柔道ではお兄ちゃんに負けても悔しかった
佳苗さん、普段はとても仲良し



© 青木紘二／アフロスポーツ

78kg超級で銅メダリストに輝いた山部佳苗選手(ミキハウス)も、子供の頃からオリンピック出場を夢見ていた一人。しかし、インターハイの決勝で敗れ、一度は「柔道をやめる」決意をしたそうです。周りの人の説得もあって柔道を継続、ついに日本一に輝き、そしてリオ五輪では銅メダルを獲得したのでした。山部選手は果たしてどんな子供だったのか、父・徳一さんに聞いてみました。

Kanae YAMABE

兄に負けても悔しがる 負けず嫌いの頑張り屋

「佳苗は、小さい頃から負けず嫌いでした。勉強でも走ることで負けるととても悔しがる子でした。2つ上にお兄ちゃんがいるんですが、お兄ちゃんに負けても悔しがっていました」

幼少の頃から、刑務官をしている父・徳一さんの職場の道場によくついで行き、畳の上を走り回ったり、転がったりして遊んでいたという佳苗さん。柔道を始めたのは小学校1年生の時に、お兄さんの一樹さんと一緒に、近所の厚別区体育館柔道クラブで始めたそうです。

「身体は大きいほうでしたが、始めた頃は、試合でもすぐに負けていましたよ。3秒で投げられたこともありました(笑)。でも、小学校3年生くらいからですかね、どうやったら勝てるのか、強くなれるのかを自分で考えるようになって。教えたことは、できなくても、とにかく一生懸命にやろうとする、頑張り屋でしたね。その頃から、少しずつ投げるコツみたいなものも覚えていったように思います」

当時、道場に通っていた小学生は20～30人で、練習は週に2回。小学生時代の佳苗さんは、かなりのお転婆で、近所の男の子と走り回ったり、ボールで遊んだり、外を駆け回っていることが多かったようです。柔道以外にも、水泳やピアノなども習っていたそうですが、とにかく元気で活発な女の子でした。

インターハイで敗れ、 「柔道は高校でやめる」

中学に入学し部活を選ぶ際に、徳一さんは「柔道を続けてほしい」という思いを持ちながらも「自分でやりたいものをやればいい」と自分で決めさせました。

そこで柔道を選んだ佳苗さんは、中学(札幌市立東栄中)でメキメキと力をつけ、3年のときに全国大会で



幼少期からお転婆だったという佳苗さん。
父・徳一さん、母・苗美さん、兄の一樹さんと

準優勝。高校は、柔道の名門・旭川大高に進みました。進学に関しても、「やるのは本人だから」と徳一さんが口を挟むことはなかったそうです。

高校進学後もさらに実力を伸ばし、2年生でインターハイ3位、3年時には優勝候補筆頭と注目される選手になっていきました。しかし、自身も優勝を狙って臨んだインターハイでまさかの3回戦敗退。この敗戦でショックを受けたこともあり、佳苗さんは「柔道は高校でやめる」と決意し、徳一さんにもその気持ちを伝えたくて、「最後に、全日本ジュニアだけ頑張る」と言って、稽古を続けたそうです。

そして、その全日本ジュニアではオール一本勝ちで優勝。高校の監督・村瀬秀行先生の説得もあり、柔道を続けることを決め、山梨学院大学に進学しました。

そこからは、大学で厳しい稽古をし、ロンドン五輪銀メダリスト・杉本美香選手(コマツ)や2つ上のライバル・田知本愛選手(ALSOK)らと鏖(しの)ぎを削りあいながら実力を高め、さらに大学卒業後はミキハウスに入社し、元世界チャンピオンの薪川翠コーチの指導を受けて奮起。昨年は、劣勢だったリオ五輪代表争いを、最後の最後の大逆転で勝ち取ってオリンピックに出場。見事、銅メダルを獲得したのです。

心の中で抱き続けた オリンピック出場の夢

子供の頃の思い出、エピソードが

あればとお聞きすると「佳苗が中学3年の時、一緒に稽古していて、内股で投げられたことがあったんです。べつに油断していたわけではなかったんですが、当時125kgあった私が、きれいに飛んでしまった。投げられると思っていなかったで、受身がとれないくらいでした。あの時は驚きましたね。」

佳苗は、重量級としてはそう大きい方ではないですし、力も強いわけではないですが、相手の力を利用する柔道は巧いと思います。

「オリンピックを夢見て、『オリンピックに出たい』と言っていたのは本当に小さい頃だけで、高校や大学の頃に、そういった夢を本人から聞いたことはありません。そういうことを口にするタイプではないんでしょうね。でも、心の中ではずっと抱き続けていた夢だと思います。その夢を成し遂げ、オリンピックに出場した娘のことは、本当に誇りに思いますし、これまで支えてくださった方々には本当に感謝しています」

山部さんのご両親が、佳苗さんを育ててきたなかで、もっとも気を付けていたことは「本人の意思を尊重するということです。高校に入学する時、卒業する時、大学に進む時、いつも本人に決めさせました」

東京オリンピックについても「私自身としては、もちろんチャンスがあれば頑張ってほしいと思いますけど、それまで柔道を続けるのかどうか、それも本人が決めることです。私から言うことはありません。ただ、佳苗をここまで育ててくれた柔道への恩返しという意味でも、これからは、柔道を通して社会や地域に貢献してほしいと思います」

山部佳苗(やまべ・かなえ)
1990年9月22日(25歳)、北海道札幌市出身。
172cm105kg。父(徳一)・母(苗美)・兄(一樹)の4人家族。札幌市立東栄中学→旭川大学高校→山梨学院大学。現在、ミキハウスに勤務。2014年、16年皇后盃全日本女子選手権大会優勝、15年アスタナ世界選手権大会3位、16年リオ五輪銅メダル

リオ五輪の日本柔道のメダル量産に貢献した超音波治療器



日本中を熱狂させたリオデジャネイロオリンピック。なかでも、開会式翌日から行なわれた柔道競技の戦いぶりは、日本に勢いをつけたという点でも高く評価されています。男女合わせて、金メダル3個を含む12個のメダル獲得というのは、まさに快挙でした。

しかし、この快挙に至るには、選手の並々ならぬ努力はもちろんですが、強化スタッフや関係者の皆さんの万全のサポートがあったことは言うまでもありません。

ここでは、選手たちのコンディションを整え、選手たちが試合当日のみならず、日頃の練習においても最善の状態で臨めるようにサポートした陰の功労者について、クローズアップしてみました。

今回のリオ五輪柔道代表選手のなかで、コンディションにおいて最も不安視されていたのは、100kg級の羽賀龍之介選手でしょう。

羽賀選手は、代表選考会である全日本選抜体重別選手権大会の約1カ月前、練習中に左膝内側副靱帯を損傷。「2カ月の安静と加療を要する」という診断を受けました。

前年には世界選手権で優勝し、グランドスラム東京でも優勝するなど、実績では他の選手に圧倒的な差をつけ、五輪代表はほぼ確実と見られてはいたものの、それでも、羽賀選手は「最終選考会には絶対に出なければならぬ。出場して、優勝して五輪代表を決める!」という強い意志を持っていました。大会出場に向け、まずは装具を付けて安静にしたうえで、病院での治療と並行して携帯用の低周波治療器【AT-mini】を使って治療し、炎症が収まってからは、JISS（国立スポーツ科学センター）でリハビリに励みました。

結局、選抜体重別には間に合わず、出場できませんでしたが、実績からオリンピック代表に選出。そこからは、はやる気持ちを抑えながら、合

宿でも他の選手とは別メニューをこなし、オリンピック本番に向け調整を続けていきました。

羽賀選手が主に治療に使っていたのが『超音波治療器』でした。

「自分の場合、誰かが使っているからとか、誰かがいいと言ったからという物差しで、自分が使うものを選ぶことはしないですね。治療器に関してはとくにそうで、実際に自分で使ってみて、自分に合うものしか使わない。超音波治療器に関しては、ヒザをケガして、実際に使ってみて、実感として治りがよくなったと感じたので、ドクターを通して、伊藤超短波さんをお願いして、オリンピックまで部屋に治療器を置かせていただき、使い込ませていただきました。マッサージにしても物理療法機器にしても、好き嫌いがあって、選手のなかでもマッサージは苦手という人もいるし、ビリビリするのはダメという人もいる。人それぞれだと思うんです。でも、全日本の合宿の時、トレーナー室に置かれていた超音波治療器に関しては、みんな効果を感じているからだと思うんですけど、いつも取り合いでしたよ、1台しか

なかったので」と羽賀選手。

オリンピック代表選手たちのケガの治療のみならず、日々のコンディショニングでも大活躍だった超音波治療器。当然、オリンピック期間中は、リオデジャネイロでもフル稼働。超音波治療器のメーカーである伊藤超短波のスタッフの方々も現地入りし、選手たちのサポートに尽力されたそうです。

「オリンピック代表が決まってから、無駄にした日は1日ありませんでした。治療、リハビリ、トレーニング、そして本番に向けての最終調整まで、やれることはすべてやったので、準備に関してまったく悔いはありません。ただ、銅メダルという結果には満足していませんけど……。でも、悔いなく戦える状態になれたのは、周囲の方々の協力ももちろんありますが、超音波治療器によるところが大きかったことも確かです。本当に感謝しています」(羽賀選手)

リオ五輪の悔しさを晴らすのは4年後、2020年の東京五輪。万全の状態でその日を迎え、次こそは、素晴らしい内股で日本中を魅了し、金メダルに輝いてほしいと思います。



リオデジャネイロ五輪100kg級日本代表の羽賀龍之介選手。超音波治療器による治療でヒザのケガから回復、銅メダルを獲得した

軽量・高画質・高性能。人間工学に基づいた操作性。

ポータブル 超音波画像観察装置

リニアタイプ

7.5MHz

筋肉・腱・骨などの
表在用

POINT 1 軽量&コンパクト

わずか
110g

POINT 2 PC・タブレットで操作が可能

POINT 3 高画質&クイック確認

今までの超音波画像観察装置(エコー)は、
本体の大きさ、重さ、電源供給の問題があり、
持ち運びに負担がかかりました。

ポータブル超音波画像観察装置は、商用電源や
専用電源は必要なく、ノートPCやタブレットに接続して
USBポートからの電源供給のみで動作が可能です。
高い画像描出力、使う人にやさしいシンプルな操作性は、
いつでも、どんな場所でも優れたパフォーマンスを発揮します。

Windows
ノートPC

Android
タブレット

※PCの対応OSはWindowsのみとなります。
また、タブレットの対応OSはAndroidのみとなります。

充実のモニタ表示

高いペネトレーションと高分解能を実現。多重エコーやサイドローブなどの
アーチファクトを最大限まで低減し、画像全体が超精細画像として抽出されます。

【モニタ表示例】

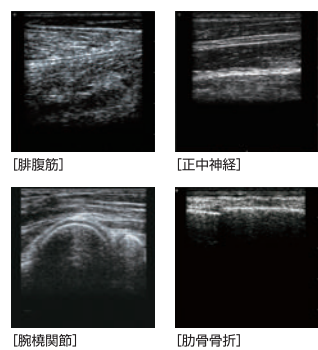
画像
ローテーション

F1: ペイシェント
情報変更スイッチ
F2: Viewerソフト
切替スイッチ
F3: ニューベジエント
切替スイッチ
F4: ボディマーク
切替(選択)スイッチ

各種設定値
計測結果
表示エリア

一各種計測—
距離計測
面積・周囲長計測
産科計測

シネメモリ枚数



お問い合わせ等はこちらまで。お気軽にお問い合わせください。

製造販売 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(535)3560 FAX. 082(535)3555
福岡 TEL. 092(573)6053 FAX. 092(573)0218



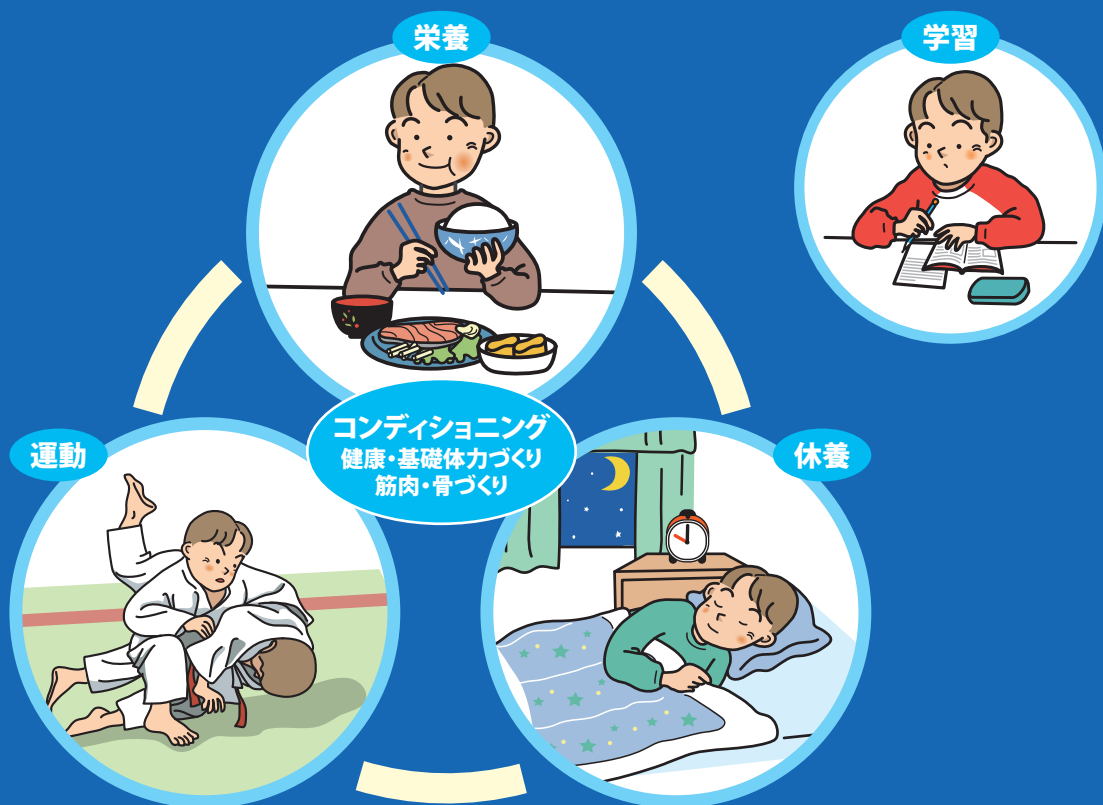
CONDITIONING WATER
**POCARI
SWEAT**

※一部地域を除く、全国のコンビニエンスストアで発売
製品に関するお問い合わせ先：大塚製薬お客様相談室 0120-550708 <http://pocarisweat.jp/>

たべるポカリ、新登場。

Jelly & GO!

少年期の スポーツライフ マネジメントについて



『スポーツライフマネジメント』という言葉聞いたこと、ありますか？ 近年、スポーツシーンで耳にすることが多くなってきているので、知っている方もいらっしゃると思いますが、『スポーツライフマネジメント』とは、『運動』、『栄養』、『休養』のいわゆるスポーツライフを総合的に考えて管理(マネジメント)しようというものです。最近、多くの道場やクラブで、その3つに『学習(勉強)』を加え、カラダのコンディションを整えるだけではなく、人としての成長も考えようと指導される先生方も増えています。知的能力を高めるためにも、少年期は非常に重要な時期です。集中力を高めて努力できるよう、時間と体力のゆとりを持つことが大切だということを認識してください。

練習前、あるいは練習を終えて帰宅し、夕食を食べた後に自主学習をすること、学校での授業に集中する

ことなど、学習に関しても基本をきちんと実行できるように、スポーツライフを組み立てたいものです。

無理なトレーニングや練習をし、十分な休養と栄養をとらなければ、疲労が重なり、故障しやすいカラダになってしまい、結果的に、十分な練習ができず、試合などでも力を出しきれないことになります。そうならないために、そして、より充実した選手生活(スポーツライフ)を送るために、日々の生活のなかでコントロールする習慣を、子供の頃から身に付けたいものです。

ここでは、スポーツライフマネジメントのなかでも、先生方や親御さんに、毎日の生活において意識してほしい「栄養」と「休養」について特集。「栄養」に関しては、ひのまるキッズ通信ではお馴染みの、大塚製薬の磯村信行先生(イソ先生)に解説してもらいました。

スポーツと栄養の関係 大切なのは、バランスのとれた食事



成長期の子供の カラダをつくる栄養

丈夫なカラダをつくる基本は、なんといっても食事です。では、何をどのようにとるのがいいのか、どんな

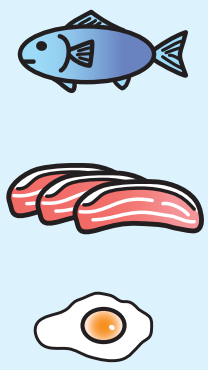
な栄養が成長期のカラダに必要なのかをイソ先生に聞いてみました。「まず、大切なことは、好き嫌いをなく食べて、『たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル』の5大栄養素を、バランス良くとるという

ことです。

筋肉や血などカラダをつくるものになるのがたんぱく質、そして、脂質と炭水化物はカラダのエネルギーの源(みなもと)です。また、骨の主成分であるカルシウム、カラダの調子を整えるために必要なビタミンやミネラル等々、まずは栄養素それぞれの働き(役割)を知ったうえで、バランスのとれた食事をするのが大切になります。

とりわけ成長期は、たんぱく質やカルシウムが不足しがちです。たんぱく質やカルシウムがどんな食品に含まれているのか、どのように摂取すると効果的なのか、下の表をご覧ください、この機会にぜひ覚えておいてください」

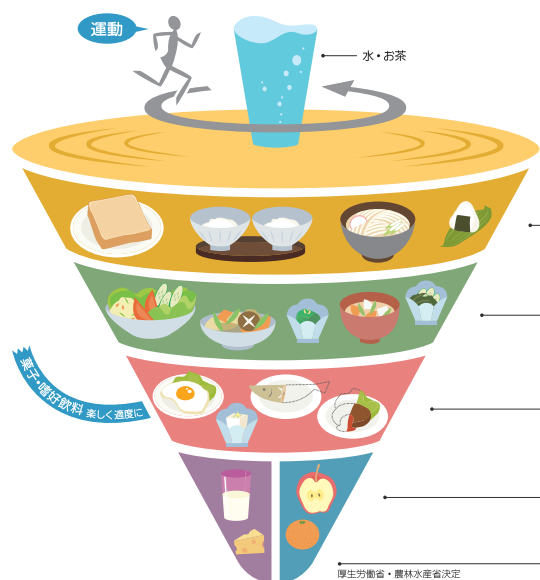
5大栄養素の役割と食品

栄養素	たんぱく質	炭水化物・脂質	ビタミン・ミネラル
働き	主に筋肉や血をつくる	力やエネルギーのもとになる	カラダの調子を整える
食べ物	魚・肉・卵・糖類など 	穀類・砂糖・イモ類など 	緑黄色野菜・海藻・きのこなど 

5大栄養素は チームワークで働きます

たんぱく質がカラダをつくり、炭水化物(糖質)・脂質がエネルギー源となり、ビタミン・ミネラルはカラダの調子を整えるというように、5大栄養素は力を合わせることでさまざまな働きをしているので、栄養は偏ることなくバランス良くとることが大切です。

カラダに必要なミネラルは、ナトリウム、マグネシウム、カルシウムなど16種類が知られています。なかでも成長や発育の過程で大切なものとして、骨や歯をつくる「カルシウム」、血液に含まれカラダ中に酸素を送るために必要な「鉄」があげられます。カルシウムは、牛乳や小魚、海藻、鉄はレバーや赤身の肉や魚、ほうれん草や小松菜、大豆製品などにも多く含まれます。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分	料 理 例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはんの小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 15分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、昆布わかめ汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこのソテー 2つ = 野菜の煮物、野菜炒め、きのこの煮物
3-5 主菜(肉、魚、卵・大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 肉類、魚類、目玉焼き・豆、鶏きん、鶏の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳、ヨーグルト、チーズケーキ、スライサーズ1枚、ヨーグルトリップ、牛乳菌1本分 2つ =
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ = みかん1個、りんご半分、かぼ1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVはサービング(食事の提供量の単位)の略

★食事バランスガイドは、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

★それぞれのグループをどれだけ食べたらよいかの量は、1つ、2つ…と「つ」で数えます。それぞれの「つ」はグループごとに数えます。主菜をたくさん食べるために副菜を減らしたりすることはできません。

詳細は、厚生労働省・農林水産省HPをご覧ください。

www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/pdf/oyako_all.pdf

1日の摂取目安

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳	1400～2000kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ	2つ	6～11歳
10～11歳(基本形)	2200kcal(±200kcal)	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2～3つ	2つ	12～17歳
12～17歳	2400～3000kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～4つ	2～3つ	

調査で証明！朝ごはんを食べている子は好成绩！



皆さん、毎日ちゃんと朝ごはんを食べていますか？「朝はギリギリまで寝たいから朝ごはんはパス」なんて人はいませんか？

実は、朝ごはんには、おそらく皆さんが考えている以上に、非常に重要な役割があるのです。その役割とは、

- ・眠っていたカラダを起きている状態に戻すために体温を上げる。
- ・カラダと頭にエネルギー補給。
- ・体調を整える。

というわけで、朝ごはんを食べずに学校に行った場合、①だ

るさ、疲れやすさを訴える子が2倍以上！②朝ごはんをまったく食べていない子は、毎日食べている子より学力テストで、平均15ポイント以上マイナス！という調査結果が出ており、その差は歴然。「たかが朝ごはん1食」ではないのです。ある調査によると、朝ごはんを食べている子と食べていない子の差は、高校受験や大学受験の結果にも顕著に表れており、さらには、社会に出てからの年収格差にまでつながっているという結果も出ています。

(※①=日本スポーツ振興センター「平成22年児童生徒の食生活等実態調査」、②=国立教育政策研究所「平成21年全国学力・学習状況調査(中学生の国語・数学、小学生の国語・数学)」による)

練習時の栄養補給は、 いつ、何を食べるかが大切!

丈夫なカラダをつくるために、さまざまな栄養素が必要なことは理解していただけたと思いますが、では、スポーツキッズは、いつ、どのように栄養をとるのがよいのでしょうか。練習のある日の食事について、教えてもらいました。

「まず、練習の2時間前には、練習中のエネルギー源を確保するために、食事をするのが理想です。この際に食べるものは、おにぎり、サンドイッチ、うどんなどの主食。ただし、満腹ではなく、腹八分目程度がいいでしょう。消化に時間がかかる脂っぽいものは控え、あっさりめのおかずがいいと思います。

練習直前に空腹を感じたら、消化・

吸収の速い糖分が含まれる、バナナやカットフルーツを食べるのがいいでしょう。手軽なエネルギーゼリーやスポーツドリンクもおススメです。

練習中に注意すべきなのは、こまめに水分をとること。ここでもカラダへの吸収を考え、電解質(ナトリウム)と糖質(ぶどう糖+果糖)の入ったスポーツドリンクが最適です。

練習後は、練習の効果を高めるために、できるだけ早く(30分以内)に栄養補給をしたいところです。すぐに食事できないときは補食として、たんぱく質を含んだ、ハムサンドやバランス栄養食、大豆食品、牛乳などをとるといいでしょう。

夕食は、練習後に補食として食べたものも考慮し、前ページの食事バランスガイドなども参考にし、1日の摂取すべき栄養分をしっかりとるよう

心掛けてください」

なお、下表の1日のタイムスケジュールは道場での練習時間を17時～19時で想定しています。16時～あるいは18時～という場合もあると思いますので、その場合は、学習の時間や食事の時間を調整し、各自にあったスケジュールを組んでみてください。ただ、睡眠(休養)時間はしっかりととり、あまり無理のない毎日を送れるようにしてください。

練習中の水分補給も大事!

練習中は消化・吸収の速い、糖分が含まれたスポーツドリンクで水分補給。熱中症対策とエネルギーの確保に



1日のスケジュール例

6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
睡眠	朝食		授業			昼食		授業		軽食 学習		練習		夕食 学習	入浴	睡眠

柔道家

プレスレザー®

畳屋の職人

古賀稔彦 × 東洋紡 × 前田畳製作所 が作る柔道畳

三四郎



- ✓ 抗菌
- ✓ 防カビ・防臭
- ✓ フタル酸系可塑剤不使用

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
(西宮店) 〒663-8035 西宮市北口町18-5
(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 0798-31-2091 FAX 0798-64-3174
TEL 0794-73-0390 FAX 0794-73-0118

スポーツと休養の関係 疲労回復だけではない睡眠の大切さ

理想の睡眠時間は 低学年なら10時間

最近の子供たちは「睡眠不足」と言われることが多いのですが、皆さんのお子さんは大丈夫でしょうか？

スポーツライフマネジメントにおいて、休養（睡眠）は練習の疲労を回復し、練習の効果を高めるため、そして、次の日の練習をより充実させるためにとても大切であると言われていますが、スポーツをするしないにかかわらず、心身ともに発達過程にある子供たちにとって、睡眠が重要なことはいまさら言うまでもないでしょう。では実際には、どのくらいの睡眠時間が必要なのでしょう。理想は、小学生低学年であれば10時間、高学年で9時間とされています。

高学年で考えると、夜10時に就寝、朝7時起床で9時間。成長ホルモンの分泌量がもっとも増えると言わ

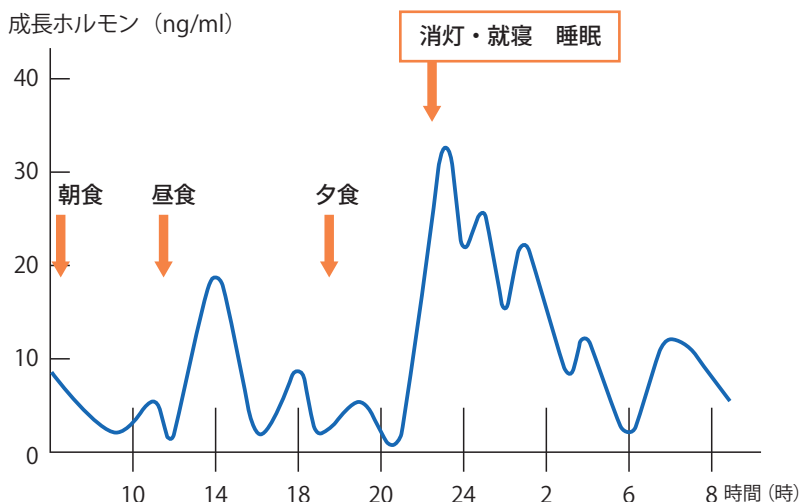
れる夜10時～翌2時の間にしっかりと眠りに入っているためには、夜9時～9時半には布団に入っていたいものです。

ちなみに、成長ホルモンは、骨の軟骨細胞の分裂を促して骨を伸ばし身長を高くするという働きがあるほか、たんぱく質を合成して筋力をつける効果もあります。筋力がしっかりすればエネルギーの代謝が促進され、肥満の防止にもつながります。

さらに、代謝が活発になることで、運動などで傷ついたカラダの組織を修復する作用もあり、体力を回復させることで、病気への抵抗力・免疫力を高める働きもあります。

また、成長ホルモンは脳の働きをよくし、集中力、記憶力、意欲を高めるといった役割も果たしていますので、この成長ホルモンの働きを十分に得るためにも、睡眠をしっかりとるようにしたいものです。

成長ホルモンの分泌グラフ



成長ホルモンは眠りに入った直後の1～2時間後に最も多く分泌され、朝方まで断続的に分泌されます。

要注意 POINT !
睡眠不足が
もたらす弊害

- 成長の遅れ
- 食欲不振
- 注意力、集中力の低下
- イライラ、多動、衝動行為
- 肥満とそれに伴う生活習慣病

参考：厚生労働省 HP

「早寝早起き」が 大事な理由

地球の1日が24時間であるのに対し、ヒトの体内時計は1日が24時間よりも長いと言われています。そのずれを修正するために必要な外部刺激が、①朝起きたら太陽の光を浴びる、②昼の明るさと夜の暗さという規則的な明暗周期に触れる、③日に3回の食事をとる、④日中に運動量を増やし、他人と会話をする。これを毎日、規則正しく続けることにより体内時計を24時間に保ち、カラダのリズムを整えることができます。とくに「朝起きたら太陽の光を浴びること」は1日の始まりのスイッチを入れるという意味でも大切だと言われています。

不規則な生活を続けると、カラダのリズムが崩れ、成長ホルモンの分泌にも影響が表れ、作業効率や意欲が落ち、食欲も低下、疲れやすいカラダになってしまいます。成長ホルモンの分泌を正しく促すために大切な「早寝早起き」。健全な成長のために、ぜひ実施してください。

しっかりお風呂に入って スポーツも学力も実力アップ!



十分な休養をとらなければ 練習の効果は得られない

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、いまやアスリートの常識となっています。練習はただたくさんやればいいというものではなく、練習後にしっかりと疲労回復しなければ、せっかくの練習の効果も十分に得られないというわけです。

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、休養（良質の睡眠）です。実は、お風呂に入ることは、この2つに大きく関わってきます。

食事によって腸に吸収された栄養は、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。

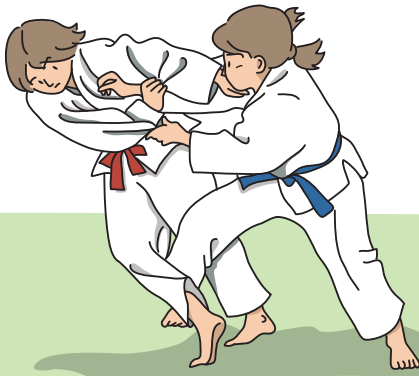
お風呂に入ると、カラダを包み込んだお湯から圧力を受けることになります。そのことで横隔膜が上がり、肺が圧迫

されるので、呼吸量が増加。その結果、心肺機能が高まります。もちろん心臓も圧迫されますから、血流が良くなって栄養をカラダのすみずみまで運んでくれるのです。

ぬるいお湯に長い時間入るほうが 温まったカラダが冷めにくい

疲労回復のための入浴でオススメなのは、ぬるめのお湯に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温度調節していきましょう。

意外に感じるかもしれませんが、熱いお風呂に入るよりも、ぬるめのお風呂のほうが、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、20分後、30分後を比較すると、カラダが温まり続けているのは39度のほう。とく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:頭部を冷たく冷やし、足部を暖かくすること。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)。カラダのなかで酸素を運んでいるのは血液中のヘモグロビンという物質。血液の温度が上がると多くのヘモグロビンから酸素が離れ、エネルギーを作り出すのに利用されます。入浴によって温まるとカラダが動きやすく、またエネルギーを作りやすくなるのです。

疲労回復には、ストレスを軽減させることも重要です。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。

疲労回復効果をアップさせる 炭酸ガス系の入浴剤

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。とく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ときに出る「シュワシュワ」の泡そのものをカラダにあてていなくても良いということ。「シュワシュワ」はお湯にとけ込まず、お風呂から抜けて出てしまうものです。泡が出終わったとき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、入浴の際には、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およそ1本分(約500cc)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、甘すぎないものを飲むようにしましょう。糖分が6%を超える飲み物は、いったん胃でその糖分を消化するようになり、腸で吸収されるまでに時間がかかってしまいます。

お風呂に入って深い眠りにつくことで 成長ホルモンの分泌を促進

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散が進み、かえって体温が下がりやすくなり、良質な深い眠りに導いてくれます。体温の低下から逆算して、寝る1時間から1時間半前には入浴を終えておくといでしょう。

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。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のです。

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

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もなくなりますから、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、お風呂に入り、規則正しく眠る。こうした生活習慣が、スポーツでも勉強でも、皆さんの能力向上に役立つのです。





公益財団法人 全日本柔道連盟公認品
OFFICIAL TIMER

SEIKO

お問い合わせ先: セイコーウオッチ 特販営業部 TEL.03-3564-4560 (9:30~17:30、土日祝日を除く)

スポーツひのまるキッズ復興応援夏合宿

2016年は岩手で実施!



ひのまるキッズ夏合宿にご参加いただいた約50組の親子と、合宿をサポートしてくださった盛岡中央高校の生徒の皆さん

2016年8月10日(水)、11日(木・祝)の両日、岩手県盛岡市の盛岡中央高校において「Seiko Presents 東日本大震災復興応援夏合宿 in 岩手」を開催しました。

一昨年、宮城県仙台市(東北高校柔道場)で開催した夏合宿に続く第2弾。今回は、被害の大きかった岩手県の沿岸地域全域からのアクセスしやすさを考え、盛岡市で実施させていただきました。そして、このプロジェクトには、今回も株式会社セイコーホールディングス、原印刷株式会社をはじめとする企業様のご協力いただきました。

今回も震災被害の大きかった地域の道場に声をかけ、約50組の親子に参加していただきました(一部、ひのまるキッズ会員の親子も公募により特別参加)。

講師は講道館道場指導部の向井幹博先生、そして、特別講師として2014、16年全日本選手権チャンピオンの王子谷剛志選手(旭化成)、2009年48kg級世界チャンピオンの福見友子先生(JR東日本コーチ)をお迎えして柔道の練習をしたほか、前回好評だった親子ヨガやセミナーなども行ないました。今回も子供たちの元気がさく裂した夏合宿の様子を紹介します。



講師を務めていただいた講道館道場指導部の向井幹博先生



特別講師の福見友子先生



特別講師の王子谷剛志先生

金メダリスト、ベイカー茉秋を育てた 講道館道場指導部の向井先生が ひのまるキッズ初講師



正しい柔道を
伝授

今回の夏合宿を指導してくださったのは、講道館道場指導部の向井幹博先生。今回の夏合宿は、ちょうどリオデジャネイロオリンピックの真っ最中でしたが、合宿1日目の夜が、向井先生の教え子のベイカー茉秋選手の試合日。そのベイカー選手が見事金メダルに輝いたことで、向井先生の指導を受け、第二のベイカー選手を目指そうと、大いに盛り上がりました。

向井先生は、正しい講道館柔道を伝授すべく、礼儀や姿勢、受け身を厳しく指導。さらにベイカー選手も少年時代に、講道館で一生懸命やっていたという講道館式のサーキットトレーニングにも、子供たちは元気に、そして真剣に取り組みました。

講師の向井先生。合宿1日目の夜は、春日柔道クラブ（講道館少年部）で教えていたベイカー茉秋選手のオリンピック試合当日。翌朝は、寝不足にも関わらず意欲的な指導をしてくださった



姿勢に関しても講道館式の指導



心なしか子供たちの姿勢が変わったような...



向井先生の、冗談も交えながらの指導で笑顔があふれる



礼儀・受身から 講道館式サーキットトレーニングまで 真剣ながらも笑顔いっぱい



全国大会でも上位常連の春日柔道クラブでやっているサーキットトレーニングに挑戦



ひのまるキッズ恒例、礼儀の特訓!



テレビ取材(なんと3局も!)入り、子供たちは元気にインタビューに答えていました



五輪メダリストの上野姉妹の母、上野和香子先生も一緒に指導してくれました



盛岡中央高校のお兄さんお姉さんたちも笑顔で手伝ってくれました。盛岡中央高校には、復興支援プロジェクトでひのまるキッズの各地の大会に招待した選手もいました。大きく成長した姿、そして柔道を続けてくれたことに感動!

今回も豪華な講師陣が指導してくれました!

日本を制した大外刈り、世界を獲った背負投を披露



王子谷選手、福見先生の得意技をみんな真剣な表情で見つめていました

今回、特別講師として多忙なスケジュールを調整して駆けつけてくださった2014年&2016年全日本選手権王者の王子谷剛志選手(旭化成)と、2009年ロッテルダム世界選手権金メダリストの福見友子先生(JR 東日本コーチ)。王子谷先生には豪快な大外刈を、そして福見先生には世界を獲った背負投を披露していただき、同時に技への入り方や練習方法などに関

しても指導していただきました。

王子谷先生の技の豪快さや、福見先生の背負投修得のための独特な練習方法に驚いたり戸惑ったりしながらも、子供たちは好奇心たっぷりに、講師の先生方にいろいろな質問をぶつけていました。

夜には楽しいバイキング料理&トークショー!



司会は、ひのまるキッズ代表の永瀬義規が務めました



子供たちからの質問にこやかに答える王子谷選手



福見先生にも子供たちからたくさんの質問が



王子谷選手、福見先生の得意技をみんな真剣な表情で見つめていました

現役全日本王者、 王子谷選手が豪快な大外刈を、 そして、元世界王者の 福見先生が背負投を披露&指導



福見先生は、得意の背負投を指導。入り方だけでなく練習法も教えてくれました



美味しいバイキング料理にみんな大喜び。
いっぱい食べました



講師の先生との記念撮影も

大好評の親子ヨガ、 保護者参加のプログラムも 今回も盛りだくさんでした

前回、宮城で大好評だった『親子ヨガ』を岩手の親子も笑顔で体験。お父さんお母さんも、最初はちょっと照れくさそうでしたが、途中からは真剣ながらも笑顔にあふれ、とても楽しそうでした。子供が練習している間に、親御さんが参加した、栄養セミナーやコーチングセミナー、世界女王・上野雅恵＆順恵姉妹を育てた上野和香子さんの子育てセミナーなどのプログラムにも大満足の様子でした。



大好評だった無藤智恵美先生の親子ヨガ。岩手の皆さんも笑顔で体験



大塚製薬・磯村信行先生の栄養セミナーでは、朝ごはんの大切さを再認識



菊池教泰先生のコーチングセミナーでは、子供ののせ方を学びました

上野先生は車座になって、
お父さんお母さんと討論会？



セイコーホールディングス様より、 盛岡中央高校高校に柔道タイマー贈呈！



全員に合宿終了証が授与されました



今回の合宿で、練習場所を提供して下さった盛岡中央高校。柔道部の生徒が合宿のお手伝いも買って出てくださいました。在校生には、大船渡や宮古で被災し、ひのまるキッズの復興支援プロジェクトで大会にご招待した子も数名おり、久々に再会し、成長した姿には大いに驚かされました。前回に引き続き、セイコーホールディング様より、合宿にご協力いただいた盛岡中央高校柔道部には、セイコー柔道タイマー「JT-601」が贈呈されました。

新ルールにも、設定変更と操作により暫定的に対応可!

セイコー柔道タイマー

[JT-601]が 選ばれる理由

少年柔道から
トップクラスまで
[JT-601]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国際ルール、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) 抑え込み時間を 自動で連動できる

4) 視認性にすぐれた 見やすい表示を実現

昨年12月、柔道界にルール改正のニュースが流れました。オリンピックが終わったところで、大幅なルール改正が行なわれ、その後の世界選手権などで微調整するというのが、定例化しつつある昨今の国際ルールの変更ですが、今回、国際柔道連盟により発表された新ルールも、選手、指導者を驚かせ困惑させています。そして、このルール改正は試合などで使用する掲示タイマーを製造・販売するメーカーも直撃しました。

「有効」そのものがなくなり、今までは「技あり」2つで合わせて「一本」になったものが、「技あり」は何回とっても「技あり」のまま。そして、「指導」の累積による反則負けは「4回」から「3回」に。時間も男子5分、女子4分から、男女ともに4分に変更と、その変更はかなり大々的なものと言っていいでしょう。

当面は、最新の国際ルールと今までのルールが混在することが予想され、最新のルールが決定され定着するまでには、まだしばらく時間がかかると思われますが、「技あり」が累積されない、「指導」3回で反則負けなどの変更に対しては、セイコーの[JT-601]は設定変更と操作により暫定的に対応することが可能です。また、「今後の動

きにも柔軟に素早く対応していく」というのが、やはり柔道競技を熟知するセイコーだからこその強みと言っても過言ではないでしょう。

進化するルールに対応し続けるセイコー柔道タイマー[JT-601]。柔道界にとっては強い味方といってもいいかもしれません。



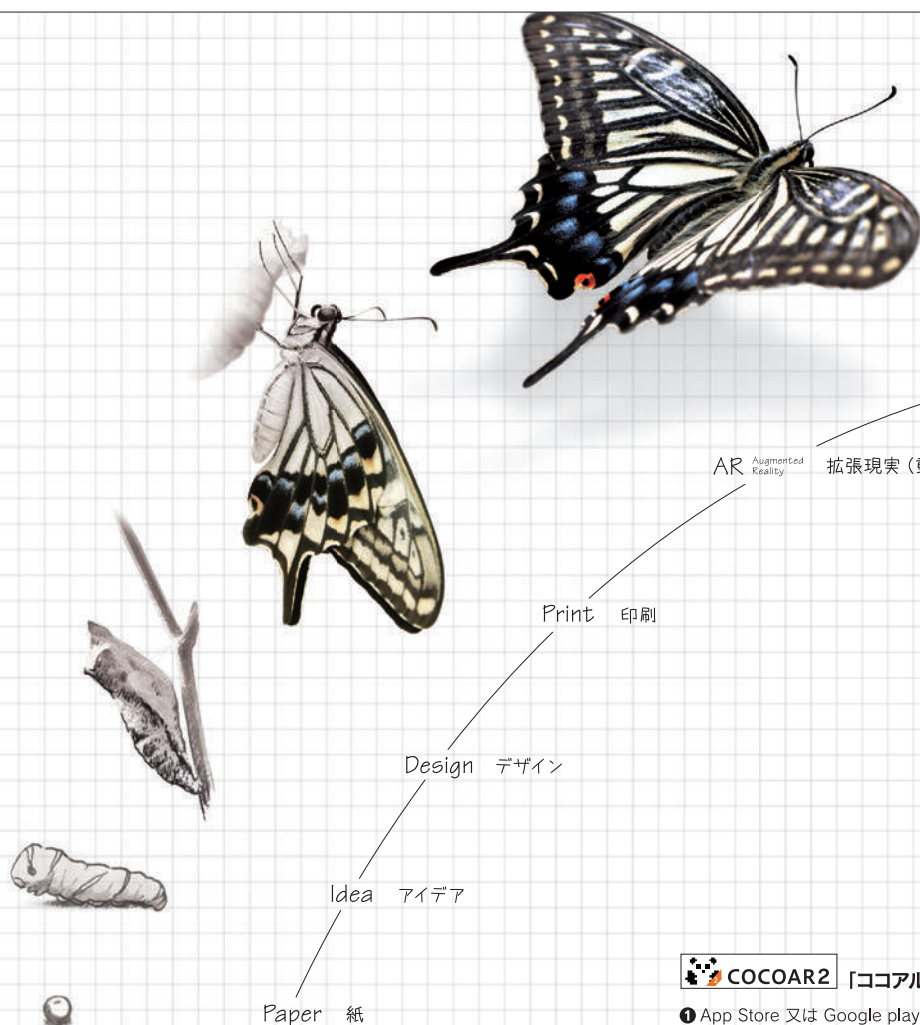
スポーツひのまるキッズが行なわれている体育館、武道館でも導入されているところが着実に増えています(写真は中国大会と北信越大会)

▶ お問い合わせ◎セイコーウオッチ株式会社 03-3564-4560 (9:30~18:00/土日祝日・年末年始を除く)
製造元◎セイコータイムシステム株式会社

想造が

動き出す。

blossoms for the future.



COCOAR2 「ココアル」の使い方



- ① App Store 又は Google play で「COCOAR2」を検索。
※右のQRコードを読み込むと、COCOAR2のダウンロード画面へ移行。
- ② COCOAR2アプリを起動し、羽を広げた蝶の写真にカメラをかざすと認識され、蝶が動きだします。

私たちは紙に付加価値を積み重ねていく会社です。

その想造は今、未来へと動き出す。

原印刷株式会社

■各種印刷・出版・パッケージ・ビジネスフォーム・プランニング・インターネットサービス

[本社] 〒799-1594 愛媛県今治市喜田村1丁目2-1 TEL(0898)48-5511 FAX(0898)48-5512
[松山支店] 〒790-0056 愛媛県松山市土居田町396-6 TEL(089)974-8711 FAX(089)973-3336
[新居浜営業所] 〒792-0041 愛媛県新居浜市中村松木2丁目2-25 TEL(0897)41-5718 FAX(0897)40-0059
[東京営業所] 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-38-7F TEL(03)5357-1935 FAX(03)5210-5528

■関連会社

■企画・デザイン
株式会社ユニブラ
クリエイトハラ株式会社
株式会社デコプラス

■デジタルメディア事業
株式会社マジカルサイト
■シル印刷
株式会社プライム・ハラ

■包装資材・包装機器・事務用機器販売
株式会社原商会
■ビニロンフィルム・ビニール製袋加工
原産業株式会社

■不動産管理
原株式会社
■総合印刷
呉正印刷株式会社

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



<http://www.cocoroe-ehime.jp>
協賛・記事掲載企業を募集しております。



責任ある森林管理
のマーク



JQA-QM7327

元世界チャンピオン須貝等 開発

NICEGUY



すがい ひとし
須貝 等

1962年12月29日 北海道出身

経歴 柔道世界選手権95kg級 85.87年2連覇
ソウルオリンピック日本代表



現在、日の丸キッズをはじめ、国内、海外、初心者からナショナルチームまで幅広い層で講師として活躍。少年柔道の保護者や、道場主、学生と接するうちに、柔道着に多くの悩みを抱えていることを知る。その悩みを解決するために、自ら製造工場で開発に携わり、成長期の子供や、激しい練習をする学生のために、「安価で良質の柔道着」というコンセプトの元、ナイスガイブランドを立ち上げる。



NGB ビギナークラス

学校授業用柔道着

■ 晒し柔道着（上下セット・白帯付）

■ 綿100%

¥4,500（税別）

柔道入門者、小学生練習用、学校授業用に最適。

綿100%の為、洗濯してもやわらかく着心地の良さも実現。

軽くて乾きやすく使い勝手の良い学校授業用に最適の柔道着です。

※セットの帯はNGWTとは違います。 ※パキスタン製 ※洗濯による収縮があります。

サイズ	110	120	130	1号	2号	3号	4号	5号	6号
適応身長	110~120cm	120~130cm	130~140cm	140~150cm	150~160cm	160~170cm	170~180cm	180~190cm	190cm

小学生の試合・練習用

中学生の初心者練習用

動きやすさを実現した柔道着
あえて二重織生地を使用し
厚すぎず、薄すぎず、重すぎず、軽すぎない、
動きやすい柔道着。

MIDDLE CLASS

NGM

晒し一重織り柔道着 上下セット
¥9,800 (税抜き)

NGMU

上衣のみ ¥6,370 (税抜き)

NGMB

下衣のみ ¥3,430 (税抜き)

④ 110、120、130、1号、1.5号、2号、2.5号、3号、3.5号、4号、4.5号、5号、6号

⑤ 綿100%、パキスタン製

※洗濯により縮みがあります。※襟幅 5 cm



小学生試合用、中学生、高校生、社会人練習用

小学生の試合着、中学生・高校生・大学生・
社会人の練習用におすすめ。
厚めの二重織生地を使用し、耐久性を重視しました。
厚めだが、着心地も重視し、選手の負担も減らしました。

TRAINING CLASS

NGT

晒し二重織り柔道着 上下セット
¥12,000 (税抜き)

NGTU

上衣のみ ¥7,800 (税抜き)

NGTB

下衣のみ ¥4,200 (税抜き)

④ 1号、1.5号、2号、2.5号、3号、3.5号、4号、4.5号、5号、5.5号、6号

⑤ 綿100%、パキスタン製

※洗濯により縮みがあります。※襟幅5cm





屋根を変えたら、 「親子の絆」が さらに深まる 温かい家に！

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？」
みなさん、そんなふうに思いませんか？
そこで私たちが提案しているのが
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の部屋が生まれます。
四季の移り変わりを感じる
わが家だけのプライベート空間が
家族の毎日に新しいあじを添えてくれるんです。

「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
子どもたちのココロや感性はぐくみ、お家もただの住まいから
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」の暮らしぶりをしながらご紹介しましょう。

そらちゃんパパ
家族と過ごす時間を
大切にしたいけど
お部屋が狭いから
どうしようかな。

お兄ちゃん
夏休みの宿題に
いつもゲームばかりして
ママを困らせる。

そらちゃん
お父さんとお母さん
が大好きだけど
家族で過ごす
時間って少ないよね？

そらちゃんママ
いつも子どもたちの成長を
感じながら家族の絆を
大切にしたい。

家族の笑顔が広がる [OSORAリビング]

Relax! OSORAリビングは「みんなの憩いの場所」

屋上でのすごし方は自由自在♪
いつもは仕事で留守がちなお父さんだけ、
家族で過ごす時間が一番大事。

Before...

お絵かきや読書をしてみたい、ギターやピアノの練習をしてみたい。
屋上なら楽しながら自由に過ごせる。
いっしょにいると、自然とココロの距離も近くなる。
なにかと忙しくて家にいることが少ないパパも
たいせつな団らんの日ときがふえて
「明日もがんばろう」って顔をしてくれる。

そらちゃんCheck!

屋上庭のソファで
リラックスして
家族の絆を
大切にしたい。



家族や友人との楽しい思い出を増やしませんか？



スポーツひのまるキッズ応援企業でもある栄住産業が推進している屋根の革命【OSORAリビング】が、いま日本中で注目を集めています。

屋根は三角なものと思いがちですが、その三角屋根を平らにしたら、そこにはもう一つの部屋が生まれます。そこにできたわが家だけの【プライベート空間】で、「新しいしあわせとうるおいを感じてほしい」というのが栄住産業の進める【OSORAリビング】のコンセプト。

もちろん、屋上での過ごし方は自由自在。

かけっこや散歩、読書にバーベキュー。テントを張ればキ

ャンプ気分も味わえるし、ビニールプールを置けば、さながらプライベートビーチ？ さらに、望遠鏡をセットして天体観測も思いのまま。誰にも気兼ねなく、家族だけの時間と空間を楽しむことができるのです。

屋上ガーデンやベランダ緑化を、いつまでも楽しむために肝心なのは防水性能。【OSORAリビング】は木造住宅の性質を把握した金属防水技術を用いているので、雨漏りの心配もありません。

【OSORAリビング】で、大切な家族の思い出を、もっともっと育みませんか――。

株式会社栄住産業

本社 〒812-0063 福岡市東区原田3-5-6

昭和51年2月創業以来、36万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、昨年は九建日報の「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。今年10月には、宇都正社社長の、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。



トレーニングといえば

BODYMAKER

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です。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す。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掴む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

送料 本体 **¥7,500** +税

商品番号：TG036
ブルガリアンサンドバッグ 15kg

送料 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

送料 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

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

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、足さばきなど柔道について良く考えられた道衣だと感心しました。柔道のことを良く知っているメーカーだからこそこの逸品です。着心地が良く、技の邪魔をしないのですが、組む時に必要な襟の部分はとても丈夫なので、稽古もしかり出来ま。これから柔道を始める初心者でも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。価格も二重マシです！



柔道衣(上下セット)
白帯付き

本体 **¥2,990** +税

■商品番号：JD ■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

第6回ひのまるキッズ四国大会
(2015年9月27日開催)
3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

第6回ひのまるキッズ四国大会
(2015年9月27日開催)
3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



BODYMAKER 公式アプリ

【速い】 おまかせいたしました！アスリートに人気の BODYMAKER の公式
【安全】 アプリがバージョンアップ致しました！
【便利】 アプリ内で買物が楽しめるようになりました。



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

ボディメーカー直営店

ラガーデンドロイ店
☎048-271-9582
エディオンアリーナ大阪店 (営業時間不定) BM アスリートPRO SHOP東大阪
プレスホムカナル店
☎072-247-8512
みのおキッズモール店
☎072-735-7617
つかしんしほ店
☎06-6415-9400

プランチ神戸学園都市店
☎078-647-8882
BM アスリートPRO SHOP東大阪
ビエリ守山店
☎077-598-0952



©株式会社 BB-SPORTS 〒564-0062 大阪府吹田市東水町 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、商品ごとにご注文頂いても648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。★お届けは最速ご注文受付日の翌日発送となります。★広告有効期限/2017年3月末まで



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集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



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・家族寮もあり

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。

応募
方法

詳細は、右記電話番号(勤務先別)にお問い合わせください。

東京コンドルタクシー株式会社

練馬区桜台 3-9-8

地下鉄有楽町線氷川台駅傍・西武池袋線桜台駅降

☎03-3992-0191 (代)

第三コンドルタクシー株式会社

杉並区高円寺南 2-37-17

JR 中央線高円寺駅徒歩 5 分

☎03-3312-0176 (代)

株式会社コンドルキャブ

板橋区小茂根 2-13-16

地下鉄有楽町線小竹向原駅徒歩 6 分

☎03-3974-8211 (代)

コンドル馬込交通株式会社

大田区北馬込 2-30-3

都営地下鉄浅草線馬込駅隣

☎03-5718-2500 (代)



コンドルタクシーグループ

ホームページアドレス <http://www.condor-tg.com/>

詳細は
ホームページ
から

コンドルタクシー

検索



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。