

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



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2018

特別講師に吉田優也先生と中村美里先生
さらに野村忠宏先生も特別ゲストとして参加!



さらに広まるひのまるキッズ!
2018年度は、バスケットボール、
自転車、ソフトテニスに加え、
バレーボール大会も開催!



【誌上セミナー】
補食のすすめ





Touch the Big Dream!

子どもたちに大きな夢を。

熱い想いとまなざしで、スポーツを応援しています。

まっすぐな夢のそばに、ミキハウス。

mikiHOUSE

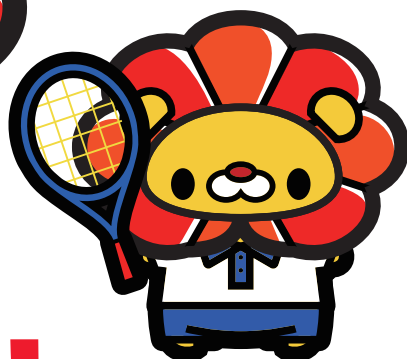
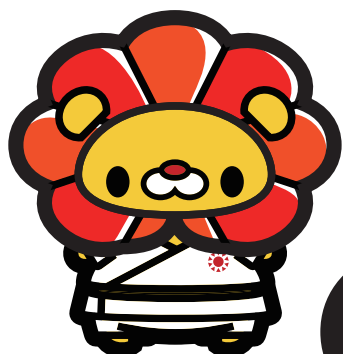
It's all for you.

mikihouse.co.jp

スポーツひのまるキッズ通信

遂に!

ひのまるキッズの
キャラクターができました!



その名は、
ろくすけ
です。

これからいろんな場面で
登場していきます!
応援ヨロシクね～～!

スポーツひのまるキッズ公式キャラクター「ろくすけ©」

ひのまるキッズ リョウ&ダイチの 道場訪問 スタート!

Ryo & Daichi

スポーツひのまるキッズの
リョウとダイチが
全国の道場をまわります!

吉原大智

生年月日：1996年1月30日(23歳)

出身：福岡県

柔道歴：19年目になりました!

得意技：背負投、裏投

出身校：埼玉栄高校→中央大学

一言：「一生懸命柔道に励む
全国の子供たちと一緒に稽古させて
いただきます!まだまだ新米で
すが、『いまからここから』頑張ります!」

花川 了

生年月日：1996年2月3日(23歳)

出身：埼玉県

柔道歴：16年

得意技：一本背負投

出身校：修徳高校→山梨学院大学

一言：「どうも、ひのまるキッズ
ブログ『頑張れ花川くん』でお
馴染みの花川です。ひのまるキッズ
を通じて皆さんを笑顔にしていま
すのでよろしくお願いいたします!」

ひのまるキッズの了(リョウ)と大智(ダイチ)がこれから皆さんの道場にお邪魔します!

スポーツひのまるキッズのホームページで掲載中の
道場訪問記。と言っても、すっかりご無沙汰していた
んですが、2019年度よりリニューアルして再開します!

今年から道場を訪問するのは「ダイチ」こと吉原

大智と「リョウ」こと花川了。柔道衣とカメラを持って、
皆さんの道場に突撃します!連載は不定期ですが、
ひのまるキッズ通信とホームページで随時更新させて
いただきます。

昭道館 池内道場

(茨城県ひたちなか市)



今回の担当は「ダイチ」こと
吉原大智です

記念すべき第1回は、
昭道館池内道場にお邪魔しました！

来年はなんと90周年！ 歴史ある池内道場

2009年度から始まり、2018年度までに通算81回(道場わっしょい!2回を含む)開催したスポーツひのまるキッズ小学生柔道大会。

大会で最も栄誉のある賞は、第1回関東大会から一貫して「マナー賞」としてきました。このマナー賞は、試合場での礼法(親子、指導者すべて)、試合態度をはじめ、大きな声で返事ができていたかなど、たくさんの要素を審査基準に、審判の先生方やマナー賞選考員から推薦していただき、各大会で各学年1名ずつ選出しています(該当者なしもあり!)

ひのまるキッズ大会10周年を記念し、この10年間でマナー賞の多かった道場を選出。今回は最多道場の一つ、茨城県ひたちなか市の昭道館池内道場を訪ねてみました。

●●●●●

昭道館池内道場の歴史は古く、昭和5年に初代館長の池内廣忠先生によって茨城県那珂湊市(現・ひたちなか市)に設立され、子供たちに柔道の指導をはじめました。

現在は、4代目館長の池内貴憲先生が指導しており、ひのまるキッズの大会ではマナー賞だけでなく、入賞者も多く輩出。また、2018年7月には全日本少年少女錬成大会で小学生高学年の部ブロック2位となり、38年ぶりに優良賞を獲得するなど、礼儀、礼法、そして強さも併せ持った選手が在籍しており、卒業生には全国大会の優勝者もいます。長きにわたって活躍している昭道館池内道場ではどのような指導をされているのでしょうか。

～昭道館池内道場での稽古～

18時45分、私が道場についた時、子供たちはすでに道場内で走って体を温めており、中に入ると「こんばんは!!」と大きな声で迎えてくれました。稽古は、壁に貼られた「ひのまるキッズ六訓」の唱和から始まり、準備運動へ移ります。池内道場の準備運動は



『ひのまるキッズ六訓』の唱和から池内道場の練習スタート！



練習開始! この日は小学生・中学生合わせて20名ほどの子供たちが稽古に参加していました!



池内道場ではウォーミングアップとしてさまざまな回転運動と軽いトレーニングを行う。子供たちは前日までできなかったことに挑戦



ダイチが池内道場の子供たちと真剣勝負。 開始早々汗だくになり、カラータイマーが点滅?



自分で考えて打ち込みをする。「自分で考えられる人」になる第一歩はここから踏み出す。始めたばかりの低学年の子には中学生の先輩が量にテープを貼って分かりやすく指導。先輩にとっても大事な練習です!



ダイチが乱取り&トレーニングに特別参加させていただきました。子供たちの元気にタジタジ。

回転運動や2人組のトレーニング。その内容は前転や後転はもちろん、ブリッジ歩きやヘッドスプリング、2人組で足飛びジャンプ、反復横跳びなどたくさんの動きがあり、それを平気でこなす子供たちの運動能力の高さに驚きました。

準備運動が終わると、道場奥にあるテレビ前に集合し、池内館長が「今からある高校の稽古風景のビデオを見ます。この高校は10年間で3回も日本一になっている強い学校です。強い選手が何をしているか、しっかりと

見て、感じてください。」と、ビデオを流しました。

ビデオに映っていた、道場に入ってくるお客さんや先生に大きな声で返事や挨拶をする高校生の姿を見て、強くなる選手は“当たり前前かがみで”ということを感じているようでした。

その後、打ち込みです。池内道場の打ち込みは少し変わっています。子供たち自身が入る位置を変えてみたり、受けの選手に道衣を握る位置を変えてもらったり、それぞれ工夫を

凝らしながら行います。また、まだ自分で技に入れない低学年の子供には中学生や高学年の先輩たちが足元にビニールテープを貼り、一步一步丁寧に教えていました。

乱取りは、まず基立稽古、次に自由稽古も行いました。時間は決して長いわけではないですが、打ち込みの時に繰り返していた技の入り方、連続技を積極的にかけ、相手を投げにいきます。私も、乱取りに参加。次から次に挑んでくる子供たちにタジタジになりながら、汗を流しました。

「当たり前前」のことを「当たり前前」にする 歴代館長からの教えは不変



OBOGの名札に九十年の歴史を感じます！



強豪校の稽古風景をビデオで見て勉強。先生が一番見てほしいのは礼儀作法だという



外ではやんちゃと言われている子もいるそうですが、道場ではみんなマジメで一生懸命！

自分で考える人、自立した人間を育てる！

そして、最後にまたまたトレーニングをします。2人1組で手押し車やおんぶダッシュをしました。

なんと！私も中学生とペアになって参加しました。参加といっても足を持ったり、上に乗ったりしただけですが…。運動不足の私は次の日には少しだけ腕が重くなりました。

池内道場のすべての子供たちと乱取りすることはできませんでしたが、とても楽しく有意義なひと時を過ごすことができました。

ありがとうございました！

◇基本情報

稽古日 月 水 金 土
創立 昭和5年
指導者 池内貴憲先生
所在地 茨城県ひたちなか市湊中央
2-7-20
最寄駅 ひたちなか海浜鉄道湊線
「那珂湊駅」徒歩5分

◇1日の内容

18:40 ランニング
18:50 整列
準備運動(基礎運動)
19:20 ビデオ＆問答
19:35 打ち込み、投げ込み
19:50 乱取り
20:20 整列(低学年終了)
21:20 整列(高学年、中学生終了)

池内館長に指導方針を 聞いてみました！

稽古後、4代目館長の池内貴憲館長に
お話を聞きました。



普段は優しい池内先生も乱取り中には厳しい視線を送る。乱取りを止めて叱るのは最初と最後に礼をしなかった時だ

——池内先生はいつからこの道場で指導を始めたのですか？

池内 2001(平成13)年からなので18年目になります。その前は東京の鈴木道場で指導をしています。

——館長になられてから特別に取り入れたことはありますか？

池内 とくにないですよ。自分が前々館長である父親から教えられてきたこと、「当たり前前」のことを「当たり前前」にすることをしっかりと指導していければと思っています。

——先生が子供の頃と比べて、今の子供たちに対して変わったと思うことはありますか？

池内 昔と比べるとやっぱり今の子は優しくなったと思います。ただ、学校ではやんちゃしていた子供もいたようですが、今では挨拶や授業態度なんかで学校でも褒められるほどになったそうです。今は学校でも家庭でもなかなか叱ることができなくなっていると思います。そんな中で子供たちを育てていくにはやはり叱る場所というのが必要だと思います。道場ではしっかり叱る時は叱っていますので、保護者の方々から「館長！うちの子はこんなことをしたので叱ってください！」と言われることもあります。道場だけで叱ってもダメな時は、三者面談のような形をとることもあります。保護者の方と話しながら家庭と道場で協力して子供を成長させたいと思っています。

——池内道場は、ひのまるキッズの大会でのマナー受賞が非常に多いのですが、普段の指導で注意されていることはありますか？

池内 練習の時に、月に一回ビデオを見せたりして、強い選手というのは、まず挨拶ができる、当たり前前が当たり前前になるということをつかってもらっています。

礼法についてはまず、入門した時に教えます。礼法が他の人と同じようにできるようになってから、柔道に入ります。そのためにはすでに入門している子がお手本になるようにできていないといけません。子供たちもそのことが分かかってしっかりやっているんだと思います。

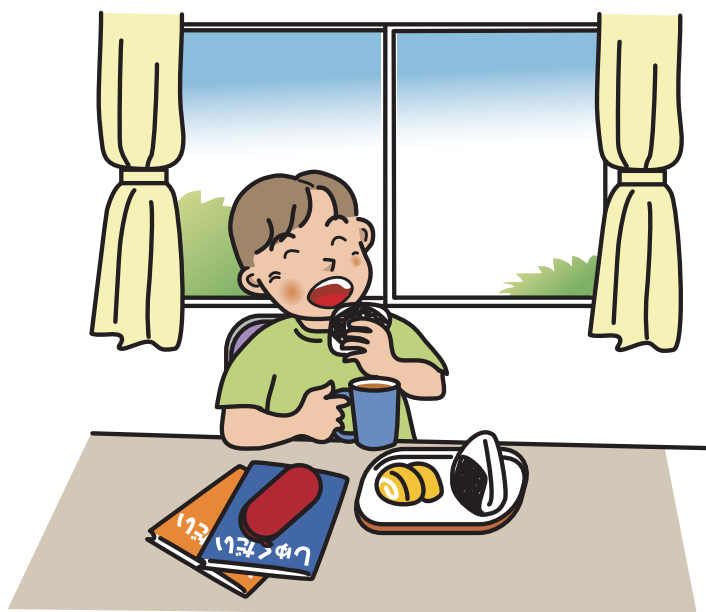
あと、ひのまるキッズのマナー賞は届いた次の日には、みんなの前で表彰したりもします。そういったことが子供たちのモチベーションにつながっているのかも知れません。動機が表彰でも、積み重ねていくうちに当たり前前になるようにと思っています。保護者の方に礼法を教える時もあります。ひのまるキッズ大会では保護者も下に降りてきて一緒に礼をしますよね。保護者にも知ってもらいたい機会です。道場に来ていただき礼法を教えています。

大会で負けた時も、技術的なことや負けたことを何か言うよりもまずは負けた時こそ礼をしつかりなさいと教えています。

——最後に、先生が子供たちに指導していくにあたって特に大切にしていることは何かありますか？

池内 自立した人間を育てるということですね。子どもたちがそれぞれ目標をもって、そこに向かってのプロセスを自分で考えて、少しずつでも近づいていくことができるように導くことを心がけています。もちろん最初は人を頼っていいと思うんです。ただ、そのままだとダメで、そこから自分で考えられる人になってほしい。その目標というのは今だけの目標ではなく、将来的な目標についても同じです。自分で考えることができる子だと、目標をたてる時にその目的も考えられると思います。将来的に自分で考えられる人、つまり、自立した人になってほしいと思っています。

補食のすすめ



『補食』という言葉をご存知ですか？ スポーツをする人は、朝・昼・夕の3食では1日に必要な栄養素を摂り切れないため、練習の前後にその足りない栄養素を補う食事が必要で、それが補食です。意味合いとしては『間食』と変わりませんが、間食というと「おやつ＝スナック菓子や甘いお菓子」といったイメージが強いので、ここではあえて、補食という表現を使わせていただきます。成長期のジュニア選手にとって栄養補給のために大切な補食。正しい知識を持って、スポーツをする子供たちをサポートしてください。

ジュニア期は身体的基础を作ると同時に成長のスパート期。だからこそバランスが大切

ジュニア期というのは、アスリートとしての基本、身体的基础を作るために大切な期間であるとともに、成長のスパート期でもあります。この時期にエネルギー不足になると、生涯にわたってその影響が出てしまうため、栄養管理が必要です。ご家族は当然ですが、指導者の皆さんも、日頃から子供たちの栄養管理に注意をしてほしいと思います。

まずは、ジュニア期の栄養管理の基本的な考え方について説明しましょう。

人は生きるために「栄養、運動、休養」のバランスをとって活動することが重要ですが、一生にわたる身体的基础を作るジュニア期には、とくにそのバランスが大切だと言われています。この時期に栄養が足りていなければ、十分な成長はできません。

人によって差異はありますが、スポーツをしているジュニア（以下、ジュニア・アスリート）の栄養摂取に関しては、「1日3食＋補食」を食べていても、栄養状態が悪いことがあると言われるほど、ジュニア期には栄養が必要です。

成長期は、身長が伸びると同時に体重が増えます。この体重増加の多くが、骨や骨格筋量の増加によるものと考え

られています。エネルギーの必要量の増加は、成長するために骨や骨格筋の合成にかかわるエネルギーと、骨格筋量が増加すれば基礎代謝量が増加するため、その分のエネルギーの増加を考慮しなければなりません。なので、成長によって日々増加するエネルギー分を補給していなかったり、補給しても量が足りていなかったりした場合にはエネルギー不足になってしまいます。また、補給したくても、食べることができる限界まで食べている場合や、過度な練習で食べられないような場合も、それ以上食べる量を増やすことができないため、エネルギー不足になってしまいます。

ジュニア・アスリートに多いエネルギー不足による貧血や疲労骨折

そういったエネルギー不足の状態で成長期を過ごした場合に起こしやすいのが、貧血や疲労骨折です。成長期は、骨格筋の増加に伴ってミオグロビン、血管、血液の合成も増加するため、鉄、たんぱく質、エネルギーの必要量が多くなり、成人に比べて貧血を起こしやすい状況にあるため、それが足りていない場合に、貧血を起こしてしまうのです。

疲労骨折も同様で、エネルギー不足から骨密度が低い状態が通常化していたり、急激にエネルギー不足が生じた



りすることで骨密度が低下し、疲労骨折を起こしてしまうわけです。

栄養が足りていないという状況は、日常生活の中ではつきりと判別することが難しいため、貧血や疲労骨折が起きてから判明することが多いのですが、それだけに、日頃から食事の量や体重・身長の変化を意識してほしいと思います。

右上の図は、エネルギーの摂取について、クラブ活動や習い事で運動をしている子供、運動をしていない子の違いをわかりやすくグラフにしたものです。この図を見てまずわかることは、運動をしている子供は、していない子供より、運動で使うエネルギー分を食事で補う必要があるということです(図2)。

図3は、運動で使うエネルギーが、補ったエネルギー量を超えてしまった状態を図にしたもので、本来、発育や発達に使われるべきエネルギーが、運動で使われてしまっていることを表しています。そうなると、子供は十分な成長ができなくなってしまいます。

ジュニア・アスリートの良好な栄養状態を維持するためにバランスよく食べることが必要だということは前述しましたが、必要なエネルギーや栄養素を3食で摂りきれない場合は、補食でカバーする必要があります。

とくに夕方から練習がある場合などは、補食を食べることで、エネルギー不足にならないよう、気を付けてあげてください。

エネルギー不足には、次のような原因が考えられます。

- ❶ 食事や補食で食べている量が限界に及んでいて、それ以上食べられない場合。
- ❷ 運動量(質・量・強度・時間)の過剰や生活リズムの乱れにより食欲が減退して食べる量が減っている場合。
- ❸ 意図的にエネルギー摂取量を低減させている場合。

1や2のような場合、ジュニア・アスリートにとってはオーバートレーニングとなっている場合もあるので、練習量や練習時間に関して考慮が必要になります。3は柔道であれば、減量などが該当します。減量によってエネルギーを低減させることが、その後、どのような影響を及ぼすのかも意識し、慎重な判断をしてください。ジュニア期(成長期)

というのは限られた短い期間です。その時期にどう活動するかが、アスリートとしての活動を大きく左右させるということを認識していただき、できるだけ減量させないようにしてください。

必要なエネルギーや栄養素を3食で摂りきれない場合は、補食でカバー

練習の終了時刻の関係で夕食が遅くなる場合には、練習前(昼食と夕食の間)に、補食を摂って、練習中にエネルギー不足の状態にならないように気をつけてください。アスリートの場合は、エネルギー不足を解消するために揚げ物などの調理法を用いて、油脂を積極的に活用しないといけない場合もあります。また、成長期の身体づくりには糖質も必要で、主食の量を確保することも大切です。ただ、1食で食べられる量には限界があるため、そういった意味でも補食の活用が重要になります。

子供たちが練習中に、エネルギー不足にならないよう、また、3食で摂りきれないエネルギーや栄養素を摂取するために補食を食べさせて、練習に臨ませるようにしてください。

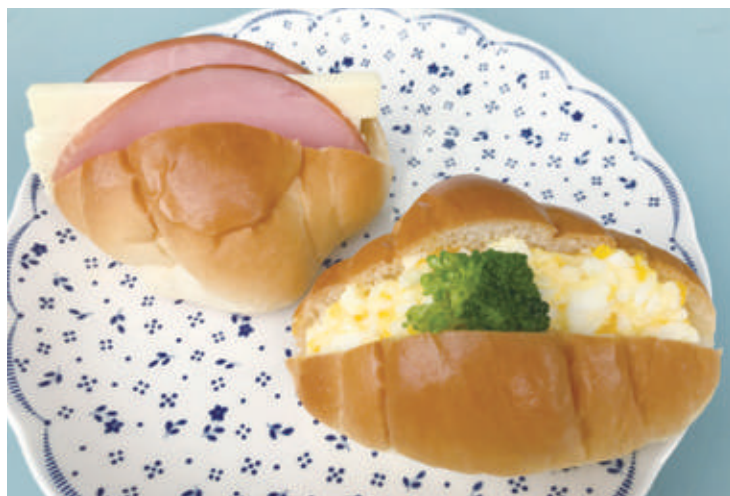
次のページでは、簡単な補食のレシピを紹介します。

参考資料)
理論と実践 スポーツ栄養学(鈴木志保子著)



簡単、美味しい! 補食レシピ

ここでは、家庭で簡単にできて、子供たちも大喜びの補食レシピをご紹介します。



ロールパンサンド

ハム&チーズ サンド 202kcal

【材料】

ロールパン 1個／ロースハム 2枚
薄切りチーズ 1枚／マヨネーズ 小さじ1
こちらも冷蔵庫にあるハムとチーズを挟むだけ。簡単だけど、栄養価も高い。プチトマトと一緒に!

タマゴ&ブロッコリー サンド 223kcal

【材料】

ロールパン 1個／ゆで卵 1個
ブロッコリー 10g／マヨネーズ 小さじ2
ブロッコリーの他に、レタスやプチトマトを挟んでもOK!簡単にできて美味しい定番

おにぎり

ゆかりとチーズのおにぎり 238kcal

【材料】

ごはん 100g／ゆかり(しそのふりかけ) 適量
薄切りチーズ 1枚
しそのふりかけとチーズの相性が抜群! とにかく簡単でうまい!

ちりめんじゃことワカメのおにぎり 190kcal

【材料】

ごはん 100g／ちりめんじゃこ 大さじ1
ワカメ 10g／塩 少々
カルシウム不足を感じたらこれ! ちりめんじゃこやワカメは増量してもOK



たくあんと天かすのおにぎり 226kcal

【材料】

ごはん 100g／たくあん(千切り) 10g
天かす 大さじ3／万能ねぎ 大さじ2
・めんつゆ 小さじ2 ・白いりごま 小さじ1
・和風だし 小さじ1/2 ・青のり 小さじ1
天かすは市販のものでOK。エビ味やイカ味があり、どちらも◎。たくあんの食感がクセになります!

万能ネギとごま油のおにぎり 250kcal

【材料】

ごはん 100g／万能ねぎ 大さじ2
白いりごま 小さじ2／ごま油 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/2／塩 少々
ごま油の香ばしさでやみつき間違いなし。鶏がらスープの素を和風だしにしても美味しいです!

焼き明太子と野沢菜のおにぎり 188kcal

【材料】

ごはん 100g／焼き明太子 10g
野沢菜 15g
最近はおにぎり用にすでに焼いてある明太子もスーパーで売っています。野沢菜の歯応えがgood!

あきらめていた汚れ

シャツのエリ汚れ

試してください。

※実際にウタマロ石けんで洗いました。

ガンコな汚れも簡単キレイ

ウタマロ



おしゃれ着、色柄物に
ウタマロリキッド



家中のガンコな汚れに
ウタマロクリーナー



食器洗いに
ウタマロキッチン

あきらめていた「白」を取りもどす。ウタマロ石けん

ガンコな汚れ落としに60年以上こだわり続けたウタマロ。その思いのひとつがこの石けんの緑色の中にあります。白地に目立つ緑色が消えるまでよくもみ洗いすることで、成分が生地に入り込んだ汚れまでしっかり届く。落としにくいガンコな汚れをしっかりと落とし、洗い残しをなくすためのこだわりです。

※汚れ落ちの程度は汚れが付いてから経過した時間や、汚れの種類によって異なります。



常識を洗い流す。

【こんなガンコな汚れに】

- シャツのエリ・ソデなどの【皮脂汚れ】
- ユニフォーム、くつ下、運動靴などの【泥汚れ】
- 上履き、スニーカー、足袋・軍手・白衣などの【黒ずみ汚れ】
- しょうゆ、ソースなどの【食べこぼし汚れ】
- ファンデーション、口紅、マスカラなどの【化粧品汚れ】
- 水性・油性ボールペンなどの【インク汚れ】など



日本代表の コンディショニングを支える 物理療法機器

2020年東京オリンピックまで、残り1年半を切り(2019年3月現在)、日本柔道界はオリンピック本番に向け、一層強化を進めています。2018年9月に開催されたバクー世界選手権大会では、男子2階級、女子5階級で優勝。男女各9名計18人の選手が出場し16人がメダルを獲得するという好成績を収めました。男女混合の団体戦でも優勝を果たし、オリンピックに向けての準備は、順調に進んでいるようです。

とはいえ、その後の国内外の大会でケガをした選手もあり、必ずしも、万事が順調というわけではありません。柔道はハードなスポーツで、トップクラスの選手の練習や試合となれば、ケガはつきもの。そういう意味では、いかにケガを少なくし、日々の練習をしっかりと行うことができるかが重要であるということとも言えます。

目標としている大会に、ベストのコンディションで臨めるようにすることはもちろんですが、日々の稽古がきちんとできるように、毎日のコンディション調整をしっかりと行うこと。これを実行することは簡単なことではありません。

世界を相手に戦っている日本の代表選手たちが最も気にしているのが、『コンディショニング』だと言っても過言ではないでしょう。

選手一人ひとりのコンディショニングは、もちろん自己管理が基本になりますが、主に身体のケアという部分に関して、日本代表のサポートをしているのが、強化チームのトレーナーです。強化合宿や国際大会に帯同し、選手を最善の状態で試合や練習に臨めるようにするだけでなく、コンディショニングに関する日

常的なアドバイスもしています。

現在、全日本強化チームでトレーナーをされているのは、グローバルスポーツ医学研究所から派遣されている4名(男子、女子各チームに2名ずつ)。今回は、その中のお一人、女子の強化トレーナーを務める深井美帆さんにお話を伺ってみました。

「私は、シニアのトップチームの他に、ジュニアやカデの日本代表の選手も担当しているのですが、コンディショニングに関する考え方、意識は、年代によって大きく違います。やはりシニアのトップ選手というのは、自分の身体に対する意識が非常に高い選手が多いですし、合宿の時などは、何も言わなくてもトレーナールームに来て、自分で超音波やハイボルテージなどの物理療法機器を使用したりして、ケガの治療や身体のケアをしています」

トップ選手ともなると環境も整っており、意識も高くなっていますが、若い選手たちのコンディショニングに対する意識は必ずしも高くはないようです。若い頃は、身体にいいものを食べて、しっかり寝れば疲れがとれるというのは確かにあると思うのですが、ハードな練習の積み重ねや、ケガをしながらも無理に練習を続けることで、ケガを悪化させてし

まう選手も少なくありませんし、それがあとあと選手生命を脅かすようなものになることも少なくないのです。

「日頃から気をつけなくてはならないことは、まずはケガをしないようにすること。そして、ケガをしない身体づくりを心掛けることだと思います。練習前に準備体操、ストレッチなどをしっかりと行うこともそうですし、ちょっとしたケガでも早めにしっかりと対処することです。それと、大きなケガをしたら、無理をせず治療することが大切です。ケガを悪化させないためのテーピングやマッサージ、物理療法なども積極的に取り入れたほうがいいと思います。ただ、テーピング一つとっても、正しい方法でやらないと逆効果になることもありますから、注意が必要です」(深井トレーナー)

最近では、手頃なミニサイズで、しかも高性能な物理療法機器も出ており、日々のセルフケア、コンディショニングに使用している選手も多くなってきました。練習と同じくらい栄養(食事)と休養(睡眠)も大切にし、日々の身体のメンテナンスをしっかりと行うこと。若い頃にしっかりと習慣づけることが強くなるための秘訣だと言ってもいいかもしれません。



お話を聞いた全日本柔道強化チームトレーナー、グローバルスポーツ医学研究所の深井美帆さん



海外遠征の際は、ホテルのトレーナーの部屋でマッサージや物理療法機器を使って治療を行っている

伊藤超短波は あなたの全力をサポートします!

ITO Sports Project

低周波治療器や
超音波治療器をはじめとした
物理療法機器メーカーの
パイオニアとしてアスリートを
応援しています!



ブランドアンバサダー
柔道家
野村忠宏さん



イメージアスリート
野球選手
岩隈久志さん



イメージアスリート
野球選手
前田健太さん



イメージアスリート
ウエイトリフティング選手
三宅宏実さん

多くのスポーツ団体をサポートしています!

公認スポンサー

- 公益財団法人 全日本柔道連盟

オフィシャルサプライヤー (競技団体)

- 新体操 日本代表チーム
- 公益財団法人 日本アイスホッケー連盟
- 一般社団法人 日本競輪選手会
- 一般社団法人 日本ゴールボール協会
- 公益財団法人 日本セーリング連盟
- 一般社団法人 日本デフバレーボール協会
- 公益財団法人 日本ハンドボール協会
- 公益社団法人 日本フェンシング協会

オフィシャルサプライヤー (チーム・クラブ)

- 株式会社 茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント
- 株式会社 鹿島アントラーズFC
- 株式会社 千葉ジェッツふなばし
- 株式会社 新潟アルビレックスランニングクラブ

協賛会員

- 一般社団法人 日本トップリーグ連携機構

オフィシャルパートナー

- 公益財団法人 全日本スキー連盟



伊藤超短波株式会社

〒332-0017 埼玉県川口市栄町3-1-8
TEL. 048(254) 1015
<http://www.itolator.co.jp/>

ヘルスケア営業部

仙 台 TEL. 022(306) 3883
首都圏 TEL. 048(254) 1016
横 浜 TEL. 045(949) 0024

名古屋 TEL. 052(703) 2207
大 阪 TEL. 072(242) 1015
広 島 TEL. 082(292) 3320

福 岡 TEL. 092(591) 3697
鹿児島 TEL. 099(255) 6587

(50音順)

お風呂に入ることが しつけや教育にも有効!!



浴槽入浴習慣は、子育て、しつけ 教育に対しても有効!

2018年12月に、幼児及び保護者の入浴意識と生活習慣との関連について、株式会社バスクリンと東京都市大学人間科学部早坂信哉教授の研究グループより、興味深い発表がありました。

2015年の研究で入浴習慣が子供の生活、身体活動、健康など、成長発達に及ぼす影響について、関東地方の3か所の保育所等に通う311名の幼児の保護者に聞き取り調査をしたところ(調査票回収223名)、幼児の入浴嗜好が高いほど、社会性発達に好影響を及ぼし、入浴が幼児の「おもいやり」、「コミュニケーション」等の成長発達を促す可能性が高いという結果が出たというものです。

その後の研究により、幼児の入浴実態は、1週間あたりの浴槽入浴回数(平均)は、夏5.4回、冬で6.8回。シャワーのみの入浴が夏4.0回、冬1.4回でした。幼児の好きな入浴方法は90.7%で浴槽入浴、8.7%がシャワー浴だったそうです。ちなみに家庭での入浴剤使用は、45.6%で、その使用頻度は平均で週3.6回でした。

幼児の浴槽入浴嗜好との相関関係については、浴槽入浴嗜好が高いと「約束事を守る、マナーを守る、片付けができる、入浴時の親子の会話がある、入浴時とても元気である、健康について有意に良好である」という結果が出た

そうです。

結論として、浴槽入浴が子育て、しつけ、教育に対して有用であると考えていたのは、なんと90.5%で、回答したほとんどの親御さんが、しつけ、教育への有用度が高く、親子のふれあいに役立っていると考えているようです。浴槽に浸かる入浴って、やはりとても大切なことなんですね。

疲労回復に必要な栄養補給と睡眠 この二つに大きく関わる入浴

トレーニングによって疲労したカラダが回復する際に、以前よりも高い能力を得ることができるというのが、いわゆる「超回復」と呼ばれるもので、それ自体はアスリートの常識になっています。つまり、練習はただたくさんやればよいというものではなく、その後に疲労回復をしっかりしなければ、練習の効果を十分に得ることはできないのです。疲労回復に必要なのは、エネルギー物質の補給、つまり栄養をとることと、休息(良質の睡眠)です。実は、入浴はこの二つに大きく関わってきます。

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

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、肺が圧迫され容積が小さくなるため呼吸数が増加。その結果、循環

機能が高まり、血流が良くなって栄養をカラダのすみずみまで運んでくれるのです。

疲労回復に最適な入浴方法は 少しぬるめのお湯に20分

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

意外に感じるかもしれませんが、熱いお風呂よりも、ぬるめのお風呂のほうが、実は温まったカラダが冷めにくいのです。実験データによると、39度のお湯に15分入った場合と、42度のお湯に3分間入った場合の入浴直後、入浴後20分後、30分後を比較すると、入浴直後にカラダがより温まっているのは42度のほうですが、温まり続けているのは39度のほうなのです。特に差が出るのは足で、ぬるめのお湯にしっかり入ると、いわゆる「頭寒足熱」の効果もあるのです。（※頭寒足熱：頭部を冷やし、足部を暖かくすることで、健康に良いとされる）

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

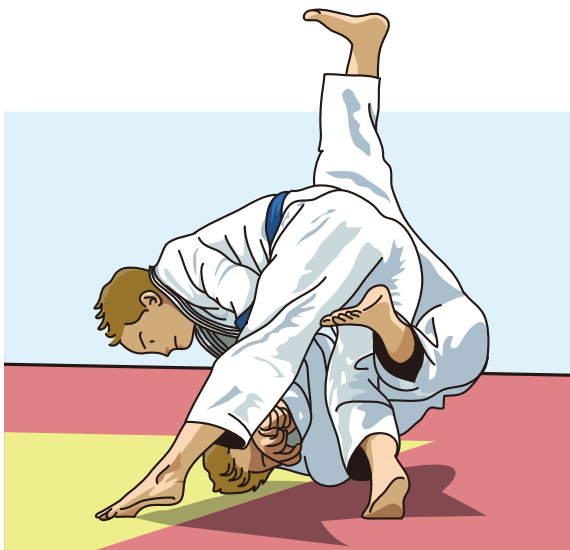
疲労回復には、ストレスを軽減することも重要です。ストレスは回復を遅らせますから、お風呂に入ることはリラックスするという意味でも疲労回復につながるのです。肩のあたりまでお湯につかると、浮力によってカラダの重さは約9分の1になっているそうです。それにより筋肉の緊張がほぐれ、脳への刺激が緩和されてリラクセーション効果がもたらされるのです。

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。特にオススメなのは炭酸ガス系の入浴剤。炭酸ガスはもともと人間のカラダにはないものなので、カラダに入ってくると早く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なくてもよいということ。「シュワシュワ」はお湯に溶け込まず、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。

入浴の際に、水分補給を欠かさないようにすることも大切です。ぬるめのお湯に20分入った場合、カラダからペッ



トボトル1本（約500cc）ほどの水分が汗で失われます。それだけ血液が濃くなりますが、サラサラの血液のほうが循環しやすいのです。またこの水分補給では、お茶や水、スポーツドリンクなど、甘すぎないものを飲むようにしましょう。糖分が6%を超える飲み物は、いったん胃で消化しなければならないため、腸での吸収に時間がかかってしまうのです。

睡眠にも大きな影響を与える入浴 良質な睡眠で成長ホルモンをアップ

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

体温が下がるのに合わせて深い眠りに入ると、成長ホルモンが出やすくなります。ちなみに成長ホルモンは大人にとっても大事なものです。疲労回復だけでなく肌の老化を防止することにもつながります。成長ホルモンがとくに多く分泌されるのは、眠りに入ってから最初の3時間の深い眠りと言われてしますので、断続的に眠るのではなく、3時間以上の睡眠をとりたいものです。

また、睡眠にはリズムがありますから、休みの日でもいつもと同じくらいの時間に起きることが大切です。そして、朝食を摂ることで、睡眠と起床のリズムを作ることができます。このように、お風呂に入ることで栄養補給と睡眠がより効果的になり、より良い疲労回復につながるというわけです。また、よく眠る子供のほうが、成績が良いというデータもあります。睡眠時間が短いと授業中の集中力がなくなりますから、成績が悪くなるのは当然かもしれません。

毎日よく食べて、よく学び、よく動き、お風呂に入り、しっかりと眠る。こうした規則正しい生活習慣が、スポーツでも勉強でも、能力向上に役立つのです。



外国人の先生のあとについて、子供たちも元気に英語版『ひのまるキッズ六訓』をリピート!

『ひのまるキッズ六訓』を英語で教える インターナショナルスクールが 群馬で開校!



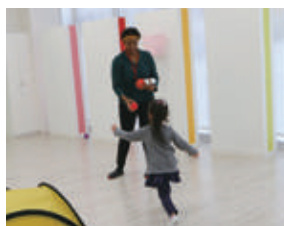
『ひのまるキッズ六訓』を英語で教えているグンマインターナショナルスクール

スポーツひのまるキッズ協会では、基本理念として『ひのまるキッズ六訓』を掲げていますが、この度、群馬県前橋市に、『ひのまるキッズ六訓』を英語で教える英語保育施設(プリスクール)、グンマインターナショナルスクール(GIS)が開校しました。

英語を「聞き、話し、読み、書き」そして、使いこなせる子供を育てるプリスクール。「100%英語で生活」「運動しながら英語を学ぶ」などの特徴に加え、『ひのまるキッズ六訓』を教えるというGISを訪ね、吉澤和徳 Exective director に話を聞きました。



しっかりと意味を考慮した上で翻訳されている英語版『ひのまるキッズ六訓』



遊びの時間も英語で会話。楽しく、自然に英語が身についていく

お勉強から遊びまで 英語オンリー!

入口から一歩足を踏み入れた瞬間「ここは海外?」と感じられる雰囲気、それがグンマインターナショナルスクールの第一印象。入口から見える廊下や教室の壁に貼られた地図や貼り紙、本棚に置かれた本などは、すべて英語で、色彩豊か。子供たちのスイッチも入った瞬間に切り替わり、そこからは英語だけの時間がスタートします。

その順応性は大人以上。迎え入れてくれる先生が全員外国人ということもあり、子供たちは違和感なく、その状況に入っていくようです。

4月から開校したグンマインターナショナルスクール(以下、GIS)。スクールと言っても、小学校ではなく、保育園や幼稚園に通う年齢の子供たちが対象の保育施設です(小学生が通えるアフタースクールコースもあり)。

GISの大きな特徴は「100%英語で生活」「運動をしながら英語を学ぶ」。

「100%英語で生活」に関しては、実際に講師は全員が外国人、いわゆるネイティブスピーカーで、先生方は英

語しか使いません。そうした徹底的な英語授業と、長時間にわたり英語のシャワーを浴び続ける生活をすることで、圧倒的な英語力を身に付けることができるのだそうです。

「運動をしながら英語を学ぶ」は、「BUDDYスポーツ幼児園」が監修し、各スポーツに必要な基本身体能力の向上を目指し、心身ともに成長できるようなカリキュラムを英語で行うそうです。

ただ、ここまでであれば、「素晴らしいスクールですね」で終わるところですが、このGISが他と違うところは、『ひのまるキッズ六訓』を、日々の生活のなかで、子供たちにしっかりと身に付けさせたいと取り組んでいることなのです。

「子供たちが話せるようになったとしても、それだけでは何の意味もない。やはり、人として『当たり前のことを当たり前にできること』が大切だと思うんです。授業の最初に毎日読んで、同時にそれがどういうことなのかをし

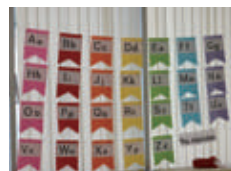
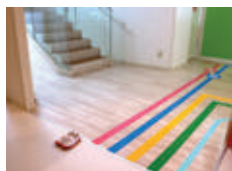
っかりと教え、生活の中でできるようになってほしいと思っています」(吉澤校長)

GISでは、英語力を身に付けることはもちろんですが、スポーツを通してルールを守ることや人と合わせることを学び、当たり前のことを当たり前にできることを学ばせています。ある意味、これも「道場」の一つと言えるのではないのでしょうか。



グンマインターナショナルスクールの吉澤和徳Executive director

スクールに一歩入ったところからそこは海外!? 雰囲気もインターナショナル!



靴を履き替えてスクール内に足を踏み入れたら、使う言葉はすべてEnglish! 子供たちの適応力には驚くばかり。教室の中はもちろん、廊下も、床も、本棚もかわいらしい配色で、いかにもインターナショナルだ!



CHISATO FUKUSHIMA
RYOTA YAMAGATA

SEIKO



合宿最終日。参加者親子と講師の先生方、ご協力いただいたご協賛社の皆さまと記念撮影

野村忠宏先生、中村美里先生、吉田優也先生ら豪華ゲストを迎えて 復興応援夏合宿2018を岩手県で開催!

2018年7月21日(土)、22日(日)に『Seiko Presents 東北復興応援プロジェクト 柔道親子夏合宿』を実施しました。

この夏合宿は2015年から宮城県と岩手県で隔年開催しており、通算4回目の開催となる今年は岩手県宮武道館(岩手県盛岡市)での開催となりました。

岩手県の被災地域の道場を中心に約50組の親子にご参加いただき、柔道の稽古をはじめ、保護者向けセミナーや親子キンボール体験会、講師によるトークショーなど内容盛りだくさんの合宿でした。

今回、メイン柔道講師として指導をしてくださったのはひのまるキッズ各地区で熱心なご指導をいただいている藤田博臣先生。また、

特別講師として、1日目には、3度世界を制し、2度オリンピック銅メダルに輝いた中村美里先生(三井住友海上火災)、2日目は、2014年全日本選抜体重別選手権優勝の吉田優也先生(旭化成)にお越しいただきました。さらにスペシャルゲストとしてオリンピック3連覇の偉業を成し遂げた野村忠宏先生(ミキハウス)にもご指導いただき、子供たちにとって思い出に残る合宿になったのではないのでしょうか。

このプロジェクトの実施にあたりまして、セイコーホールディングス株式会社様ほか、株式会社ミツボシ様、株式会社東邦様、びよんびよん舎様など多数の企業にご協力いただきました。心より感謝しております。



ひのまるキッズ各地区でご指導いただいている藤田博臣先生



初日の特別講師を務めてくださった元世界女王の中村美里先生



それぞれの所属毎に自己紹介を行いました。大きな声で頑張りました!



野村先生の講習会。子供たちに伝家の宝刀「背負投」の姿を伝授していただきました



スペシャルゲスト・野村忠宏先生



2日目の特別講師・吉田優也先生

3度世界女王に輝いた中村美里先生が得意の寝技を指導! その他、キンボールやバイキングなど楽しみがいっぱい!!



藤田先生の講話から始まりました。子供たちはまっすぐと先生を見て、しっかりと話を聞いていました

2016年に岩手県で開催した合宿に続き、盛岡中央高校様にご協力いただき、岩手県沿岸部の被災地域の道場を中心に、約50組の親子にご参加いただきました。

2日間指導をしてくださったのは、ひのまるキッズ各地区で熱心なご指導をいただいている藤田博臣先生。そして特別講師として1日目には、3度世界選手権を制し、オリンピックでも2度銅メダルに輝いている中村美里先生にお越しいただきました。

柔道の稽古だけでなく、親子キンボール体験会やトークショーなど、とても充実した1日となりました。



中村先生の得意な寝技をえびやしほりなどの基本動作から抑え込み方まで、丁寧に教えていただきました



藤田先生の講習会では大腰を習いました。すべての腰技の基礎となる技ときいて子供たちはますます一生懸命練習していました



先生方も乱取りに参加!
藤田先生も中村先生も休みなく子供たちと乱取りをしてくださいました



午後の稽古は礼法の練習から行いました。高校生に見本をもらいながら、立礼、座礼を学びました





みんなで円になって足元の練習



お昼ご飯はキッチンカー。
カレーにフランクフルトに焼きそば。
デザートはかき氷♪



練習会の最後には中村先生への質問会も



西川産業株式会社様のご協力で睡眠セミナーを行いました。睡眠不足のもたらす影響から寝具選びまで快眠のため、成長の為に必要なポイントまで詳しく教わり、保護者の皆さんも熱心に聞いていました



親子で協力! キンボールを体験!



親子でキンボール体験会。初めてのスポーツに親子で取り組み、お父さんお母さんも大ハッスル!



夕食会・トークショーには 吉田先生も参加!!



藤田先生と夕食会から合流した吉田先生のトークショー



夕食会はバイキング。モリモリ食べました

2日目 7/22日

そのオーラと技に一同騒然!? スペシャルゲストとして野村先生が参加!



2日目、スペシャルゲストの野村先生が登場し子供たちは大興奮していました

合宿2日目は、スペシャルゲストとしてアトランタ、シドニー、アテネオリンピックで3連覇という偉業を成し遂げた、野村忠宏先生(ミキハウス)が参加。野村先生が道場に現れると、子供たちだけでなく、保護者までもが歓喜、興奮し、会場は一時騒然となりました。

講習会では得意技の背負投の指導をしていただきました。子供たちが実践する際に野村先生自ら受けとなりアドバイスしていただくという子供たちにとってこれ以上ない経験をさせていただきました。

講習後は質問コーナーやオリンピック3連覇時の金メダルを特別に見せていただき子供たちは大興奮。子供たちにとって一生の思い出となる夏休みになったのではないのでしょうか。



講習では野村先生の代名詞でもある背負投を教えてくださいました。現役さながらのスピードとキレに子供たちは魅了されていました



自らが受けをしてくださる野村先生



オリンピックの金メダルを特別に見せていただきました



最後はしっかりと座礼で終了いたしました



野村先生と8年ぶりの再開を果たした鳥居兄弟



地元メディアの取材も!



参加者から心がこもったお手紙をもらい野村先生もご満悦でした



2日目のセミナーは福本佳之先生による「子供の「本当の力」を引き出すパパ・ママコーチング」。保護者にとって、子供たちに何気なくかけている言葉の大切さや、日頃使っている言葉遣いの反省など、気づきの多いセミナーになったようです



2日目の特別講師吉田優也先生による講習会では払腰を教えていただきました



子供たちに熱心にアドバイスをする吉田先生



吉田先生と盛岡中央高校による三人掛けが行われ、会場は大盛り上がりでした



最後の質問コーナーでの技の質問に対しても一つひとつ丁寧に教えていただきました

特別講師2日目は吉田優也先生。
吉田先生の三人掛けには
子供たちも大満足！



大抽選会でSEIKOの腕時計・山縣ヤズウオ
ンチ非売品（ミニタイマー・クロック）が当たった
子供たち



特別講師の直筆サインが当たった子供たち



藤田先生より修了証を、セイコーホールディングス
スポンサーより記念品を渡していただきました



スポーツひのまるキッズ代表理事の永瀬義規より
閉会の言葉で2018年度の夏合宿は終了い
たしました

2018年度は、5競技11大会を開催!

メダリストによるセミナーで夢広がる!

第1回月刊バレーボールカップ

2018年8月4日(土)~5日(日)
日本体育大学世田谷キャンパス
メインアリーナ

主催/日本文化出版株式会社、
一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会

夏真っ盛りの8月4日、5日の両日、東京都世田谷区の日本体育大学世田谷キャンパス・メインアリーナにおいて、バレーボール専門誌『月刊バレーボール』を発行する日本文化出版株式会社との共催で『月刊バレーボールカップ』、略して『月バレカップ』を初開催しました。

大会には計34チーム、(男子12チーム、女子10チーム、混合12チーム)

がエントリー。関東地区をはじめ、南は宮崎県、北は北海道まで全国各地からご参加いただきました。ひのまるキッズでは恒例の『親子での選手宣誓』からスタートした今大会。試合の前には、ミスターバレーボールと呼ばれ、現在は日本体育大学特任教授の森田淳吾さんに、特別にメキシコ五輪で獲得された銀メダルとミュンヘン五輪の金メダルを拝見させてい

ただき、セミナーではロンドン五輪銅メダリストの迫田さおりさんにもお越しいただき、特別レッスンをさせていただきました。

試合ではコートのすぐそばで保護者が選手に声援を送り、子供たちも元気いっぱいプレーを披露。またパフォーマーや各ブースも大会を大いに盛り上げ、大盛況のうちに終えることができました。



新競技バレーボールでも『親子の絆』深める

日本一の中学生大会となった月バスカップ!

第3回月刊バスケットボールカップ

2018年8月19日(日)~21日(火)
群馬県前橋市
ALSOKぐんま総合スポーツセンター

主催/日本文化出版株式会社、
一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会

猛暑続きの2018年8月、日本文化出版の『月刊バスケットボール』との共催で2016年にスタートした『月刊バスケットボールカップ』、略して『月バスカップ』の第3回大会を、群馬県で開催いたしました。

『月バスカップ』の知名度も年々アップし、今大会では前年の866名(男子496名、女子370名)を大きく上回り1,000人を突破! 男子629名、女子

381名 計1,010名がエントリーし日本一大きな大会となりました。

開催地の群馬県をはじめ、南は沖縄県、鹿児島県、北は山形県まで全国各地からご参加いただきました。今大会では、中体連、クラブチーム、ジュニアユース、仲間同士の誰でも参加できるというひのまるキッズならではのルールとなっており、試合だけでなく選手同士の交流、地元群馬のクラブチーム『群馬クレインサンダーズ』の選手たちによるクリニックやチアリーディングチームのハーフタイムショー、盛りだくさんのブースも充実。参加者はバスケット三昧の3日間を楽しみました。もちろん『親子の絆』をテーマにしているひのまるキッズでは今大会も保護者席を設け、コートのごそばで応援し、選手も保護者もいつも以上に熱くなっている様子でした。



最高の秋晴れに気分爽快!

第2回スポーツひのまるキッズ 自転車わっしょい!

2018年11月3日(土・祝)
愛媛県松山市
松山競輪場

主催/スポーツひのまるキッズ自転車わっしょい実行委員会、
一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会

2018年11月3日(土・祝)、自転車王国・愛媛県の松山競輪場で『三原産業 Presents 第2回スポーツひのまるキッズ自転車わっしょい! in 松山競輪場』を開催、約60組の親子が参加してくださいました。他、たくさんの自転車愛好家ボランティアの方々にもご協力いただき、楽しく、意義ある自転車イベントとなりました。

この『自転車わっしょい!』は、地元松山市のNPO法人タンデム自転車NONちゃん倶楽部とスポーツひのまるキッズ協会、それぞれの大義が融合。NONちゃん倶楽部はタンデ

ム自転車で交流を行い、障害者と健常者を繋ぎ、思いやる心を育てて多様性のある社会にしたいという想い、そして、ひのまるキッズはスポーツを通じて親子の絆を深めたいという想いで、たくさんの親子に『自転車わっしょい!』を楽しんでもらいたいと考え開催しております。

第2回目となる今回は、恒例の親子での選手宣誓から始まり、バンクをみんなで歩いて想像以上の急傾斜を体験したり、一本橋やシーソーなどの障害物が置かれたコースを使った交通安全教室で交通ルールやマナーを学

んだり、ローラーチャレンジコーナーやデイスゲッターに挑戦したり、好天のなか、親子で目いっぱい楽しんでいただきました。

そしてメインイベントのチーム対抗リレー競争では、初対面の親子ペア4組が1つのチームとなり、2人乗りの『タンデム自転車』で順位を競いました。様々な親子が一つのチームになって勝利を目指すことで、お互いを知り、心を通わせる機会になったのではないかと思います。松山競輪場には、一日中元気の笑い声がこだましていました。



2018年度は、5競技11大会を開催!

雨天延期も、2日間開催に!

第2回スポーツひのまるキッズ 神奈川県小学生ソフトテニス親子大会

2019年3月2日(土)、3日(日)
神奈川県平塚市
ひらつかサン・ライフアリーナ

主催/神奈川県ソフトテニス連盟、
一般社団法人スポーツひのまるキッズ協会

当初10月14日(日)に予定されていた『第2回スポーツひのまるキッズ神奈川県小学生ソフトテニス親子大会』は、あいにくの雨で延期となりましたが、5カ月後の3月2日(土)、3日(日)の2日間で無事に開催。神奈川県のひらつかサン・ライフアリーナには、約100組の親子ペアが集結し、2日間にわたり親子でソフトテニスを楽しみました。試合は初心者から経験者までが5つ

のゾーンに分かれ、予選リーグ戦のあとにトーナメントを行う方式で、各ゾーンで優勝が争われました。

この大会の最大の魅力は、親子ペアで試合を行うこと。親子でともに喜び、悔しさを分かち合い、ミスをして「ドンマイ!次々!」と笑顔でハイタッチを交わし、選手、保護者関係なく励まし合い、「スポーツってやっぱり素晴らしいな!」と改めて感じられる素

晴らしいイベントとなりました。

さらにひのまるキッズらしく、試合以外にも身体筋力測定や体幹強化の体験ブース、ボールを使った遊びイベントや神奈川県小学生ソフトテニス連絡協議会による審判セミナーなど、多くのサブイベントも行いました。大会の最後にはビンゴゲームも行い、参加者にとって思い出に残る2日間となったのではないのでしょうか。





2019年は東京世界選手権、 2020年は東京オリンピック! みんなで応援しよう! ゴジラジャパン



きやぶ

今年(2019年)は東京で世界柔道選手権が行われ、来年(2020年)はついに、待ちに待った東京オリンピックが開催されるわけですが、その柔道日本代表の愛称が決定し、3月19日に発表されました。

その愛称は、なんと『ゴジラジャパン』です!

皆さんで存知の怪獣ゴジラが、柔道の日本代表とコラボレーションしたのです。柔道とゴジラは「日本発祥」「伝統」「力強さ」などのイメージに共通点があるということで実現したこのコラボレーション。

今年はゴジラ誕生65周年にあたり、ハリウッド版映画『ゴジラ キング・オブ・モンスター』も公開されるそう。みんなで『ゴジラジャパン』を応援しよう!

柔道家

プレスレザ®

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(トングランス菌^{※1}の抑制も)
- ◎防カビ・防臭
- ◎フタル酸系可塑剤不使用^{※2}

※1. 強力な新型水虫菌。

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



前田畳製作所
maeda-tatami.com

全日本柔道連盟公認。使いやすく清潔で安全な柔道畳。

(本社) 〒652-0816 兵庫県神戸市兵庫区永沢町 3-8-8

(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



令和元年も スポーツひのまるキッズは 楽しさ盛りだくさん!

全国どこからでも、
どの大会でも参加可能!

※最新情報に関しては、
スポーツひのまるキッズホームページ
<http://www.hinomaru-kids.jp/> をご覧ください。

ひのまるキッズ

検索

東北大会(柔道)

2019年6月23日
青森県武道館

北信越大会(柔道)

2019年11月3日
アルビス小杉総合体育センター

中国・四国大会(柔道)

2019年12月22日
麒麟ビバレッジ周南総合スポーツセンター

自転車わっしょい!

2019年11月
松山競輪場

関東大会(柔道)

2019年6月9日
横須賀市総合体育会館

東海大会(柔道)

2019年9月29日
愛知県武道館

九州大会(柔道)

2020年1月
会場調整中

神奈川県ソフトテニス親子大会

2019年10月13日
平塚市立田村軟式庭球場

近畿大会(柔道)

2020年2月23日
丸善インテックアリーナ大阪

スポーツひのまるキッズ柔道大会は、
2019年度は、東北大会、北信越大会、中国・四国大会、
そして近畿大会で記念すべき第10回を迎えます。
いろいろなことが学べて、
家族で楽しめる大会を目指し、
さらに前進します!

大会名	開催日	開催県	開催場所(予定)
第1回月刊バスケットボールカップU-12	2019年5月3日(金・祝)~5日(日)	群馬県	ALSOKぐんま総合スポーツセンター
第11回関東大会(柔道)	2019年6月9日(日)	神奈川県	横須賀市総合体育会館
第10回東北大会(柔道)	2019年6月23日(日)	青森県	青森県武道館
第4回月刊バスケットボールカップU-15	2019年8月18日(日)~20日(火)	群馬県	ALSOKぐんま総合スポーツセンター
第11回東海大会(柔道)	2019年9月29日(日)	愛知県	愛知県武道館
第3回神奈川県ソフトテニス親子大会	2019年10月13日(日)	神奈川県	平塚市立田村軟式庭球場
第10回北信越大会(柔道)	2019年11月3日(日)	富山県	アルビス小杉総合体育センター
第3回自転車わっしょい!	2019年11月	愛媛県	松山競輪場
第10回中国・四国大会(柔道)	2019年12月22日(日)	山口県	麒麟ビバレッジ周南総合スポーツセンター
第11回九州大会(柔道)	2020年1月	福岡県	会場調整中
第10回近畿大会(柔道)	2020年2月23日(日)	大阪府	丸善インテックアリーナ大阪

※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!

柔道を追求したウェアブランド

「礼」から始まる柔道衣

REIGEAR



REIGEAR®

レイギア



www.reigear.com



武道用品の総合メーカー

株式会社 **ミツボシ** は

スポーツのまるキッズ® を応援します！

撮影にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました！
本年度もミツボシブースではレイギアを着てくれるキッズモデルを大募集！
詳しくはブーススタッフまで！



スポーツのまるキッズ

いまから、ここから。

スポーツのまるキッズは、
子どもと夢をつなぎます。

ひの
まる
キッズ
大賞

「ほんとうに
素直な心
ありがとうという
感謝の心
「私が一番」という
奉仕の心
「すみません」という
反省の心
「おかげさまで」という
謙虚な心
「ふたつあるからいい」という
不屈の心

年間スポンサー（順不同）

株式会社バスクリン
株式会社ミツボシ
伊藤超短波株式会社
株式会社 GENKIDO
セイコーホールディングス株式会社
株式会社東邦
NEC
株式会社栄住産業
ミズノ株式会社
株式会社オンズホールディングス
株式会社グルマンディーズ
アスリートサポートレーナース HINOMARU
フジタス工業株式会社

株式会社ヨコブリシ
株式会社ステーブルマン・バーチャワークス
大塚製薬株式会社
BODYMAKER 株式会社
スポーツクラブ NAS 株式会社
エスアイエスビジョン株式会社
株式会社ジャパンスポーツコミッション
株式会社 Takeichi
有限会社博多屋
株式会社セレスポ
株式会社田窪工業所
チットプラス
一般社団法人 MAST 支援会

年間サポーター（順不同）

株式会社表参道アド
つきじ喜代村すしざんまい
大成建設株式会社
ヒロプランニングオフィス
株式会社ワンオアエイト
やぐら
懐石料理 青山
拡大自在センター
株式会社光陽社
beachwalkers SEA Design
あだん法律事務所
しゅくみねと株式会社

上海龍心館
濱田政作税理士事務所
IBERICO-YA
株式会社アールエーケー
株式会社アクシス
株式会社 SINWA
有限会社メーケン
株式会社総合プランニング
株式会社ディーネットエンタープライズ
株式会社ロハスト
【WEB】 ネストビジュアル株式会社

最新の活動や
詳しい情報は
こちらから！



<http://www.hinomaru-kids.jp>

ひのまるキッズ

検索



薬用入浴剤

バスクリン

SINCE 1930

今までも、これからも
家族の笑顔をつなぐ、定番良品



販売名 B CプレミアムA 医薬部外品



スポーツひのまるキッズ®

株式会社バスクリンは、家族の健康をサポートし、
「スポーツひのまるキッズ®」を応援しています。