

KIZUNA

通 信

発行：公益社団法人福島県柔道整復師会



第26回公益社団法人福島県柔道整復師会旗争奪少年柔道大会が国見町で開催されました

平成27年4月26日（日）午前9時30分から国見町多目的体育施設柏葉体育館にて公益社団法人福島県柔道整復師会主催による第26回となる、少年柔道大会が開催されました。同時に、第4回広域社団法人福島県柔道整復師会少年柔道形競技会が、開催されました。この大会は、第24回文部科学大臣杯争奪日整全国少年大会、第5回文部科学大臣争奪日整全国少年柔道形競技会の予選選考会を兼ねた大会です。

9時30分から開会式が行われ、当会遠藤寿之会長挨拶に続き、太田久雄国見町長、福島県柔道連盟木村三樹郎会長のご祝辞、前年度優勝チーム四倉松武館主将鈴木章紘君の元気な選手宣誓がありました。

10時から形競技が始まり、石背柔道スポーツ少年団（取加藤陽岐君、受佐藤優璃君）が、見事な演武を披露し優勝（去年の準優勝に続き）しました。準

優勝は、安積柔道スポーツ少年団（取松本優士君、受中谷有賀君）、第3位に小野町柔道スポーツ少年団（取大川原翔君、受吉田早希さん）が入賞しました。

続いて、少年柔道大会が1ブロック3チーム総当たりの予選が始まり、ブロックを勝ち上がった7チームによる決勝トーナメント戦が行われました。熱戦が繰り広げられる中、決勝に勝ち進んできた内郷柔道塾と郡山市柔道会は、一進一退の攻防の結果2対1で内郷柔道塾が制覇しました。結果は以下の通りです。

- 優 勝：内郷柔道塾
- 準優勝：郡山市柔道会
- 第3位：飯坂柔道スポーツ少年団
- ：相馬市柔道教室

第23回 東北少年柔道大会

第36回 東北ブロック会柔道大会

第4回 東北少年柔道形競技会



平成27年7月20日（海の日）弘前市にある青森県武道館に於いて開催されました。東北6県の代表16チーム（青森6チーム）が集い、予定通り9時30分から開会式が始まりました。昨年の全国大会優勝チーム青森県代表の優勝杯の返還もあり、熱気溢れる大会でした。

内郷柔道塾は、開会式終了直後第二試合場の第一試合で、北岡道場（宮城県）、同じく郡山市柔道会は、第五試合場の第一試合で、朝陽武道館柔道スポーツ少年団（山形県）と対戦しました。両チームとも幸先よく勝ち、第二試合に臨みましたが、鶴田町柔道少年団（青森県）と雄武館山中道場（秋田県）に、共に敗れ、第三試合を上北分団（青森県）と車力柔道少年団（青森県）に勝ち、ともにブロックで二勝一敗で決勝トーナメント進出が期待されましたが、ともに敗れた相手が、決勝トーナメントに進出しました。大健闘しましたが、リーグ戦で惜敗しました。

決勝は、雄武館山中道場（秋田県）が、鶴田町柔道少年団（青森県）を3対0で勝ち優勝しました。第3位は、小友唯心塾（秋田県）、五所川原柔道少年団（青森県）でした。



同時に第三試合場では、三〇歳代小松孝行会員が、1回戦を1本勝し、2回戦に臨むも惜しくも敗退しました。二〇歳代松浦毅弘会員は、初戦準決勝で、四〇歳代大堀俊行会員は、初戦で惜敗しました。

形競技会は、少年柔道大会及びブロック会柔道大会が終了した12時20分頃から、第三試合場で行われ、3組目に競技した東北町柔道少年団〔取久保流綺・受久保静夜〕（青森県）が優勝、準優勝が朝日町柔道スポーツ少年団〔取阿部奨悟・受若月真都偉〕（青森県）、第3位に高橋道場〔取熊澤東輝・受原田流似〕（山形県）



＝健康^{やわら}柔体操＝

うきおとし 浮落体操

投げの形の手わざからアレンジされた体操です。本来は自らを沈み込ませて相手を引き落とすように投げる技です。健康^{やわら}柔体操ではイラストのように両腕を前から体を開きながら大きく回し込むように行います。その際に相手を引き込むような気持ちでやってみると良いと思います。

👉 Let's Try やり方

1



両手を前方に構えます。片方の足を後方に引きます。後方に引いた足に体重を移動します。体を開きながら両手を後方に引き込むように回していきます。

2回ずつ

2



後方に引いた両手を上方に上げて行きます。大きく回しながら後方に引いた足を元に戻していきます。続いて反対側の方向にも同じように行います。2回ずつゆっくりと繰り返して行ってみましょう。後方に引いた足に体重を移動していく際に膝を曲げてゆっくりしっかり行いましょう。

▶ この運動の効果

右サイド左サイドと後方にひねりながら体重の移動を行うことにより身体の巧緻性とバランス感覚を高めることができます。動きの中で自然な形で片足に体重を掛ける事によりトレーニング効果があり大腿部・下腿部を強化することができます。大きく両手を回すことにより姿勢も整います。身体を十分に使うことにより気分もすっきりとリフレッシュ効果が期待できます。

知って
ますか!

接骨院・整骨院のかかり方

健康保険が使えるものと使えないものがあります

保険が使えるもの

ケガや原因のある痛み

- 日常生活やスポーツで、捻挫したり打ったりして、負傷したとき
- 日常生活やスポーツで、同じ動作の繰り返しや間違った動作によって、負傷したとき
- ◎接骨院や整骨院で、骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷（肉ばなれ）と判断されたとき（骨折、脱臼は応急処置を除き、医師の同意を得ることが必要です）
- ◎急性、亜急性の骨・筋肉・関節のケガや痛みで、原因のはっきりしているとき



保険が使えないもの

病気や原因不明の痛み

- 日常生活での単なる肩こり、筋肉疲労、体調不良
- 神経痛、リウマチ、ヘルニアなど慢性の病気
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- スポーツなどの肉体疲労からの回復目的
- 仕事中のケガ（労働災害等の適用）
- 病院や診療所などで、同じ負傷を治療されている場合



原因をはっきり伝えてください

急性、亜急性の違い

急性とは

急性期とは急激に症状が発症するという事を言い、症状が急速に悪化したり、突然の強い痛みや動けなくなるほどの強烈な痛み。

腫れや熱感、内出血等を伴うことが多く怪我した部位を動かしたりすることが難しくなったりします。これらの腫脹、発赤、皮下出血、運動機能障害等を伴う外傷を急性症状といいます。

- ① 階段などの段差を踏み外して足首を捻った。
- ② 自転車で転んで膝をぶつけた。

亜急性とは

急激な外力により起こる急性外傷に準ずるもので、「軽度な外力でも反復や持続した外力により急性外傷と同様に軟部組織などに損傷が見られる外傷」を言う。

微細な外力が体に蓄積されて痛みが出たり、日常生活等で無理な姿勢で物を取ろうとしたり、不自然な動きをすることで体にねじれや圧迫、伸展力が働き徐々に体が歪んでいきます。

編集後記

猛暑日が続きバテ気味ですが、気力で乗り切りたいと頑張ってます。自宅の軒下にスズメバチの巣を見つけ、役場から防護服一式を借り早期除去しました。軒下に蜂の巣が多い時は、台風の接近も多いとの事、充分注意しましょう。