

第7回 文部科学大臣杯争奪 日整全国少年柔道形競技会

13時10分から大道場の4試合場で4ブロック（各7チーム）予選会が始まり、Aブロック北海道A、Bブロック青森県、Cブロック三重県、Dブロック岡山県の4チームがブロック代表となり、14時10分から決勝が行われ、青森県代表が見事に優勝し、北海道Aが準優勝、3位に岡山県、三重県が入賞しました。



第41回 厚生労働大臣旗争奪 日整全国柔道大会

12時20分から6F道場にて会員柔道の開会式が行われ、続いて1回戦が行われ、東北チームは、第2試合北海道と対戦し2勝1敗で準々決勝へ、7Fの大道場で東海東部に、1勝2敗で敗退しました。



第49回福整ゴルフ愛好会コンペが開催されました

日時 平成29年10月1日（日）午前6時30分受付
（7時04分 OUT スタート）

場所 JGMセババレストロスゴルフクラブいわき
秋晴れの絶好のゴルフ日和の中、15名の参加者でした。

7時00分開会式が行われスタートしました。

今回も新ペリア方式での戦いでした。普段の運動不足を解消するとともに、心身のリフレッシュにもなったかと思えます。

成績は、第46回、48回に続いての参加になる松下弘幸さん（JA 共済連福島・協同組合）が初優勝しました。準優勝は、ベスグロ賞の岡澤正勝さん（SSB）、第3位に河崎侯乃先生が入りました。スコアは次の通りです。



牧野満夫福整ゴルフ愛好会会長と優勝者

優勝 松下 弘幸様（JA）
OUT 45. IN 43.
GROSS 88. HDCP 14.4 NET 73.6

準優勝 岡澤 正勝（SSB）
OUT 42. IN 43.
GROSS 85. HDCP 9.6 NET 75.4

第3位 河崎 侯乃先生
OUT 46. IN 47.
GROSS 93. HDCP 16.8 NET 76.2



参加者パーティー写真



表彰式、懇親会と和やかに進み、次回は50回記念となり、来年の5月下旬か6月上旬に（場所未定）開催されますので奮ってご参加下さい。

世界的大会の裏 ケガと勝負

北海道柔道整復師会会長 萩原正和

世界三大スポーツイベントとされる大会のうち、二つが日本で開催される。2019年にラグビーのワールドカップ、20年には東京オリンピック・パラリンピックが相次いで開かれる。

世界中のトップアスリートが日本に集い、名誉をかけて試合に臨む。主役はもちろん選手であるが、これらの大会にも日本伝統治療である柔道整復師が活躍する裏の舞台がある。

選手は一瞬で勝負が決まる戦いに向けて極限まで体を酷使するため、練習から本番まで常に外傷と隣り合わせの生活だ。「休まずにケガをできるだけ早く治したい」「ケガをしても手術をせずに体を使いたい」。選手たちの願いだろう。

国家資格である柔道整復師は運動器の外傷を保存療法で施術するため、早期の競技復帰を望むアスリートのニーズと合致することが多い。手術や注射、投薬などをせずにケガと向き合う治療スタイルがいかにか支持されているかは、年齢差なく整骨院に通院する選手たちを見れば証明される。

試合で多いケガは競技にもよるが、捻挫、筋挫傷、骨折。早期治療のためには保護、安静、冷却、固定、挙上が原則だが、これを理解しているアスリートも多く、冷却やテーピングをしている姿をよく見かける。

中には湿布だけでしのぐ選手もいるが、これでは不十分である。整骨院では原則にのっとり包帯やテーピングなどを用い、負傷時と同じ動作をさせないための固定を重要視する。こうすることで患部の安静と保護をし、三角巾などによる上肢の挙上や冷湿布などでの冷却を行う。更に物理療法と

手技療法とを加え、治療能力を最大限に引き出す。

治療を通して柔道整復師は、選手と共にケガと向き合い、選手と共に試合を乗り越え、選手を応援する。その治療技術と人のつながりを大切にする日本独自の伝統治療法は、国籍を超え、世界のアスリートからも求められてきている。

その動きの一環として、東京オリンピック・パラリンピックで公益社団法人日本柔道整復師会は公式に組織委員会顧問会議の顧問メンバーとなった。また、アジア初となる日本開催でのラグビーワールドカップ、更に山口県で今夏開催される第23回世界スカウトジャンボリーでも同会の柔道整復師が関わる。

世界が目目する大会の開催中、すこし耳を澄ましてみて欲しい。もしかすると、外国の方から柔道整復術-「Judo-therapy」という言葉が聞こえてくるかもしれない。



イラスト・佐藤博美

健康柔体操
五方当て

精力善用国民体育の形の中で五方当ては代表的な運動です。

1 斜め前方 2 側方 3 後方 4 前方 5 上方の順番で5つの方向に足を踏み込んで踏み込んだ足と同側の手で拳を打ち込んでいきます。本来の形の中では力強く打ち込んでいくものですがここではそれをアレンジしてひとつずつ息を吐きながらゆったりと行います。

Let's Try やり方

1 斜め前方当



足を肩幅に開き立ちます。右拳を構えて右足を斜め前方に踏み込むと同時に打ち込みます。

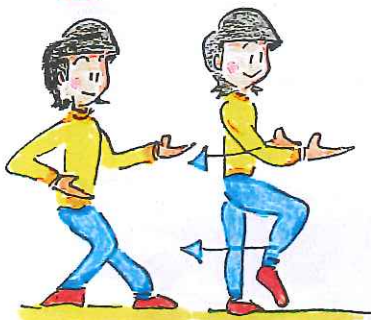
2 側方当



踏み込んだ足を元に戻します。右拳は左肩にとどめます。右足に体重をかけながら扉を叩くように右拳を側方に打ち込みます。打ち込むときには息を吐きます。

右の形と
左の形を交互に
2回ずつ

3 後方当



前方に右手を伸ばして構えます。右足を後方へ引きながら右肘で後方へ打ち込みます。

4 前方当



後方に引いた右足を前方に踏み込みながら右拳を前方に打ち込みます。

5 上方当



右拳を胸の前に戻しながら右足を肩幅の位置に戻します。両膝を曲げて構えます。両膝を伸ばしながら右拳を上方に打ち込みます。右ができれば左拳でも行ってみましょう。右の形と左の形を交互に2回ずつ行います。

— この運動の効果 —

5つの方向に当て身技を行うことにより体重を前後に移動していきますので下肢の筋力強化を図ることができます。

息を吐きながら当て身を行うことにより呼吸の安定を図ります。それが自律神経を安定させストレス解消に役立ちバランス感覚と巧緻性を高めます。また五方当てには技を覚える楽しみがあります。

編集後記

今回でKIZUNA 第8号となりました。今年は例年よりも降雪が多く、雪掃きの回数が多いようです。相双地区、いわき地区も今年は、積もったそうです。会津地区は、いつもより積雪が多いそうです。雪掃きで、腰部、背部を負傷する方も多いのではないのでしょうか？また交通事故も多いようです。我々の腕の見せ所です。自分が怪我の無い様に頑張っていきましょう。