



ニワトコ 接骨木

2014年
Vol.2

ニワトコ（漢名）接骨木 スイカズラ科ニワトコ属の落葉低木

日本各地・北東アジアの湿気があって日当たりのよい所に分布する落葉低木で、高さ2～3mほどになります。早春に他の木々に先駆けて新葉を開き始め 江戸時代 貝原益軒の「大和本草」にもその名が現れています。

また名前の由来としては、打ち身や骨折に、「接骨木（せつこつぼく）」を黒焼き粉末にして、小麦粉と食酢と共に練り合わせ患部に塗布して治療に使用していたところからとされています。



（特集）少年柔道大会報告……………2

- 第5回千葉県接骨師会杯争奪千葉県少年柔道大会
- 第23回日整全国少年柔道大会千葉県大会
- 第4回日整全国少年柔道形競技会千葉県競技会

健康サポート

要介護や寝たきりにならない為には？……4

各支部での活動

南総支部第11回接骨木少年柔道大会……………5

告知板・編集後記……………6

柔道を通じて少年少女の健全な心身の育成に努め、
柔道整復師に対する理解を深め、柔道の発展に寄与する

第5回千葉県接骨師会杯争奪千葉県少年柔道大会 第23回日整全国少年柔道大会千葉県大会 第4回日整全国少年柔道形競技会千葉県競技会

平成26年6月8日（日）千葉県総合スポーツセンター武道館において、本会主催、（公社）日本柔道整復師会・千葉県柔道連盟・千葉県柔道道場連盟・千葉市柔道協会・船橋市柔道連盟後援、千葉県柔道整復師協同組合協賛、48団体延べ400名の少年少女の参加により開催された。

明心館関本道場の関本賢太選手の力強い選手宣誓があり大会の火蓋は切って落とされた。

試合は団体戦・個人戦ともに素晴らしい白熱した熱戦が展開、観客席でそれぞれの道場の応援団が身を乗り出しての力強い応援合戦が繰り広げらる中、各部の表彰者が決定した。

形競技会では緊張感の漂う静寂の中、小学生とは思えない素晴らしい「投げの形」を落ち着いて演武、観客席から自然と拍手が沸きあがった。

尚、健康相談ブースでは多数の市民が訪れ本会学術部員が親切に対応していた。

表 彰 者

団体戦男子の部

優 勝

明心館関本道場

団体戦女子の部

優 勝

植 村 塾

形競技会

優 勝

取）大鷲ほのか 受）大鷲泰生
（流山市柔道会）

個人戦四年生の部

優 勝

遠藤 大城（明心館関本道場）

準優勝

中島凜太郎（植村塾）

個人戦五年生の部

優 勝

永沼利得（中山柔道会）

準優勝

藤田 大（紅柔道少年団）

個人戦六年生の部

優 勝

村山 豪（紅柔道少年団）

準優勝

八田京磨（植村塾）

* 平成26年10月13日（月・体育の日）講道館で行われる第23回日整全国少年柔道大会には各学年の優勝者と5年生・6年生の準優勝者が代表選手として出場します。



道場プラカードを先頭に選手入場



選手宣誓 前年度優勝「明心館関本道場」
主将 関本賢太選手

〔団体戦〕



熱戦を繰り広げる選手 (1)



熱戦を繰り広げる選手 (2)



男子団体戦 優勝 明心館関本道場



女子団体戦 優勝 植村塾

〔形競技会〕



投げの形



形競技会 優勝 大鷲ほのか 大鷲泰生選手

〔個人戦〕



力を出し尽くした選手達



日整全国少年柔道大会へ出場する
千葉県代表選手団

要介護や寝たきりにならない為には？

私達、柔道整復師の業務の中でも腰や膝関節の痛みを抱えている人は多く、その人数は年々増加の傾向にあります。これがきっかけとなり、要介護や寝たきり状態につながる事も少なくありません。

そこで注目されているのが「**ロコモティブシンドローム（運動器症候群）**」です。それにはどのような対処法や運動があるかご紹介します。年齢と筋力に個人差があります。無理せずマイペースで行いましょう。筋力がつけば転倒予防になり、生活の自立度が向上するでしょう。



写真1 片足屈伸

椅子につかまり、一方の足を軽く曲げて床面から離す。他方の足で屈伸を行う。5回屈伸を1セット、左右交互に2セット行う。転倒、腰痛予防になります。



写真2 スクワット

椅子の背もたれに手を置き、足を肩幅より少し広めに開いて立つ。両足を中腰くらいの深さまで膝屈伸をする。1秒で膝を曲げ、1秒で立ち上がる。5～10回1セット、2～3セット行う。



写真3 開眼片足バランス

目を開けたまま片足立をし、片方の脚は床につかない程度に上げる。両手を大きく開きバランスをとる。左右60秒保持する。平衡機能や脚力の強化に有効。転倒しないように壁や机に手をついて行う。



写真4 カーフレイズと踵おとし

両踵を高くあげて、つま先立ちをする。膝を伸ばしたまま踵を打ち下ろす。50回程度。ふくらはぎの筋力強化と踵おとしの衝撃運動により骨密度の低下を予防します。

第11回接骨木少年柔道大会

千葉県接骨師会南総支部では、第11回接骨木少年柔道大会を平成26年6月15日に勝浦市の日本武道館研修センターで開催しました。大会名の由来となる接骨木の木は人の骨と同じように髄を持っている唯一の木です。春には白い小花を咲かせ茎葉と花は生薬として、煎汁は外用薬として使われる優しい木です。この大会に出場する小学生も接骨木のように人の役に立つ心優しい人間に成長してほしいという思いで大会名といたしました。接骨の原点である柔道を通して地域における社会活動に貢献したいという考えのもと、平成16年より夷隅郡市、長生郡市、山武郡市の少年柔道チームを招待して始めた今大会も11回目を迎えました。

当日は初夏の暑さの中、早朝から14団体、延べ230名の選手が団体戦、個人戦に参加しました。

日々の稽古で鍛えた成果を発揮し、熱戦が繰り広げられ、負けて悔し泣き、勝って歓喜の満面の笑み等、一喜一憂の姿を見せてくれました。

保護者や応援の方々ビデオカメラやデジカメを手に選手の雄姿を撮影しつつ、子供たちに負けないほどの熱のこもった声援を送ってくれて大会を盛り上げてくれました。

この大会はたくさんの子供たちに試合に参加して欲しいという思いで、個人戦は9階級を設けて参加団体の全選手に試合に出場してもらい、表彰式ではたくさんの選手が表彰状とメダルを手にして誇らしげな笑顔を見せてくれて、こちらもうれしく思っております。

又、当日の試合会場の一画に南総支部学術部による接骨院相談コーナーを開設して、負傷した選手の応急処置、一般観戦者への怪我や痛みの相談に応じました。今後も南総支部では大会を通じて子供達の健全な育成に寄与したく、活動を続けて参りたいと思います。

本大会の開催にあたりご支援ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。



熱戦の様子 (1)



熱戦の様子 (2)



大原町少年柔道教室
岩瀬空也選手の選手宣誓

告知板

公益社団法人千葉県接骨師会 学術講演会・研究発表会へのご案内

日 時 平成26年10月19日（日）14時
会 場 千葉県接骨師会館 2階大会議室
千葉市中央区末広3-21-6
TEL 043-265-0356

講 演 「股関節のトレーニング」
講 師 筑波大学 スポーツ医学教授
東京柔道整復専門学校
非常勤講師 白木 仁 先生

研究発表 本会会員による研究発表
参加申込 本会事務局（担当 横山）
TEL 043-265-0356
FAX 043-265-0366
Mail: yokoyama@chisetu.jp

おとしより・女性・子どもの安全安心
犯罪や交通事故をなくしましょう



防犯かけこみ110番

千葉県警察・(公社)千葉県接骨師会

第23回日整全国少年柔道大会

日 時 平成26年10月13日（月・体育の日）9時
会 場 講 道 館 （東京都文京区春日1-16-30）

千葉県代表選手

6年生 村山 豪 （紅柔道少年団）
八田 京磨 （植村塾）
5年生 永沼 利得 （中山柔道会）
藤田 大 （紅柔道少年団）
4年生 遠藤 大城 （明心館関本道場）

第4回日整全国少年柔道形競技会

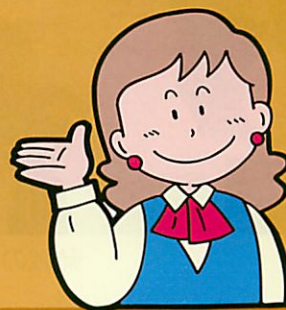
日時・会場 同上

千葉県代表選手

取) 大鷲ほのか 受) 大鷲 泰生 （流山市柔道会）

千葉県接骨師会では
ホームページ（ホット
ニュース）で様々な
お知らせをしています。

<http://www.chisetu.jp/>



編集後記

今回は、千葉県接骨師会が主催する少年柔道大会を特集しました。
柔道を通じ青少年の心身の健全育成を目的に毎年開催しています。
小学生の男子・女子の団体戦、4・5・6年生の個人戦、柔道形競技に延べ400
人が参加しての大会でした。今年も、熱戦が繰り広げられました。この模様は千葉
県接骨師会のホームページで動画・写真など全てご覧いただけます。（告知板にア
ドレスあります）

総務部長 山岡 昭

にわとこ Vol. 2

2014年8月1日

発行者

公益社団法人 千葉県接骨師会
千葉市中央区末広3-21-6
電話043 (265) 0356
会 長 岡 本 和 久

編集責任者

総務部長 山 岡 昭