



ニ フ ト コ 接 骨 木

2015年
Vol.4

第24回日整全国少年柔道大会 千葉県チーム 全国優勝を勝ち取る！！

(平成27年10月16日 産経新聞より)

県勢が初優勝
日整全国少年柔道大会
第24回日整全国少年柔道大会と第5回日整全国少年柔道形競技会、第39回日整全国柔道大会（日本柔道整復師会主催、産経新聞社など後援）が12日、東京都文京区の講道館で行われた。少年柔道大会には全国から48チーム240選手が参加し熱戦を展開。決勝戦では千葉県が広島県を2-1で下して初優勝した。写真（同会提供）。形競技会は全国15ブロックの代表29チームで争われ、愛知県が優勝。全国柔道大会は東京が近畿を破り4年ぶりの優勝を果たした。

優勝チームのメンバーは次の通り（敬称略）。
【少年柔道大会】千葉県（佐久間大輔、藤田大、遠藤大城、三崎大和、川端倅明）
【形競技会】愛知県（萩田兼市、石原涼葉） 〓 東海

10月12日（月）東京都文京区講道館で開催された、第24回日整全国少年柔道大会で千葉県チームが全国優勝の栄誉を勝ち取りました。

大会優秀選手賞に、佐久間大輔・遠藤大城選手が選出されました。

東部ブロック
【全国柔道大会】東京（齊藤文教、畑山元政、杉本秀人、大村昌弘、古賀崇裕）



（講道館 加納治五郎先生の像）

（特集）少年柔道大会報告……………2

第6回千葉県接骨師会杯争奪千葉県少年柔道大会
第24回日整全国少年柔道大会千葉県大会
第5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

トップアスリートに学ぶ、
睡眠・食事・運動……………4

公益活動

第36回九都県市合同防災訓練
千葉県会場に参加……………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6回千葉県接骨師会杯争奪千葉県少年柔道大会 第24回日整全国少年柔道大会千葉県大会 第5回日整全国少年柔道形競技会千葉県競技会

平成27年7月19日（日）千葉県総合スポーツセンター武道館に於いて、本会主催で（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により、千葉県下の46団体延べ400人の少年少女が参加し、午前中の団体戦・形競技会、午後からは個人戦が行われ、観客席は超満員となり白熱した熱戦を展開する選手の不撓不屈の敢闘精神は見る者に大きな感動を与えました。

最後にお互いに健闘をたたえ全力を出し尽くして戦った満足感と充実感が道場いっぱいにみなぎっていました。

尚、接骨院相談コーナーでは多数の応援団の皆さまが訪れ、本会学術部員が対応致しました。

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

下志津柔道クラブ

形競技会

優 勝

取）大鷲泰生 受）宗像莉蘭
（流山市柔道会）

個人戦四年生の部

優 勝

川端倖明（中山柔道会）

準優勝

馬竹柑菜（NPO法人かずさ柔道塾）

個人戦五年生の部

優 勝

遠藤大城（明心館関本道場）

準優勝

三崎大和（我孫子警察署少年柔道クラブ）

個人戦六年生の部

優 勝

藤田 大（紅柔道少年団）

準優勝

佐久間大輔（鴨川柔道クラブ）

* 平成27年10月12日（月・体育の日）講道館で行われる第24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、全国優勝を果たしました。



熱戦の前

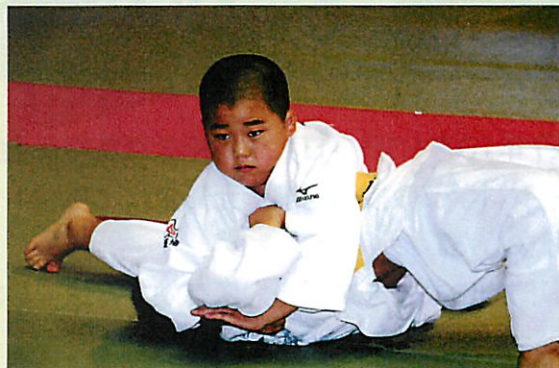


高らかに選手宣誓

〔団体戦〕



森澤審判長の審判長注意



絶対離さないぞ！



団体男子優勝の明心館関本道場



団体女子優勝の下志津柔道クラブ

〔形競技会〕



素晴らしい投げの形



全国形競技会代表選手

〔個人戦〕



お見事一本！



全国大会代表選手

平成27年10月18日（日）千葉県柔道整復師会館にて開催しました「学術講演会」において、中京大学スポーツ科学部教授 湯浅景元先生による「トップアスリートに学ぶ、睡眠・食事・運動」の特別講演がありました。

やや専門的になりますが 大変有効なお話でしたので講演要旨につき紹介いたします。

〔睡眠〕

スポーツ選手にとっての睡眠は、代謝（エネルギー）、脂肪燃焼を活発にし、筋肉、骨を増強し、意欲を高める等に寄与する成長ホルモンの分泌を促す。

その為には、選手は8時間前後必要とされる。更にその睡眠は、午後10時までに眠り、同じ時刻に入眠、起床が理想とされる。

〔食事〕

1日の摂取量（特に糖質）は、1日5回位に分けて食べると脂肪が落ち易い（又は太りにくい）。

運動前の栄養補給はG I 値（※）の高い食パン、餅、蜂蜜、芋類等に始まり、運動の合い間にすぐにエネルギーとなるバナナ、リンゴ、ブドウ等の果糖、或いは、スポーツドリンクを補う。

運動直後は、ミーティング等（反省会）の前にパスタ等で栄養補給する。

〔運動〕

脂肪の燃焼と脚力をつける為には、有酸素運動をする。それには目的別に心臓、血管を丈夫にする速歩、高血圧を予防改善する散歩、肥満を予防改善するウォーキング、認知症を予防する為に、ひき算をしながらのウォーキング、柔軟性をつける為のストレッチ、痛みの予防の為の姿勢がある。

※グリセミックス指数（G I 値）

食品ごとに血糖値の上昇度合いを間接的に表現する数値



防災活動

第36回九都県市合同防災訓練

平成27年8月29日（土）、千葉県・埼玉県・神奈川県・東京都・千葉市・さいたま市・川崎市・相模原市・横浜市の合同による毎年恒例の訓練が、本県の会場・佐倉城址公園の自由広場で開催され本会北総支部の奥山大作・横田茂樹・中山博之・藤原周平・池田寿士、会員が千葉県医師会・印旛市郡医師会・千葉県歯科医師会・印旛郡市歯科医師会・千葉県看護協会・千葉県薬剤師会と共に、トリアージ及び、中等症・軽症の負傷者に対する応急処置を、日常の施術業務を生かし適切かつ敏速に対応しておりました。

尚、本年度は被災者の救出、搬送訓練において、救出者に対し被災者の位置や数を明らかにしない「ブラインド化」をはじめて行うことにより、現場対応能力の強化を図ること又、災害における「自助」「共助」に必要な知識、技能等を向上させるため、住民が体験する訓練に重点を置きました。

そのための住民を啓蒙する防災マニュアル（写真参照）、も配布されておりました。



当日配布された市民啓蒙の防災マニュアル



〔迫真の訓練〕



〔参加した北総支部会員〕

お知らせ

平成27年度 成田国際空港 航空機事故消火救難総合訓練

平成27年10月22日（木）成田国際空港において、航空機事故が発生したことを想定し、空港内外の関係機関が一体となった各種緊急活動の総合的な手順の習熟をはかることを目的に、標記の訓練が行われました。

当日ボーイング767型機を、炎上した事故機と想定し、消火訓練及び、消防・警察の救助隊員による機内に残された乗客の救出訓練及び、関係医療機関等による救護訓練が行われ、約60の関係機関の一団体として、本会から高橋・木村、両副会長以下9名が参加しました。



告知板

県民公開講演会

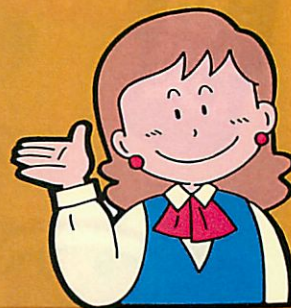
日時 平成28年 2月11日（木・祝日）午後2時より
会場 京葉銀行文化プラザ6階 樺の間
千葉市中央区富士見町1丁目3-2
電話043-202-0800

講演 「糖質制限で健康になろう」
練馬光が丘病院 傷の治療センター科長
夏井 睦 先生

聴講ご希望の方は
本会事務局（043-265-0356 担当横山）へ
ご連絡ください。

千葉県柔道整復師会では
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

近年、マグニチュード7クラスの首都直下地震の切迫性が高まっていると指摘がなされており、もし起こったならば、本県にも大きな被害が発生する可能性があります。また、南海トラフで想定される巨大地震による津波被害も予想されている中、9月1日の「防災の日」を前に、8月29日、89機関から約5,000人が参加し、佐倉城址公園等で第36回九都県市合同防災訓練が開催され、千葉県柔道整復師会からは、北総支部の5名の会員が応急救護所で応急手当とトリアージを行いました。被害の拡大を防ぐ上で重要なのは火災の防止です。20年前の阪神大震災では、原因がわかった火災の6割が電気関係でした。火災防止には揺れを感知し、電源を切る「感震ブレーカー」が大切。いつ起きるか分からない自然災害への備えを心掛けておきましょう。

総務部長 倉本 昭平

にわとこ Vol. 4

2015年12月1日

発行者

公益社団法人 千葉県柔道整復師会
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 倉本 昭平