

第13号

市柔連だより

健 心

題字：山田無涯 書

平成23年5月1日発行

発行所

高岡市石瀬6-1 咸谷建設㈱内

高岡市柔道連盟

TEL 23-4658

FAX 28-2755

編集発行

広報部



高岡武道館にて4月6日健心会開講式

生涯スポーツとしての柔道



富山県柔道連盟
高岡支部長 小川和夫

教員生活を終え、この機会に長年お世話になつた柔道に対して、ご恩返しを考えいました。幸い親しい仲間や先輩方からの誘いもあり自分の健康を考え生涯スポーツである少年柔道（あわら柔道スポーツ少年団）に週三回仲間の皆さんと一緒に指導にたずさわっています。

子ども達と一緒に稽古をしていて、初めて柔道をする幼児や小学生低学年の指導には大変手間がかかります。手とり、足とりでの礼儀作法や基本の受け身、そして投げ技や抑え技の指導は叱つたり、ほめたりの連続です。

それでも焦らず、辛抱強く約束稽古や乱取練習ができるよう頑張っています。つくづく少年柔道指導者の先生方の苦労が分かります。

少年柔道も「柔道を通した人間教育」と考えれば、生涯スポーツとしての柔道指導も意義深い活動であります。健康に気を配りながら柔道のお世話をすることで生活に活力ができ、子供たちも礼儀正しく健康で元気に成長していく姿を楽しみにしています。

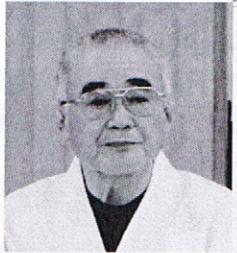
当分、生活の中に柔道を活かし、楽しくやっていきたいと思っています。



教員生活を終えて

高岡市柔道連盟

副会長 松浦士朗



今年の三月で、志貴野中学校を最後に定年退職になりました。教員として、三十八年間無事に勤務することができたことに、喜びと安堵の気持ちでいっぱいです。

私の教員生活の第一歩は、東京都の私立日本学園高校でした。学生時代から高校の柔道部の監督になることを夢見ていた私にとっては、指導者として柔道ができることに大満足でした。その当時は、毎日生徒と一緒に柔道の練習に汗を流し、試合で勝つ負けたと言っては大騒ぎでした。そのような充実した日々でしたが、帰省した際に母親や祖父母から富山で教師になるよう強く勧められ、三年目に富山県の教員試験を受けて採用されました。

富山県での教員生活の最初は、高岡市立こまどり養護学校（現在はこまどり支援学校）でした。肢体不自由の小中学校で保健体育の教師として勤務しました。

二年後には、中学校の教師として福野中学校に赴任しました。この学校で中学校柔道部の顧問としての活動が始まりました。チャンピオンを目指し柔道づけの毎日でしたが、練習

熱心な生徒に恵まれ、充実した日々を過ごすことができました。ただ残念だったのは、小杉中学校の壁を破ることができず、県でも北陸三県大会でも二年連続で準優勝でした。福野中には三年いましたが、その後、奈古中学校、芳野中学校と異動しました。特に芳野中では、強い心と身体をもった生徒を育てようと柔道の指導に打ち込みました。私の厳しい指導にも多くの生徒は耐え、熱心に練習を行い、全国大会等の各種大会に活躍する生徒も出てきました。その後の平成四年に全国中学校柔道大会が小杉町で行われ、大会運営責任者として小杉中学校の事務局で仕事をしたことが懐かしく思い出されます。

その後は、高岡市教育委員会の仕事や管理職として学校運営を行つてきましたが、どのような立場になつても柔道は私の生きがいでした。自分を育ててくれた柔道を子どもたちにもしっかりと教えたいという思いを断ち切れず、校長になつても休日には柔道着を着て練習していました。学校運営の責任者である私が、放課後や休日に道場を訪れ練習を見ることに少々後ろめたい思いもありました。しかし、直接肌と肌を触れ合う



柔道は、相手の心や気持ちを理解することができます。思いやりの心が育まれます。健全育成には柔道が最もよいと考え指導していました。ただ、最後の二年間になつた志貴野中学では、学校運営に重きを置き、あまり練習を見られなかつたことが心残りです。

柔道は、投げ、抑え込み、絞め、関節技など相手を直接制する技を用いて攻撃と防御を一体として行なう運動です。ここでは、怪我や事故を未然に防ぐにはどういったことが必要な安全性について全三回にわたり紹介します。



柔道の安全指導について

受身習得の段階別指導例

段階1	単独で受身ができる
段階2	相手におされて受身ができる
段階3	相手に投げられて受身ができる (マット等を利用)
段階4	相手に投げられて受身ができる (マット等を使わず)
段階5	連絡する技で投げられて受身ができる
段階6	自分の技を返されたとき受身ができる

(2)順序に沿った段階的な練習

順序のある段階的な指導は、技能取得に効果があるばかりではなく、

柔道を行う上での基本的な心構えは、「怪我をしない・怪我をさせない柔道」こそが一番重要なことです。これを徹底するためには、結果的に投げれば良いのではなく、マナーを守り禁止事項を守り、いかに投げたかを大切にした指導を普段から重視することが大切です。

- ④初心者への気配り
- 経験者にはなにげない事でも、初心者には難しく心身にストレスを感じます。

(1) 基本的な心構え

- ①開始前の点検
- 練習開始前には、健康観察と道場などの安全点検を行なう。自らの安全は自ら守る態度の育成

②休憩時間の設定

疲労が蓄積されると集中力が低下し、自分でなく周囲への安全配慮もできなくなります。適宜の休憩と水分補給は欠かせません。

計画作成で検討すべき他の要素例

技能、意欲	個人の目標と全体の目標、技能レベルなど
活動予定	鍛錬期、調整期、試合期別の検討など
季節環境	温度・湿度などの条件
施設環境	道場規模や活動人数など
外部環境	合同練習など、外部団体との連携状態など

じていることがあります。怪我や事故は、初心者が周囲に合わせようと無理をした場合に起き易くなりますが。

怪我や事故防止の上からも大切です。「基礎から応用」へ、「簡単にできることから難しく複雑なもの」へといった漸進性です。柔道は、相手をたくさん制して技を用いる攻防に運動の特性があります。安全上この原則が欠かせません。



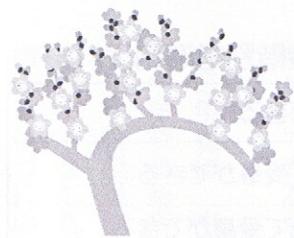
福井遠征



武道稽古初め



若獅子青少年柔道大会



編集後記

この度の大規模地震により被害を受けられました皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早く復旧、復興されますよう、心からお祈り申し上げます。
高岡市柔道連盟でも義援金を募り北日本新聞社に預託され被災地に送られました。
今、自分達に何ができるかを考え、行動していかなければと思っています。

広報部部長 中川 佳親

■高岡市柔道連盟の携帯サイト
<http://takajuren.jugem.jp>



■高岡市柔道連盟公式サイト
<http://高岡市柔道連盟.jp/>
または<http://judo.boy.jp/>

■専用アドレス
takajuren@judo55.com



平成23年3月21日 高岡商工ビルにて定時総会

月・日	行 事	場 所	告 知 板																								
			5月5日(水)	富山県段別大会	5月15日(日)	富山県ジュニア女子ジュニア体重別選手権大会	5月28日(土)	市民体育大会中学の部	6月18日(土)	市民体育大会総合開会式	6月26日(日)	市民体育大会児童・一般	7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)
5月5日(水)	富山県段別大会	県営高岡武道館	5月15日(日)	富山県ジュニア女子ジュニア体重別選手権大会	5月28日(土)	市民体育大会中学の部	6月18日(土)	市民体育大会総合開会式	6月26日(日)	市民体育大会児童・一般	7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年
5月15日(日)	富山県ジュニア女子ジュニア体重別選手権大会	県営高岡武道館	5月28日(土)	市民体育大会中学の部	6月18日(土)	市民体育大会総合開会式	6月26日(日)	市民体育大会児童・一般	7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年		
5月28日(土)	市民体育大会中学の部	県営高岡武道館	6月18日(土)	市民体育大会総合開会式	6月26日(日)	市民体育大会児童・一般	7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年				
6月18日(土)	市民体育大会総合開会式	県営高岡武道館	6月26日(日)	市民体育大会児童・一般	7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年						
6月26日(日)	市民体育大会児童・一般	県営高岡武道館	7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年								
7月3日(日)	県民体育大会(国体選手選考会)	県営高岡武道館	9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年										
9月23日(金)	県民体育大会(国体選手選考会)	県営高岡武道館	12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年												
12月11日(日)	第23回若獅子青少年柔道大会	県営高岡武道館	1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年														
1月4日(火)	スポーツ少年団秋季大会	県営高岡武道館	1月4日(火)	武道稽古始め	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年																
1月4日(火)	武道稽古始め	県営高岡武道館	1月4日(火)	役員新年顔合わせ会	2月4日(土)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年																		
2月4日(土)	役員新年顔合わせ会	県営高岡武道館	1月4日(火)	土曜つ子スポーツチャレンジ	3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年																				
3月18日(日)	健心会練習 每週月曜日・水曜日 午後7時～9時	通 年																									



がんばった子供達

■平成22年度主な競技大会成績

[スポーツ少年団]

☆5月5日 第30回全国少年柔道大会富山県大会

- 2位 高岡西条スポーツ少年団
3位 戸出柔道スポーツ少年団
個人戦
5年生 優勝 円城 初樹（戸出柔道スポーツ少年団）
3位 クルダーカリム（高岡西条スポーツ少年団）

☆5月30日 第7回全国小学生学年別柔道大会富山県大会

- 6年生女子個人優勝
45kg級 永井向日葵（高岡西条スポ少）
45kg超級 松井 絵名（高岡西条スポ少）
第2位 成田 麻鈴（さくら柔道塾）

[中学校]

☆7月18日 第48回富山県中学校柔道選手権大会

- 団体戦 男子優勝 芳野中学校
女子優勝 芳野中学校
男子個人優勝
81kg級 池田 隼人（芳野中）
90kg超級 藤井 靖剛（芳野中）
女子個人優勝
52kg級 古川 耀子（戸出中）
63kg級 藤井古都里（芳野中）
70kg級 関岡 真琴（戸出中）

☆7月24日 第63回富山県民体育大会

- 二部中学男子団体優勝 高岡Aチーム

☆8月4日 第31回北信越中学校総合競技大会

- 団体戦 男子3位 芳野中学校
女子3位 芳野中学校
男子個人優勝 90kg超級 藤井 靖剛（芳野中）
女子個人第3位 63kg級 藤井古都里（芳野中）
女子個人第2位 70kg級 関岡 真琴（戸出中）

☆8月19～22日 第41回全国中学校柔道大会

- 男子個人優勝 90kg超級 藤井靖剛（芳野中）



☆11月14日 第32回富山県中学校選抜体育大会

団体戦 男子3位 芳野中学校
女子優勝 芳野中学校
女子次勝 戸出中学校

男子個人優勝
81kg級 石田健太朗（高岡西部中）
女子個人優勝
52kg級 中川佳菜恵（志貴野中）
57kg級 小松 史歩（芳野中）
63kg級 藤井古都里（芳野中）

[高 校]

☆6月5~6日 第59回富山県高等学校柔道選手権大会

女子団体優勝 高岡龍谷高等学校(18年ぶり7回目)
男子個人優勝
81kg級 佐野 貴将（高岡一高）
女子個人優勝
48kg級 上田 莉那（高岡龍谷高）
63kg級 佐野賀世子（高岡龍谷高）
70kg級 長内 香月（高岡龍谷高）

☆6月19~20日 第51回北信越高等学校柔道大会

女子団体優勝 高岡龍谷高等学校
女子個人優勝
63kg級 佐野賀世子（高岡龍谷高）
70kg級 長内 香月（高岡龍谷高）

☆8月8~12日 第59回全国高等学校柔道大会

女子団体戦 第3位 高岡龍谷高校
女子個人 準優勝 63kg級 佐野賀世子（高岡龍谷高）
準優勝 70kg級 長内 香月（高岡龍谷高）

☆11月6~7日 第56回富山県高等学校新人柔道選手権大会

女子団体優勝 高岡龍谷高等学校(18年ぶり7回目)
女子個人優勝
70kg級 長内 香月（高岡龍谷高）
78kg級 濱本 舞実（高岡龍谷高）

[一 般]

☆2月6日 富山県女子柔道選手権大会

優勝 新田沙也加（高岡法科大）