

第6号

市柔連だより

健

心

題字：山田無涯 書

平成20年2月6日発行

発行所

高岡市石瀬6-1 塩谷建設株内

高岡市柔道連盟

TEL 23-4658

FAX 28-2755

編集発行

広報部



H19/11/11(日) 柏崎克彦先生(国際武道大学教授 八段)による柔道教室



津沢寿志先生(全日本柔道連盟事務局長)

SHOGUN
種穀株式会社



柏崎克彦先生

柔道教室&栄養学 セミナーをふりかえって

高岡市柔道連盟

理事長 中川 義博

今回の「柔道教室&栄養学セミナー」は、受講した人たちからも大変好評で、主催者側としては大成功であったと満足しています。

柔道教室の講師を務めていただいた柏崎先生は、特に寝技にかけては日本でも屈指といわれた名選手であり、一方では数多くの著書も出しておられる理論派です。今回の教室でも一つひとつの説明がとても理論的で解りやすく、同じ技でも、それぞれの年齢・経験・熟達度に応じ視点を変えた解説をしていただき、受講者たちが十分納得できるまで懇切丁寧に教えていただくことができました。

特に、礼法については、ただ漫然とお辞儀をするのではなく、なぜ礼をすることが重要なことなのか、また、なぜこんな風に礼をするのかという柔道の最も基本的な礼という動作について、子供たちにも理解できるように解りやすく話していただきました。礼法については、私たち大人でもよく理解していなかったことが多くあり、今さらのように改めて勉強させていただくことができ、とても有意義な教室となりました。

また、栄養学セミナーの講師をお願いした松崎先生は、先ごろブラジルで開催された柔道世界選手権で専ら日本男子チームの栄養管理をされた方で、今回のセミナーでは、机上の空論に終わることなく、具体的

に家庭での食事をどう摂ればいいのか、何を加えなければいけないのか、また何を省くべきなのかなどについて、スライドを使ってとても解りやすく説明していただき、終始和やかな雰囲気の中に時間が経ってしまいました。先生からも講義を終えられたあとの雑談の中で、「九十分間の講義を依頼されたときは、そんなに長い時間どうしようと思いましたが、いざ始めてみると皆さん本当に真剣に聴いていただき、質問もたくさん出していただいたおかげでとても話しやすく、ついつい時間をオーバーしてしまいました。」とのご感想をいただきました。

今後、このような心に残る有意義なイベントを積極的に企画して子供たちの上昇志向を育むとともに、それをサポートされる保護者の皆さん方のお役に立つことができるよう努力していきたいと思っております。結びに、今回この企画に多大なるご指導・ご協力をいただきました滝井武道振興財団ならびに津沢寿志先生に心から感謝申し上げます。



柔道教室

高岡法科大学女子柔道部



H.19年度 成績

富山県女子柔道選手権大会	優勝	永田優理子
北信越学生柔道体重別選手権大会	優勝	48kg級 笹森真理子
	優勝	52kg級 初田英里奈
	優勝	78kg級 木村 美里
	優勝	78kg級超 須藤 有加

私たちは高岡法科大学女子柔道部は現在、部員は全国各県から集まった十三人で、「一致団結、全国制覇」を目標に、監督の吉見先生の下、毎日の練習に励んでいます。練習は月曜から土曜日で、授業が終わって十六時四〇分ら練習が始まり、週に二、三回は出稽古に行きます。練習では一人一人が課題を持ちその研究に力を入れていきます。技の習得はもちろん、身体づくりにも欠かせないので朝練ではトレーニングを行い、試合で、力負けをしない身体をつくっています。

また日々お互いが柔道だけでなく、どんな事でも成長できるように吉見先生、OGの先輩方に指導を受けています。

春には団体戦予選、夏には個人戦予選があります。共に全国大会につながる試合なので、来春の予選で優勝すること、また全国大会で上位に入るようにより一層練習に励みたいと思います。

高岡法科大学女子柔道部

主将 梅澤 佳代

柔道選手のための 強くなる栄養と食事

小学生保護者 吉見和代

毎日、子供たちの食事を作る母親にとつて今回の教室は、ぜひ聞いてみたいと思うテーマでした。講師の松崎先生の話しぶりは、とてもパワフルで最初から圧倒されました。わかりやすい資料もたくさん準備してくださり、話にひきこまれていくうちに、あつという間に時間がたちました。

テーマの中で特に大切だと思った「栄養フルコース型の食事」は、五つのアイテム（主食、おかず、野菜、果物、乳製品）をそろえるだけというものです。毎回の食事に頭を悩ます私にとつて「難しく考えなくても出来る簡単な事なんだ」と気が楽になる話でした。また、ジュニア世代は成長期の真っ只中で、体だけではなく心も食事と深くつながっていると驚かされたことに驚きました。人間の体だけではなく心も作る、「食べる」ということの大切さを大人も子供たちと一緒に考えたいと思いました。「ヤル気と継続が子供たちの自信につながり、体を作っていく」とおっしゃった言葉を心に刻んで、これから先、親として子供たちを支えていきたいと思えます。

最後になりましたが、高岡市柔道連盟ならびに全柔連事務局長の津沢寿志先生のおはからいにより今回の講習会に参加できた事を、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

さあ、今日も子供たちの「おいしかった

よ」「ごちそうさま」の元気な声を聞くため、帯の代わり、にエプロンのひもをキユツと締めて、お母さん、がんばりましょう。



明治製菓(株)スポーツ栄養アドバイザー
松崎愛先生「栄養学の講義」

工夫する柔道を目指して

芳野中学校

主将 水谷 尚矢

国際武道大学の柏崎先生を講師に、高岡市の柔道教室が行われました。先生は勝率の七割以上を寝技で一本勝ちしてこられた、寝技のスペシャリストです。「どうして寝技が得意になったのか」という質問に、先生は、肘を三回も手術して背負い投げが、できなくなったことと、考え、工夫するようになったからだと言えられました。僕なら三度も肘を手術して得意技がかけられなくなったら、先生のように前向きに考えられるだろうか、強い精神力が必要だと思えました。また、正座や畳のルーツや礼法など、僕たちの質問にとってもわかりやすく、丁寧に教えてくださいました。先生の説明を聞いて柔道の歴史や奥深さを感じることができ、とつても勉強になりました。僕は柏崎先生を見習って、これからも考え、工夫する柔道をしていきたいと思えます。

高岡法科大学

監督 吉見浩二

高岡法科大学女子柔道部は今年創部十五年目を迎えます。クラブの目標は国際的な試合で活躍できる選手の強化・育成と社会で役立つ有用な人材を輩出することです。大学生生活の四年間という限られた時間の中で、大きな目標を達成しようという取り組み、くさらず、あきらめず、絶えず継続する姿勢がその人の心を変え、さらには、生き方や人生をも変えて行くものと信じています。「できない」と思った瞬間から身体には力が入らず、心のこもった練習はできません。他人から見れば「不可能、できないはずがない」ということでも、「必ずできる」と本気で取り組んでいく中で不可能と思えたことが出来るようになります。そして、この繰り返しで自信の元になり、少しの失敗にも揺るがない常に安定した大きな自信に繋がるのです。日々の練習とは不可能を可能にするための挑戦であり、何度打ちのめされてもへこたれない揺るぎない心を獲得するための機会だと思えます。

大学では柔道をやっているだけでは困ります。クラブ活動は社会に出てから役立つことを柔道を通して学ぶ場であると私は考えています。大学生生活は社会に出る前の最終的な学習の機会であり、卒業後、柔道着を脱いだ後に本当の自分の人間性が社会で試され、評価されていくのだと思えます。従って、単に柔道が強い選手を育てることを望んでいる訳ではありません。例えば結果が出なくても毎日の取り組みが他人の手下となり、多くの部員から信頼されるような選手になって欲しいと願っています。結果が良いに越したことはありませんが、取り組む姿勢や毎日の生活の中には試合だけでは評価できない非常に重要なことが含まれています。「他人に言ってもらったことをする」、「徳を積む」などは柔道が強くなる上ではあまり関係ない言葉かもしれませんが、取って、学生には求めています。大学で好きな柔道が出来るのは、親のお陰であり、応援して下さる恩師はじめ多くの方々のお陰であることを忘れてないよう指導しています。



芳野中学校全国中学校柔道大会女子団体の部3位入賞により表彰

スナップ



若獅子大会 戸出スポーツ少年団優勝



若獅子大会 芳野中学校優勝

柔道の楽しさを感じる

高岡市柔道連盟広報部

理事 中川 佳親

毎週、月曜日と水曜日に高岡武道館で小学生から一般の人が対象の柔道愛好家が集まり、「健心会」と銘うち、夜間練習を行っています。高岡市柔道連盟が主催しているもので、毎回一〇〇人前後の柔道愛好家が集まり練習をしています。

普段私は、小学生たちを指導しているのですが、久しぶりに中学二年生の長男と乱取り練習をしました。どれくらい強くなったのか、身長も私と同じくらいに成長したわが子を相手に、乱取りをしました。まだまだ力不足で私にはかきません。

乱取りをしながら息子に、「引き手を上げる、足を使え、まだ練習が足りない」と檄を飛ばしますが、心の中では「負けてたまるか」と思う気持ちと「私を簡単に畳に投げつけてくれるように強くなれ」と思う気持ちとが交差していました。途中、わざと投げられたりするときには、畳に倒された痛みがあるものの、柔道をしていての楽しさを実感します。

柔道は、子供から年配者まで幅広く一緒に出来る競技です。若いときに、柔道を習ったことがある人は、ぜひ練習会に参加し気持ちの良い汗を流してください。

12/24(北日本新聞掲載)

平成19年度昇段者

参段

茶木伸夫

七段

網谷定和

参段

平田明子

六段

関森義徳

参段

矢口明文

参段

池田正樹

参段

初田英里奈

高田康平

参段

西野美貴

小滝由剛

参段

西野美貴

がんばった 子供達

高武館于一ム試合結果

第17回富山県スポーツ交流大会競技別柔道大会

高武館A 優勝	団体戦	2回戦	高武館A	3 - 2	黒部市錬成館柔道
		3回戦	高武館A	4 - 1	入善柔道A
		準決勝	高武館A	6 - 0	魚津市柔道
		決勝	高武館A	3 - 2	津沢柔道
高武館B	団体戦	2回戦	高武館B	6 - 1	富山市F
		3回戦	高武館B	1 - 3	福野柔道A
個人戦	4年生	沙魚川拓生	2位	吉本 貴	3位
	5年生	小松 史歩	3位	山村 寿音	ベスト8
		渡辺 将平	ベスト8		
	6年生	池田 隼人	優勝	上野 扇京	ベスト8

富山県民体育大会

高武館A 2位	団体戦	2回戦	高武館A	7 - 0	下新川郡A
		準決勝	高武館A	6 - 1	魚津市
		決勝	高武館A	2 - 3	小矢部市
高武館B ベスト8	団体戦	1回戦	高武館B	6 - 0	滑川市
		2回戦	高武館B	2 - 3	黒部市A

以上が各大会の試合結果です。練習会や各大会に協力頂いた先生方には心より感謝致します。

高武館監督 関岡 邦夫



■平成19年度 市内中学生の大会成績

☆県選手権大会

団体	女子	優勝	芳野中学校				
	男子	2位	芳野中学校				
個人	男子	73kg級	1位	佐野 貴将(芳野)	81kg級	1位	平田 翔(芳野)
		90kg級	2位	石須 雄佑(中田)	66kg級	3位	小林 立幸(芳野)
		90kg超級	3位	水谷 尚矢(芳野)			
	女子	57kg級	1位	関岡 真衣(戸出)	63kg級	1位	佐野賀世子(芳野)
		70kg超級	1位	長内 香月(芳野)	44kg級	3位	上田 莉那(芳野)
		52kg級	3位	小松 那奈(芳野)	57kg級	3位	坂井 彩花(芳野)

☆県民体育大会

団体	男子	優勝	市選抜メンバー				
個人	女子	57kg級	1位	関岡 真衣(戸出)	63kg級	1位	佐野賀世子(芳野)
		48kg級	2位	赤川 華純(五位)	57kg級	2位	坂井 彩花(芳野)
		70kg超級	2位	長内 香月(芳野)	44kg級	3位	上田 莉那(芳野)
		52kg級	3位	小松 那奈(芳野)	70kg超級	3位	美濃 葵(伏木)

☆北信越中学校柔道大会

団体	女子	優勝	芳野中学校				
個人	男子	81kg級	2位	平田 翔(芳野)	90kg級	3位	石須 雄佑(中田)
		66kg級	3位	小林 立幸(芳野)			
	女子	63kg級	1位	佐野賀世子(芳野)	70kg超級	1位	長内 香月(芳野)
		57kg級	2位	坂井 彩花(芳野)			

☆全国中学校柔道大会

団体	女子	3位	芳野中学校				
個人	入賞	70kg超級	2位	長内 香月(芳野)	63kg級	3位	佐野賀世子(芳野)
		出場	佐野 貴将(芳野)	平田 翔(芳野)	関岡 真衣(戸出)		

☆県選抜新人大会

団体	女子	優勝	芳野中学校				
団体	男子	2位	芳野中学校				
個人	男子	90kg超級	1位	水谷 尚矢(芳野)	47kg級	3位	中村 和馬(芳野)
		60kg級	3位	中川 佳祐(志貴野)	81kg級	3位	樋川 翔(芳野)
		90kg級	3位	杉山 拓海(芳野)			
	女子	44kg級	1位	上田 莉那(芳野)	57kg級	1位	坂井 彩花(芳野)
		70kg超級	1位	長内 香月(芳野)	63kg級	2位	佐野賀世子(芳野)
		63kg級	3位	皆口 友香(伏木)	70kg超級	3位	美濃 葵(伏木)