

# 第8回甲州フルーツマラソン大会

平成29年10月22日(日)台風21号の迫る悪天候のなか、甲州市勝沼中央公園を主会場に表記大会が開催。2,536名のランナーが参加しました。本会会員、帝京科学大学



OG, 現役学生が、コンディショニング・ケアのボランティア活動に参加し、140名のランナーのコンディショニング・ケアをいたしました。

### 協同組合山梨県柔道整復師会より

会員の皆様におかれましては時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。日頃より協同組合運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年、米国でトランプ政権が誕生し、「米国第一主義」を掲げてTPPやパリ協定からの離脱を決定し、北朝鮮やアラブ諸国との対立姿勢を強めました。欧州では、フランスで、E U 離脱を掲げた極右政党、国民戦線のルペン党首を破ってマクロン大統領が誕生した一方、前倒しとなった英国の総選挙では、メイ首相率いる保守党がまさかの過半数割れに陥り、E U 離脱交渉の行方が不透明となっています。

国内では衆議院解散総選挙が実施され、自民党が大勝を収めて第4次安倍政権が誕生しました。

そうした中でも、世界経済は順調に回復を続けており、わが国にも輸出の拡大という恩恵がもたらされています。山梨県の「ものづくり」の技術(半導体製造装置や工作機械)は、世界中から高く評価されています。

こうした前向きな動きは、今年も続くでしょう。

しかし我業界は人口減少、整骨院・接骨院の増加、健保組合の患者受診内容調査回答、介護サービス等で1割～3割収入は減っています。会員の皆様におかれましては、5年～10年先を見据えた戦略を策定し、今年は会員の経営相談会を予定しております。県団体中央会の本組合担当の方をお願いしたいと思います。必要な施策を果敢に実行していただければと思います。

また、今迄以上に共同購買事業を活用していただき協同組合の経営を安定していきたいと思っておりますので、皆様のより一層のご支援ご協力を賜りながら適切に対応してまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

協同組合 山梨県柔道整復師会 理事長 大澤正英

## 編集後記

葛西紀明(スキージャンプ)がレジェンドを保つことがなぜできるのか？

一番大切な事は、毎日毎日ストレッチをつづける。簡単のようで一番難しく、どんな立派な計画を立てても、実行出来なければ意味がない。心の若さを保てば肉体の若さにつながり、身も心も柔らかくしなやかであることが、若さの秘訣。「老いは足から」と下半身に特化した中心メニュー、反動をつけ筋肉を伸ばし動的ストレッチからの伸ばした姿勢を保つ静的ストレッチ。具体的に、どの筋肉が伸びているかを意識しながら行う事はストレッチ効果をあげ、簡単＆手軽に出来る事こそが継続につながると話している。高齢化社会に向かっている現代、単純で基本的な事が体力維持に繋がる一番大切であると改めて感じさせられる。

副会長 井出 正治

発行 公益社団法人山梨県柔道整復師会

発行責任者 大室 正美

編集責任者 渡辺 直也

甲府市中央4丁目12-21

連絡先 TEL 055-232-5487 FAX 055-232-5482 <http://www.yamasei.or.jp>



平成30年2月  
公益社団法人  
山梨県柔道整復師会

## 平成29年度山梨県地震防災訓練



平成29年11月26日(日)午前9時より笛吹市立石和中学校をメイン会場に平成29年度山梨県地震防災訓練が行われました。

当日、午前8時20分頃、「曾根丘陵断層帯」付近を震源とするマグニチュード7.3の直下型地震が発生、笛吹市で震度7の揺れを観測したと想定。本会は、トリアージ・医療救護所訓練に参加。トリアージにより振り分けられた外傷者の処置にあたりました。



訓練終了後、反省会に参加し、実際に起こりうる大規模災害に向けての柔道整復師としての役割について、改めて考えさせられた一日でありました。

訓練終了後、反省会に参加し、実際に起こりうる大規模災害に向けての柔道整復師としての役割について、改めて考えさせられた一日でありました。



## 柔軟性について

### ☆競技力向上の秘訣、それは—柔軟性—☆

レクリエーションスポーツから競技スポーツ、プロスポーツの場においても勝敗を分かつのは柔軟性のあるカラダでしょう。柔軟性のあるカラダとは、筋肉が柔らかく、筋肉が柔らかいからこそ関節可動域が大きいカラダのことです。

体の疲労(筋疲労)経路は、

運動 → 乳酸(エネルギー燃えカス)の蓄積 → 筋肉の収縮制限 → 痛み → 故障

体を動かすことは筋肉の収縮運動により起こります。筋肉内のグリコーゲンが消費され、エネルギーの燃えカスが出てくる。これが疲労物質の乳酸です。

筋肉内では血管群が老廃物を吸収し、酸素や栄養を運んでいますが、この乳酸が貯まり過ぎると毛細血管が圧迫され循環不全となる。栄養を制限された筋肉群は、収縮運動が制限されてしまう。大量に乳酸を貯めてしまうと回復も遅くなってしまいます。

**柔軟性のある筋肉は、疲労が遅く回復も速い。柔軟性のない筋肉は、疲労が速く、回復が遅い。**

### ☆同じ体格・同じ筋力のカラダだと、勝負を決めるのは—柔軟性—☆

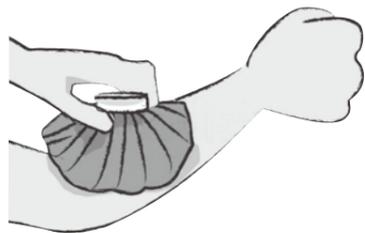
柔軟性のあるカラダが運動して疲労を起こします。この状態が疲労も無い硬いカラダの持ち主です。すなわち柔軟性のあるカラダは、疲労しにくいから持久力が有り、カラダの関節可動域が大きいのでケガをしても軽くてすむ。筋細胞の収縮運動速度が速いのでパワーを生むのです。



### ☆疲労した筋肉には、アイシングを施しましょう☆

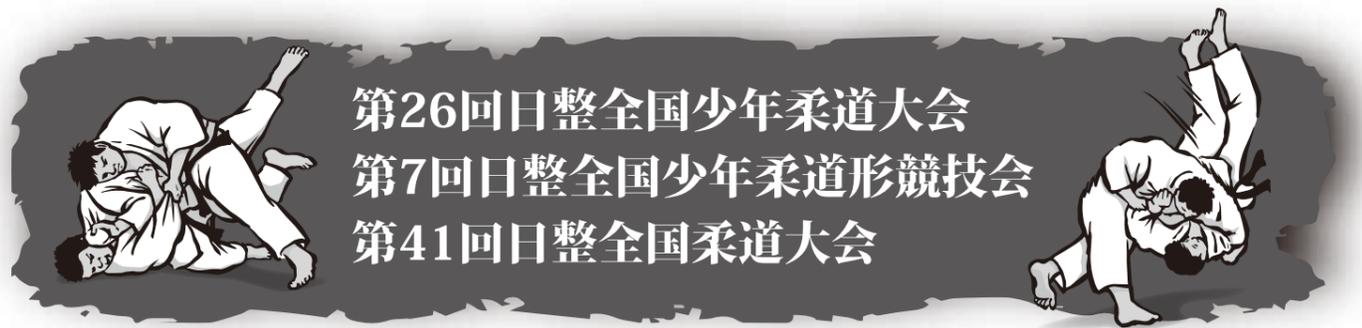
アイシング(短時間15~20分の冷却)は、疲労している部位の熱を取る目的。と、間違って捉えている方が多数いますが、深部の循環を改善させる目的です。

カラダには、外部の温度により体温を調節する体温中枢機能があり、血管群は大きく分け浅層と深層とに分かれます。皮膚外部より温熱が加わると、浅層の血管群は拡張し血流が良くなります。しかし逆に深部では、血管群は収縮し血流を抑制します。温熱とは反対に冷却すると、浅層の血管群は収縮し血流も抑制されるが、これ以上カラダが冷やされたら大変ということで深部血管群は拡張し血流が良くなります。この深部は筋肉内血管群です。筋肉内の血液循環を良くすることにより乳酸など老廃物を吸収してくれるのです。



アイシングを施している光景は、野球のピッチャーが特に多く見受けられるが、これはピッチャーの特権ではありません。アフターケアとして各選手行っていることです。

プロスポーツ選手でも、ウォーミングアップとして利用している個人・団体もあるくらいです。



## 第26回日整全国少年柔道大会 第7回日整全国少年柔道形競技会 第41回日整全国柔道大会



平成29年10月8日(日)東京都文京区講道館にて表記大会が開催されました。

少年柔道大会は、山梨県より選抜した選手がエントリー。初戦、強豪京都府チームと対戦。善戦するも1-3にて敗退しましたが、内容は非常に拮抗しており、近年、山梨県の小学生のレベルが向上していることを再確認しました。

形競技会は、今年度も有段者に勝るとも劣らない、素晴らしい演武を披露する競技者

の中、青森県チームが予選、決勝ともに最高得点をマークし、まさに完全優勝でした。同県チームはこの大会に向けて形の稽古を週に6日間積み重ねてきたそうです。まさに努力の積み重ねであると感動いたしました。

来年度、県下少年柔道形競技会を開催し予選を行います。指導者の皆様はご指導のほど宜しくお願い申し上げます。

日整全国柔道大会は、本会より渡邊充也会員が中関東チームの先鋒として出場。初戦、昨年度優勝メンバー主体の南関東Bと対戦。渡邊充也会員は果敢に技を繰り出し攻勢に試合を進めるも、仕掛けたところを一瞬の隙を突かれ返され敗れてしまいました。結果、チームは0-4で敗退、南関東Bがそのままトーナメントを勝ち上がり優勝いたしました。

来年度も、本会は県下少年柔道選手権大会、県下少年柔道形競技会を開催し、公益活動、青少年の健全育成に務めます。

