

第38回県下少年柔道選手権大会

平成29年7月2日(日)小瀬スポーツ公園県立武道館に於いて(公社)山梨県柔道整復師会主催のもと、表記大会が開催され、小学校3年生の男女から中学校3年生の男女438名が参加し熱戦が繰り広げられました。大会には、開催地の樋口雄一甲府市長をはじめ、多数のご来賓の方々にご出席をいただき盛会に開催されました。

日整全国少年柔道大会の予選も兼ねる本大会は、熱戦が多くあり、切れ味鋭い技が決まると会場より大きな歓声が上がっていました。



第26回日整全国少年柔道大会 山梨県代表選手

全国大会に出場する選手には、山梨県代表という誇りをもち、本大会で見せた気迫のこもった試合を全国大会でも見せていただきたいと思います。

監督 芦澤尚秀

先鋒 渡辺 翔 まるや接骨院柔道教室

次鋒 広瀬歩夢 誠心館

中堅 渡辺大樹 まるや接骨院柔道教室

副将 小澤あゆ 玉穂柔道スポーツ少年団

大将 柏木一採 まるや接骨院柔道教室



編集後記

生活習慣病の予防や終末期医療の充実などに取り組み、100才を超えて医師として活躍した東京・聖路加病院の名誉院長で、文化勲章受章者の日野重明先生が今月18日にお亡くなりになりました。生前は予防医学に取り組み、人間ドックの開設に携わったり、成人病に代わる呼称として「習慣病(後に「生活習慣病」と名称が変わる)」を提案したりと様々なご活躍をされていました。私共、整復師の「地域の方々との元気あっぷ教室」も日々の積み重ねにより、自己の体調管理に微力ながら協力し又、日野先生の「患者本位の医療」を念頭に医療に携わる者として見習いたいものです。

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 小林 肇

甲府市中央4丁目12-21

連絡先 TEL 055-232-5487 FAX 055-232-5482 <http://www4.ocn.ne.jp/~yamanasi/top-index.html>



紅富士

平成29年7月
公益社団法人
山梨県柔道整復師会

本会相談役 向山 一夫 先生 「帰一精錬賞」受賞



公益社団法人日本柔道整復師会は、今年度より、帰一功労賞・帰一学術賞に加えて「帰一精錬賞」を創設し、6月25日、全国で26名の会員に贈られ、本会の向山相談役が受賞されました。

この帰一精錬賞は、長年にわたり柔道の指導を通じて青少年少女の健全育成をすることにより地域社会に貢献し、その功績が顕著である会員に対して贈られる日整最高栄誉賞の一つ。「精錬」の名称は、全日本柔道連盟会長であり日整顧問の山下泰裕先生が発案され、命名されたものであります。

受賞した向山相談役は昭和42年に県内で最初に小学生を中心とした柔道スポーツ少年団を設立、昭和45年には、全国に先駆けて小学生主体の石和温泉柔道大会を開催し、以降48年間にわたり継続。尚、本会開催の県下少年柔道選手権大会も向山相談役が本会執行部に要請し実現に至り、自ら中心となり大会の企画運営に尽力しました。また、地元、石和柔道会においても年間4回の招待大会を開催し、少年柔道の振興発展に寄与しております。

本会としても今回の相談役の「帰一精錬賞」の受賞は、大変誇れる喜ばしいことです。相談役にはこれからも、青少年の健全育成少年柔道の益々の発展にご尽力いただきたいと思います。

このたびの受賞、誠におめでとうございました。



夏至って???? 冬至って????

日本には季節、時期によってさまざまな言葉や風習があります。難しい言葉が列び興味のない方もたくさんいます。しかし、日本には春夏秋冬という四季があります。昔から伝わる日本の風習を振り返ってみましょう。季節の物を食し、その時期を感じてみましょう。

夏至と冬至は「至点」と呼び、二十四節気のひとつです。

夏至とは

「日長きこと至(きわま)る」という意味です。
1年のうち昼間の時間が最も長いことを言います。
太陽が最も北に来ることで起こる現象です。

今年の夏至は**6月21日(水)**
日の出4時26分 日の入り7時8分
昼間が14時間50分で、夜間は9時間25分くらいです。
最も早い日の出は**6月13日 4時26分**
最も遅い日の入りは**6月29日 19時9分**

地域で違う食べ物の風習と由来

節気ではそれぞれの時期に食べると良いとされる食べ物があります。地域によって違いがあり、その食べ物を食べることに意味があります。

夏至の食べ物

農耕が中心だった時代は繁忙期だったためあまり行事もありませんでした。いくつかの地域で、その時期を感じようと食べたものがあります。

●福井県

越前の(焼き鯖)暑い中行う田植えを乗り切るために栄養のある鯖を食べました。

●関東地方・奈良県

小麦の(焼き餅)その年に収穫した麦で餅を作り神様にお供えしたり、手伝っていただいた方に配られました。

●京都

砂糖の(和菓子)平安時代の時期に氷を取り寄せて臣下に配る(氷室の節句)が行われ、氷を口にすると流行の病にかからないとされてきました。やがて氷の形に似た和菓子になりました。

●香川県

(うどん)田植えの終わる頃に手伝ってくれた人への感謝として、収穫した麦を使って打ったのが始まりです。

食べ物も風習になり、身近に感じやすく季節を感じながら直々の美味しい食べ物を通して昔を知ることができます。食事を通して家族、友達と季節を感じて日本ならではの食べ物を食しましょう。

冬至とは

「日短きこと至(きわま)る」という意味です。
1年のうち日が出ている時間が最も短いことを言います。
太陽が最も南に位置して太陽に当たる時間が短くなるために起こる現象です。

今年の冬至は**12月22日(金)**
日の出6時48分 日の入り4時40分
昼間が9時間45分で、夜間が14時間15分くらいです。
最も遅い日の出は**1月7日 6時52分**
最も早い日の入りは**12月5日 16時35分**

冬至の食べ物

冬至は(かぼちゃ)を食べると良い!とよく聞きます。カボチャは昔から寒い冬を無病息災で越すために祈願の祭、供えられる食べ物のひとつでした。夏は「陽」、冬は「陰」と考えられていたため南の地から渡ってきた陽の気を多く含む食べ物とされてきました。

冬至では、かぼちゃ=南瓜(なんきん)のように「ん」の付く食べ物が良いとされています。かぼちゃはもちろんのこと、それ以外の物を食す地域もあります。

●北海道・東北地方

かぼちゃと小豆と一緒に煮込む(いとこ煮)

●関東地方

(こんにゃく)砂おろしと言ってこんにゃくを食べて身体に溜まった(老廃物)を出そうと考えられていました。

●山梨県

かぼちゃの(ほうとう)



トレーニングと筋肉の発達概念

「トレーニングの頻度」いわゆる「1週間にどれくらいトレーニングを行えば良いか」

トレーニングは、もちろん筋肉を発達させ強化するものです。筋肉の発達は、トレーニングにより筋肉繊維が破壊され、その体力(筋肉)は一時的に低下した状態になるが、この状態から低下した元のレベル以上になろうとする性質が筋肉にはあります。

この性質を「超回復(SUPER COMPENSATION)」と呼びます。この性質で筋肉は発達します。

ちなみに、トレーニングや運動により低下した体力(筋力)が元のレベルに戻ることを「回復(COMPENSATION)」と呼びます。

つまり「超回復」が起こらなければ筋肉は発達せず、この「超回復」を起こさせることこそがトレーニング、特に筋力トレーニングなのです。

「超回復」は、負荷の低いトレーニング、フォームが悪く適切な負荷の与えられないトレーニング、カラダが馴化してしまった様なトレーニングでは「超回復」は起こりません。現在のレベル以上負荷を与えて筋肉(筋繊維)を急激に破壊することによりその条件の基礎ができ、またそれに見合った補修(休養と栄養)がなされる時、初めて「回復」「超回復」の可能性が生まれるわけです。

「習慣頻度」は、誰でもいつでも全員同じメニューではないということです。

どれくらいの負荷でどのようなトレーニングをしていて、その回復にどれくらいの時間が必要か、それに応じた休養を取らなくてはならない時間があるので一律に決められない。カラダは疲れるが筋肉痛まで起こらない状態では、現状維持だけです。

運動部・クラブチームの指導者に積極的にメニューを作って頂くことです。

正しいフォーム、適切な負荷を与えないといカラダは壊れます。筋肉の鎧を作つても、柔軟性がなければ故障するカラダを作つては意味がありません。ウォーミングアップやクーリングダウン、ストレッチングやアイシング等、これらは全て自己管理であり、一人一人が高い意識を持って日々のトレーニングに活かしてください。

次回は、柔軟性について!!



組合員の皆さんへ

協同組合山梨県柔道整復師会 理事長 大澤 正英

日本銀行は、新年早々の金融政策決定会合で、景気判断を「穏やかな回復基調を続けている」から、「穏やかな拡大に転じつつある」に4ヵ月ぶりに上方修正した。

朝鮮半島情勢の緊迫化など地政学的リスクに対する警戒心を示しながらも9年ぶりに拡大とした背景には、輸出や生産が堅調に推移し2017年3月期は減収減益だった製造業も、增收増益に転ずる見込みで2018年3月期予想が明るい事由による。

他方で賃金上昇の勢いは鈍く、一般の消費者にとって、景気回復の実感は乏しく節約志向が根強いのも事実である。

わが業界は、最善策である「業界組織の一体化」への道程も極めて厳しく、学校や組織の乱立、保険者による照会調査、更には、適正化施策の続行など数多の低迷要因に改善なく、皆保険制度の手詰まり感もあり患者離れが加速している。

他方で、厚生労働省は、介護福祉士など介護人材が2025年に約38万人不足すると推計し、医療・福祉養成課程の一部を共通化する方針で今年中に有識者らによる検討会を発足させ2021年度から順次実施すると発表した。この機会を捕らえ、わが業界の過剰的要因を介護施策へ本会と組合は2015年から社団法人山梨県老人福祉協議会と連携を取っております。(デイサービス・特別老人ホーム等への就職、機能訓練指導員としての体操指導)

季刊誌の広告事業を後期から取り入れ、今期も新顧客の開拓導入等を基軸に改善・努力を重ねながら極力経費を抑制し、節税に努めるなど健全なる運営を図り、組合員の皆様や公益社団への支援策を続行していきます。