

平成 27 年 11 月 26 日 00249 号

編集者:佐藤 寿春

北見武道通信

北見市幸町 8 丁目 4-4(佐藤整骨院内)

NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

直通:090-5986-0839

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

ニュースレター【武道館情報】シリーズ 柔道整復師視点からの提案！3-1

中学校武道必修柔道授業など、柔道を学ぶ初心者に対する安全指導が強く求められています。また、初めて体験する生徒にとっては危険な予想がつかず、初めて柔道を指導する体育教師にとっても不安を拭いきることは出来ないのかもしれませんが。そこで、怪我専門を扱う業種：柔道整復師視点からの提案と題して、一考察を紹介します。**第 1 回は「前回り受け身」** 受け身の指導で気を付けたいのは前回り受け身です。鎖骨や肩の関節を痛めるケースが少なくありません。段階的①②③に分け指導します。先ず①段階は、四つ這いの姿勢で回転の感覚をつかむところから始めます。赤ちゃんが這い這いから始まるように、低い姿勢から畳と触れることで恐怖感を取り除き、又、頭と肩を畳に着けることで各部位を強打する心配がなくなります。回転の際は、斜めに回っても構いません。むしろ斜めの方が前転より頸椎を痛める心配がなく安全です。

① 写真



次に②段階では、四つ這いの状態から右片膝を立てた状態で、やはり斜め方向に回転させます。注意点は、回転する方向に、手刀を向け、右手刀の曲線状態が崩れないことです。指先まで意識を集中し、小指側の峰（刃側）が畳に丸く接して、転がるようにし、畳に頭や肘・肩を打



② 写真

たないように注意します。



完成形の③段階では、膝を畳につくことなく①②と同じく「前回り受け身」を行います。受け身をする際は、足の位置や手の位置を確認し、畳をしっかり叩くようにします。左右の足は、立ち上がると自然本体になれる位置に開きます。又、無理に起き上がる必要はありません。足と手が畳を確りととらえているかを確認した上

③写真で、自然本体に立ちあがるように指導します。

※来週は、けさ固めの簡易的入り方と攻防を紹介します。柔道整復師 佐藤寿春

連載「武道宝鑑」第5弾 柔道の本義と修行の目的 講道館師範 嘉納治五郎

そういう訳であるから、柔術の原理は、これを体育に応用すれば、もっとも強健なる身体を作りこれを精神の修養に応用すれば優れた知徳の人を作り、これを衣食住や社交の改善に応用すれば、国民の幸福を増進し、経済を裕にし、これを各般の事業に応用すれば、その事業の成績を挙げ、各個人の力を充実せしめ、国力を振興せしむることになるのである。近來の我が国は勞を厭い逸を追うものが益々増加し、奢侈贅澤風をなし、到る所、個人も團體も、喧嘩、小競り合いで精力を消耗しつつあるの現状である。これを救うには、・・・つづく