



健心館だより

第 62 号

2011 年 1 月 1 日

〒 641-0021
 和歌山市和歌浦東一丁目 1-15
 TEL (073) 444-0618
 FAX (073) 444-0506
 E-mail : hatake-seikotu@fork.ocn.ne.jp
 発行責任者 畠中耕作
 編集 畠中健

健心館畠中道場 (畠中整骨院和歌浦口)

柔道を通じて礼儀を重んじ、勇気、思いやり、決断力をもった心身ともに調和のとれた健全な少年に育てることを目的とする。

謹賀新年



館長 畠中耕作(七段)

明けましておめでとうござい
 ます。旧年中は、健心館活
 動にご協力いただきありがと
 うございます。卯年の本年、
 健心館が飛び跳ねられるよう
 ご協力よろしくお願いいたし
 ます。本年は、地元和歌山に
 おいて全国中学校柔道大会が
 開催されます。4年後に迫っ
 たわかやま国体に向けて柔道
 への関心が高まることと思
 います。更に来年は、中学校教
 育において武道教育が必修と
 なります。武道とりわけ、柔
 道においては、気力・体力・
 精神力充実を目的とした教育
 には、これ以上ない武道であ
 ります。また、最近失われつ
 つある日本文化の継承及び日
 本人らしさを柔道から身につ
 けられるいい機会であると思
 います。当館としまして中
 学校の武道必修化に対して全
 面的に協力して参りたいと思

います。その一方で、競技と
 しての柔道競技力向上に、強
 化部主任有田先生初め、昨年
 度より続々就任頂いた先生
 方、コーチ陣と、また熱心
 ご協力頂いている P S C 会
 の保護者の方々と一緒にな
 り、会員の頑張りやバツク
 アップしていきたいと思っ
 ております。さて、開館当初か
 らご指導頂きました中谷敏之
 先生が昨年退職されました。
 「健心館だより」編集長とし
 て30年間お世話になりご苦勞
 さまでした。厚く御礼申し上
 げます。中谷整骨院開業され
 ますことお祝い申し上げます。
 また、健心館 O B の先
 生方から新年のメッセージ頂
 きましたこともこの場を借り
 てお礼申し上げます。本年も
 どうぞよろしくお願いいたし
 ます。

全中が和歌山県で開催

第42回全国中学校体育大会
 が和歌山ビッグホエールで本
 年8月22日(月)〜25日(木)に
 開催されます。当館から地元
 開催の檜舞台への出場期待し
 ております。

千葉国体に出場して

前口裕紀 選手

当館 O B : 近畿大学柔道部
 レギュラー選手

私は、この夏、和歌山県の
 国体予選で勝ち抜き、この秋
 に行われた国民体育大会に和
 歌山県代表として参加させて
 もらいました。和歌山県の国
 体選手になるというのは私が
 小さい頃からの夢の一つで、
 代表に選ばれた時は、とても
 嬉しく、選んでくれた事に対
 して、とても光栄なことだ
 と思いました。しかし、それと
 同時に、国体選手としてふさ
 わしい選手になれたのかと不
 安やプレッシャーが重くのし
 かかってきました。そこで私
 は不安やプレッシャーに打ち
 勝つために色々な方法を考え
 ました。そして、この不安や
 プレッシャーを楽しみ、味方
 につけようと考えました。し
 かし試合当日、やはり極度の
 緊張感と不安に襲われました
 がやるしかないと思い試合に
 臨みましたが、試合に勝つこ
 とが出来ずチームも2回戦で
 敗退しました。とても悔しく
 情けない気持ちになりました
 が落ち込んではいません。負
 けたのもプレッシャーを感じ
 たことも自分の実力が無かつ
 たからだと思えます。私はこ
 の負けをこの経験を活かし精
 一杯努力し新たな夢に向かっ
 て自分の実力をもっともっ
 と上げていきたいと思っていま
 す。これからも夢に向かって
 日々頑張って行きますので応
 援よろしく願います。私
 の新たな夢は国体で勝ち和歌
 山を優勝させる事です。



新年あけまして

おめでとう
 ございます

館長 畠中耕作
 副館長 畠中健
 指導者一同

新入会員のご紹介

小畑那瑠 小畑昌生
 神前将大 大谷 新
 大谷 巧 坂口佳樹
 眞谷信太郎 木下幸輝
 崎山 遼 對中高樹
 鎌 真美 川嶋啓史
 畠中功紀 坂本貴典
 ご入館おめでとうございま
 す。皆さん色々教えてあげて
 ください。また黒帯とるまで
 当館で頑張ってください。

2010年9月〜12月の 参加対外試合の 試合結果と総評



市内大会について

当館強化部主任有田末輝先生
 練習も積極性があり活気も
 出て来たし、試合練習も毎回
 取り入れてたので今まで以上
 の結果が出せると期待してい

ました。しかし、ベスト8が
 4名と賞状1枚も取れないと
 いう成績になってしまいました
 た。ただ内容的には優勝でき
 ている選手もいるし、他の選
 手も最後まで良く頑張ってい
 ました。特に新しい技を場面
 場面に応じてよく使っていた
 事が心強く思いました。また
 保護者の皆さんが一団となり
 整然と応援して頂いた事を、
 選手共々うれしく思います。

11月28日 第28回 和歌山市
 小学生学年別柔道選手権大会
 小学1年生の部 長峯 広樹
 小学2年生の部 菅谷 美幸
 小学3年生の部 味村 丈
 小学4年生の部 宮井 涼翔
 全てベスト8

ひ孫の試合を観戦して

和田清子 さん
 熱のこもった試合を目近で
 見て、普段先生方に指導頂い



ているたくましさを感じまし
 た。こんなひ孫の試合を見て
 一生忘れる事が出来ない思い
 出です。
 (当館会員、和田3姉妹のひ
 おおばあちゃんです)

第5回有田市柔道協会 更生館少年柔道大会

平成22年9月12日
 杉山一伸 指導員



早朝から先生方やご父母の
 協力のもと箕島高校に向かい
 ました。団体戦に関しては、
 学年上の相手と戦う会員が多
 く不利なメンバーで挑みまし
 た。取る所は取り、守る所
 は守るといふ団体戦のセオ
 リーにより接戦を勝ち取り2
 回戦に駒を進めた。2回戦の
 相手は、正木道場との対戦だ。
 子供達は、真つ向勝負で試合
 に挑み善戦しましたが惜しく
 も負けてしまいました。チー
 ムワークが良かっただけに残

念でした。そして昼食後は個
 人戦です。個人戦は力を出し
 きた子供達や緊張して力を
 出せなかった子供達もいまし
 ましたが全体的には良かったと思
 いました。これからの練習の
 成果を試す意味でも、このよ
 うな大会に参加してまた子供
 達、保護者、指導者が共に協
 力しあい、三位一体でこれか
 らの健心館を盛り上げていき
 たいです。
 小学3年生の部 ベスト8
 味村 丈

第31回熊野路少年柔道大会

日置成彦 指導員

平成22年10月17日(日)

早朝から保護者方にご協力
 頂き、白浜へ。会員数名が怪
 我で大会不参加という非常に
 残念なことがありましたが、
 出場選手は精一杯の試合を行
 いました。午前は団体戦、午
 後から個人戦が行われまし
 た。選手達は準備運動の時緊
 張からなのか少し集中力が散
 漫になっており声を掛けなが
 ら試合に集中するように促し
 ました。団体戦、当館は貴志
 川スポーツ少年団と1回戦で
 対戦しましたが大差で敗れて
 しまいました。酷く肩を落と

した選手達を見ていて私自身
 辛くなりましたが、昼からの
 個人戦に備えました。個人戦
 の前に少し長い時間ウォーミ
 ングアップをしていると子供
 達の顔つきが徐々に変わって
 きました。案の定、午前の試
 合とは違い、気合いの入った
 素晴らしい試合を出場選手み
 んが行ってくれました。結
 果1名がベスト8で健闘して
 くれました。最近の試合を見
 ていて私を感じることは各選
 手が試合に勝ちたいと思う気
 持ちを持つ選手が多くなって
 いるように変わってきたよう
 に思います。技術面も確かに
 大切ですが、技術と同じく
 くらい精神面も大切であると
 私は思います。こういう雰
 囲気の試合や練習を続けていれ
 ば結果は必ず出ると思いま
 す。今後の子供達の活躍を楽
 しみにしています。
 小学4年生の部 ベスト8
 宮井涼翔



	9月	10月	11月	12月
幼年	小畑昌生	菅谷信太郎	木下幸輝	木下幸輝
1年	和田京華	百間谷尚矢	百間谷尚矢	長峯広樹
2年	菅谷美幸	西岡巧真	西岡巧真	菅谷美幸
3年	高栞虎之助	高栞虎之助	高栞虎之助	高栞虎之助
4年	宮井涼翔	宮井涼翔	宮井涼翔	宮井涼翔
5年	今坂 昂	今坂 昂	伊藤史仁	今坂 昂
6年			西岡秀悟	
中1	宮崎健太	崎山滉希	上平尚真	高垣剛志
中2	岡本恵祐		玉置将吾	岡本恵祐
中3	岡本裕大		岡本裕大	岡本裕大

健心館内試合優勝者

- 進級審査合格者 (10月)**
- 【一般の部】
 一級 川嶋啓文
 四級 西岡秀悟
- 【少年の部】
 一級 上平拓幹、今坂 昂
 二級 伊藤史仁
 三級 竹内大夢
 四級 楠戸聡一郎、加納拓真
 五級 菅谷美幸
 六級 西岡巧真、百間谷尚矢
 谷口智洗、長峯広樹
 七級 落合陽美
- 海南支部
 二級 畠中巧紀、川嶋啓文
 坂本貴典



喜一憂し、自分のことのように感動しました。小学生時代は子供と時間を共有できる最後の時かと思えます。この大

PSC 会会長

西岡久生さん

柔道の経験のない私達が健心館に息子達の指導をお願いして早4年、真に強い心を育ててほしい、他人を思いやれる子供に育ってほしいとの思いで見守ってきました。

柔道との出会い

健心館主将 西岡秀悟君

僕が柔道と出会ったきっかけは、僕が何でもいいので武道をしたいと言いつ出したことでした。柔道を始めたばかりの時、僕はちゃんと受け身を出来ず、練習の相手には投げられる度に頭を打つのが毎回当たり前でした。それで柔道は痛いのもうやめてしまおうかなと思う日もたくさんありました。しかし、柔道をやめなかったのは、自分自身で柔道がものすごく少しづつですが、うまくなってきた感じが分かったからです。そして昨年と今年、僕は骨折ばかりしてあまりチームの為に、頑張れなかった事が心残りです。僕は柔道がうまくなってきたからかのかかわりませんが、柔道が楽しく感じられます。僕は、こんな楽しい柔道が大好きです。

新しい人生の1ページを創ろう (退職によせて)

中谷敏之先生

(前富中鍼灸整骨院高松分院長)

健心館の歴史は、私の人生の歩みと同じです。2009年の30周年記念式典まで5度の節目(創立、7・10・20周年)の舞台に立ち会わせて頂きました。創立以来80名を越える会員とその保護者の皆さんと共に数々のドラマも見させて頂きました。普段の稽古のみならず、大会試合、合宿、ハイキング、鏡開式、PSC 会と様々なイベントにも参加させて頂き多くを学びました。更に、館長先生をはじめ歴代の師範と多くの指導者の先生方には、人の生きる道を教わりました。全てが私の人生の糧として息づいています。私は、これからの人生の輝かしい1ページを加えることが出来るよう、柔道を通じて培った心技体を基に邁進して行きます。そして、健心館にはこれからも多くのドラマが繰り広げられて行きます。会員の皆さんには、健心館で得られる様々な出会い、体験で新しい人生の1ページを創ってください。皆さんと共に

に30年間歩ませて頂きましたことに感謝申し上げます。

鏡開式・新年特別講演会

(1月10日)

新年の会員の心・技・体の健康を祈願して紀州東照宮のご協力頂きます。また昨年度の皆勤会員の努力に敬意を表して表彰式を当館で行います。保護者方共々ぜひご出席ください。

【皆勤賞】金メダル (100%)

宮井涼翔

【館長賞】銀メダル (98%)

和田雪那 和田捺希

和田京華

【副館長賞】銅メダル (94%)

百間谷尚矢 味村 丈

楠戸聡一郎 今坂 昂

2011上半期スケジュール

1月6日	稽古始め
1月8~10日	寒稽古
1月10日	鏡開式
2月13日	第5回南大阪少年柔道大会
3月	守口東部少年柔道大会
3月	全国少年柔道大会
3月	マルちゃん杯近畿少年柔道大会
4月	和歌山少年柔道大会
5月	柔道整復師杯少年柔道大会
6月	インターハイ予選
	全国小学生学年別柔道大会
	スポーツ少年団柔道大会
7月	全国中学校大会

当館のインターネットアルバムサービス(ニコン社)開設しました
 ご希望の方はメールアドレスをお知らせください(道場内の写真の閲覧や入手可能です)

OB先生からのメッセージ

新年にこれからの和歌山の柔道界を引っ張っていかれる新進気鋭の当館OBの先生方に熱いメッセージを頂戴しました。

阪部貫行先生

(和歌山北高校柔道部監督)

私が、柔道を始めたのは小学5年生でした。友人が柔道を習っているということで健心館に見学に行ったのがきっかけでした。道場生のみなさんもそれぞれ始めたきっかけは違うと思いますが日々頑張っていると思います。柔道は「精力善用」「自他共栄」を根本精神とした武道です。精力善用とは、心と体を最も効果的に使うこと、また、自他共栄は自分と他人が共に栄えることです。柔道は近年、スポーツとして勝敗にこだわる傾向が強いように思います。もちろん、勝負だから勝つことは大事ですが、そのことばかり意識するあまりに大切な部分を見失っているような気がします。それは、「柔道の修行は人間形成の場である」ということです。家族や周りの人がいるからこそ柔道

が出来ていること。柔道を通じていろいろなことを教えてくれる先生や先輩がいること。試合で勝った時には負けた選手がいること。試合会場で応援してくれる人がいること。ルールをもとに試合をさばいてくれる人がいること。自分を支えてくれるたくさんの方がいるからこそ頑張れる、人として成長できるということを考えてほしいと思います。また、道場生のみなさんの頑張りや周りの人に元気を与え幸せな気持ちにさせているということを感じてほしいと思います。「あきらめないう心」とその心でつくりあげた「技と体」で日々の稽古や試合で頑張り、「自他共栄」の気持ちをもっていればつらいことも、いつか楽しいものになると思います。道場生のみなさん1人1人が自分の持っている力で頑張ってくれていることを信じて応援しています。頑張ってください。

岩坂恵司先生

(河西中学校柔道部監督)

中学校入学とともに健心館中道場に通い始め、そこで柔道を通じて学んだことや出会った方々に今の自分は育て

られ支えられています。相手に対する感謝、あいさつなどの礼儀、そして厳しい稽古でも休まず継続する力。これらは、畳の上のみならず社会生活を営む上でも非常に重要な力です。柔道は、技のかけ方や試合での勝ち方を越え、人と人の直接的なふれ合いの中でしか学べないことを私に教えてくれました。私も健心館の先生方のように、子供たちの内面的な成長の手伝いも出来たらと思っています。これこそが私に出来る柔道への恩返しです。また。親としてはまだまだ新米ですが、11月に誕生した我が子にもこの精神を伝えていきたいと思えます。柔道から得た宝物を胸に、今日も明日も明後日も：柔道着を着続けます。

高橋雄哉先生

(和歌山県立伊都高校柔道部監督)

新年明けましておめでとうございませう。本年も健心館道場生の活躍を期待しております。さて、私は小学1年生から健心館で柔道を始めました。小学生の頃は、なかなか試合で勝つことが出来ず悔しい想いをしました。しかし、「基本」を大事にする健心館

柔道を学んだおかげで、中学・高校では県大会で勝つことが出来、全国大会にも出場することが出来ました。更に、大学への進学や現在の高校教員という仕事に就けたのも「柔道」を続けてきたことで自分の道を切り開くことが出来ました。「柔道」を通じて、人として大切なことを学び、多くの先生方や素晴らしい仲間と出会えたことを感謝しております。皆さんも「柔道」だけとは限らず、共に汗を流したり、笑いあえたりできる、自分にとって「宝もの」と胸を張って言えるような仲間を見つけてください。応援しています。

畠中整骨院よりアドバイス

明けましておめでとうございませう。本年、健心館の皆さんがうさぎのようにびよんびよんと心・技・体が伸びることを願っています。さて、昨年も健心館会員が怪我して当院によく来院されました。会員に限らず、少年少女柔道家にとつて、よく起こるのが、足首の捻挫、膝の成長痛、肘の軟骨損傷等が挙げられます。特に、肘の痛みある

時は、要注意です。発症原因としては肘の障害を起こしやすい柔道フォームも一因であるという認識を持つ必要があります。特に、釣り手であります。背負い投げが得意な選手がよく故障するケースありますが、釣りの肘の高さが肩よりも高い状態で背負い投げをかける練習を続けると、野球で言う野球肘のような軟骨障害を起こしえるのでご注意ください。怪我したら、早期診断、早期処置が重要です。当院には、レントゲン検査では分からない軟骨部や靭帯部も詳細に分かるデジタル超音波検査機器も常備しております。昨今、超音波の画像の良さが目まぐるしく進歩して一般によく耳にするMRIよりも解像度が高いと医学文献で報告されております。健心館会員は、優先的にこの畠中整骨院のデジタル超音波検査・治療・テーピング等受けられますのでお気軽にご相談ください。

畠中整骨院求人募集

分院長候補募集

柔道整復師 鍼灸師のダブルの
国家資格取得者 臨床経験者
受付事務募集
元気で明るい30歳までの方