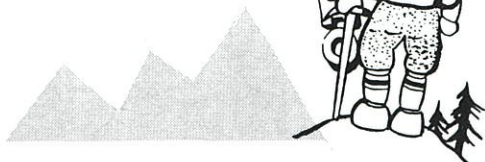




62. 8. 30. 市民水泳大会 於等々カプール

市民 アルプス登山



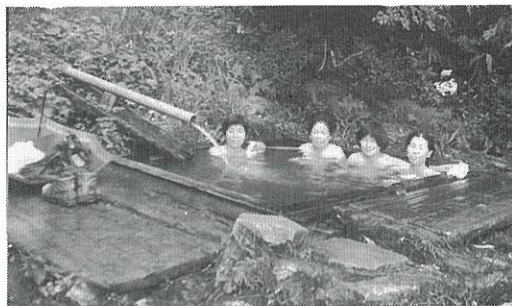
川崎山岳協会理事長 大箭 俊介

最近の市民ハイキングには、中高年層の参加者が増加している。参加の理由として、まず健康に良いこと、仲間がふえること、そして歩行時間をたっぷりとした、余裕のある日程で、他にない山岳指導員が案内人として同行するのが魅力だそうだ。

川崎山岳協会では、加盟団体の技術向上を図ると共に、市民に対し登山に関する知識と普及を図る目的として、年間登山講座の他、4回の市民対象事業を実施している。今年も市民アルプス登山として「大雪溪より白馬岳」が7月31日より8月3日の3泊4日（車中1泊）で実施された。この行事も募集と同時に満員になり、あいかわらずの人気があるようだ。まず出発1週間前に山に対する心得・持物・服装等について事前研修会を開いたが、参加者の健康管理については、受付時に持病のある方等がいらした場合は、参加をご辞退していただいた。

さて当日の7月31日22時、集合場所である市役所前に、参加者82名（最高年齢者は今年寿喜を迎えた高野甲氏、最年少者は青木真紀子さんであった）と山岳指導員8名、体協事務局長の計91名が2台のバスに分乗、出発した。心配された台風も去り一路白馬へ向かう。車中では、参加者同士初対面であっても、山好きという共通点があるせいか、すぐに打ち解けて山仲間になってしまう。バスが大町を過ぎる頃より雨が降りはじめ、白馬駅前で山岳バス乗替のため下車する時には、雨は一段と強くなるばかりだった。早速指導員を集め対策をねった結果、この雨の中、大雪溪への登山は無理と判断しルートを変更することにした。まず参加者を集め理由を話し今後の日程について説明、了解を得ると同時に、本日の宿泊施設を決め

なければならない。そこで明日の宿泊予定の蓮華温泉ロッジに我々の理由を説明し、お願いすると「予約客があるが何んとかするから、その間バスの手配をしなさい」と親切な指示を受け、バスもすぐには無理だけど2時間待ってほしいとの話だった。しかし参加者に朝食をとってもらっても、まだ時間が余り過ぎるので、何んとか皆さんを待たせない方法はないものかと思いを廻らした結果、バスをこの場所で待つより大糸線で白岩駅まで行って、白岩駅前よりバスに乗り込んだ方が、雨で重苦しい気分にいる参加者に一番の方法だと考えた。まずバス会社に変更の電話をし、続いて祈る思いで再度蓮華温泉ロッジに電話をした処、狭いけれど宿泊できるとの話であった。外は雨脚が強く斜めに降っていた。このような天気の時には、私としては早く蓮華温泉に着き露天風呂にでも浸って一寝入りしたい気分であった。種々の手配も済み、参加者のいる待合室に戻ると、参加者の方々は遠足の時の子供のように売店をのぞいたりしてふざけており、それ程気分も減入ってないようであった。白馬駅を出発、大糸線で白岩まで向かう途中、電車は姫川の左岸・右岸と走り、車窓から眺める峡谷は大変美しかった。白岩駅に到着すると、駅前には予約した普通のバスより一回り小さいバス（山岳バスのため）が待っていた。参加者の様子はというと、一夜をバスの中で過ごしたとは思えないほど皆元気であった。バスでロッジへ向かう途中、最後の民家を過ぎるあたりから、バスは狭い舗装道路をS字形に曲り、その度に窓外の風景には新鮮味が感じられるようになった。私が昭和31年頃、バスのまだ走っていなかったこの道を歩いた時には、今と違い何も思い出となる物がなかった。さてバスは白々と立枯れた樹林帯を過ぎ、やがて蓮華温泉に到着した。この蓮華温泉は蓮華七湯といわれ、標高1,475mにあり薬師温泉以外



は展望の良い高台にあり、脱衣したりする場所は全て石の上で、もちろん男女の区別はありません。また部屋も覚悟はしていたが、やはり2畳に3名の割当であった。到着後、早速食堂を借りて昼食をとる。午後には雨も小雨になってきたので兵馬の平湿原の探勝に出発することにした。シラビソ・タケカンバの深い林の道を下ると、やがて明るい広々とした原生林に囲まれた湿原に出た。雨に洗われた湿原植物は一段と美しさを増し、咲いていた。さて小屋に戻ってからは自由行動にすると、参加者の殆どの方は露天風呂に直行し、中には用意良く水着を持参した方も見られた。その間指導員は全員で今後の打合せを行なった。先ず私と矢幡指導員（東芝総研山岳会）と二人で、高野氏の喜寿記念の柱時計を白馬山荘へ届けに早朝出発し、参加者の方は行程的に無理なので、蓮華岳（2769m）往復とし、我々と蓮華岳で合流することにした。打合せ後我々も早速露天風呂に行ったところ、全て女性専用になっていたため、止むを得ず引返し、後で入ることにした。また初めての参加者にとっては狭い部屋に閉じこめられ、息苦しい想いをしているのではないかと思い、各指導員は出来るだけ声をかけ、山の話をして下界と異なり、このような天候の時の山での滞在の難しさを話すと、皆さん喜んで聞いてくれた。

朝、混雑で廊下に寝ていた私は、ふと目を覚ますと、まだ外は満天の星空であった。矢幡氏を起こし身仕度を整えた後、暗い中を白馬山荘へ出発した。山の夜明けは早い。周囲の山々は朝日に映え今日は絶好の登山日和である。予定通り後発の方々も蓮華岳で合流するよう調整しながら登る。途中で後発の方々も予定時間通り小屋を出発したとの無線連絡があった。白馬山荘の支配人に記念の柱時計を渡すと蓮華岳へ向かった。我々が蓮華岳に着くと山頂に後発の方々もすでに到着していて、我々に向かって手を振ったりエコーを送っていた。大日如来が祀られた山頂では、皆で写真を写しあったり、食べたりまた疲れたのか石を枕に大の字に寝ている人もいた。山頂を後に這松の斜面の長い頂稜を下る。眼下には白馬大池が青い這松と残雪の中に高山湖らしく静かに光っていた。途中雷鳥の親子に出合った。参加者の中には珍しそうに見る人、カメラを向ける人等もいた。雷鳥は外敵に狙われないよう行動するので、天候の悪い時に



出合うことが多いことを説明すると、不思議そうに皆さん見入っていた。大池周辺は高山植物の宝庫であるため、高山植物の本を出して調べている熱心な人や、早く下りて露天風呂に入る話をする人等まちまちである。大池を後に一本道をどんどん下る。半ばあたり天狗の庭に出る。この辺は風雪で奇妙に曲りくねり苔むした樹木が良く見映えのする場所である。このあたりから遅れる人が多くなって来た。どうも中高令者は登りは強いようだが、下りとなると膝が堅くなってしまい、足が前に進まないようである。やっと小屋に到着、夕食後大広間で持寄りの飲物で自己紹介をしたり、今後の山行についての話をしたり楽しい一時を過ごした。

翌朝、快晴の中参加者一人一人の思い出を残し、一路帰途につく。種々反省点はあったが、参加者は指導員から見習うことが多かったようである。今後も市民の方々が安心して参加出来るよう心がけて、登山教室の充実をはかりたいと思う。



〈 テニス協会事業終了報告 〉

◆第63回 川崎市事業所テニス大会◆

- 男子B級決勝 三菱重工 3-1 実中研
 男子C級決勝 富士通 3-1 東芝小向
 女子 決勝 実中研 3-1 市役所

◆第32回 (市制63周年記念)

川崎市民テニス大会◆

- 一般男子 決勝
 奥山・奥山 (京浜TC)
 6-4, 6-4
 青山・島田 (夢見ヶ崎LTC)
- 一般女子 決勝
 橋本・田中 (夢見ヶ崎LTC)
 4-6, 7-5, 6-4
 荻島・石沢 (夢見ヶ崎LTC)
- 男子35才 決勝
 星・中山 (夢見ヶ崎LTC)
 6-3, 6-4
 早川・佐藤(義) (夢見ヶ崎LTC)
- 男子45才 決勝
 東・篠原 (京浜TC, 日本油脂)
 7-5, 2-6, 6-2
 菱沼・高瀬 (味の素, 池貝鉄工)
- 高校男子 決勝
 河野・高橋 (法政二高)
 6-4, 4-6, 6-2
 須田・増田 (法政二高)
- 高校女子 決勝
 博松・清水 (日女)
 6-1, 6-2
 新藤・柴田 (生田)

第9回 市民なぎなた大会を終って

川崎在住のなぎなた愛好者の人達の為の大会も今年で9回になり、7月12日に長島体育課長さん方の御出席を得て行なわれました。なぎなたの競技は形の優劣を競う演技競技と防具をつけての試合がそれぞれトーナメント又はリーグ戦で進められます。そして各々の種目で優勝、二位、三位の表彰がありますが本年は指導の先生の発案により、

初めてチーム別対抗と云う形をとりました。4人1組のチームを作りその中で演技競技に2組、試合に3人1組を出して競技するわけです。最後の表彰では例年通り種目別の表彰もありますが、そのほかに演技2種と試合成績を各々点数にして合算した総合成績による表彰も行なわれました。初めての試みでしたが各々チーム毎に作戦を練り応援して和気あいあいの内に大会が進行し、最後の総合成績の発表では思いがけない好成績に喜ぶ人もいて女性の生涯スポーツとして、小中学生から年輩者まで巾広く楽しめるなぎなたにふさわしいものに思われました。今回から麻生スポーツセンターよりの参加者もあって好成績をおさめ、より充実した川崎市なぎなた連盟の発展を思わせるよい大会でありました。



〈 陸上競技大会 〉

7月5日(日)

市陸上競技選手権大会 (三ツ沢競技場)

今年度は、男子16種目に約400人、女子11種目に約100人が出場し、熱戦が展開された。その結果、次のとおり大会新10(◎)、大会タイ1(△)という好記録が生まれた。ただ、気懸りなのは男子中長距離陣がふるわなかったことであり、郡市駅伝へ向けて更なる強化の必要を痛感した。

男子	100m準決勝	小高(法大)	10"8◎
	200m予選	小高(法大)	21"8◎
	400m決勝	板垣(生田東)	49"6◎
	110mH決勝	三浦(武道大)	15"0◎
女子	100m予選	石島(日女大附)	12"8△
	800m決勝	大西(富士通)	2'20"2◎
	3000m決勝	守屋(日電玉川)	9'57"3◎
		広瀬(東急)	10'44"3◎
		湯川(法大)	10'56"1◎
	やり投げ決勝	八巻(大師高教)	45m18◎

昭和62年度

体操競技大会をふりかえって

体操競技大会は、春・秋の二回市民大会を開催している。選手は主に、中学生と高校生であるが男子に比べて女子の競技者が年々増加し、そのレベルも除々ではあるが向上している。

◇春季市民大会の成績◇

団体総合の部

〈中学男子〉	〈中学女子〉	〈高校女子〉
1位 有馬中	1位 有馬中	1位 生田東
2位 生田中	2位 臨港中	2位 多摩A
3位 東橋中	3位 有馬中B	3位 多摩B
4位 生田中B	4位 生田中	4位 生田東B
5位 野川中	5位 有馬中C	5位 大師A
6位 有馬中B	6位 宮内中	6位 大師B

◇秋季市民大会の成績◇

個人総合の部

〈高校女子〉	〈中学女子〉
1位 久田 多摩	1位 野末 有馬
2位 渡辺 多摩	2位 五味田 有馬
3位 鈴木 百合丘	3位 杉浦 渡田
4位 中村 百合丘	4位 坂本 有馬
5位 片柳 多摩	5位 市川 臨港
6位 服部 多摩	6位 加藤 有馬

〈中学男子〉	〈中学1年男子〉
1位 大杉 有馬	1位 伊藤 宮内
2位 大坪 有馬	〈中学2年男子〉
3位 飯寄 東橋	1位 沢田 渡田
4位 田沼 渡田	〈中学1年女子〉
5位 工藤 渡田	1位 久我 枕形
6位 小水流 東橋	〈中学2年女子〉
	1位 川野 有馬



市制記念相撲大会

相撲連盟 木村 三郎

7月19日、雨あがりの富士見相撲場に153名の中学生を集めて、団体戦と個人戦を行った。

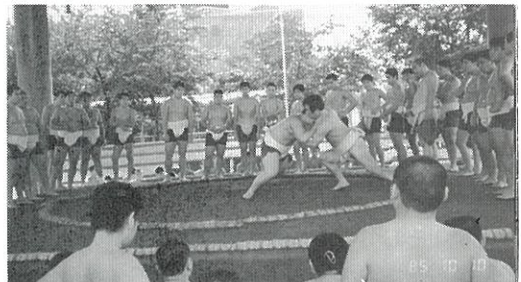
開会式は桜井理事長の開会宣言ではじまり、長島体育課長、平山連盟会長のあいさつ、柏木連盟顧問の選手激励、木村審判長の競技上の注意のあと、選手宣誓があって競技に入った。

団体戦は1チーム3人制、個人戦は学年別で行った。

中学生は7月30日に県大会、8月9日に関東大会がこの会場で行われ、更に8月19日には三重県で全国大会が行われる為、熱の入った好勝負を展開した。

○団体戦	優勝 大師中学校
	2位 川中島中学校
	3位 富士見中学校
	3位 田島中学校
○個人戦	1年優勝 梅木博志(西中原中)
	2位 高橋信人(川中島中)
	3位 松本憲生(西中原中)
	3位 井上克臣(高津中)
	2年優勝 本多成喜(高津中)
	2位 桧山剛志(高津中)
	3位 篠田貴和(高津中)
	3位 高橋誠一(西中原中)
	3年優勝 高田健太郎(川中島中)
	2位 五十嵐憲(大師中)
	3位 板橋秀樹(富士見中)
	3位 森下進一(南大師中)

尚8月19日の全国大会には本県代表として、団体で大師中学校、個人は山口勉(川崎中)が出場した。



夏季市制記念大会を終えて

バスケットボール協会広報部 松田裕行
暑い夏の日ざしのなかで、高校の部、一般の部の両部門から行われた夏季市制記念大会が行われました。

高校の部では、男子が県立多摩高校、女子が川崎北高校がそれぞれ優勝しました。

多摩高校の監督の中村先生は、同校のOBで昨年より同校に赴任し、厳しい練習をくりかえし、今回の栄冠となりました。

川崎北高校は、昨年に続いての連続優勝となりました。同校の監督の水嶋先生は、着任してからちょうど10年目のメモリアルイヤーを優勝で飾ったわけです。

一般の部では、男子が富士見クラブ、女子が東芝柳町がそれぞれ優勝しました。

富士見クラブは、第一シードの東芝クラブを接戦の末にくだしました。同クラブは、「たけしのスポーツ大将」に出場したことのあるチームで、リーダーの岩井氏を中心にユニークなゲームをします。

東芝柳町は、常勝のチームで、今回も他をよせつけず、圧倒的な強さを見せてくれました。

今回の大会は、上記のチームが優勝しましたが、運営面で、数年前から行われている帯同審判の活躍もめざましいものがありました。この制度が少しずつ根づいてきたように思います。

今後、川崎のバスケットボールが一層発展するために役員一同がんばりたいと思っております。

また、本年度も12月に「バスケットボールフェスティバル」が計画されており、ミニバスから一般までの選手を一堂にあつめて昨年以上のものを行おうとがんばっております。

どうぞ皆様、会場の方においでください。



川崎市合気道連盟代表錬成会 全日本大会出場

川崎市合気道連盟理事長 大村浩章

第9回全日本少年合気道錬成大会が、皇居北の丸公園の日本武道館で、8月3日、全国50団体1300人が参加、(財)日本武道館、(財)合気会主催、文部省後援により、武道憲章に則り行なわれた。

川崎市合気道連盟では、合気道錬成会が代表して参加した。大会開催の主旨は、全国の小・中学生を対象に基本錬成を主眼とし、合気道の正しい普及ならびに心身を錬磨するとともに相互の親睦を図るのが目的。正午大太鼓を合図に開会、会場は非常な熱気で、日焼して元気の良い少年少女達に依る合気道の基本錬成、道場毎の演武錬成に、観覧席の父兄達も盛んな拍手を送っていた。一番暑いこの時期に、あえて挑戦して汗を流すことは、「武道とは相手に勝つのでなく、自分に勝つこと」と云う開祖の言われた正勝吾勝勝速日の実践であり、好きなところで遊んでいたい欲望を抑え、克己鍛錬することから、心の修業、体の修業が出来て来るわけであり、全国各地の道友と接して、視野も広がると云うもの。

更に、模範演武見学のあと、植芝吉祥丸大会名誉会長より、錬成賞が、道場代表、参加者代表に授与され、全日本少年合気道錬成大会の益々の発展を祈って、元気よく万歳を三唱して、午後4時すぎ閉会した。

錬成会表彰者は次の通り

優秀賞	松本愛子(石川記念武道館)
敢闘賞	福田直子(麻生スポーツセンター)
殊勲賞	伊東弘子(麻生スポーツセンター)
技能賞	松本和泉(石川記念武道館)



スポーツ事故の応急手当て法(第7回)

各種の傷について(1)

川崎体育救護クラブ副会長 左沢 重明
日赤神奈川委嘱救急法講師

(イラスト 赤十字救急法教本ほかより)

「傷」の言い表わし方には、その原因や形態によってさまざまな種類が挙げられるが、大別すると非開放性外傷と開放性外傷とに分類される。

前々号までに述べて来た「ねんざ」「脱臼」「肉離れ」「打撲」「皮下骨折」等は非開放性外傷であって、皮膚の内部での傷であり皮膚の表面に出血は見られない。これに対して開放性外傷は皮膚および皮下組織に損傷が起り、多かれ少なかれ皮膚表面上に出血が見られるものをいう。

応急手当てを必要とするケースの中で、開放性外傷の占める比率は極めて大きい。傷にはそれに伴う出血や、傷口からの感染、疼痛がみられる。激しい出血や痛みによって外傷性ショックが発現することも稀れではない。出血・感染・疼痛の三つを傷の危険性というが、開放性外傷の応急手当てとは、この三大危険から患者を防衛することである。

スポーツ活動中に於ける開放性外傷の主なものには「きりきず(切創)」「さしきず(刺創)」「すりきず(擦過傷)」等がある。

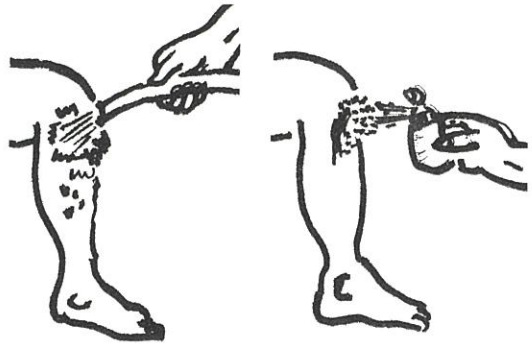
1. 擦過傷

皮膚の表面が局部的に擦られ損傷したものを擦過傷という。グラウンド等で転倒した時や、体育器材や体育館内の壁等で擦ったりしてのこともあるが、多くは地面への転倒が原因である。

すり傷は、出血が微量であることがほとんどであるが、傷の範囲が広く砂や泥にまみれていることが多いので、放置しておけば感染・化膿の危険性を併う。汚染された傷は5～6時間も放置しておけば、細菌の繁殖により化膿の原因となることであろう。万一それが破傷風やガス壊疽(えそ)のような猛菌であったならば、手足の切断や、生命の危険へと発展するもととなる。

傷の手当ての原則は、まず水道水で砂や泥をよ

く洗い流すことである。濡らしたガーゼを使って洗い落とすが、大きな砂や破片が入っている時は、水を少し強く掛けるとよい。ひどく汚れている時はオキシフルをたっぷりつけた綿花で洗う。眼に見える砂や泥は残さないように、多少は痛くても我慢させて除去することが、化膿を防ぐ最良の方法である。すぐに包帯をしたがる者がいるが、多少の出血は構わずに十分に洗浄をすることが肝要である。洗い終わったら清潔なガーゼで水を拭きとり、出血が極く微量であるならば、消毒薬(マキロンが良い)をスプレーし、包帯はせずにそのまま乾燥させてしまってもよいが、出血の続く場合は、大きめの滅菌ガーゼを当て包帯する。郊外へ出かけた時など滅菌ガーゼの用意がない場合は、



ハンカチーフの一面をライターかマッチ等で黄色く焦げるまで焼いてから、その面を裏返しに反転させて傷に当てても良い。裏側は焦げ目もなく十分に消毒されている。また、包帯がない場合はナイロンストッキングを切り代用するがよい。注意すべき点は、処置にあたっては絶対に薄汚れた手で傷口に触ったり、救急パンや包帯の際のガーゼ部分に触れたりしないようにすることである。手当ての前に十分に自身の手指を洗浄する事。また、話をしながら手当てをして、患部に唾液などを飛ばさないようにすることや、むやみに軟膏類を塗りつけないことである。軟膏は種類によっては傷口を湿潤させて治りを遅くする場合もあるので、あまり用いないほうがよい。

2. 刺傷

釘・画鋏・小刀・鉛筆の芯・とげ等で刺傷をつくることは少なくない。

刺傷は皮表にはたいした傷痕もなく、出血も少ないため軽視されることが多いが、深部を傷つけ

ており、消毒薬も入りやすく、細菌が封じ込められて化膿しやすい。擦過傷よりも感染の危険性が高いので取扱いには十分な注意が必要である。刺さった物はほとんどの場合、本人が既に抜き取っているであろうが、完全に抜けているかどうかは、患部の痛みの存続のあるなしで知ることができる。完全に抜けている場合には、患部の周辺を強く圧迫して搾るように血を出させたほうがよい。出血させることにより、細菌の進入を防御させるためである。そして消毒薬を十分につけたガーゼまたは綿花で傷口と、傷の周辺をよく消毒する。できるだけ奥まで染み込ませるように心掛ける。

とげ等の場合、先が折れて、残存部分が皮膚の内部に隠れてしまっている場合がしばしばある。そのような場合、ライターかマッチの火で焼いた針でほじくり出す方法がよく取られるが、それを行う前に次のような方法を試みてみるとよい。すなわち、とげの残りの部分の頭が残っている個処に、5円硬貨の穴を当て、上から強く硬貨全体を押しつける。そうすると、穴の部分の皮膚が下から盛り上がり、その上辺に残存のとげの頭がヒョッコリと顔を出すことがよくあるので、毛抜きで容易に抜き取ることができる。

3. 切 傷

ガラス破片、先端のとがった岩石片、有刺鉄線や腐って剥落した金属片等で皮膚および皮下組織を切ることがある。多くは血管も切断するので、大量の出血を見ることもある。動脈性の出血は血液がドクドクと出るので、消毒よりも止血が優先する。大出血によって体内の血液の3分の1を失うと、生命に危険が起こってくるからである。止血法の詳細については次回で述べることとして、今回では極く一般的な切傷についてのみ述べることにする。

手当ての手順は、できるだけ清潔なガーゼを患部に当て、出血部位を強く圧迫しながら、患部を心臓よりも高い位置に高揚することである。それだけで出血の量は間もなく少なくなってくるから、ある程度おさまったら、消毒薬を十分に浸したガーゼで、傷口の周囲と傷を消毒する。ヨードチンキや赤チン類は用いないほうがよい。傷の痛みをいたずらに強く刺激したり、また、傷口の色と同色なので、異物の混入が発見しにくくなるから

である。

消毒後は小さな傷（5ミリ程度）ならば滅菌ガーゼを当て、そのまま包帯するだけで十分に傷口はふさがるが、1～2センチほどの大きな傷口の場合は、ステリーストリップ（市販品）を使うと効果的であるが、これについて次号で詳しく述べることとする。

川崎市文化賞受賞



市体協副会長

中野一雄氏

昭和62年度の川崎市文化賞の受賞者が発表されたが、その中で本体協副会長の中野一雄氏(75)が受賞の榮譽に輝いた。

氏はテニス一筋50余年、昭和27年の宮城国体に県代表として出場以来、3年連続国体出場を果たし、昭和30年の神奈川国体では大会運営の責任者として、その力量を発揮し、大会を成功裡に導いた。

昭和31年に硬式の庭球協会を設立し、理事長に就任、将来の日本を代表するデ杯選手の養成を目標とした「川崎ジュニア庭球選手権大会」を企画開催し、多くの人材を世界のテニス界へ送り出すなど、テニスの普及・発展に貢献した。また、現在では川崎市体育協会副会長の要職にあり、良く会長を補佐し、市体協の発展に寄与されており、本体協会員の皆様方と一緒に喜びを申しあげたい。

なお、受賞式は「文化の日」の11月3日午後1時から市産業文化会館で行われる。



なぜ体力づくり が必要か



▶働きバチは体力最底筋肉使わず疲れに拍車◀

良いことわかってはいるけどなぜ歩かない。下肢の筋肉が収縮して、血液の送り出しを助けているので、足を鍛えることは健康につながるといえる。労働者の健康状況調査によると、日本の労働者は疲れているとっている。それによると、日常の仕事で7割が常に疲労感を持ち、勤めを休みたいと思うことがあるという。翌朝まで疲れを持ち越す人の中には、精神的ストレスの高い管理職や技術・研究職が46%、肩腕など、肉体的に疲れを残す生産技能職が45%と、驚くような数字が出ているとのこと、まさに経済を支える人達はくたくただ。公衆衛生研究所員が昨年男性オペレーター364人を対象に、疲れる原因についての意識調査をしたところ、3分の1が運動不足をあげたという。今ホワイトカラー族の仕事はせいぜい手先を動かすだけなので、仕事における運動量はぐんと減っている。緊張感から、ストレスだけは高じているが、逆に体にエネルギーは余っている。そのアンバランスが疲労感になり、慢性の運動不足感につながっているのではないかと思われる。また別に都会の青年と中・高年者の体力測定をしたところ、奇妙な逆転現象にぶつかったとのこと、それは20才から70才までの男性407人に垂直とびや、ジグザグドリブルなどのテストを実施したとき、「おや」と首をかしげさせられたのは、1500m急歩の結果だった。他のテストが年令とともに記録が落ちていくのに、30才から5才きざみで出された急歩だけは、高年令になるにつれ「好記録」がみられた。30才から35才の平均タイムが12分18秒に比べ、50才から60才は平均で11分25秒と、なんと1分近い差がでたこと、高令者ほど体力に自信のある人が参加したのかも知れないが、それにしても30才台の体力低下は問題だと、調査に当たった者がびっくりしたという。

30才をすぎると、筋力は衰えるというが、それも筋肉を使わないためだ。もし不断使っていれば現在でも50才をすぎた人でも衰えない人もいる。昨年国民栄誉賞を受賞した陸上ハンマー投げの日本記録保持者室伏重信氏（中京大教授）がその見本ともいえる。若い時にトレーニングを積んだ人は、回復力も早いというあたり、青少年時代は体育に専念すべきだ。

▶私は強く主張したいスポーツの重要性を◀

私が通院した治療院の先生が、今年の始めから通院者を調べたら、男性患者423人のうち腰痛が147人と多く、しかも30才から40才の働き盛りのホワイトカラーが109人もいたという。それも管理職前後の人が多く、睡眠不足、精神的ストレスの蓄積などが、直接の原因だというのが、エレベーターや自動車にばかり乗り、用件も電話ですまし、冷暖房のきいた、事務室に座りっぱなしの生活とあっては、日本経済を支えるビジネスマンたちは、腰痛になるかっこうの条件下にある。人間が直立して動きはじめ、せき柱支持筋の緊張と発達を促した必要が少なくなれば、支持筋力が低下し、せき柱に大きな負担がかかる理屈になるという。ひと昔前まではハリ治療院といえば、おじいさんとおばあさんが、じっくり腰を落ち着けて待っていたものだが、いま入れかわり立ちかわり、パリッと背広を着こなした働きバチが、重い足取りで出入りする。異様なその光景は高度成長を追求した『つけ』をすら思わせる。日体協科学委員会の整形外科医は筋肉は骨から出て骨につながっている。従ってとんだり、はねたり、走ったりして、筋肉を鍛えることは、骨を刺激ししっかりした骨を作ることになる、とっている。そこで青少年時代しっかりと筋肉を鍛えるよう、注意してやるべきだ。都内のある小学校でのプールで子供が平泳ぎ中に腕を骨折したというのだ。私達の子供時代にはとても考えられない。水の抵抗にあっただけで折れるなんて。自転車に乗ろうとして倒れたとたん支えた手の骨を折った子、ドッジボールの最中に相手の体にふれただけで、指の骨がボキンといった小学生の例、現代っ子の骨は異状にもろくなっている。どうしてだろうか？ これは運動不足や食べ物にも関係がありそうだが、体力づくりより、進学のために85%が塾通い、その

内の80%は、それもむりやりに通わされている子が多いという。別に珠算・習字・ピアノ、女子ではバレエの稽古事に最近では英会話塾が加わっている。子供にのびのびした自由な遊びや、運動をやらせず、親が塾通いを強制している結果ではないだろうか。



▶放さないとまた折れたって知らないよ◀

発育期に筋肉や関節を使わず運動する時間がなくて、塾通いで緊張が続き、いやいやながら耐えるので、ストレスがたまる。その上体力も低下してくる。体力づくりには走・跳・投は体のバランス・タイミング・リズムを伸ばす、子供のさまざまな遊びには、これらの運動の基本的なパターンが自然に含まれており、一日に2時間以上、思う存分に遊ぶ環境があれば、健全な発達につながる。だが遊ぶ環境は失われ、塾通いなどを強制されている子が多いのが現状だ。家に帰ればテレビとファミコンの遊びで体力づくりは、ほど遠い現状ではないだろうか。



(忘れられた歩き方 その2)

広報委員長 大山 政次

★市体協事務職員

吉浜さかえさん、ご結婚

1年半にわたり本市体協事務職員として活躍された、吉浜さんが9月26日結婚されました。相手は鈴木富士久氏で幼馴染のフォークダンス仲間です。結婚されても本市体協のため、頑張るそうです。

川崎市柔道協会の活動について

本年度主要事業の中で、5月18日に開催されました市制63周年記念春季市民柔道大会は、市教育長列席のもと、当協会矢野宣義会長以下、役員選手(小学1年生より社会人に至る男女)約400の参加を得て、市立体育館で華々しく行われました。

参加選手は、日頃の練習成果を遺憾なく発揮され、柔道の持つ醍醐味を満喫すると共に、和気あいあいのうちに閉会されました。

中でも、小学生低学年の部では、出場選手の父兄の応援が印象的で、微笑ましい場面が散見されました。

又、当協会では、毎回市民柔道大会の勇頭を飾るべく、講道館柔道の「形」をご紹介します。

本大会では、初めての試みとして、女子による(石川記念武道館の練習生、末永かおり初段、坂本ヒトミ初段)講道館柔道「柔の形」の演武を行いました。

これは、講道館柔道の創始者、嘉納治五郎師範の創作によるもので、柔道の技の基本理念である「柔能く剛を制す」の理合を表現したもので、観覧者に深い感銘を与えました。

今年も県民総体の時機を迎え、当協会と致しましても、昨年4位を上廻る成績を得るべく精進を重ねています。市民の皆様方の暖かい応援をお願い致します。

総務部長 三谷本弥一

第36回 創立記念剣道大会

川崎市剣道連盟では、9月20日川崎市体育館で同連盟創立第36回記念剣道大会を開催した。

昭和27年9月21日に第1回剣道大会を開催してから36年という長い伝統のある大会であり、試合種目は、小学生、中学生、高校生及び一般の団体戦で、それぞれ男女区別のチーム編成であって、80チーム、900人の選手が参加、日頃鍛えた技を競い盛会であった。

このたび、全日本剣道連盟が、剣道試合・審判規則の一部改正を行い、10月1日施行されることとなった。これに先立ち、本大会では新規則を用いて試合並びに審判が行われた。

審判担当の各先生方には、予め全剣連、県剣連及び市剣連の各機関が主催して審判講習会を開催して、その改正要点の周知徹底を図ってあったため、試合進行上の混乱は見られなかった。

終りになりましたが、名誉会長の小林完一先生が、78才というご高齢にもかかわらず、はるばる長野県三郷村から本大会の応援にかけつけてくださったことは、敬服すると共に、ただただ頭の下がる思いです。



第4回

川崎市少年空手道大会開催

7月19日(日) 川崎市麻生スポーツセンターにおいて川崎市空手道連盟主催による少年空手道大会を開催した。

この大会は、小学生・中学生の組手を中心とした大会ですが第3回の大会より高校生男女の組手と型を含め益々盛大な大会となりました。

川崎市空手道連盟は28団体あり、今回の大会には小学生・中学生合わせて約220名参加し、高校生は150名ぐらい参加した。

特に、小学生・中学生は、この組手の試合を始めるようになってから益々興味を示すようになって技術の方も向上し、高校生にひけをとらないくらいの者も何人かでてきた。

【試合結果】

種目	優勝	準優勝	第3位	優秀選手賞	
小学生 1・2年 組手の部	中嶋 円 (正道会)	近藤武史 (保田道場)	春日 祈 (野口会) 清水 学 (川崎松諒)	吉岡 優 (森道場) 前川 仁 (川崎松諒)	深町洋司 (幸武館) 荻野卓也 (野口会)
小学生 3・4年 組手の部	北條真琴 (森道場)	伊藤寿恭 (正道会)	仲内淳一 (森道場) 太田幸伸 (森道場)	青木 亘 (保田道場) 新井浩二 (前田塾)	上野拓也 (森道場) 川原弘安 (川崎松諒)
小学生 5・6年 組手の部	倍賞伸之 (森道場)	葉山和人 (川崎松諒)	佐藤雅 (正道会) 内山将司 (森道場)	石川真貴 (森道場) 内山 努 (森道場)	太田恵宏 (森道場) 宮水 明 (前田塾)
中学生 女子 組手の部	奥村美帆 (森道場)	坂根恵人 (正道会)	奥山正子 (森道場) 仲峰美保 (飯田道場)		
中学生 男子 組手の部	安達邦博 (百合ヶ丘)	筒井隆臣 (川崎松諒)	齊川浩一 (川崎松諒) 佐藤正和 (正道会)	手塚剛志 (正道会) 中谷秀樹 (泊親会)	山上浩次 (川崎松諒) 竹下利幸 (幸武館)
高校生 女子 型の部	加藤 恵 (麻生高校)	紙谷有香 (川崎商業)	大島敬子 (麻生高校)		
高校生 男子 型の部	本田朝信 (麻生高校)	玉虫 正次郎 (保生高校)	太楽雅男 (保生高校)		
高校生 女子 組手の部	紙谷有香 (川崎商業)	江口貴子 (川崎商業)	川村久美 (川崎商業) 大竹由美 (川崎商業)	吉田 司 (川崎商業) 老岐知世 (川崎商業)	坂井美佐子 (川崎商業) 真木由美子 (幸武館)
高校生 男子 組手の部	糸賀重行 (川崎商業)	永岡昭人 (法政二高)	本田朝信 (麻生高校) 加藤修治 (法政二高)	萩原二郎 (川崎工業) 鈴木亮一 (野口会)	藤岡重信 (法政二高) 原 隆史 (法政二高)



編集後記

スポーツ川崎第18号は各種目団体よりの記事投稿が沢山ありましたので、特集として編集いたしました。これからも掲載しますのでよろしくお願いたします。賛助会員の方々の投稿もお待ちしております。

川崎市体育協会広報紙 昭和62年10月 日発行 | 編集・発行 川崎市体育協会広報委員会
〒210 川崎市川崎区宮本町6番地 川崎市教育委員会体育課内 電話 044-200-3312