

2月3日（金）節分・豆まきを行いました！

松前柔道塾では、日本の伝統行事を年間行事として例年開催しています。

2017年2月3日（金）、クラスⅠ・Ⅱの合同練習後、望星学塾2F柔道場で節分・豆まきを開催し、約40名の塾生が参加しました。塾生達は、福を呼び込もうと力強く豆をまきました。豆まき後には、保護者の方々から福豆をもらい、「今年の良い一年になりますように」と無病息災を祈り、年の数の豆を食べました。最後には5・6年生が中心となり、道場内の清掃も頑張りました。



第17回チャレンジ教室（トレーニング）

第17回チャレンジ教室は、2月6日（月）クラスⅡ（小学3～6年生）18:00～18:50、クラスⅢ（中学生以上）19:00～19:40の時間帯で開催しました。

講師は、東海大学スポーツ医科学研究所教授で、学内の体育会所属クラブのアスリートに対するトレーニング指導や学生スタッフの育成を行っている有賀誠司先生をお招きし、アシスタントとして同大学1年生の松橋絢さん（体育会女子柔道部学生トレーナー）に来塾頂きました。

クラスⅡでは、初めに手の置く位置や頭・背中・お尻の位置など、木の棒を使用しながら腕立て伏せの基本姿勢をチェックしました。授業の冒頭で、腕立て伏せが30回平気のできる！と言っていた塾生たちも、いざ正しい基本姿勢でやってみると10回も満たずに「きつい・・・」と音をあげていました。クラスⅢの時間では、筋トレを行うときの姿勢を意識することはもちろんのこと、何秒で降ろして何秒で上げる、呼吸法、実施回数など、一人でも筋トレをできるようにと、より実践的な話も交えながら行いました。片足スクワットのケガチェックの際には、小学生よりもバランスがとれず不安になる塾生が多くいましたが、姿勢を意識しながら一生懸命取り組んでいました。

最後に有賀先生は、「筋トレは、ただがむしゃらに行っても効果はありません。正しい姿勢を自分で理解してやること。そして、それを続けることが大切です。筋トレは力をつけるだけでなく、ケガの予防にも大切です。皆さんもぜひ正しい筋トレを行ってください！」と伝えました。



昇級審査報告

2月7日（火）、9日（木）、10日（金）、13日（月）に、2016年度第3回目の昇級審査が行われ、下記18名の塾生が昇級しました。

オレンジ帯合格 （6級）	安藤 彰（幼年）	安次嶺ありす（1年）	村田統一（2年）	小林蒼一郎（2年）
黄帯合格（5級）	宇野玄輝（幼年） 木村 仁（5年）	安藤瑞喜（1年）	大島 旭（2年）	高木達志（3年）
青帯合格（4級）	中村匠利（2年） 松井遊希（4年）	井浦風翔（2年）	菅家幸太郎（3年）	瀧澤蒼志郎（3年）
緑帯合格（3級）	安藤雅姫（3年）			
紫帯合格（2級）	矢野磐根（4年）	井浦悠翔（5年）	桑原佑空（5年）	

合格おめでとうございます！（敬称略 順不同）

ぽんぞう柔道教室

2017年2月26日（日）に武蔵野総合体育館でぽんぞう柔道教室（主催：武蔵野市柔道連盟）が行われました。6団体約70名の小・中学生が参加し、本塾からは9名の塾生が参加しました。

始めに、武蔵野市柔道連盟会長の木村勝行会長より主催者挨拶があり、その後「柔道教室1」は、日本視覚障害者連盟の石井亜弧選手（リオデジャネイロパラリンピック7位）土屋美奈子選手（2016年度全日本視覚障害者柔道大会出場）による質問形式による講演が行われました。合同練習では子供たちを相手に打ち込み、投げ込み、乱取りなどで一緒に汗を流しました。合同練習終了後に「柔道教室2」は、日本サンボ連盟の安藤喜友先生が技の披露と柔道にも効果的なトレーニングについて指導しました。



最後に講師の先生が、参加者へ記念品のバッジと修了証を講師の先生が渡しました。

ひな祭り柔道講義

2017年3月3日（金）合同練習の時間帯で（クラスⅠ・Ⅱ16:30~18:00、クラスⅢ18:30~20:30）

東海大学女子柔道部副主将池田楓選手（体育学部武道学科3年）・服部楓子選手（体育学部武道学科3年）が来塾し、ひな祭り柔道講義が開催されました。



池田選手は内股、服部選手は寝技を指導してくれました。迫力ある技で塾生を魅了しました。

2016年度リーダー研修会

2017年3月3日（金）～4日（土）の2日間で、2016年度望星学塾リーダー研修会を開催し、望星学塾教職員、東海ジュニアスポーツクラブ教師、少年柔道の指導に携わる教師、東海大学柔道部員の計17名が参加しました。今回の研修では建学の精神及び創立者松前重義博士の教育活動に学び、柔道指導では、安全性を主眼として締め落ち時の活法や投げられ頭を打って脳震盪を起こした場合の対策法などを学びました。

合同練習では、東海ジュニアスポーツクラブや中学生柔道教室で指導している学生指導員の参加し、指導や乱取稽古を行いました。2日目は、本塾の特色の一つでもあるクリーン運動にも参加し、とてもよい研修になりました。ご協力ありがとうございました。

