

ぐんぱる

vol.114

関連分野の修学で
イノベーションを高めよう

1・2面 生涯学習講習会



3・4面 多職種協学

関連分野の修学 新たなイノベーションの種に

一生を楽しむきっかけとして



11月27日(日) 県農協ビルで群馬県柔道整復師会は「新たな発想のキーポイント」と題して生涯学習講習会を開催。健康及びスポーツ指導における課題を解決できる人材育成を輩出するため講師を招いて講演会を実施し、何が求められているのかを考えた。

認知症や鬱病予防にも

「マインドとフィジカルのバランス調整」と題して講演したのは健康運動指導士の園城朋子先生。講義の冒頭、群馬県は小麦文化で味付けが濃いため塩分接種量が比較的高く、男性の喫煙率は全国1位であるというデータを提示。車社会ということもあり、平均歩行数も男女共に少ない傾向にある。こうした健康面の地域的な課題に対して、目的意識を持った運動の習慣づけが必須だと訴える。運動不足は死亡原因の大きな要因となる循環器疾患・悪性新生物につながるからだ。

運動習慣は、生活習慣病予防に加えて循環器疾患や癌の予防にもなり、おいては心肺機能向上・フレイル予防にも効果がある。

さらには心の問題にも深く結びついており、鬱病

予防効果も期待できるという。「体を動かすことで心体ともにリフレッシュし、次のエネルギーにもなりうるのです」。運動は自分の未来への投資なのだ。

それでは、どの程度の運動が必要なのだろうか。具体的には、18歳から64歳までの人は歩行またはそれと同等以上の強度で毎日60分、加えて息が弾み汗をかく程度ものを週に60分くらいが望ましいという。65歳以上の人は強度は問わず身体的活動を行うのが良いとのことだ。

そうした身体的活動強度を図る目安として「メッツ」という基準を紹介。それよると40代から50代には4メッツから5メッツが求められる。園城先生は柔道整復師の日常業務は大体4メッツくらいではないかと指摘。つまり、あと少しだけ積極的に運動を心がけなければいけない状態なのだ。

講演後半では簡単なエクササイズを実践。「笑顔で体を動かすのを楽しんでくださいね」と緊張をほぐすことも忘れない。「運動は習って終わりではなく、日常に結びつけて習慣化してください。主体性を持って健康と向き合うことが、現代人の健康にとって最も大切なのです」

スポーツを全力で「愉しむ」ヒント

スポーツ界を取り巻く課題は多くの社会問題と重なる。課題解決には教育が最も大切である指摘するのは西澤洋介先生。「競技と向き合い、一生愉しみ抜く人間力を育てるために～スポーツの本質的価値『スポーツマンシップ』を考える～」と題した講演の中で、スポーツの本質的価値を理解し、素晴らしさを言語化して伝えるためのキーポイントを示した。

スポーツには皆が愉しみ世界中を感動させる力がある。そのメカニズムとして勝利に至る部分、またはその背景が物語を作り人々を熱狂させるのだという。

一方で勝利至上主義が万延し、行き過ぎた指導や暴力があることも事実。こうした負の部分については「アスリートへの扱いが雑なのではないか」と指摘する。問題解決への糸口はスポーツを取り巻く環境への徹底した教育だ。まずは「スポーツマンシップ」という概念を教育の中で普及させることが肝要である。

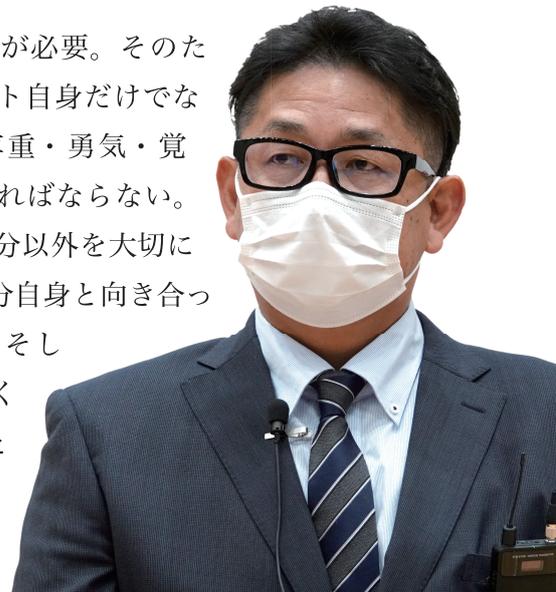
そもそもスポーツマンシップとは何か。スポーツは自ら行う真剣な遊びであり、心から愉しむにはルールと審判と相手（仲間

やプレーヤー）が必要。そのためにはアスリート自身だけでなく指導者も「尊重・勇気・覚悟」を持たなければならない。これにより、自分以外を大切に
する気持ち、自分自身と向き合っ
て挑む気持ち、そして
他人に優しく
自分に厳しくと
いう複雑さと闘
う気持ちが整
うという。西

澤先生は、この複雑さと向き合うことがスポーツマンシップなのだを定義する。

途中、有名スポーツ選手の言葉を例にあげながら、自らが指導者としての競技に関わることについてこう述べる。「選手に敬意を持って接するように、私たち自身もお互いの子供の育成をできたらとても幸せなことではないでしょうか。スポーツの原点はここにあるのです」。

中でも印象的だったのが「スポーツマンシップとは自分の中にある誇れる自分を発見し、言語化し、実践し続ける」という言葉だ。西澤先生の発する言葉の中には、一生を楽しむヒントが詰まっている。



講習会を終えて

柔道整復師の施術へ保険適用できるようになってから八十年余り。経済は停滞し、医療構造の転換やイノベーションが求められている。そんな時代に、柔道整復師会が果たすべき役割は何か。その答えの一つが「健康へのコミット」だろう。柔道整復の施術分野は決して狭くはない。そのため、他分野の知見を得て、そこで新たなものを生み出し社会実装までできれば、柔道整復師としての意味も大きく広がるのではないかと。

一方で、なぜ整復術以外のものを学ぶのか、という疑問もあるだろう。根本をなす骨折脱臼の整復術の軽視などにつながるないように、慎重さやバランスも必要となる。

取り入れられるものはごく僅かかもしれない。新たな知見の中に次のイノベーションの種がある。本会が学びの場を提供し、学び直しができる土壌を作り出せれば、価値はとて大きく感じる。

多職種協学

自他共栄 秩序ある社会生活実現へ

カードゲームで学ぶSDGs

OUTLINE

11月24日（木）地域包括支援センター西部主催の「令和4年度多職種協学事例検討会・番外編」が総社町公民館ホールで開催された。前橋市柔道整復師会から橋本森（筆者）が参加し、SDGsへの理解を深めた。

今回のテーマは『SDGSカードゲームでまちづくりを考える～実践編～』。カードゲームを活用することで資源循環の仕組みを知り、SDGsへの理解を深めるのが狙いだ。

講師は前回に引き続き、前橋市役所未来創造部政策推進課の林光伸氏。会場では各テーブルごとに4人1組3つの班が作られ、テーブル上には「Get the Point」と記載された箱に入った大量のカードと、それを提示するためのボードが1枚用意された。ボード上には1度使ったら自然回復しない資源「鉄・レアメタル・化石燃料」カード、すべて使い切らなければ自然回復する資源「木材・動物・植物」カード、ボード外には生活必需品や食料が描かれた「家・車・携帯電話・バーベキュー・寿司・サラダ」カードがすでに並べられていた。

ルールはいたってシンプルだ。製品や食料のカードには内容に応じてポイント数値とそ

の製品を作るのに必要な資源が記入されており、ポイントが高い製品ほど消費する資源が多くなる。プレイヤーは順番に好きな製品カードを選び、それに応じてボード上の資源カードを取得（消費）。ボード上の資源カードがすべてなくなった時点でゲームオーバーとなる。資源カードは「木材・動物・植物」のみ順番が一巡したところで、ボード上に残った枚数に応じて回復。無論、使い切ってしまうと回復はない。

ゲーム内で試行錯誤

まずは1回目。「資源を残すことは考えずに、自分が一番ポイントを稼ぐことだけを念頭に入れてプレイしましょう」という指示の下、各自ポイントの高い製品や食品を選びすぎる。するとボード上の資源カードはすぐに枯渇しゲームオーバーとなってしまった。





2回目は「4人のプレイヤーが協力して、ゲームオーバーにならないように各自の番が10周するまでプレイし、終了した時点での総ポイント数を各班で競います」との指示で開始。1回目とは違い、回復する資源を残しつつ、ポイントの高い製品カードの取得を目指し、お互いに交渉しながらカードを引いていく。これにより10周するまでゲームオーバーすることなく無事クリアすることができた。ポイントの高い製品ほど人間の生活を豊かにするが、豊かさと引き換えに多くの資源を失ってしまうのだ。

行動が変われば未来は変わる

1回目のように「豊かさだけを追い求めて生産し消費していけば、たちまち資源は枯渇しゲームオーバー（人間社会の破滅）」となる。豊かな人間社会を維持していくためには、2回

目にプレイしたように、限りある再生可能な資源を、秩序ある生産と消費のバランスで枯渇させないことが重要だ。二つのゲームを通じて林氏が伝えたかったのは「目標が変われば、行動が変わる。行動が変われば未来が変わる」という意識改革の促進だ。真剣にゲームに取り組むほどに自ずと「意識して行動する」ことの重要さに気付かされる。

まだまだ予断を許さないコロナ禍の中、対面でコミュニケーションをとる機会が少なくなってきている。それだけに、1つの机で仲間と直接話し合いながら社会や地球全体のことを思いを馳せる時間は、新鮮で温かく何事にも変え難い。自己利益への追求だけにとらわれず、自他共栄の精神で行動することが求められるSDGsの実現に、人と人を繋ぐ温かい交流が求められていることを強く感じた。

(報告 橋本 森)



講道館

日整全国少年柔道大会・少年柔道形競

全国大会 初戦を突破

公益社団法人日本柔道整復師会（以下、日整）の文部科学大臣杯争奪第31回日整全国少年柔道大会・第12回少年柔道形競技会が、令和4年11月20日（日）、東京の講道館で開催された。

昨年は無観客でおこなわれたが、今年は各出場選手の父兄一名の観覧が許可された。

少年柔道大会に、本県からは6月の県出場選手選考会で選抜した石黒奏太（4年生）、齋藤琉偉・福田千紘（5年生）、関口粹颯・山本琥雅（6年生）の5選手がエントリーした。

少年柔道大会の初戦は、1回戦を

勝ち上がった「和歌山チーム」と対戦。2勝2敗の接戦となり、勝負は代表戦へ持ち越された。ここで大将の山本選手が本戦に続き体落しで見事一本を奪い勝利。続く3回戦では「広島チーム」と対戦となったが、健闘及ばず3敗を喫して惜敗した。

少年形競技会には、佐藤壺成・齋藤琉偉両選手が出場。本多重雄会員（草津）が指導する齋藤選手は少年柔道大会との両大会出場を果たしたが、予選ブロック4位に終わり、決勝ブロック進出を果たすことは適わなかった。

報告 嶋村和彦





1月の休日当番施術所

	前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽
1日(日)	はら接骨院 027-251-1150	接骨院がく葦塚院 0270-50-7833	さいとう接骨院 0277-43-8574 ながや接骨院 0277-74-5938	むらかみ接骨院 0276-38-2595	堤ヶ岡接骨院 027-373-4499 長瀬接骨院 027-325-3544	とみざわ鍼灸接骨院 027-373-7377 矢島接骨院 0274-63-6840
2日(月)	吉沢接骨院 027-254-2113	三里堂接骨院 0270-26-7001	ほしの接骨院 0277-76-7042 すわ接骨院 0277-46-0901	なごみ接骨院 0276-55-4157	藤川接骨院 027-372-1165 プロケア整骨院 027-395-5050	瀬間はり灸接骨院 027-388-0553 小宮山接骨院 0274-64-4850
3日(火)	あさひな接骨院 027-260-1234	おのづか接骨院 0270-23-1139	鈴木接骨院 0277-46-3741 吉田接骨院 0277-52-0606	小嶋接骨院 0276-37-5780	大谷接骨院 027-343-7701 寺澤接骨院 027-322-6303	萩原接骨院 027-352-4178 木暮接骨院 0274-82-2139
8日(日)	前川接骨院 027-251-5540	こばやし接骨院 0270-61-5300	武藤接骨院 0277-22-4667 アース接骨院 0277-51-4276	桑原接骨院 0277-78-6763	石井接骨院 027-374-0586 中村接骨院 027-344-1877	正観寺接骨院 027-386-8812 さまた鍼灸接骨院 0274-62-1057
9日(月)	あおい整骨院 027-252-6625	三輝接骨院 0270-63-5568	清水接骨院 0277-47-6386 なかじま接骨院 0277-73-6902	いしはら接骨院 0276-25-1984	たかぎ接骨院 027-371-8066 飯島接骨院 0274-42-6308	勝田接骨院 027-360-5830 佐俣接骨院 0274-82-5252
15日(日)	よこやま接骨院 027-289-8204	穂積鍼灸接骨院 0270-75-4466	中島鍼灸接骨院仲町 0277-43-4117 高橋接骨院 0277-52-0846	小林接骨院 0276-31-4871	桜井接骨院 027-344-1500 あおば整骨院 027-364-5916	渡辺接骨院 027-346-8688 あいあい接骨院 0274-64-0052
22日(日)	さくら整骨院 027-255-1321	Repro 整骨院・整体院 0270-61-8464	中里接骨院 0277-52-6336 いかに整骨院・鍼灸治療院 0277-43-5233	よしだ接骨院 0276-55-6899	鎌塚接骨院 027-343-7428 大河原接骨院 027-352-8505	栗原接骨院 0274-42-0316 ひきの接骨院・鍼灸院 0274-67-1277
29日(日)	六本木整骨院 027-289-0062	体気健育接骨鍼灸院 0270-22-4688	澤接骨院 0277-53-9966 深澤接骨院 0277-46-2929	長谷川接骨院 0276-46-1358	須藤忍接骨院 027-362-5614 丸山接骨院 027-323-0185	たなか接骨院 027-372-0590 中村接骨院 0274-74-6200



2次元コードからも
アクセスできます

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>





Build a better future.



公益社団法人
群馬県柔道整復師会

Gunma
Judotherapist
Association

 <http://www.sekkotuin.or.jp/>