

# しゅはり

謙信公武道館 広報誌

17号

2024年3月  
発行



- ◆県内から幅広い世代が集まってなぎなたで競い合う新潟県トキめきなぎなた大会が今年も開催！
- ◆令和6年度から本格始動予定！外国人観光客向け体験教室の武道ツーリズムのご紹介！
- ◆オリンピック金メダリスト野村忠宏さんが講師を務める野村道場が講習会を開催！
- ◆日常生活に必要な握力について。ホームエクササイズを2種ご紹介！

謙信公武道館  
新潟県立武道館

# 武道館で開催された大会をご紹介します！



## 新潟県トキめきなぎなた大会が今年も開催！！

今回で4回目となった本大会！  
県内の小学生から大人まで幅広く出場し、熱い戦いが行われました。

演技競技は、小・中学生の部と高校・一般の部に分かれて行われ、緊張感のある会場の中、それぞれが力を発揮し、堂々と競い合いました。

試合競技は、小学生の部と中学・高校・一般の部に分かれ、白熱した試合が数多く繰り広げられました。

今年の中・高・一般の部での優勝は、なんと高校生……!!成年選手たちを破り、見事な優勝を果たしました。

最後はリズムなぎなたを披露し、大盛況のうちに終了しました！



# 2/7・2/15・2/17開催 武道ツーリズム

外国人観光客向けの武道体験会が謙信公武道館で開催されました。

普段使っている武道に関する用語を英語で伝える難しさがありながらも、それぞれ講師の工夫により参加者に楽しんでもらえる体験会になりました！

令和6年度からは、本格的に武道ツーリズムを事業化する予定です。

## 2月7日開催 なぎなた



## 2月15日開催 空手



## 2月17日開催 柔道



# 3月24日（日） 野村道場が講習会を開催！！

柔道オリンピック金メダリストの野村忠宏さんが講師を務める野村道場が謙信公武道館で開催されました。

その他に講師として、東京五輪女子金メダリストの新井千鶴さん、同じく男子金メダリストの高藤直寿さん、現在柔道家YouTuberとして活動しているドンマイ川端さんが来られ、たくさんの参加者と柔道を楽しみました。



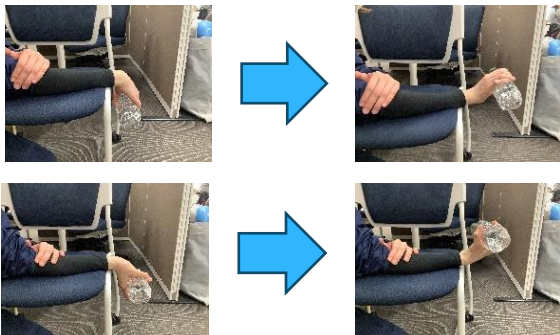
## ペットボトルは開けられる？ 日常生活に必要な握力について

500mlのペットボトルのふたが開けにくい人の握力は15kg程度とされています。握力は物を握るときに必要な力です。

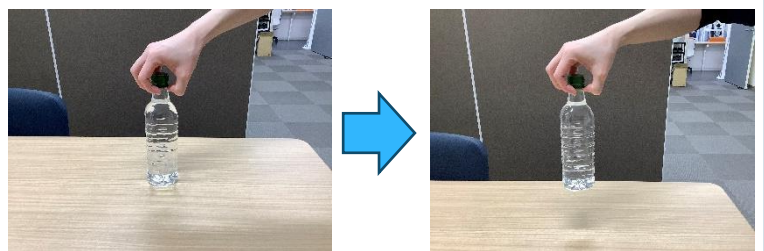
全身の筋力や筋肉量の指標になります。男性は26kg以下、女性は18kg以下まで落ちると要注意！

### ホームエクササイズをご紹介します！

#### ①手首の曲げ伸ばし



#### ②つまむ運動



重さは水の量やペットボトルの大ききで調整してください

洗濯ばさみを利用したエクササイズもおすすめです。  
親指と人差し指だけでなく、その他の指でも行ってみましょう！



握力はトレーニングルームでも計測できます！ぜひ計ってみてください。