

BUDŌ

# NEWS

## 今月のニュース

### 長野県立武道館が竣工



長野県立武道館の外観

# 長野県に初の県立武道館誕生



長野県立武道館の外観



来賓ら 13 名によるテープカット

信州の武道の殿堂となる長野県立武道館が長野県佐久市に完成し、3月26日にオープニングセレモニーが挙行された。また、同館は全国の武道館ネットワークとの連携を目的に、5月25日、全国都道府県立武道館協議会（全国の都道府県立・市町村立武道館相互の連携を図り、武道の普及・推進を図るために日本武道館が中心となって結成）に加盟した。

セレモニーは、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、出席者を限定した形で実施され、午前10時30分より始まった。

はじめに、阿部守一長野県知事が挨拶に立ち、「平成28年5月に策定した『県立武道館基本構想』に基づき、4年の歳月をかけて整備を進めてまいりました。本県の武道振興の中核的拠点施設として、全国に誇れる施設が完成したことは大きな喜びであります。この場所が武道の聖地として、多くの方々にも夢や感動をもたらし、末長く愛される施設となるよう願っております」と述べた。続いて、柳田清二佐久市長、萩原清長野県武道連絡協議会長がそれぞれ祝辞を述べた。

その後、阿部知事、小池清県議会議長、原山隆一県教育委員会教育長、長谷川朋弘県建設部長、柳田市長、神津正市議会議長、萩原県武道

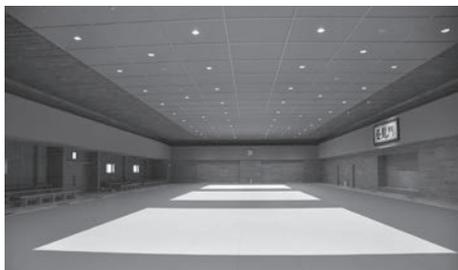
## ■長野県立武道館 施設概要

### 特徴

- ・長野県の武道振興の中核的拠点となる施設として、武道の特性を踏まえた機能を確認
- ・多目的に利用できる「選ばれる施設」となるよう、利用者の目線で必要な設備を整備
- ・県産材の活用や、誰もが利用しやすいユニバーサルデザインに配慮
- ・周辺地域の環境との調和や緑化など、環境・景観に配慮



主道場



柔道場



剣道場

▷所在地：長野県佐久市猿久保 165 - 1  
(佐久市駒場公園内)

### ▷建築概要

敷地面積：22,323㎡

建築面積：10,720㎡

延べ面積：12,382㎡

構造：RC造 + S造 + 木造、地上2階建

### ▷施設概要

主道場 床面積 2,348㎡ (柔・剣道場6面利用可)

観客席 2階固定席 1,512席

1階可動席 約2,000席

※最大約3,000席 (ステージ使用時)

柔道場 3面 床面積 763㎡ 観客席 200席

剣道場 3面 床面積 763㎡ 観客席 200席

その他 会議室 (大・小各1室)

師範室・器具庫・シャワー室等

駐車場台数：約200台 (大型含む)

### ▷利用可能スポーツ

武道、卓球、バドミントン、レクリエーションスポーツ、  
ポッチャ等

### ▷指定管理者

シンコースポーツ・NTT ファシリティーズ共同事業体

### ○今後の展望

長野県における武道振興の中核的拠点として、大会・講習会等での優先的利用を推進するとともに、多くの県大会・北信越大会を開催するほか、全国レベルの大会、合宿等についても積極的に誘致していく予定である。

また、各武道団体と連携・協力し、子どもたちに夢や希望を与えるための取り組みや、多くの方々には武道を知ってもらうためのイベントなどを企画し、武道の振興を図っていく。一方、多目的利用の観点から、武道以外のスポーツやレクリエーション、文化・芸術活動、イベント等、幅広い用途にも活用していく予定。2027年に本県での開催が計画されている国民体育大会に向け、「スポーツを通じた元気な長野県づくり」の一翼を担っていききたい。

(長野県教育委員会)

好評発売中

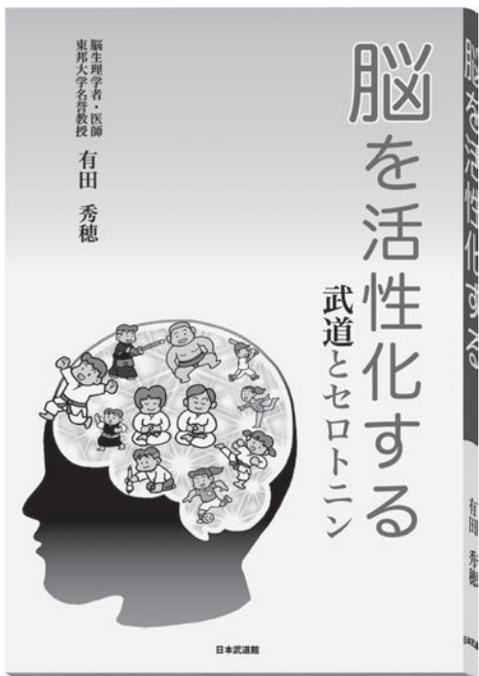
脳生理学者・医師  
東邦大学名誉教授

有田 秀穂 著

# 脳を活性化する

武道とセロトニン

人間の心身を安定させ、「無心」の状態を作るセロトニン神経―その研究の第一人者が、丹田呼吸法を手懸かりに、武道や禅、日本文化を題材として、誰もが  
できる脳を活性化する方法をわかりやすく解説。



A5判・並製・346頁・1600円+税

有田 秀穂  
(ありた・ひでほ)

昭和23年(1948)東京都生まれ。東京大学医学部卒業。東海大学医学部助手、筑波大学基礎医学系講師、東邦大学医学部教授を経て、現在、東邦大学名誉教授。脳生理学者、医師。セロトニン道場代表。



## 主な内容

第1部 脳の活性化とは

坐禅とセロトニン

ストレッチとしごき

空海はセロトニン活性の達人

『弓と禅』に学ぶ身体トレーニング

沢庵の「不動智」とワーキングメモリー

不動明王と心の三原色

『弓と禅』に学ぶ無意識の自己意識

悪夢を消すには？

精進料理とセロトニン合成

「茶の湯」とセロトニンの生活

「自然に体が動いた」を脳科学で解く

勝海舟の「明鏡止水の心」を脳科学する

「武道の礼法」は社会脳を育む

相撲の「四股」は品性を育む

書道も心技体の人間修行

アンドロゲンと闘争心

日本の祭にはセロトニンがたっぷり

スキンシップとオキシトシン

空手の稽古は坐禅修行に通じる

脳は「丹田呼吸法」をどう操るか

試合における最適な覚醒状態

サイエンスは「気」をどこまで解明したか

仙人術を脳科学する

第2部 対談「武道で脳を活性化しよう」

日本武道館会長 松永 光

東邦大学名誉教授 有田 秀穂

： 他

編集・発行 日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3  
ホームページhttp://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は  
日本武道館出版広報課  
までどうぞ！

TEL03(3216)5147  
FAX03(3216)5158

## 日本武道館発行の単行本

武道の全容をこの一冊に集大成！



# 日本の武道

日本武道館 編

(B5判・上製・箱入・526頁)

『日本の武道』の英文版(DVD付)



# BUDŌ: THE MARTIAL WAYS OF JAPAN

日本武道館 編

翻訳・編集：アレキサンダー・ベネット  
(B5判・上製・DVD付・336頁)

武道における礼法を小笠原流宗家が直々に指南



# 武道の礼法

弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家

小笠原清忠 著

(四六判・上製・278頁)

武道をわかり易く描いた教養マンガ



# マンガ・ 武道のすすめ

漫画家・別府大学教授

田代しんたろう 著

(B5判・並製・236頁)

希代の弓人阿波研造の人物伝



# 霊箭 阿波研造物語

小学校教諭

馬見塚昭久 著

(四六判・上製・320頁)

日本人が拠り所としてきた価値観を詳説



# 日本の元徳

東京大学大学院教授

菅野 覚明 著

(四六判・上製・334頁)

『五輪書』などの代表的な武道伝書を詳解



# 武道伝書を読む

天理大学教授

湯浅 晃 著

(四六判・上製・348頁)

著者の半生をたどり、弓道の魅力に迫る



# 弓道 その魅力

山口大学名誉教授

岡村豊太郎 著

(四六判・上製・272頁)

子どもを育む武道の教育力を詳説



# 武道 子どもを育む

早稲田大学教授・教育カウンセラー

菅野 純 著

(四六判・上製・410頁)

武道の文化的・伝統的な事柄を解明



# 今、なぜ武道か

—文化と伝統を問う—

福島大学教授

中村 民雄 著

(四六判・上製・370頁)



月刊「武道」は、全国の書店で販売しています。