



2021年新型コロナウイルス禍における 全日本拳法会本部の取り組み

全日本拳法会本部は、長年にわたり道場での感染症防止に取り組んできました。

昨年の7月には、第3波を予測し以下の通達をして日本武道学会専門部会でも訴えてきました。

拳法会では、日本武道学会 専門部会での報告の通り新型コロナウイルスの第3波が本年度末に来ることを予想しています。2021年5月頃まで第3波は、続くことを予想し再度、以下の徹底を通達します。

「活動継続中の感染症防止 Win the Covid 19

- 1.マスク着用 94%以上の飛沫防止(重要・フェースシールド単独使用禁止、マスク併用可)
- 2.稽古前の床・壁の消毒除菌(重要)
- 3.防具の着用除菌
- 4.手洗いウガイ
- 5.体温管理
- 6.不確定人物接触禁止(重要)
- 7.換気と暖房機、加湿器の併用しよう。
- 8.免疫力向上のための稽古手法への改善。

除菌剤、除菌シート、ミスト次亜塩素酸散布機を活用し床の除菌を徹底しましょう。水分補給時にも除菌し手から口、目、耳、鼻 に入るのを防ぎましょう。

- 9.換気、道場内の湿度40%以上、室温25℃以上。

以上、通達いたします。

以上、のような通達を本年度も遵守して会員を護り「Win the Covid19」を目指しましょう。

全日本拳法会 本部長 浅井隆夫



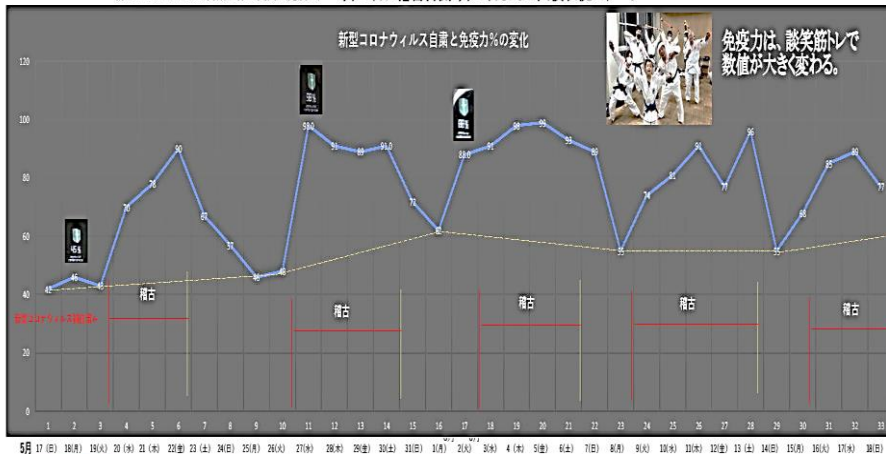
安定型次亜塩素酸ナトリウムミスト除菌器と
紫外線空気除菌器



2020年の新型コロナウイルス禍での自粛の影響

免疫力で13%ダウン！ 体脂肪率で+1.9% 新型コロナウイルス禍での感染症対策では、稽古もバランスが重要です。競技の拳法、ヨガ、柔道、ジョギングでは、効果が少なく拳法会の稽古の様にバランスが大切です。

新型コロナウイルス自粛と体の変異(免疫力) 5月19日に稽古再開6月19日までの回復状況のデータ



免疫力で+13%=運動をしないと免疫力は、13%近くダウンする。 |

練習できなかった場合に体力はどれくらい低下するか

3週間トレーニングをしなかった場合の生理機能への影響

コロラド・スプリングスにあるオリンピック・トレーニング・センターでランディー・ウィルバード氏が行った、3週間まったくトレーニングをしなかった場合の生理機能への影響の研究では、以下のような結果が出ている。

■3週間トレーニングをしなかった場合の生理機能への影響

生理機能	変化幅
心臓の1回拍出量	-10%
最大限より下で運動時の心拍数	+4%
血漿量	-12% (血しょう量は、通常血液の55%)
毛細血管密度	-7%
好気性(有酸素性)酵素	-29%
血中乳酸	+88%
LT(乳酸閾値)	-7%
疲労するまでの時間	-10%
VO ₂ max	-8% (最大酸素摂取量体内に取り込むことのできる酸素の1分間あたりの最大量)

■有酸素運動能力は大幅に低下・無酸素運動能力は比較的長期間維持できる

たった3週間で有酸素運動にかかわる重要な指標である「LT」「VO₂max」「毛細血管密度」などが軒並み大幅に低下していることがはっきりわかる。無酸素運動系の体力は比較的長期間維持できるのだが、ロード・レーサーにとって最も重要な有酸素運動能力については、残念ながら「5日間の有酸素系の練習を2日に減らしただけで体力は顕著に低下する」との研究結果もある。またVO₂maxの70%以下の強度での有酸素運動量を減らした研究でも「有酸素運動容量」「疲労回復するまでの時間」「心臓のサイズ」が低下し、有酸素運動の体力が低下することが確認されている。

■長期間の練習中断や練習量の減少によって有酸素能力は大幅に低下する

拳法会の稽古で免疫高めコロナに勝つ



2020年新型コロナウイルス禍静岡県拳法優勝大会 12月26日

浜松市可美総合センターで行われ熱戦を展開しました。(スポーツ庁補助対象事業)

- ・新型コロナウイルス禍感染症防止対策
- ・観客制限
- ・選手制限
- ・他団体混成の禁止

マスク、手袋、防具着用など全日本拳法会本部指示に従い行われました。



▽優勝 静岡県選抜 (根岸和希、黒田劉生、水野俊哉、根岸泰希、中山雅貴、根岸杏、中山雄貴、中山麻衣)

▽準優勝 浜松三方原 (阿部翔吾、内山星優、鈴木陽菜、小笠原遼飛、飛驒裕斗、金子聖矢、齋藤淳、飛驒志穂)

▽三位

可美 (安藤彰、稲木瑠生、柳瀬琉空、安藤あゆみ、柳瀬夏侯、安藤悠人、柳瀬弘子)

笠井 (金森湊、宮本匠、金森幹太、岡庭大峨、安藤廣公、岡庭早織)



2020年東海地区拳法錬成大会

2020年東海地区拳法錬成大会 (11月23日 リモート開催)



◇東海地区拳法錬成大会(11月23日 リモート開催)
 △小学低学年(1)三方原チーム(阿部翔吾、根岸和希、金森湊) △和地山チーム(大橋宗護、名倉繁人、内山聖斗) △伊佐見チーム(村松湊真、土屋拾誠、土屋蒼太)
 △同高学年(1)三方原チーム(鈴木陽菜、根岸杏、小沢莉緒愛、穂波チム) △木田美々喜、喜田桃羽、酒井柑奈 △和地山チーム(柳本環、大橋龍樹、名倉風佑)
 △無制限(1)三方原チーム(中山麻衣、飛驒志穂、野沢梅樹) △可美チーム(柳瀬弘子、中村亜希子、高津幸江、小沢早幸) △伊佐見チーム(斎藤さやか、水野路子、福田愛)
 △無制限選抜(1)伝馬チーム(西村静流、西村美遊、西村美紅) △可美チーム(野沢梅樹、中村亜希子、高津幸江、小沢早幸)



その他



世界の拳法会Family!

アフリカ拳法会



南アジア拳法会(インド、ネパール)



武道は、武士道です! Budo is Bushido

会員募集中!

武徳教育を子供たちに普及! ご紹介ください。

会員募集中! 声かけ!

ご紹介下さい。