



拳法会ニュース

2021年5月吉日
全日本拳法会本部
053-439-0909



2021アフリカ拳法会本部のOnline会議(本部Tunisia)

世界へ和を広げる拳法会

Budo is Bushido. 2021Africa kenpo Kai Meeting.



2021アフリカ拳法会本部のOnline会議(本部Tunisia)

Algeria,Zambia,MadagascarとEurope Kenpo Kai本部の本部長たちも参加。フランス語アラビア語スペイン語英語が飛び交っています。チュニジアは、午後四時だそうです。日本は、夜中の1時でした。

アフリカのFamily達も、Covid19のなか挫けず頑張っています。

• Bonsoir à tous. Au Japon, il est 1 heure au milieu de la nuit, alors je dis "Bonsoir!" Je suis Chiaki Ohashi, président du World Kenpo Kai(IKKO International Kenpo Kai Organization). Le monde a de gros problèmes avec Covid 19. Nous combattons dans l'esprit Bushi Do. Et gagnez. Merci de m'avoir invité à la conférence 2021 Africa Kenpo Kai.
IKKO President Chiaki Ohashi.

• Good evening everyone. In Japan, it's 1 am in the middle of the night, so I say "Good evening!" I am Chiaki Ohashi, President of the World Kenpo Kai (IKKO International Kenpo Kai Organization). The world has big problems with Covid 19. We fight in the spirit of Bushi Do. And win. Thank you for inviting me to the 2021 Africa Kenpo Kai conference.

IKKO President Chiaki Ohashi.

• 皆さん、今晚は。日本では深夜1時なので「こんばんは！」とご挨拶します。私は、IKKO世界拳法会連盟の会長を務めさせて頂いています大橋千秋です。世界はCovid19で大きな問題を抱えています。しかし、こんな時でも私たちは、質実剛健・質素儉約の武士道の精神で戦っています。そして私たちは、必ず勝ちます。本日は、2021年アフリカ拳法会本部会議にご招待いただきありがとうございます。謹んでご挨拶申し上げます。

世界拳法会連盟会長 大橋千秋

2021 全日本選抜拳法形選手権大会 All Japan Kei 審査員 4名

Online スポーツ庁支援事業

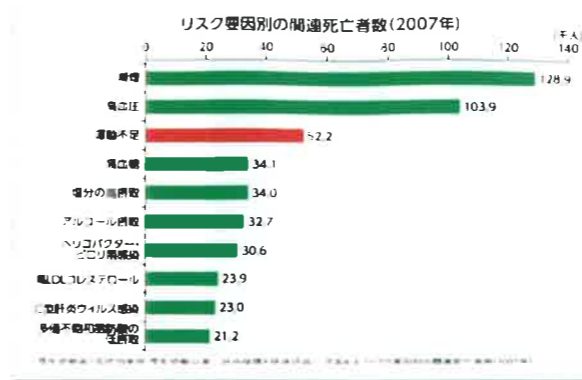


浅井隆夫 八段
近田孝夫 七段
高見裕行 六段
小澤早幸 六段

新会員をご紹介ください!



運動不足で日本では、年5万人が死亡！！生涯武道で健康寿命向上



○16-64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準
強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週



○65歳以上の身体活動(生活活動・運動)の基準
強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週

被験者	心拍数(拍/分)	運動強度(メッツ)
平均74歳の男性14名	126	5.5
平均32歳の男性10名	175	5.7
平均61歳の男性13名	—	6.4
平均42歳の女性10名	150	7.3
平均49歳の男性11名	140	6.4
平均66歳の男性5名	126	5.4
平均68歳の女性8名	124	3.5

年齢(歳)	安静時心拍数 (/分)									
	40	50	60	70	80	90	100	120	130	140
20	125	125	130	135	140	145	150			
30	115	120	125	130	135	140	145			
40	110	115	120	125	130	135	140			
50	105	110	115	120	125	130	135			
60	100	105	110	115	120	125	130			
70	95	100	105	110	115	120	125			
80	90	95	100	105	110	115	120			

厚労省の運動の基準
○18-64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準
強度が3メッツ以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。
○65歳以上の身体活動(生活活動・運動)の基準
強度を問わず、身体活動を10メッツ・時/週

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	耳打ち、ぼんやりした歩行(家の中)	2.3	ストレッチ
2.0	非常におっくりにした歩行(家の外)、軽度な掃除の準備・洗濯	2.5	10分、ピラティス
2.3	ガーニング、食物の片づけ、ピアノの演奏	3.0	社交ダンス、体操
2.5	植物のやり取り	3.5	軽い筋トレ、までの軽い体操
3.0	掃除の道具の持ち(67m/分)、式の練習、動物の散歩(速く)、ぼんやりした歩行	4.0	卓球、ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ、体を動かすスポーツ観戦	4.3	中強度の筋トレ(64m/分)
3.5	散歩(75-85m/分)、マップかけ、床掃除、風船飛ばし、庭の草むしり、傘をさす	4.5	水中歩行、ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)、散歩をゆっくりする	5.0	かなり速く歩く(110m/分)
5.0	動物と活発に遊ばせ(歩く、走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング、のんびり泳ぐ
5.8	それぞれの活発に遊ばせ(歩く、走る)	6.5	山登り(4km未満の標高を持つ)
8.3	荷物の上の歩行(歩く)	8.0	ジョギング、スキー
8.8	荷物の上の速歩(歩く)	8.3	サイクリング(1820km/時)
			ランニング(134m/分)

運動不足Lack of exerciseで日本では、5万人が亡くなっています。

間違えては、いけないのは拳法会の言う運動(新体育)とは、単一スポーツの拳法、剣道、バレーボール、野球をすることではありません。健康寿命向上を考えて形付けられたバランスのとれた健康に即した稽古をいいます。

2020年度東海地区拳法基本錬成優勝大会 Online



会員募集中！ 武道は、武士道です！ Budo is Bushido
会員募集中！ ご紹介下さい。
武徳教育を子供たちに普及！ご紹介ください。