



拳法会ニュース

2021年6月吉日
全日本拳法会本部
053-439-0909



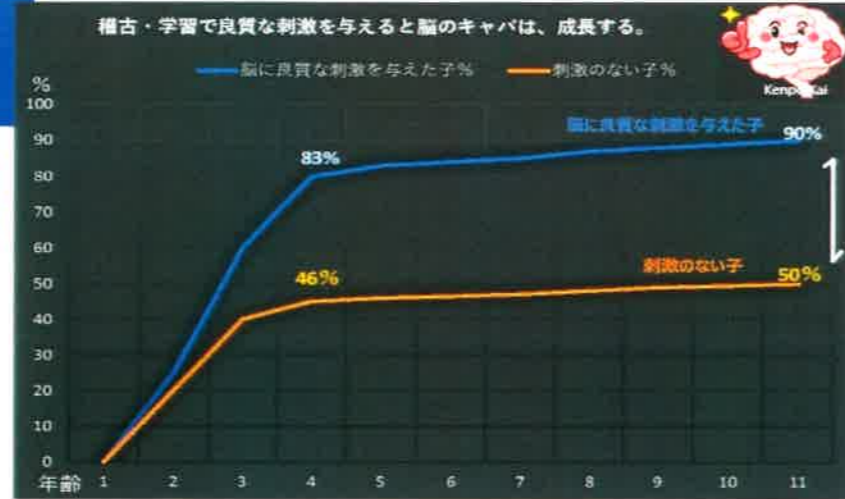
拳 武道の教育性を考える。(2) 脳のキャパの成長も大切!

武道の教育性を研究する上で「脳の発達」も大きな要点となります。ただ武道を学ぶと「礼儀が正しくなり！勉強が出来る」では、なんの説得力もありません。



マウスでの実験で相手の動きを予測しバランスの良い稽古は、前頭葉の発達に大きく影響していることが証明されています。

更に稽古による良質の刺激を与えると11才までに脳のキャパの差は+40%になる事が実証されました。



拳 バランスの取れた稽古は、免疫力を向上!

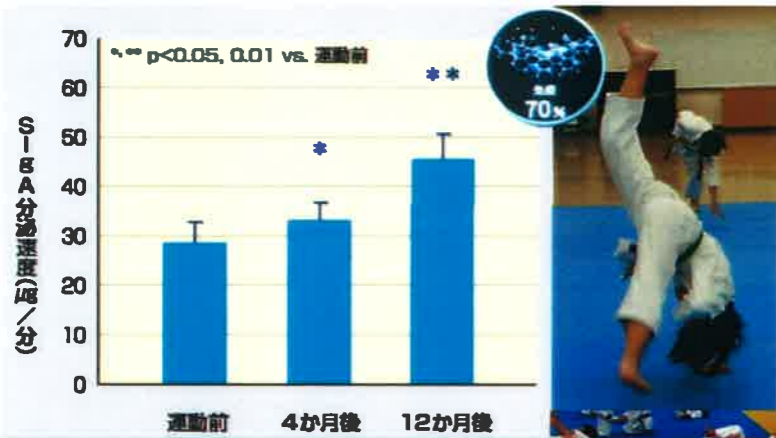


図2 適度な運動の継続で免疫機能は向上する
高齢者に適度な運動を続けてもらい、唾液中の免疫粘膜IgAを測定した実験結果。運動前よりも、運動を継続した1年後のほうが免疫機能が高まっていることがわかる。
出典：Akimoto T. et al. Br J Sports Med. 37. 76. 2003.



新会員をご紹介ください!

「バランスの取れた稽古は、免疫力を向上!」

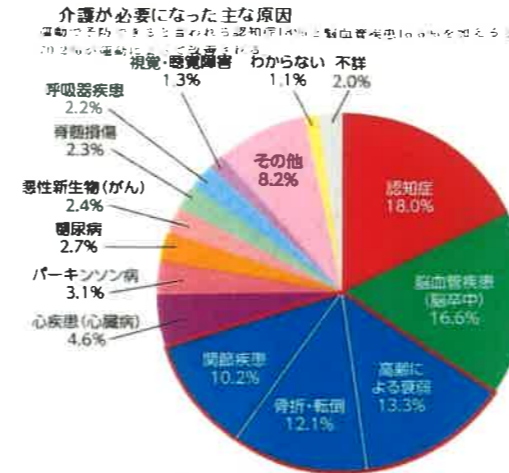
身近な中学校でも新型コロナウイルスの陽性者が出て部活も中止になっているようです。

すでにワクチンを接種した拳法会の医療看護介護関係者に聞くとあまり後遺症は、たいしたことがないと報告をうけています。

しかし、接種のあと用心し2回目まで稽古を休むと「体調不良が如実に表れ」こちらの方がダメージが多いようです。やはり適正な稽古は、免疫力向上保持のためにとっても大切な事です。

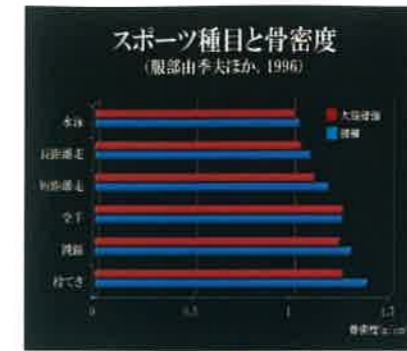
マスク、手洗い、除菌と怪しいところ! 怪しい人とは、接しないように心がけWin the Covid19を目指しましょう!

拳 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(2)

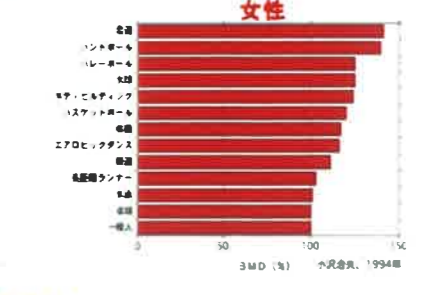
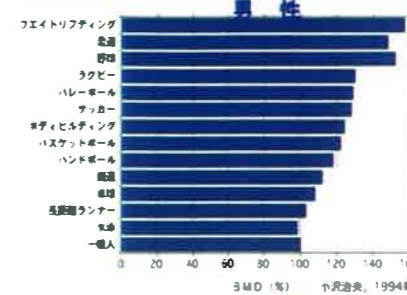
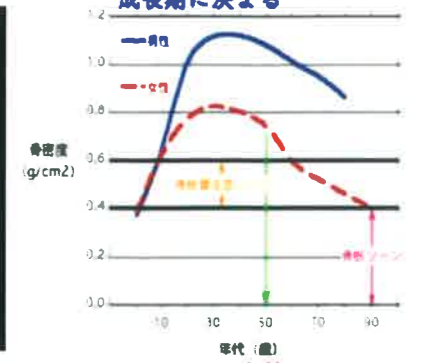


約30%が運動器の機能低下に関連

高齢者の場合、脚の骨が弱いことが寝たきりの原因になります。寝た状態をしばらく続けると運動不足になり脚筋が衰えます。骨折が治っても自力で立つ事が出来なくなります。



老後の骨(骨そしょう症)は成長期に決まる



水泳は、一般人より骨密度が低い!!

拳 2021世界拳法選手権大会online 7月5日 2021World Kenpo Championship online

2021ヨーロッパ拳法選手権大会online(5月22日)
アフリカ・Tunisia拳法会も参加



全日本選抜選手

- 一般男子
西村静流 中村友哉 金子聖矢 野澤侑樹
- 一般女子
柳瀬弘子 大城ヒカル 高津幸江 齋藤さやか
- 中高生女子
西村美紅 根岸 杏 喜田 桃 羽 木田美々嘉
- 小学生男子
齋藤光志 稲木瑠生
- 小学生女子
古武家彩月 鈴木陽菜 鈴木彩莉



会員募集中!

武徳教育を子供たちに普及! ご紹介ください。

武道は、武士道です! Budo is Bushido

会員募集中! ご紹介下さい。