



# 拳法会ニュース



第43回東海地区拳法選手権大会 平成30年8月5日

第43回東海地区拳法選手権大会が8月5日(日)に浜松市新橋体育センターで開催されます。静岡県浜松市南区新橋町1-2

**みんなの力で成功させよう！第43回拳法選手権！**

# 拳法会



**武徳なくして真の武道なし！**

## 武道は、武士道です！ Budo is Bushido



平成31年は、2019世界拳法選手権大会が8月静岡県浜松市で開催されます。世界は、「打倒！日本！」をめざしています。



**世界のサムライ達！**



世界の拳法会は、圧倒的な会員数を誇っています！ 武徳なくして真の武道なし！





# 平成30年前期昇段昇級審査

8Syodan Syokyu Shinsa

6月7日は、昇段昇級審査が各地で行われます。拳法会の昇段昇級審査の姿勢は、「允許」を軸とし出来るから与えるものではなく昇段昇級する事により人格向上の可能性に允許されるものです。皆さんよく頑



## 生涯武道で健康寿命の向上

2018年拳法会のテーマに「生涯武道で健康寿命の向上」があります。スポーツをやると健康になり長生きすると思われていますが「それは、適正な運動・目標心拍数」などを考慮した『稽古』にあります。拳法会がデータと研究を進める事で多くの事実が分かって来ました。睡眠効率・低体温の防止が免疫力をたかめ健康を保つ！

睡眠効率・低体温の防止・良好な血中酸素飽和度が免疫力をたかめ健康を保つには！

- ① 目標心拍数と最適心拍数の間の稽古が睡眠効率を向上＝免疫力UP
- ② 運動と入浴法で低体温を防ぎ睡眠効率が向上し免疫力を高める！



健康な人の1日の体温の推移

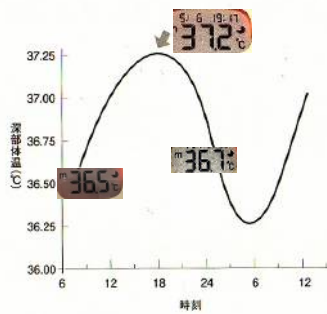
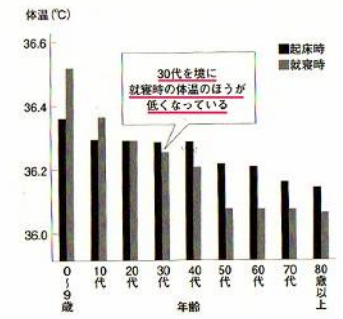


図6

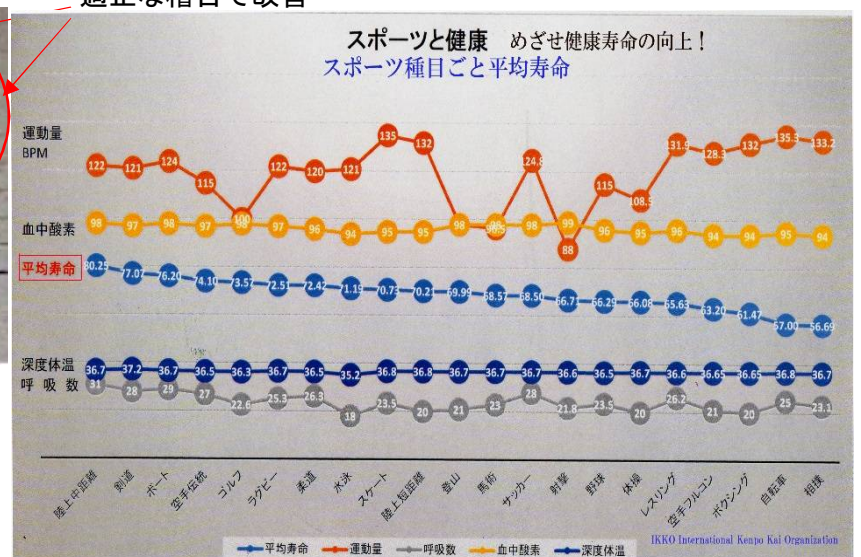
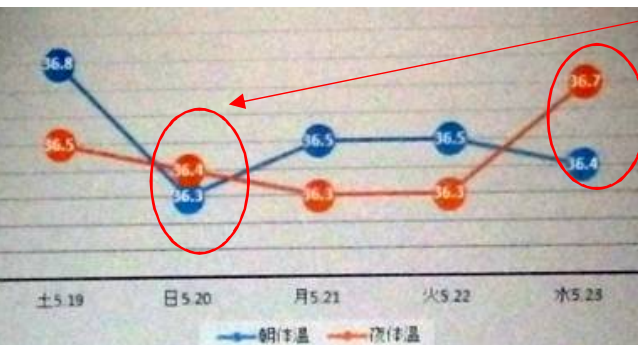
起床時と就寝時の体温差



健康な人は夕方よりも体温が高い

(1600人の体温差を年代別に比較)

起床時体温より就寝時体温を高くする。適正な稽古で改善



## 会員募集中！

武徳教育を子供たちに普及！ご紹介ください。電話053-439-0909(NPO法人CC内)

過度な運動は、健康を害します。また、若年層の癌が増えている原因にも着目すべきです。