



第43回東海地区拳法選手権大会 2018年8月5日 新橋体育センター



武徳なくして真の武道なし！

- ◆東海地区拳法選手権(5日) 浜松市新橋体育センター
- △乱取り▽幼年 (1)名倉悠人(和地山) (2)大橋(同)▽男小学低学年 (1)金森幹太(三方原) (2)稲木(笠井) (3)内山(三方原)▽同小学中学年 (1)大橋龍悟(和地山) (2)中山(三方原) (3)石川(昭和)
- ▽同小学高学年 (1)安藤悠人(可美) (2)柄沢(美高丘) (3)中山(三方原)▽女子小学低学年 (1)酒井柑奈(穂波) (2)鈴木(三方原) (3)高津(可美)▽同小学中学年 (1)木田美々嘉(穂波) (2)喜田(同) (3)根岸(三方原)▽同小学高学年 (1)鈴木美織(佐馬) (2)島津(和地山) (3)森田(笠井)▽中学 (1)森本翔太(美高丘) (2)大橋(和地山) (3)金子(三方原)▽一般女子 (1)西村美紅(佐馬) (2)西村(同) (3)中山(三方原)▽同男子 (1)中嶋伊織(昭和) (2)西村(佐馬) (3)カールハゴス(スウェーデン)△八形小学 (1)加茂皓史郎(和地山) (2)安藤(可美) (3)野崎(佐馬)▽中・高校 (1)森本翔太(美高丘) (2)金子(三方原) (3)西村(佐馬)▽
- 女子一般 (1)斎藤さやか(伊佐見) (2)中山(三方原) (3)亀沢(昭和)



第43回東海地区拳法選手権大会 優勝 中嶋伊織 準優勝西村諒流 第三位カール・ハゴス



第43回東海地区拳法選手権大会 優勝 西村美紅 準優勝西村美道 第三位中山麻衣



第43回東海地区拳法選手権大会 優勝 酒井柑奈 準優勝鈴木陽菜 第三位高津希

がんばれ！日本！！！！
2019世界拳法選手権大会in Japan 2019年8月11日



感動！感激の一戦！

拳法会の試合は、仕合(しあい・しあわせ)を大切にしています。参加者の幸福と成長、運気を呼び寄せるための一戦です。



審判員の姿勢も美しく！



応援の姿勢も美しく！

武徳・礼徳を尊ぶ！



2018年前期武道德育研修会 7/7-7/8

7月7日～7月8日 H30年度前期武道德育研修会が行われました。テーマは、「健全なる大会運営」「生涯武道」「武道を媒介とした青少年健全育成」等を軸に研修会が行われました。



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)



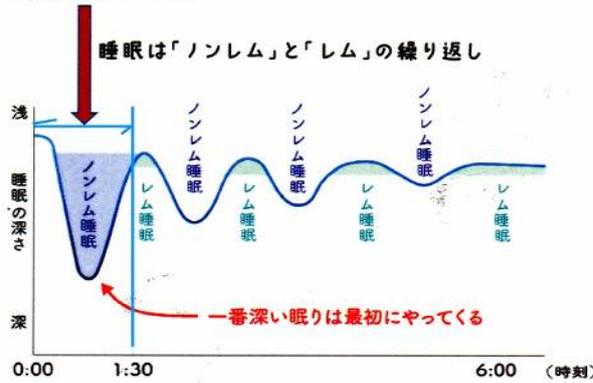
生涯武道で健康寿命向上 拳法会

夏の大会後は、お盆休み(8/5-8/15)睡眠効率は、どんどん悪くなります。



睡眠効率の改善は、三大疾病を抑制するのには、とても大切です。

適正な稽古と入浴・睡眠で免疫力UPし三大疾病(がん 悪性新生物 心疾患 急性心筋梗塞)脳卒中に勝！
睡眠 黄金の90分



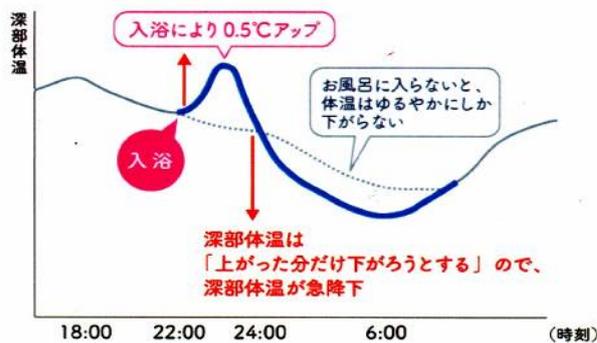
ノンレム睡眠: 深い眠りで、明け方に近づくとき浅く、短くなる
レム睡眠: 浅い眠りで、明け方に近づくとき長くなる

体温スイッチ1 眠る90分前にお風呂に入る

深部体温と皮膚温度の差をしっかりと縮める方法として有効なのが「入浴」です。体は筋肉や脂肪といった遮熱作用のある組織でおおわれており、なおかつ深部体温は自律神経の働きで一定に保つようになっているので、そう簡単には変動しません。しかし、入浴はその深部体温をも動かす強力なスイッチなのです。スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所と秋田大学が協力して行った実験データでは、40度のお風呂に15分入った後で深部体温を測定すると、およそ0.5度上がりました。

「この「深部体温が一時的に上がる」ということが非常に重要で、深部体温は上がった分だけ大きく下がろうとする性質があります。入浴で深部体温を意図的に上げれば、入眠時に必要な深部体温の下降がより大きくなり、熟眠につながります」

深部体温は「上げ下げ」が鍵!





家族・環境が青少年を育てる！

みんなが側転・地上回転が出来たり逆立ちが出来ると自然と出来る様になります。
「孟母三遷の訓え」といいますが本当に環境は、大切に子供の一生を左右します。



指導者も同様に試合に勝つ事が第一と考えて指導していれば、素質のある子は、伸びて行きますが取り残された子は、置いていかれます。その「挫折感」は、大きな傷とし心に残り生涯引きずります。」

親も指導者も真剣に考えねば、いけない事です。驚くことに「部活は、文科省が改善通達」が出るほどですが保護者も含め満足度は、80%以上です。

これは、どういうことなのでしょう？

子供への声掛け！見つめ！が足りないのではないのでしょうか。

やはり、子供は、家族・親の影響を大きく受け育ちます。

生涯を通し親と子です。立場が変わる事は、ありません。

「見つめと声掛け運動をしましょう！」

