



拳法会ニュース

2019年12月吉日
全日本拳法会本部
053-439-0909



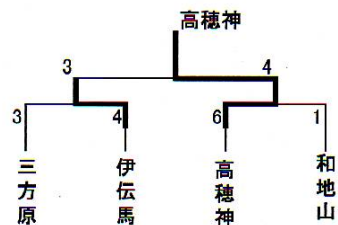
武徳杯併に2019東海地区拳法優勝大会12月7日 浜松市可美総合センター

武徳杯併に2019東海地区拳法優勝大会 2019年度(令和元年)12月7日 浜松市可美総合センターで開催されました。熱戦の末、高穂神チームが伊伝馬を4vs3で下し優勝の栄冠をてにした。

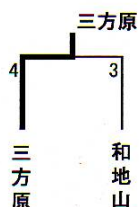
2019年東海地区武徳杯優勝大会

12月7日 浜松市可美総合センター

決勝トーナメント



三位決定戦



武徳杯争奪東海地区拳法優勝大会
(7日・可美総合センター)
①葵高丘・穂波・神穂支部(加藤千騎、森下大和、加藤千穂、酒井相奈、柄沢尚慶、中山雅貴、喜田桃羽、木田美々嘉、中山雄貴、水谷佑理子、中山麻衣、斎藤淳) ②伊佐見・伝馬支部(小野内響斗、伊吹陸、小野内瑛斗、竹本伊織、竹本漣、斎藤ゆめ、水野俊哉、脇田祐良、斎藤光志、斎藤さやか、大城光、西村静流) ③三方原支部(金森、阿部翔吾、根岸和希、島田大和、古武彩月、石原新大、内山星優、金森幹太、根岸泰希、小沢煌大、鈴木陽菜、石原大聖、飛驒裕斗、根岸杏、小沢莉緒愛、太田幸盛、柳瀬弘子、飛驒志穂、幸聖矢、島田達夫、古武家伸章)

武道



安藤悠人 フランスから帰国 12月5日

フランス拳法会(ピアリッツ)に稽古と中学校に通っていた安藤悠人選手が12月5日帰国した。



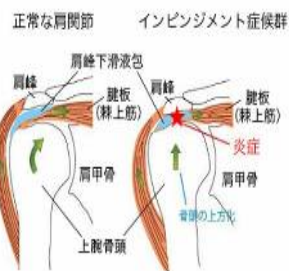
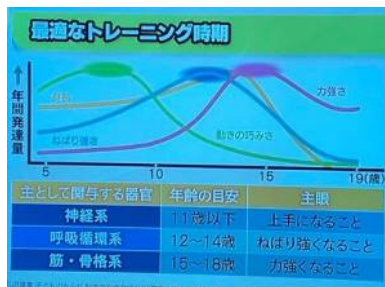
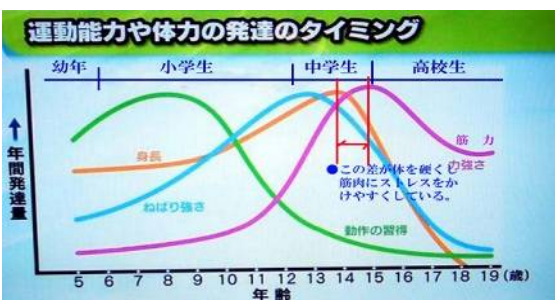
フランスでの稽古は、さることながら中学校での日本と異なる教育手法と教育理念を体験し驚くばかりであった。

「中でも授業中に御菓子やパンを食べるのは、自由！」生徒への制約が少ないので『抑圧された子供が少ない』との事でした。もちろん、部活動はなく学校のセキュリティが万全に見えた。また、学校を宣伝するコマmercialはなく生徒、教育に徹底した姿勢が伺えた。

拳 健康寿命向上と拳法会の稽古

拳法会の稽古バランスが最も健康寿命向上に貢献！

前回は、睡眠効率、運動習慣、遺伝子についてお話ししましたが今回は「**発育と発達**」について述べてさせていただきます。発育は、「数値的なモノ」、発達には、「品質」と考えると良いかもしれません。



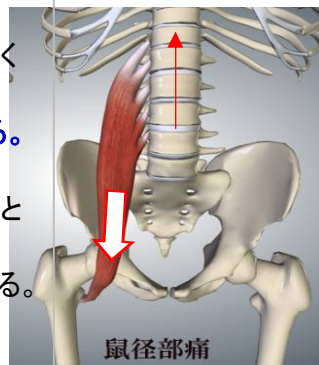
中学生スポーツ選手の腰・方・膝痛の原因の一つは、『身長（骨）の発育と筋肉の発育の差』

一度なると治りにくく！一生引きずらねばならない。高齢になると健康寿命を短くする事の原因にもなる。

中学生が体が硬くなるのは、身長（骨）の発育より筋肉の発育が遅いからである。筋肉が引っ張られてからだ固くなっている。

そこに負荷をかければ、痛み（原因）になり更に安定性や正常な発達を阻害すると慢性的になり取り返しがつかない事になりかえない。

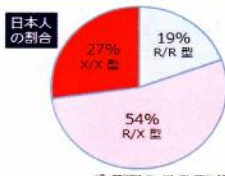
又、反対の例とし筋力を早く発育させると骨（身長）の発育を抑えるとも考えられる。



遺伝子と拳法会

拳法会は、稽古環境により遺伝子を伸ばそうと考えています。

ACTN3遺伝子は、速筋の新陳代謝を司るたんぱく質の遺伝子（α-アクチニン3）です。α-アクチニン3は、筋線維の配列の維持やその収縮を正しくコントロールする役割を担っており、α-アクチニン3が多く存在するタイプは速筋（白筋）の動きが安定し、瞬発系の運動能力が高いと考えられます。



	R/R 型	R/X 型	X/X 型
特徴	速筋線維の割合が高く、瞬発力や速さを要するスプリント・パワー系の運動に適しているタイプです。α-アクチニン3が多く存在しています。	速筋と遅筋の割合がほぼ均等であり、瞬発力と持久力のどちらを要する運動にも適しているタイプです。α-アクチニン3の量は標準的です。	α-アクチニン3が存在しないため、速筋線維の割合が低く、持久力を要する運動に適しているタイプです。



運動健康

発育と発達の違い

発育 (Growth)

- 形態的な変化を示す用語 (量的表現)
- 表現例「大きい・小さい」

発達 (Development)

- 機能・能力的な変化を表す用語 (質的表現)
- 表現例「優れている・劣っている」

年齢と発育と発達両親の遺伝子から運動・稽古を選び管理認識が一生を決める。

拳 2019年度世界各国の昇段昇級審査も今年は、終りに！2020年も頑張りましょう。

世界の拳法会Family！2019年度も頑張りました。各地域より2019年度最後の昇段昇級審査が終わった事の報告がありました。



Europe



Asia



Oceania

武道は、武士道です！ Budo is Bushido

会員募集中！ 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。