

障害者武道 & 生涯武道

発達障害、ADHD、否定型うつ病、引きこもり障害などは、脳の成長に関係

拳法会が目的とする生涯武道とは、生涯を通じて武道にかかわる事で健康寿命を向上させ有意義な一生をおくる事で心身に障害を持った人に武道で自立支援をする障害武道にもつながります。表裏である生涯武道と障害者武道を考えてみましょう。

今回は、身近な発達障害、ADHD、否定型うつ病、引きこもり障害など心の障害を考えてみましょう。これらの障害は、半ば、神がかりなもの思われていましたが科学の発達で検査機器も進歩し原因が脳にある事が分かってきました。ここでの考え方として頭の中の脳だけでなく筋肉、骨、臓器も脳として判断指令を出している事を前提に考えていきましょう。



- 筋肉量が多いと筋肉は、脳に筋肉量が増えない様に指令を出している。筋肉は、エネルギーを消費するので持久力、免疫力を低下させる。
 - 脂肪は、脳へこれ以上、食べない様に指令を出している。満腹感がこれである。
- これと同じようにバランスの取れた稽古は、脳を改善しうつ病などの様々な障害を克服することが出来る。
運動によるうつ病予防は遺伝的高リスクの人にも効果

感情がコントロールできずに「キレル！」 否定型うつ病 前頭前野に原因？

感情をコントロールする前頭前野とセロトニン

20歳頃で発達を止める

前頭前野
欲望や感情を抑える働きをする
「キレル衝動」をストップさせる

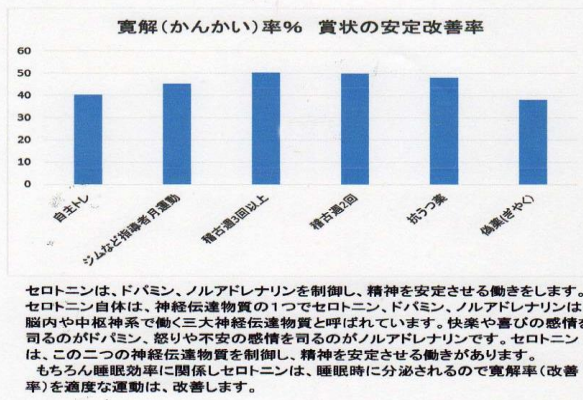
大脳新皮質

脳幹
(中に、セロトニン神経)

脊髄
前頭前野の働きをスムーズにする「セロトニン」を分泌するセロトニン神経がある

子ども、大人も、セロトニンを分泌している

ストレス (キレル要因)



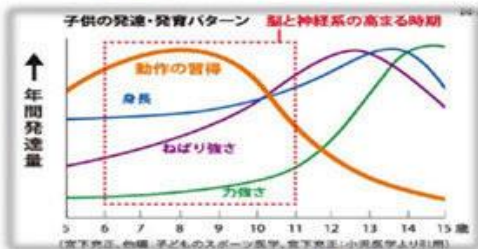
子供の場合！親の知識理解と努力が必要！稽古にやる気を持たすには健全な子より技量をたためることが必要。怠れば、益々、深く沈むと意識することが必要。

脳の器を大きくするには！

学問成績を良くするためには、先ずは、「脳」を鍛える必要がある。



先ず！脳を作り上げて知識を吸収する事が大切！
ジョン・レティ氏は、太極拳とかヨガ、サッカーと言った単体スポーツでなく「体育」としての稽古運動が脳を鍛えるとしている。

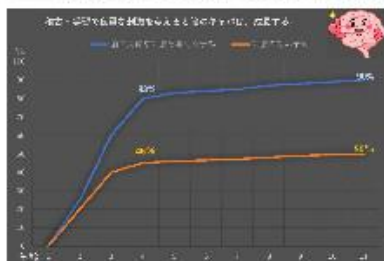


脳は、6歳から11歳で畑が完成する。中学生になって成績がも上がったとするならば、6歳から11歳に築きあげた「脳」が原因と言える。



渡邊信久教授(名古屋大学・物理学博士 弓道) 学生の本文である学問を習得には、先ずは、知識を詰め込む器(脳のキャパ)を"物理的"に大きく吸収しやすいようにしなくてはならない。そこで11歳ごろまでに器の形と大きさを作り上げる事が大切である。この時期に脳を鍛えるバランスの取れた運動は、とても大切である。

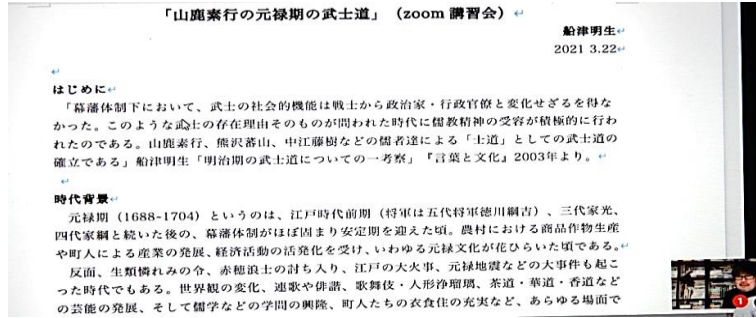
※運動とは、太極拳とか剣道、野球、サッカーなどの競技でなく健康を目的とした「新体育」



軽い運動で記憶力UP！ 脳と運動の密接な関係とは
筑波大学体育系 運動生化学・神経化学 ヒューマン・ハイ・パフォーマンス 先端研究センター(AK110)センター長 佐々木昭雄教授

ニューロン アストロサイト 血管

新会員をご紹介ください！

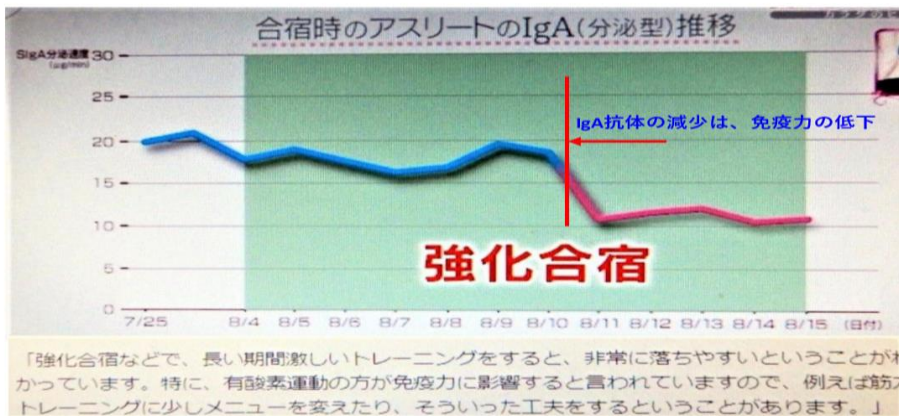
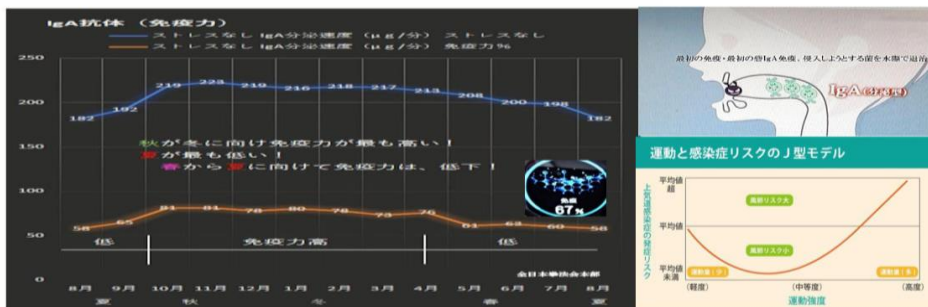


- 現代でも山鹿素行の武士道は、生き生きと日本人の魂の基礎に躍動している事を感じさせます。
 - 武士の徳を説いた「兵儒一致」「兵学」の名称を「武教」に変え武士をエリート階級とし「庶民の模範」とした。
 - 朱子学に批判的で左遷され忠臣蔵で有名な赤穂藩に行くが大石内蔵助とあったという記録はない。
 - 赤穂藩のお家断絶に際して「借金を踏み倒さずキチンと清算」して「藩士たちも解放した。」・・・山鹿素行の武士道が見られる。
 - 「臣道」と「士道」を分けた。
 - ガチの朱子学や陽明学でなく生活に即した古学を説いた。
 - 元禄期(1688-1704)関ヶ原の戦い(1600)から88年以上過ぎ"血みどろの武士"は、いなくなり武士は、「戦士」から「公務員」へとになっていった。
 - 江戸時代後期の武士は、太平期の武士とは、戊辰戦争、西南戦争などがあり少し異なっていた。
- 高段者審査論文にも役立つ貴重な講座をありがとうございました。

拳 新型コロナウイルス禍での拳法会稽古指針 春だガンガン稽古しようは、ダメ！ 全日本拳法会 本部長 浅井隆夫

拳法会や様々なデータを見ると春から夏に向け免疫力は、低下する。

愚かな指導者にならないよう注意！ 疲れを残さない稽古！
 1987年のロサンゼルスマラソンに参加したランナーは、参加しなかつランナーに比べ風邪やインフルエンザになる確率が約6倍多かった。
 有酸素運動で大量に吸った酸素は2~3%が活性酸素となり、DNAを傷つけてしまった。
 過剰な運動のストレスにより唾液の分泌量やIgA免疫物質が減少しウイルスが侵入し短長期に三大疾病にもつながら可能性がある。
 無知な過剰な運動が交感神経を優位にしてしまうのである。



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。