



道場紹介：静修会

道場長 大石龍造 先生

練習日：火・木曜日 1時間15分を3部にクラス分け（コロナ対策）

今月の道場紹介はマスターズ部会大石副会長です！

静修会の名前の由来は、静かに修行を修める会。会員数は20～30人。

指導員 中島 司（大学生）1名

子供たちに教えたいことは流派の作法や、技術、礼法を通じての感謝。

又、プラス思考で取り組み「為せば成る」の精神で努力することです。

指導で注意していることは、怪我、とプレーヤーズセンタード的な指導法です。

道場目標は勝利志向性を抑え、次回への意欲を持たせることです。

自分が全国大会に参加した動機は、今までの練習が全国で通用するかという

思いから、和道会全国大会、日本マスターズ、西日本実業団、全日本実業団

に参加しました。仕事 家庭との両立、環境作り、練習メンバーの

確保が大変でしたが、周りの方々の協力のお陰で参加できました。

参加して一番良かったことは、タイトルを取ることよりも全国の人たちと知り合いになり、今でも交流をしていることです。

又、目標ができモチベーションの向上、技術力向上、健康体力の増進にも繋がります。

選手としてコートに立つことで、大会に出る子供たちの

気持ちがよく分かった事も大きな収穫でした。



マスターズ新聞

第12号
発行所
マスターズ部会
生涯空手編集部

今月の言葉
直観力

4コマ漫画
マスターズあるある
(題：肋骨が・・・)

2023.1.23 1911話

かよえんかい
しんがり
手て
さげな

中段突きの
kwhp

AY

肋骨
いた
先生
大丈夫ですか？

しんがりかよえんかい
なかつたのうい
ヒビあてました～

作者:AY

～第2回マスターズ練習会のお知らせ～
2/11（祝）に八代市鏡町武道館において練習会を行います。詳細はホームページに掲載中です。
皆さま、奮ってご参加ください。

甘酒の効果

「飲む点滴」と呼ばれるほど健康飲料として知られている甘酒ですが、色んな効果分かっています。

- 1.便秘を予防・解消する効果（腸内環境を整える）
- 2.ダイエットを助ける効果（空腹感を抑える）
- 3.血行促進効果（高血圧や動脈硬化の予防）
- 4.美肌効果（美白・アンチエイジング・にきび）
- 5.疲労回復（栄養を吸収しエネルギーに交換）

朝に飲むと脳が活性化し、夜はストレス緩和と安眠効果が期待できます。1日に200gが目安です。
かく言う私（A.Y）も、蜂蜜・牛乳・炭酸などで味変しながら毎日飲んでます。

