



ごあいさつ

初めまして
 この度マスターズ部会長を拝命いたしました矢野あやです。
 スペシャルな事は何もできませんが、皆様に御協力を頂きながら、マスターズスポーツについて発信していけたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

一般社団法人 熊本県空手道連盟
 専務理事 西山徳幸

日頃から県連行事に御協力頂き有難うございます。
 私事ですが現役時代、全日本学生・国民体育大会等出場し引退してからは、国民体育大会・全国大会の審判員として携わってきましたが、とりわけ印象深いのは3度足を運んだ全日本マスターズ大会でした。
 年齢別に出場選手が試合に対する情熱とひたむきに取り組む姿を目にして感動しました。
 ぜひ、会員の皆さんチャレンジして下さい。
 また、熊本県スポーツ協会・全日本空手道連盟より、マスターズの普及に組織として積極的に取り組むよう指導を受けています。
 終わりに、いち早く次年度の企画として「マスターズ新聞」を発行される矢野先生に敬服を払いたと思います。
 第3の空手道である稽古で丈夫な身体を作り、健康な生活を送りましょう。

審判員も感動の大会

マスターズ新聞

第1号
 発行所
 マスターズ部会
 生涯空手編集部

今月の言葉
継続

歩けよ 歩け

早歩きは、誰にでも手軽に始められ、そして安全にできる運動です。
 1日1万歩を目標に、早速今日から歩いてみませんか？

長く続けられ、からだへの負担が少ない「早歩き」

高血圧をはじめ生活習慣病を予防するための運動は、何よりも長続きしなければ意味がありません。そこで、手軽に始められ、また関節など、からだへの負担が少ない「早歩き」をおすすめします。

Do! 目標1日1万歩

散歩をするくらいの歩調で1時間歩き続けると、約6,000歩になるので、2時間弱歩けば、目標の1万歩になります。しかし、実際には、毎日2時間歩くのは簡単なことではありません。通勤や買い物の機会を利用して、意識的に歩くようにしたいものです。

効果的な歩き方

両腕を伸ばし大きく振りながら歩く。

あごを引いてまっすぐ前方を見て歩く。

吸湿性のよいシャツに、トレーナーなどを重ね、暑くなったらすぐ脱げるように。

「手ぶら」がベスト。飲料水や履いた上着を入れるためのリュックサックやウエストポーチが便利。

足はできるだけ伸ばし、かかとから着地するようにする。

シューズは運動専用のものを用意。歩いているうちに足がむくむので、ちょっと大きめのものを選ぶとよい。



健康の玉手箱

4コマ漫画
 マスターズあるある
 (題: 探し物)

作者:A.Y