



参加選手の年齢制限知ってますか？

マスターズ大会には、現在九州大会と全国大会があります。参加資格の中に年齢制限がありますが、一体いつから参加可能なのでしょうか？皆さんの印象はかなりの年齢を重ねた人しか参加できないと思いませんか？実は、女性35歳・男性40歳から参加可能なのです。

一般社団法人 熊本県空手道連盟
副理事長 緒方睦之

マスターズへの思い

数年前、ある先生から「城南大会に参加しませんか？」と誘いを受け組手・形の部に参加し、その後九州マスターズ宮崎大会・全国マスターズ姫路大会・全国マスターズ岐阜大会に参加し、岐阜大会では運よく形においてベスト8に入賞いたしました。

全国に初めて参加し、私よりも先輩の先生方が鋭い眼光・素早い動き・力強さとスピードのある形の演武を目の当たりにし強く感銘を受けました。

ある先生にいつ稽古をされていますか？と伺ったところ「私は仕事もしていないし、ラジオ体操代わりに朝・昼・夜と1日を空手に費やしております」と言われ、これが生涯空手の本髄かなと思いました。

マスターズ大会の場で空手が出来ることが愉しく思えます。熊本県の先生方、皆で一緒に参加しようではありませんか。

緒方睦之先生形全国ベスト8

マスターズ新聞

第2号
発行所
マスターズ部会
生涯空手編集部

情熱

今月の言葉

4コマ漫画
マスターズあるある
(題:ナショナル?)

作者:A.Y

アレルギー性鼻炎について

アレルギー症状を少しでも軽くするには、日々の予防も欠かせません。アレルゲンごとに対策をしっかりと行いましょう。



花粉

- 花粉情報をこまめにチェックする。
- 外出時にはメガネやマスクをして、花粉が目や鼻に付着しないように心がける。花粉の付きやすそうな毛足の長い服は避ける。
- 帰宅したら、必ず衣類や髪に付着した花粉を払い落とし、洗顔・うがいなどを行う。室内に花粉を持ち込まないようにする。
- 洗濯ものや布団を取り込むときも花粉を払い落とししてから室内に入れる。
- 花粉が飛散しているときの換気には十分気をつける。



ハウスダスト・ダニ/カビ

- 掃除機がけを定期的に行う。
- ベッドマットや布団、まくらなどにダニ防止用のカバーをかける。
- 布団をこまめに干して、布団の湿気を取り除くようにする。掃除機をかけ、清潔に保つ。シーツや布団カバーは定期的に洗濯をする。
- フローリングの床など、ホコリの立ちやすい場所は拭き掃除の後に掃除機をかける。
- 換気を行い、室内の風通しをよくする。除湿機を用いて、部屋の湿度を上げないようにする。



イヌやネコなど動物のフケ

- 室内飼いは避ける。
- ペットとペットの飼育環境を清潔に保つ。
- 室内の通気をよくして、掃除をこまめに行う。
- フローリングの床など、ホコリの立ちやすい場所は拭き掃除の後に掃除機をかける。

健康の玉手箱