



道場紹介：松涛空手道会 憲櫻塾

塾長 上村憲一郎 先生

練習日：毎週月・水・金・土曜日 18:30～21:00 (土曜日9:00～12:00)

マスターズ新聞

1月号は、新年に相応しい現在親子でご活躍中の「憲櫻塾」を紹介します。上村塾長は勿論のこと、息子さんと芦北高校空手道部所属の上村安寿磨くんは形・組手ともに優秀な選手です！

【我が憲櫻塾は技術の錬磨は元より聖徳太子の「和を以て貴しとなす」の教えが道場訓に有るが如く、友達との和、父母、年長者を尊び一般道徳の高揚に努め、健全な子供たちの育成に力をおいております。昨今の殺伐とした世の中で空手道を通じ思いやりの有る、忍耐力のある力強い優しい子供たちに育つことを強く願い日々稽古に励んでおります。

(指導員：吉永裕樹 谷山和央 尾方健一)

道 場 訓

- 一、人誠
 - 一、一、一、一、一、一、一
 - 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一
 - 一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一
- 格の力 儀気をと手
形道のをの大仲に
成を精重勇事良先
に守神んをにく手
努力をず戒ししな
むこ養るしよよし
ること こと
るとうこむうう
こと こと こと
こと こと
- 押忍

第11号
発行所
マスターズ部会
生涯空手編集部

今月の言葉 真実一路

4コマ漫画
マスターズあるある
(題：願いごと)

健康で過ぎせぬように...
あんなこれ
あんなこれ
昔から二兎追う者は一兎ももてず...
今年も是年ゴロンゴロン跳ねてはぐさの腹を...

作者:A.Y

明けましておめでとうございます

今年も会員の皆様のご活躍の様子を心を込めて作成していきますので、ご愛読のほど何卒よろしくお願いいたします
皆様のご多幸をお祈りいたします

2023
マスターズ部会
A.Y

～お正月太りを最速でリセット～

年末年始は生活リズムも変わり、ごちそうを食べる機会が増えて太りやすくなりますよね～。でも、食べ過ぎが即座に脂肪にはならず体脂肪として定着するまでに2週間ほど掛かります。原因は大きく分けて、①水分の増加 ②便が溜まっている ③脂肪の増加 ④筋肉の増加ですが、正月太りは①と②がほとんどです。体重が増えたと慌てず、三食きちんと食べながら夕食の量を少しだけ減らします。特別な事をしなくても、「食事・運動・睡眠」のリズムを戻しましょう