

7/30鏡武道館において第1回マスターズ練習会が開催されました。森野会長と西山理事長を講師に迎え、形と組手に分かれて3時間ほど気持ちのよい汗をかく事が出来ました。有難うございました！

一般社団法人 熊本県空手道連盟
飛翔館代表 岡本右嗣

ぜひマスターズのイベントに皆さんも参加しましょう！

先日、熊本県空手道連盟主催マスターズ練習会に参加しました。他の先生方と楽しく練習できればと思っておりましたが、いざ鏡武道館に入るといつも試合でお会いする先生方以外に、初めてお会いする、特に女性の参加者が多く驚きました。それも、組手に参加される方が多く、空手の世界もジェンダーレスが進んでいるのだなと感じ大変うれしく思いました。これからさらに老若男女問わず空手人口が増えていくことを願っています。

県連会長森野先生の指導のもと始まりましたが、私の後ろから気合が入った皆さんの声が響き渡り、圧倒されてしまいました。ミットを使った打ち込みが始まるとみなさんの熱気は高まるばかり。私も負けじと声を出し、体を動かしました。

森野先生からアドバイスを頂きながら打ち込みを行い、ただ漫然と打ち込むだけでなく、「相手の隙をつく動き」について考えながら練習することが大切だと学びました。

初心に戻り、改めて純粋に空手を学ぶことの素晴らしさを実感しました。

気が付けば大量に汗を流し、皆さんと一緒に楽しく練習し、非常に充実した練習会だったと改めて感銘を受けました。

また皆さんと一緒に練習し、交流を深めていけたらと思います



連日の暑さで、夜間もクーラー無しでは眠れないですね～。
睡眠障害に陥ってませんか? 症状としては、寝つきが悪い・睡眠中に目が覚める・ぐっすり眠った気がしない・日中の強い眠気・日中の身体のだるさetcです。
日常生活を見直す事で解消可能ですよ♪
起床時間を一定にする・昼寝は短時間に・適度な運動・寝る前のテレビやパソコン、携帯電話の使用を控える・寝る前のアルコールやカフェインを控える、室内の明るさを見直すなどです。



マスターズ新聞

第6号
発行所
マスターズ部会
生涯空手編集部

今月の言葉
滅私奉公

健康の玉手箱