

コロナに負けるな!免疫力を高めよう!

大会が次々と中止になり、練習も制限がかけられている道場が多いのではないのでしょうか。今回は、「免疫を高める食生活」についてです。
(管理栄養士：俵志穂)



その1 「腸を元気にする！」

腸内環境が健康のカギを握っているのは有名ですね。腸を元気にするために食べて欲しいのが発酵食品！「お味噌」、「漬物」、「納豆」など日本の伝統食には発酵食品がたくさんあります。話題の飲むヨーグルトでもいいですが、砂糖の量は多いので注意が必要です。



その2 「身体を温める！！」

身体を温めると免疫系も活発になります。身体を温める食品は、冬が旬の野菜（カボチャやネギ、レンコンなど…）や土の中に生える野菜（玉ねぎや生姜、ニンニクなど…）です。お風呂にゆっくり浸かるのもオススメ！



その3 「適度な運動と十分な睡眠

学校も空手道場もお休み…。自宅でゲームやテレビばかりの生活にはなっていませんか？適度な運動は免疫力UPに繋がります。自宅で筋肉トレや基本の見直し、近所をランニングなど…。普段は時間がなくできないことにチャレンジしてみるのもいいですね！そして、十分な睡眠をとることも忘れずに…。

コロナに負けないためにも、具沢山のお味噌汁を毎日1杯飲むことからスタートしてみませんか。



「おしゃべり広場」新富和道会 渡邊浩二

もうすぐ3歳のダノ君です。ジムの看板犬で私の癒し専属トレーナー犬です。いつも事務所から私をジ〜っと観てるストーリー犬！



令和元年度 第27回フェニックス旗 高等学校空手道選手権大会

令和元年12月21日(土)~22日(日) 宮崎県武道館 主道場

初日のテクニックセミナー講師は、「いきいき茨城ゆめ国体2019」男子組手個人重量級で優勝された飯村史毅哉先生が講師を務めていただきました。飯村先生は過去、全日本選手権で入賞したりWKF世界選手権で銅メダルを獲得したりするなど、国内大会だけでなく世界大会で活躍する実力の持ち主です。テクニックセミナーでは100名近くの受講生を相手に、3時間半にわたって熱くご指導いただきました。特に攻撃のパワーやスピードは、現役の選手だけに圧巻でした。2日目の組手競技大会においては、九州新人大会の強豪校がエントリーしているだけに、非常にレベルの高い試合ばかりでした。特に、九州新人大会男子団体組手で優勝した芦北高校が初めて参加していただけるなど、大会のクオリティーが年々上昇してきているように思えます。多くの参加校監督から大会運営に関してお褒めのおことばをいただいたのは、県連の先生方の的確なジャッジや、宮崎産業経営大学空手道部をはじめとする県内高校の空手道部員の補助員業務の賜物であると感謝致しております。今後ともフェニックス旗大会の参加校が増えるなどして、九州を代表する大会の一つになれるように、努力を重ねて参る所存です。

宮崎県高体連空手道専門部 委員長 村上貴志

微笑四コマ漫画



第129話

しあわせ



作者：和Q



順位	男子			女子		
	団体組手	1年個人組手	2年個人組手	団体組手	1年個人組手	2年個人組手
優勝	宮崎第一A (宮崎県)	高橋 遥音 (宮崎第一)	石山 敬太 (芦北)	宮崎第一 (宮崎県)	橋口 妃真莉 (宮崎第一)	新名 紅葉 (宮崎第一)
	準優勝	芦北A (熊本県)	弓削 慶介 (芦北)	川原 晴人 (宮崎第一)	瓊浦A (長崎県)	松田 葵 (熊本マリスト)
3位	大分南A ()分県	久保 雅人 (宮崎第一)	岩田 隼弥 (瓊浦)	唐津東B (佐賀県)	首藤 麗実 ()分()	大坪 奈々 (瓊浦)
	宮崎第一B (宮崎県)	帖佐 太陽 (芦北)	吉川 騎士 (宮崎第一)	熊本マリストA (熊本県)	大渡 彩加 (瓊浦)	村田 愛 (文徳)