

# 今できることを 令和2年度県連理事会・総会

令和2年度の県連理事会、総会は新型コロナウイルス感染防止に伴い書面議決を採用し、会員の感染防止に努める事としました。この書面による理事会、総会は宮崎県空手道連盟が昭和43年に発足して以来、初めての事になります。書面議決案を理事会役員に5月14日に発送して同月20日までに迅速かつ慎重な判断をしていただき、①2019年度事業経過報告、②2019年度各部会・委員会報告、③2019年度収支決算報告、④2019年度監査報告、⑤宮崎県空手道連盟一般社団法人化について、⑥2020年度事業報告、⑦2020年度予算案、⑧宮崎県障がい者空手道協会の加盟について、⑨スポーツ少年団中央大会の今後について、⑩旅費規程について、⑪ローカル大会等のホームページ掲載について、以上11の議案が承認されました。これを総会資料として各団体に送付しました。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止で各種大会等が中止、延期となっております。活動自粛を余儀なくされる今、私たちは日常の中にあつた人との交わり、当たり前のように思えた活動がどれだけ価値あるものだったかを知る事ができました。新型コロナウイルスの終息はまだまだ先が見えませんが、一人ひとりが「今できること」をしっかりとやっていきましょう。

**宮崎県空手連盟理事長 河野和久**

## 知って役立つ熱中症情報!!



### こんな日は熱中症注意

気温が高い 風が弱い 湿度が高い 急に暑くなった



### こんな人は特に注意

肥満の人 持病のある人 体調の悪い人 高齢者、幼児 暑さに慣れてない人



## 「おしゃべり広場」真幸会 阪口 正忠

みなさんこんにちは。  
真幸会の阪口です。家族で登山にはまっています。えびの高原には自然を満喫できるトレッキングコースが沢山あります。是非えびの市へ遊びにいらして下さい。



# ウルトラトレーナー なべ

WATANABE

スポーツトレーナー  
渡邊 浩二

プロフィール : 国際武道大学卒業・SPECIALIST 代表兼ヘッドコーチ  
宮崎産業経営大学空手道部監督

資格 : NSCA-CPT、CSCS 座右の銘: らしくぶらず



## 「チェアスクワット」の巻

膝の高さ程度の椅子で下半身の強化をしましょう。

- ①足は肩幅に開く
- ②爪先と膝を動作中は前に向けます。(内股にならないように注意)
- ③動作中に踵を上げないように(爪先より前に膝が出ないように注意)
- ④立つ時は2秒、座る時には3秒かけて座ります。  
(慣れてきたら座る時に5秒)
- ⑤10回を30~60秒の休息を挟んで3セット
- ⑥慣れてきたら椅子に座らずお尻が触れたら立ちます。



### 微笑四コマ漫画



第131話

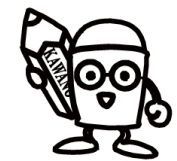
### パソコン嫌い



作者: 和Q

## 「はーい」「んや」編集部

# 「オンライン飲み会」



和 Q 「今夜はコロナの終息を願ってお互いの自宅からオンラインで飲み会をしようかね」

フジオ氏 「わざわざオンラインしてまで飲まんていいやろ」

和 Q 「いいじゃね〜か。俺は寂しいとよ。とりあえずカンパ〜イ！」

フジオ氏 「じゃけん。先輩は画面から顔がはみ出しそうやな、な、な」

和 Q 「うるせ〜。ところで何を飲みよと？」

フジオ氏 「自分は発泡酒ですが。金かねってすよ！先輩は？」

和 Q 「おら、いきなり焼酎じゃ。つまみはキュウリのキュウちゃんよ。フジオさんは？」

フジオ氏 「俺は鉄肥天ですがな。オンラインはつまみを取られんのがいいな、な、な」

和 Q 「まこ、うまそうやな。今度、お中元で送ってくれん」

フジオ氏 「もお〜！なんだな。お中元をもらわにやいかんのは俺の方ですがね」

和 Q 「ところで先輩は髪の毛がたちかぶつちよらせんか」

フジオ氏 「外出自粛で散髪にもいけんかいな。これを機に大阪の松順先輩みたいにかつこよく後ろ髪を伸ばそうと思つてよ。似合つ〜」

フジオ氏 「気持ちわる〜！」

和 Q 「なんてわら。俺は褒めて伸ばしちくり」

フジオ氏 「そらいつちやけど、まだまだコロナが終息したわけじゃないかな。感染しないように気をつけて『新しい生活様式』で気持ちだけは前向きにいかんかな」

和 Q 「そんなおりじゃ！さすがフジオさん。いいこつ言っわ」

フジオ氏 「♪今年の〜フジオは〜いい波乗ってんね〜♪」

