

明日に向かって、全集中

宮崎
県
連
時
報

(第146号)
編集兼発行
宮崎市佐土原町
下那珂1382-7
宮崎県空手道連盟
広報企画委員会
TEL/FAX 0985-73-7751

三級資格審査のレポート

「段位審査における留意点を述べよ」



【審査員として】

段位審査において、審査員は受審者に信頼されるために身だしなみを整え、清潔感のある服装で審査に望むべきである。また、審査会においてはできるだけ受審者やその関係者との接触を避け、第三者に不信感を抱かれるような言動は慎むべきである。

【形審査】

審査において、指定形は教本で立ち方、分解などが記載されているので事前に勉強をして自分自身の思い込みがないか再度確認して審査に望むことが大事だと思う。自由形に関しては各流派の特徴が出てくるので、審査員としては4大流派以外の流派の特徴なども広く勉強しておく必要がある、受審する段位によっても審査基準は変わってくるが、受審者の性別、年齢、体格の違いでスピード、力強さに差が出てくるので受審の人の特徴も考えていかねばならないと思う。

【組手審査】

組手審査においては試合形式での審査となるので、力量の差が如実に出てくる場合がある。圧倒的に勝ったから、高評価をつけると、相手が違えば結果も変わってくるので難しいところである。「適切な間合」「スピード」「技のコントロール」ができているかを主に見ていきたい。

【礼法】

審査員も受審者も真剣な態度で審査会に望まなくてはならない。審査員は審査中の態度が不格好にならないように注意し、受審者においては受信前と終了時の立礼を正しくおこなわなければならない。審査員も受審者も周囲の人に感動を与えるような立礼を心掛けたいものである。

(一社) 宮崎県空手道連盟 河野 和久



おめでとうございます

宮崎県生涯スポーツ功労者
宮崎県生涯スポーツ優良団体

佐藤伊織
順武館

明日のためにその7 16時間断食

♪セッテンバー レイン レイン 9月の雨は冷たくてえ〜♪って12月の雨はもっと冷たいですよ〜と言う訳で今回は私も実践している『16時間断食』です。空腹の時間を作る事で体重や体脂肪を減少させます。そして次のような効果もあるそうです。

- ①内蔵の働きを復活させ、活性酸素の害から体を守る。
- ②脂肪の分解、血流の改善で生活習慣病をまとめて遠ざける。
- ③オートファジーで若々しく健康な体を手に入れる。



どうでしょう。なかでも16時間断食で『オートファジー』が発動し、細胞内の古くなったたんぱく質が除去され、新しいものに作り変えられるというのです。オートファジーには、がんや糖尿病をはじめとする生活習慣病、アルツハイマー型認知症、感染症などの予防効果や、肌や筋肉などの老化防止にも効果があると考えられています。

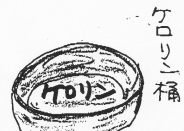
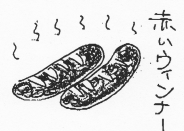
「空腹の時間」は食べ過ぎが体に与えていたダメージをリセットし、体を内側から蘇らせてくれます。あなたも明日から、プチ断食を始めてみませんか。

微笑四コマ漫画



第147話

昭和



作者：和Q

上村氏 「最近、『はいこち』に俺の出番がねえが、世間様は怒っちゃるぞ〜！」

和Q 「そんな〜。時報はマニアしかみらんですよ」

上村氏 「ところで、今年の夏は短かったね。しかもは思い出はできたや」

和Q 「夏の思い出はありますか。気がつけば9月になっていました」

フジオ氏 「なんかそら、フジオ。記憶喪失か」

上村氏 「なんてな、まこ、こん先輩は...」

フジオ氏 「まあ、まあ、仲がいいもんじゃ。こうちゃんはや〜」

上村氏 「あ〜、あ〜、もひとつおまけに、あ〜。お疲れ様です。今年の夏は雨が多〜、現場が進まなく、精神的にも不安定で今までにない夏でしたよ」

和Q 「俺はマイアミでゆっくりしました。プールでスイミングしたり、日光浴を楽しみました」

フジオ氏 「マイアミ？家のデッキじゃろ。なにがスイミングな。」

和Q 「水浴びじゃろ。な、な、な」

フジオ氏 「なんてわら。大先輩に対して」

上村氏 「大先輩なら、なんかおごってくんない。な、な、な」

和Q 「まあ、まあ、俺はね。股関節の手術をするつもりやったけど、医者どんが『痛くても動かし続ければ治るかも』って言うてくれたかい、杖を買ったわ。池蝶真珠が柄の部分に付いちよって30万やったわ。安かったわ」

和Q 「♪ナカトモフジオ〜、便所におちた〜♪」

フジオ氏 「♪おまえの母さん出ベソ〜♪」

上村氏 「懐かしなフレーズ。どちらも小学生ですが。あ〜、あ〜」

和Q 「なんて〜！」

上村氏 「こら〜！いい加減にせんか。俺の話聞け。おまえたちや、俺んこつが好かんとか？」

一同 「スキ〜！（五郎丸ぶつに）」

上村氏 「気持ちわる〜！」



短すぎた夏〜「はいこち」の編集局

