

伝統武道継承の為に

第21回宮崎県空手道生涯武道演武大会

期日 令和4年3月12日（日）会場 ひなた武道館 副道場



第21回宮崎県空手道生涯武道演武大会にあたり一言ご挨拶申し上げます。コロナ禍も今年で3年目を迎え、心の休まる間も無い緊張状態が続いています。令和3年度は待ちに待った東京オリンピック並びにパラリンピックが開催され、18個の過去最多のメダルラッシュとなりました。

また政治や経済においても、大きな変動変革の年であったにもかかわらず、その全ての出来事がコロナウイルス変異株の出現により、すべて洗い流されてしまった錯覚に陥ります。さて、伝統空手を志す修行者にとっては、必ず師匠が存在するはずだし、その師匠が複数に及ぶことが多いと思います。また師事する期間にも長短があり、いつかは離別しなければならない運命にあります。私の最も尊敬する師匠との別れは、今から23年前で、46才の時でした。師に対しては尊敬というよりは畏敬の念を抱いて師事させて頂きました。私の考える畏敬とは、はるかに自分と掛け離れている偉大な存在の師を、畏れ敬うことを指しています。「もう来るな！破門だ！」と言われる夢を何度も何度も見ては飛び起きたほど、おそれ敬っていました。やっと辿り着いた最高の師との縁は何があっても守り抜こうと固く決心していましたが、師の77才の病死により、あっけなく夢が打ち崩されました。それ以降、全空連でも、国内でも、国外にいたるまで、大恩師の御威光と恩恵に与り幸せな空手人生を歩いています。皆さんは、『坐辺師友』という言葉をご存知ですか。簡単に言うと自分の身の回りにあるものこそが、師であり友であると言うことです。今の私にとっての最高の師は弟子であり友であります。彼らを教えるたびに私自身がその何倍もの学びを受け取れます。「教えは学びの半ばなり」私が空手着を着るかぎり、私も学び続けることが約束されます。終わりに、大変厳しいコロナ禍にもかかわらず、伝統武道継承の為に、御参加頂きました同志の皆様に心から感謝申し上げますと共に益々の御精武を祈念し挨拶といたします。合掌



全空連九州地区協議会議長
宮崎県武道協議会会长
宮崎県空手道連盟会長

佐藤彦空



宮崎
県連時報

（第152号）
編集兼発行
宮崎市佐土原町
下那剣1382-7
宮崎県空手道連盟
広報企画委員会
TEL/FAX0985-73-7751

空手日記 真幸会 岡園幸浩

「河野先生 どうされたんですか？どこか悪いとか…」スマートになつた河野先生（理事長）を久しぶり見た私が尋ねると「どこも悪く無いよ。空腹こそ最強のクスリ」これが私と空腹こそ最強のクスリとの出会いでした。「1日1食で空腹の時間で身体の中を綺麗にする食事法をしてるんだ」と言われたのでブチ断食みたいだと思いました。ネットやユーチューブなどを検索するとやり方や効果などが紹介されていました。ポツコリ出たお腹をさすりながら痩せられるんだつたらと本屋で探しました。

〔空腹〕こそ最強のクスリ 医学博士 青木 厚著

最初のページにものを食べない時間を作り空腹を楽しむ。それだけで病気知らずの体が手に入ります。知識は入れました。実践して結果のでた河野先生もいらっしゃいました。後はやるだけです。「明日から朝ご飯と弁当はいらなければ」と妻に言い週に1回でも16時間以上空腹の時間をつくればいいとの事ですが毎日やることに決めました。1日目コンビニで素焼きナツツを買い仕事場へ行き仕事をしている時は空腹を感じないのでですが流石に感づきになると「腹へったな！」我慢してナツツをボリボリ：夜は普通に食べたいものを食べ晚酌もします。1週間過ぎると体重も落ちてきました。2ヶ月で体重が10kg落ち体調もよく焼酎も美味しいし晩御飯が楽しみになつてます。「お前そんな事してると身体をこわすぞ」と友達が忠告してくれても続けました。この食事法の考え方を簡単に説明すると空腹の時間を作つて内蔵を休ませ脂肪を減らし血液の状態を改善することです。空腹の時間は長ければ長いほどいいらしいです。（2時間を超えないこと）腹の時間が16時間過ぎるころからオートファジー（細胞内の古くなつたタンパク質が除去され新しいものに替えられる仕組み）が働きだすそうです。脂肪だけなく筋肉も落ちてくるので軽くても筋トレはした方がいいです。この食事法を始めて9ヶ月が経ちました。今

「空腹」こそ最強のクスリ

は試合の審判で弁当がでた時や食事会などのときには食べます。体調はそこぶるいです。空腹にも慣れました。聞いたことは無いのですが朝ご飯や弁当を作らなくていいので妻も喜んでいると思います。これからも空腹を楽しみながら続けたいと思います。



微笑四コマ漫画



第153話

首？顔？



作者：和Q

「おしゃべい広場」 敬武會 飯星 幸雄



現在75歳です。昨年、仕事を退職しました。今、家庭菜園を楽しんでいます。えんどう豆を作り下準備をしています。えんどう豆を空手は南郷道場で週2回指導と自身の稽古を進みます。稽古にも打ち勝負をします。今後2つに打ち勝負をします。稽古していま

明日のためにその10 筋トレ

♪春という字は～ 三人の日と書きます～ あなたと私とそして誰の日～♪という訳で、みなさんお元気ですか。スプリング河野です。だんだん暖かくなってきました。薄着の季節になってみりますね。そこでみなさん、筋トレをやってみます。そこでみなさん、筋トレをやってみると身体が締まるだけでなく、気分を高揚させるドーパミン、落ち着かせるセロトニン、意欲向上に関わるテストステロンなどの脳内ホルモンが分泌されるそうですよ。さあ～、春になって新しい環境になる人も多いと思います。筋トレをやって新しい自分を見つけてみませんか。

