

新しい自分を呼び起こせ! UMK スポーツフェスタ

3月13日(日) ひなた武道館副道場

3月13日(日) ひなた武道館副道場において3年ぶりにUMKスポーツフェスタが開催されました。この大会を主管するスポーツ少年委員会も中止予定から急遽開催という事で準備にたいへん苦労したと思います。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から男子は午前、女子は午後と競技時間を分け、マスクを着用しての競技、そして無観客での開催となりました。保護者のみなさんには子どもたちの勇姿を見てもらう事ができず、大変残念でした。閉会式ではUMKアナウンサーのオカファーさんがスポーツをする事のすばらしさをご自身の体験をもとにお話してくれました。この様子はTVでも放送されたので観られた方もいるのではないかと思います。結果は下記のとおりです。みんな持てる力を十分に発揮し、ハツラツと競技していました。 **宮崎県空手道連盟理事長 河野和久**

種目	優勝	準優勝	三位	三位/中学形四位
小学三年男子形	和田 春人 串間松濤館	近藤 鈴風駕 順武館	鶴田 柁 新富和道会	石田 桐也 松濤館
小学四年男子形	柳澤 真輝 土濤館	戸高 桜士朗 高千穂松濤館	勝井 勝平太 宮崎松濤館	松岡 優堯 真幸会
小学五年男子形	渡部 尋 南空会	甲斐 天翔 土濤館	寺尾 翼 夢道場	岩田 大空 順武館
小学六年男子形	小屋敷 哩仁 真幸会	上ノ町 鴻太 宮崎征柔館	丸山 大翔 松濤塾	高久 泰徳 松濤塾
小学三年女子形	井上 愛望 土濤館	森本 凜 夢道場	堀口 芹愛 緑勝会	松浦 紅莉 新富和道会
小学四年女子形	森田 聖彩 宮崎征柔館	本田 真友俐 松濤塾	鳥取部 有加 土濤館	丸山 莉央 松濤塾
小学五年女子形	松田 梨花 敬武會	梶原 しずく 真幸会	瀬戸口 眞綾 優和館	和田 星愛 串間松濤館
小学六年女子形	松岡 知優 真幸会	岩切 紅 南空会	川路 仁幸 新富和道会	藤原 弥生 新富和道会
小学三年男子組手	中園 皇成 夢道場	土屋 輝人 夢道場	和田 春人 串間松濤館	川畑 翔也 夢道場
小学四年男子組手	鶴田 絆 新富和道会	村田 英太 夢道場	見川 龍 夢道場	三輪 優斗 至空塾
小学五年男子組手	南 仁 緑勝会	政岡 鳳政 新富和道会	吉川 竜心 新富和道会	寺尾 翼 夢道場
小学六年男子組手	鶴田 絆 新富和道会	牧野 遼稀 新富和道会	土屋 遙人 夢道場	多田 大翔 新富和道会
小学三年女子組手	渡邊 愛夢実 夢道場	堀口 芹愛 緑勝会	松浦 紅莉 新富和道会	森本 凜 夢道場
小学四年女子組手	黒木 亜衣奈 緑勝会	黒木 悠楽 緑勝会	吉田 愛 緑勝会	井野 彩美花 新富和道会
小学五年女子組手	小松 香里奈 夢道場	鈴木 日奈子 夢道場	瀬戸口 眞綾 優和館	和田 星愛 串間松濤館
小学六年女子組手	川路 仁幸 新富和道会	藤原 弥生 新富和道会	松岡 知優 真幸会	岩切 紅 南空会





レッツ!スマイルライフ スマイル1

【血糖値スパイクを防ぐ】

新年度を迎え、進級、進学、転勤などで環境の変化があり、知らず、知らずのうちに神経を使い過ぎて疲れていませんか。そんな時はお風呂にゆっくり入って、ぐっすり眠るのが一番ですね。

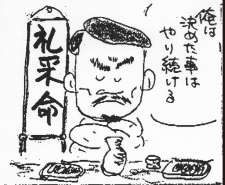
さて、私も16時間断食を実践し続けています。おかげでだいぶ脂肪がおちました。うれしい限りなのですが、ここで一番気を付けなくてはけないのが血糖値スパイクです。これは16時間断食をしている人に限った話ではありません。誰でも食事を摂った1～2時間後には血糖値が急激に上昇しやすくなります。まずは食事の摂り方に気をつけるのが大事です。サラダや魚、肉などのおかずから先に食べて糖質を含むご飯や麺類は後で食べる。そしてゆっくりよく噛んで食べましょう。また、普段の生活の中で定期的に運動をする。筋トレはもちろん効果的です。スマイル～!

微笑四コマ漫画



第 154 話

飲み過ぎ注意



作者：和Q

令和4年 公認級位・段位審査会

令和4年4月17日(日)ひなた武道館副道場

公認級位審査会

級	合格	男	女
10	1	0	1
9	1	1	0
8	1	1	0
7	6	3	3
6	1	1	0
5	1	1	1
4	0	1	0
3	3	1	2
1	30	11	19
合計	44	20	26

公認段位審査会

段	合格	男	女
初段	25	10	15
参段	2	2	0
合計	27	12	15

「おしゃべり」広場



南空会 関谷 祐樹

南空会の関谷です。自動車の金塗装の仕事をしております。お電話お待ちしております。空手も頑張ります。

