

その一瞬をスパークする!

第63回全九州学生空手道選手権大会

日時 令和4年5月15日(日) 場所 中津体育センターアリーナ

5月15日に全九州学生空手道選手権大会(体重別個人戦)が大分県にて行われました。宮崎産業経営大学空手道部からも男子6名女子4名の学生が参加。上位進出はできませんでしたが強豪選手にもせる戦いを見せてくれました。攻める積極性、攻めるカウンターなどちょっとした差で負けているように感じました。稽古では常に強い突き蹴りを積極的に出すように指導していたのですが試合で結果を出す事が出来ず指導者として私の力不足でした。普段の稽古から自分に足りないものは何かを考え、取り組む姿勢の重要性を再確認できました。6月18日に行われる全日本学生個人の切符を男子1名、女子2名が得る事ができました。自己分析そしてそれに取り組む姿勢。凡事徹底して今後も精進して参ります。



全国組手審判合格

祝 おめでとうございます!

平田 慎也 緑勝会

鶴田 強 新富和道会

鈴木 康大 宮崎海洋高校

レッツ!スマイルライフ スマイル2

【アーモンド】



♪五月雨は緑色～ 悲しくさせたよ ひとりの午後は～♪というわけでスマイル河野です。みなさんは小腹がすいた時とかお菓子を食べたりしませんか。これが血糖値をグ～ンと上げちゃってヤバイんですよね。そこでお勧めなのがアーモンド！アーモンドは食事ですった糖質や脂肪を燃やして分解するんですよ。それにアーモンドにはマグネシウムが豊富に含まれていてイライラを落ち着かせる効果があったり、新陳代謝を活発にしてくれるので全身が若返るらしいですよ。100円ショップに「食塩不使用ミックスマッツ」とか売ってるんで、小腹がすいた時にはぜひ食べてくださいね。

♪恋をして 淋しくて 届かぬ想いを 暖めていた～♪

微笑四コマ漫画



第155話

カミカミセブン



作者：和Q

「おしゃべり広場」

同心館宮崎道場
牧野将大



仕事は海洋高校で教員をしています。生徒に指導をしていますが、自分も成長できるような日々を送っています。指導者として、一流にもなりたいです。

指導をしながら、自分も成長できるような日々を送っています。指導者として、一流にもなりたいです。

Shihoのスポーツ栄養学コラム

「君に幸あれ！」

試合で最大限のパワーを出したい人必見!! 試合の30分前にするべきこととは? 答えは「水分補給」です。試合中、脱水によってパフォーマンスが低下しないために水分補給をしっかりとしましょう!! 飲み物は水か麦茶、2倍以上に薄めたスポーツドリンクがおすすめ!! 試合の30～45分前に大量の糖質をとると、運動中に低血糖を起こすおそれがあるので要注意です。試合直前なら、スポーツドリンク(適量)もOKですよ～! *糖質…主に炭水化物のこと(ご飯や芋、砂糖などに多く含まれています) 俵 志穂

