

宮崎
県連
時報

（第155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

ワクワクが最強！

県高校総体空手道競技



日時 令和4年5月21・22日 場所 宮崎海洋高等学校

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、令和2年度は中止、令和3年度は県武道館で総体を開催しましたが、久しぶりに宮崎海洋高校で大会を開催することができました。大会を開催するにあたって、保護者の入館者数の制限や、2週間の検温記録票の提出、入館時の検温を徹底するなど、感染防止策を万全におこないました。本年度は、宮崎農業高校、宮崎学園が新たに加わり、17校の出場となりました。その中でも宮崎穎学館高校は、体育の授業で3年前から空手道を履修しており、女子団体組手に出場しました。女子選手5名とも公認初段を取得しており、武道必修化がこれを機に広がっていけばよいと感じております。団体組手は出場校数に応じた競技規定に則り、男女ともリーグ戦という形で九州総体・インターハイの出場権を決定するという競技方法になりました。男女とも、宮崎第一と日章学園がワンツーフィニッシュを決め、佐賀で開



催される九州総体に両校が、優勝した第一高校は愛媛で開催されるインターハイの出場権を獲得しました。宮崎第一は男子が4年連続30度目の優勝、女子が33年連続優勝となりますが、どの学校も競技レベルが高く、来年度はどの高校がインターハイ出場権を獲得するのか、今後の成長の伸びしろがとても楽しみです。また、観客の応援マナーがとてもよかったこと、県連の審判員の先生の適切なジャッジが冴えていたこと、監督の先生方の積極的な活動によって大会運営が円滑にできたことを感謝申し上げます。

高体連空手道専門部委員長

村上 貴志

		第1位	第2位	第3位	第3位	第4位
女子	団体形	妻	宮崎第一	日章学園	富島	
男子	団体形	宮崎第一	日章学園	日南学園		宮崎海洋
女子	個人形	松田もも	池田光希	岩切雫	木屋尾春菜	
	(学校)	(延岡)	(妻)	(妻)	(宮崎第一)	
男子	個人形	井崎安奏	森田陸斗	進	豊岡野雄飛	
	(学校)	(宮崎西)	(宮崎西)	(日章学園)	(日章学園)	
女子	団体組手	宮崎第一	日章学園	妻		富島
男子	団体組手	宮崎第一	日章学園	宮崎海洋		日南学園
女子	個人組手	井野穂乃花	花車美空	橋本愛梨	岩切雫	
	(学校)	(宮崎第一)	(宮崎第一)	(宮崎第一)	(妻)	
男子	個人組手	生島将人	杉本大河	政岡隆雅	森隼人	
	(学校)	(宮崎第一)	(宮崎第一)	(宮崎第一)	(日南振徳)	



レッツ!スマイルライフ

スマイルヨ

【ヒハツ】

ヒ〜ハ〜！みなさん、笑顔を忘れていませんか。いつもニコニコスマイル河野です。今回はヒハツを紹介します。ヒハツはコショウ科の香辛料です。体がダルい。イライラするなど内臓の「冷え」が原因で起こる症状にはヒハツが効果的です。ヒハツを食べ物や飲み物に一日に小さじ2分の1程度ふりかけて摂る事によって内蔵温度が上がります。また、ヒハツは毛細血管を強くし、血管を広げ、血流がよくなります。ほかにもよい事がありますので、興味のある方は、ぜひお試しください。ちなみに上村広報委員長もヒハツを料理にふりかけているそうですよ。スマ〜イル！



微笑四コマ漫画



第156話



作者：和Q

「おしゃべり広場」

錦空手会 森崎 建



錦空手会の森崎建です。県民スポーツ祭に宮崎市代表として出場させて頂きました。高校卒業以来の4、5年ぶりの試合でしたのですごく緊張しました。これからの目標は、神職になれるよう日々努力して行きます。空手道で学んだ精神力、忍耐力など教わった全てを今後に活かして、夢に向かって神職への道を突き進みます。

空手日記

ユニバーサル松濤館 金市 米男

18時間断食



今年になって河野理事長がずいぶんスマートになっているのでどうしたのかと聞いたら「16時間断食をしてやせた。」と聞いて私も挑戦してみることにしました。開始は、4月中旬から、細かい時間管理が面倒くさいので私の場合は、朝・昼を食べて夜を抜く約18時間断食、夕食を摂らないので晩酌もやめています。はじめてから約2ヶ月ですが体重7キロ減・腹囲10cm減・腹周りの贅肉が取れたので腰回りの可動域増・酒を飲まないの朝の目覚めさわやか・血圧上下10くらい減（これは酒を飲まない影響大だと思う）、など体調面ではいい結果が出ています。それから審判用ワイシャツの首のボタンができるようになりました。夕食・晩酌をやめたので1日のうちの楽しみが1つ減って寂しい気持ちはありますが、空腹感にも慣れ、体調もいいのでできるだけ続けていきたいと思っています。