

# 全日本護身武道

## 連盟新聞

### 平成二十九年 行事予定

五月 二十一日(日) 研修会・理事會  
八月 二十日(日) 合同練習会・合同研修会  
九月 二十三日(金) 他武道参戦・研修会  
十二月 十日(日) 研修会・理事會  
十二月 二十四日(月) 本部納会  
平成三十年 一月 十四日(日) 鏡開き  
護身武道演武會 特別研修會 理事會  
三月 二十日(日) 研修會・理事會

### 平成二十八年 第四・四半期 NPO法人全日本護身武道連盟 理事會 第59回理事會

日時 平成二十九年三月十九日(日)  
12:20~15:20  
場所 荒川区荒川3の49の1 荒川区立生涯学習センター 第4小会議室

審議事項  
一 第10回演武會 評価・反省 確認の件  
二 夏期合同練習會開催に伴う検討 確認の件  
三 他武道参戦及び代替行事検討 確認の件  
四 三事業委員選出 確認の件  
五 審判・審査関係内容検討等 確認の件  
六 その他 確認事項

### 平成29年度三行実務委員 第11回護身武道演武大会

実行委員長 平戸 俊一  
副実行委員長 笠置 博史  
実行委員長 瀧井 正  
副実行委員長 笠置 博史  
他武道参戦又は代替事業  
実行委員長 中武 寛  
副実行委員長 瀧井 正  
副実行委員長 大関 浩一  
以上の通り審議決定いたしました。ご支援ご協力をお願いします。

思いやりの一言は相手の心を暖かくする

第66号 平成29年4月1日

NPO法人 全日本護身武道連盟 事務局発行責任

### 平成二十八年 第四・四半期 NPO法人全日本護身武道連盟 事務局 法人報告

NPO法人事業報告 千葉県庁・四月四日提出予定  
前事業年度の事業報告書  
前事業年度の財産目録  
前事業年度の貸借対照表  
前事業年度の収支計算書  
前事業年度の役員名簿  
前事業年度の社員のうち10人以上の氏名  
その他減免申請予定  
道府県民税均等割申告書・柏県税事務所  
市町村税の均等割申告書・我孫子市役所課税課  
派遣事業 我孫子市「がやく」取材  
日時 平成29年2月1日(水曜日)二面掲載  
18:40~20:00  
場所 我孫子市高野山53-3 我孫子市立野が丘武道場(東葛道場) 参加者・向出者・・・6名

### 平成二十八年 第四・四半期 青少年育成指導相談室(事務局報告) 個別相談

一 登校拒否 0件  
いじめ 0件  
二 その他 2件

①登校前に、体調が悪くなる。  
②友達が出来ない。  
③継続的に、暴力を受ける。  
その他 2件

### 心(こ)りをほぐす(連載) 香りとおまかせ快適生活

アロマテラピーは、一般に、植物から抽出された精油(エッセンシャルオイル)を使い、精油の成分が皮膚表面にある皮脂に浸透し、それが皮膚の下にある血管に伝わって全身を巡っていきまふ。その間に、身体の各器官に作用して効果を発揮するのです。また、精油に限らず、ハーブティーを飲んだり、花の香りをかいだりすることもアロマテラピーとらえることができます。

最近では、ハーブを取り扱う店も増え、手軽に購入できるよになりました。ハーブティーをはじめ、精油を浴槽に入れてのしむのや、全身の疲れをとるマッサージ用のオイルなども出ています。普段の暮らしの中に、気軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1・3 こんな時には、こんな香りがおすすめ  
イライラしたり不眠に悩んでいるとき  
・ライラダー、カモミール、マジョラム  
精神的疲労回復、集中力や記憶力の増加に  
・レモン、ペパーミント、ローズマリー  
情緒不安定なときに  
・ベルガモット、ローズウッド

### 平成二十八年 第四・四半期 護身武道研修センター 第67回指導者研修会

日時 平成二十九年三月十九日(日)  
15:40~18:40  
場所 荒川区荒川3の49の1 荒川区立生涯学習センター 多目的室

研修内容  
・気合せ16本、気合せ柔術22本  
抽出指導  
・審判、審査の暫定実施要項・実践  
その他

### 平成二十八年 第四・四半期 護身武道武道研究会

父キル向上への取り組み・研究機関  
気合せ 16本・気合せ柔術 22本  
より理解実施に向けて研究

スポーツアイシング・・・連続掲載  
第2章 アイシングの科学  
②-1 ウォーミングアップ前のアイシングの効果  
②-2 血流上昇に拍車をかける・・・  
まず第一のケースから説明してみよう。痛みがない場合はその日の練習でよく使う部位を通常のウォーミングアップ前に冷やします。

ウォーミングアップの最大の目的は、筋肉への血流量を増やし運動に適した温度まで温めることと、すなわちより短い時間でより少ないエネルギー消費で目標とする温度まで上昇させることが望ましいわけですね。アイシングは、ずばりそこに働きかけます。アイシングしてからウォーミングアップすると、時間短縮とエネルギー節約につながります。

人間の体は体温調整機能が働いているので、ある部分を局所的に冷やして一定レベルまで温度が下がると、その部位の温度を元に戻そうとして血流量が増えます。このタイミングで運動を開始して血流量の上昇に拍車をかける。これが、痛みがない場合のアイシングの狙いです。

③なぜ効果的なのか・・・  
④痛みがある場合・・・  
次は、どこか特定の部位に痛みがあつて、それへの動きかけとしてアイシングを用いる場合。慢性的な痛みに対する冷却効果の項で説明したと同じ理屈です。

痛みがある場合、損傷部位だけでなく、その周辺の筋肉にスバズバ硬くこわばる状態が生じ、それが再び痛みをおこすという悪循環を生み出します。痛みやスバズバを起こした筋肉は当然動きが悪くなりますので、他の部位の筋肉がその動きを代替することになります。いわゆる「痛みとこわばり」を軽減させることを事前のアイシングで打破するので、痛みを軽減させることで筋肉のスパズムを解消し、動きやすくなります。それによって、筋力だけ本来の動きに近い状態を作り、運動パフォーマンスを維持しようというテクニックです。

### 夏期合同練習会実行委員長 瀧井 正

今年度の夏期合同練習会実行委員長の瀧井です。今年度の合同練習会は昨年までの良い部分を踏まえ、新たな護身武道の合同練習会を作つて行こうと考えてまいりました。参加される会員の方々には護身武道を今以上に理解、楽しんでいただけるような練習会を目指してまいります。

皆様のご協力を切にお願いいたします。

### 他武道参戦実行委員長 中武 寛

この度、他武道参戦実行委員長に選任して頂きました中武です。毎年台東区の空手大会に出場させて頂いて降りましたが、今回は他の大会も検討しようという事になりました。理事の先生方と良く打合せをしながら進めて行きたいと思っております。今年一年宜しくお願い致します。

### 道場だより

館長

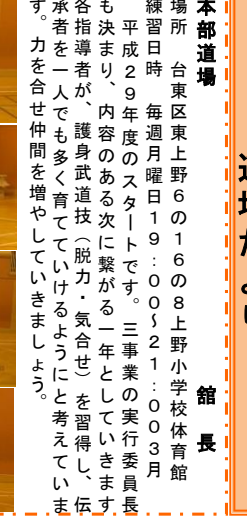
本部道場 台東区東上野6の16の8上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日19:00~21:00  
平成29年度のスタートです。三事業の実行委員長も決まり、内容のある次に繋がる一年としていきます。各指導者が、護身武道技(脱力・気合せ)を習得し、伝承者を一人でも多く育てていけるようにと考えています。力を合せ仲間を増やしていきます。

### 上野道場

台東区東上野6の16の8 上野小学校体育館  
練習日時 毎週月曜日19:00~20:10  
27日に小川雅大君が6級の審査を受け合格いたしました。小川君は、6歳ながら熱心に練習に取り組み大きな声で頑張りました。小学校に入学しても元氣よく頑張ります。

### 瀧井師範

上野道場では、乱取りにパンチンググローブを用いることになりました。ケガの防止目的に導入致しました。グローブに最初は慣れないようですが、楽しく練習できると思えます。竹村太一君、公孝君、土屋仁人君も更なる級を目指し元氣一杯に練習に励んでいます。林晃一君は、中学3年になり受験のため週に数回の練習に落ちたため、復帰をいたしました。本人も二学期も一段落したため、復帰をいたしました。本人も中学最後の一年を全力で取り組んでください。そしてまたみんなで一緒に練習しましょう。





上野道場

場所 荒川区東尾久2-43-9 赤土小学校体育館  
練習日時 毎週土曜日 12:00-15:00  
春になり待ちどおしいです。近況です。中嶋さん、鈴木さん親子、市川さん、館長(私)中武で練習して習得してあります。城北道場では、最近少しずつ杖の型を館長より教わってあります。(杖の握り手の向きがいつの間にか変わったことでものの護身術)の取材が来れると言う事で応援に伺いました。

中武師範 館長

三鷹道場 三鷹市北野3の1の5 北野小学校体育館  
練習日時 毎週日曜日 9:00-12:00  
恒例行事となりました、お花見会を三鷹・世田谷の合同で行いました。  
桜の開花にはまだ早く、お花見会とはいきませんが、皆さん集まって頂き、楽しい時間を過ごすことができました。このひと時が大変貴重な時間だと思えます。話題も様々で笑いが絶えませんでした。差し入れやかたづけに至るまで、ありがとーございました。三鷹で武道の場を設けて14年が経過しています。その間にいろいろな人々と出会い、こころでやってこれたことに感謝申し上げます。年少部の会員もすくすくと成長し、いつの間にか来年高校生受験や中学校入学する生徒もおり、今後がとても楽しみです。同時に、稽古へ来る時間が少なくなることや、思いは残念な気持ちもありません。しかしこれからの将来に向けて頑張れることに応援を致しております。

東葛道場

場所 我孫子市高野山537 我孫子中学校校武道場  
練習日時 毎週水曜日19:00-21:00  
連絡先090805731082月1日に、取材を受けました。  
【取材内容】その道のプロに聞く、子供に教えるたい護身術。館長、笠置師範、中武師範に協力していただき、大変助かりました。我が子市全戸配布及び行政機関、各施設に据え置き、発行部数4500部、3月下旬発行です。  
新会員の入会につながれば良いと思います。

東芝府中教室

連絡先 09038135510  
日時 不定期開催  
報告、昨年11月に実施したの三鷹での縁日と上野サークルフェスタでの派遣事業について東芝CSR社会貢献室へ活動報告しました。過日、東芝社会貢献室のホームページにNPO全日本護身武道連盟の活動として登録されていたことを確認しました。

大関師範

連絡先 09038135510

改めて、護身武道を習うと云う事の意味の難しさを感じました。子供がもしトラブルに巻き込まれた時どうすれば良いのか、例えば体の大きな大人もしくは意地悪な友達に絡まれたとき、又は倒れてしまい助けがほしいなんて事があったとします。そんな時、勇気を出して正しいと思う事を大きな声で言えば、護身武道を習っている良かったと思えるのではないのでしょうか。冷静に考えて、力で勝つてない判断したら、逃げて良いと思います。大怪我を負わされたり、命の危険な目に遭う事はなるべく避けたいのです。最近、城北道場では、なるべく大きな気を出すように心がけており、時に声を出す事は難しいと思います。一週間に一回の練習なので、道場の皆さんには、大きな声で練習に励んで頂きたいと思えます。護身武道で、技と心を鍛えていきましょう。

世田谷道場 世田谷区船橋3-11-8 船橋地区会館一階  
練習日時 毎週日曜日 18:00-19:30  
限られた時間の中でやれることはわずかです。それでもやれるものを行えた時、充実したと感じるのではないのでしょうか。こちらの一方的な都合で、お花見会はありますが、技を身につけることは大変時間がかかります。お花見会はありますが、技を身につけることは大変時間がかかります。お花見会はありますが、技を身につけることは大変時間がかかります。

世田谷道場

連絡先 09027370812  
日時 不定期開催  
我々社会で生きていく者は、大人も子供も、四月が新しい一年の始まりと言えます。進級や進学、新人入会も多々、移動など四月から新しい環境に身を置く人も多々あります。心新たにできるものです。そこで新しい人との準備をしたいと思えます。その出会いの為に、是非心に向き合えるよう、常に意識を持ち備えたいと思います。人との関わりは大きな財産となります。大切にしていきたいと思えます。共に頑張りましょう。

ひたちなか教室

連絡先 09027370812  
日時 不定期開催  
我々社会で生きていく者は、大人も子供も、四月が新しい一年の始まりと言えます。進級や進学、新人入会も多々、移動など四月から新しい環境に身を置く人も多々あります。心新たにできるものです。そこで新しい人との準備をしたいと思えます。その出会いの為に、是非心に向き合えるよう、常に意識を持ち備えたいと思います。人との関わりは大きな財産となります。大切にしていきたいと思えます。共に頑張りましょう。

平戸師範

連絡先 09027370812



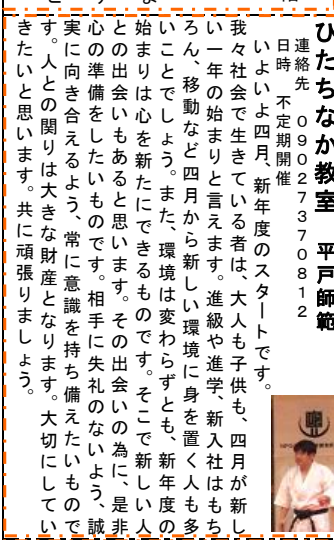
石川道場(石川市)の9.3初代会長の志  
TEL09673647200  
和菓子処 八千代堂  
全明瀬入口 TEL388413441  
千本商店 TEL388711705  
千本商店 TEL388711705  
千本商店 TEL388711705  
千本商店 TEL388711705  
千本商店 TEL388711705

連絡先 09027370812  
日時 不定期開催  
我々社会で生きていく者は、大人も子供も、四月が新しい一年の始まりと言えます。進級や進学、新人入会も多々、移動など四月から新しい環境に身を置く人も多々あります。心新たにできるものです。そこで新しい人との準備をしたいと思えます。その出会いの為に、是非心に向き合えるよう、常に意識を持ち備えたいと思います。人との関わりは大きな財産となります。大切にしていきたいと思えます。共に頑張りましょう。



連絡先 09027370812  
日時 不定期開催  
我々社会で生きていく者は、大人も子供も、四月が新しい一年の始まりと言えます。進級や進学、新人入会も多々、移動など四月から新しい環境に身を置く人も多々あります。心新たにできるものです。そこで新しい人との準備をしたいと思えます。その出会いの為に、是非心に向き合えるよう、常に意識を持ち備えたいと思います。人との関わりは大きな財産となります。大切にしていきたいと思えます。共に頑張りましょう。

連絡先 09027370812



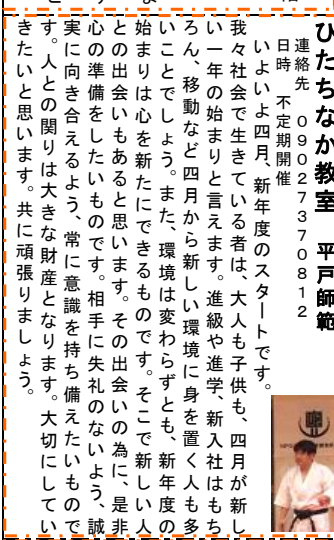
連絡先 09027370812



連絡先 09027370812



連絡先 09027370812



連絡先 09027370812