

全日本護身武道

連盟新聞

平成二十四年度 行事予定
八月 四日(土) 合同練習会・合同研修会
五日(日) 合同練習会・合同研修会

九月二十二日(金) 他武道参戦・研修会
九月三十日(日) 理事会
十一月 十八日(日) 研修会・理事会
十二月二十六日(月) 本部納会
平成二十五年 一月 十三日(日) 鏡開き

護身武道演武会
特別研修会
理事会

三月 十七日(日) 研修会・理事会
平成二十四年度 第二・四半期
NPO法人全日本護身武道連盟 理事会
第31回定例理事会
日時 平成24年8月5日(日)
15:00~18:00

場所 荒川区荒川3・5・5・4
荒川三丁目中央会館(一階)

報告 高段位認可授与式
第30回理事記録読み上げ
連盟運営委員報告
師範報告
その他の報告

審議事項

- ① 合同練習会(合同研修会評価・反省) 確認の件
- ② 他武道参戦詳細 確認の件
- ③ 2012サークルフェスタ参加詳細 確認の件
- ④ 支部開設、宣伝活動、年間スケジュール確認の件
- ⑤ その他の事項

第32回定例理事会

日時 平成24年9月30日(日) 15:00~18:00
場所 台東区東上野6・1・8
社会教育センター コミュニティ室
第31回理事記録読み上げ
連盟収支報告
委員長報告
師範報告

審議事項

- ① 他武道参戦・役割分担等 確認の件
- ② 護身武道演武大会検討 確認の件
- ③ 支部開設、宣伝活動、年間スケジュール確認の件
- ④ その他の事項

感謝する
心と言葉は
幸せを招く

NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任
第44号
平成24年10月1日

平成二十四年度 第二・四半期
NPO法人全日本護身武道連盟 事務局
一 改正NPO法人に伴う特定非営利活動法人変更登記申請
7月4日(水) 出向
千葉市中央区中央港1丁目1-1 千葉地方法務局
・定款
・理事の互選書(又は理事会議事録)
・就任承諾書
二 理事会決定項目の実施に伴う処理
個々の退会報告・会長宅に出向(8月13日)(月)
三 他武道参戦Tシャツ作成・8月28日
19人分(デザイン・瀬井実行委員長)
四 他武道参戦・審判・慰労会・9月23日実施

平成二十四年度 第二・四半期
青少年育成指導相談室(事務局報告)
(インターネット、電話、面接等による相談機関)
個別相談 二件
・ 登校拒否 0件
・ いじめ 0件
② 友達が出来ない。
③ 継続的に暴力を受ける。
その他 3件
HP相談件数 2件

☆心のこりをほぐす(連載)
「休養の時間をとりましょう」
休日や余暇がとれたものにとりたててすることがなく、
なんとなく一日中、テレビの前でゴロゴロしているひびが多
いのではないですか。このように、体を休めるだけの休養
のとりにかたを消極的休養といえます。しかし、これだけでは
精神的な疲労を解消することはできません。現代人の心身の
疲労をとり除くには、消極的休養だけでは不十分です。運動
したり、趣味の時間をもったりして、仕事以外のことに夢中
になりながら活動的に過ごす「積極的休養」が必要です。変化の
ある休日や余暇を過ごすことでストレスを解消し、心身をリ
フレッシュさせるのです。時間を有効に使って、仕事以外に夢中
になれることを見つけて出し、積極的に休養するようにしま
しょう。 参考資料 日本私立学校振興、共済事業本部発行冊子

平成二十四年度 第二・四半期
護身武道研修センター
(心技体の向上訓練確認機関)
第三十九回指導者研修会
日時 平成23年7月30日 10:00~15:00
場所 荒川区西日暮里1・5・8 旧真土小学校体育館
日時 7月31日 9:00~12:00
場所 荒川区荒川3・10 峡田ふれあい館多目的室
研修内容
高段位審査にむけて
全体指導の向上

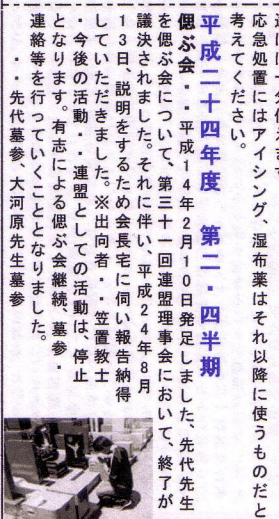
第四十回指導者研修会
日時 平成24年9月23日(金)
場所 台東区今戸1・1・10 台東区リバーサイド体育館
研修内容
選手サポート、応援
報告・連絡・相談
平成二十四年度 第二・四半期
護身武道研究会
(スキル向上への取り組み、研究機関)
☆組技の検討・実践研究



※アイシングとは何か (連載)
1-6 アイシング v.s 湿布薬
① 生理学的効果の違い
湿布薬には痛みを緩和したり炎症を和らげた成分が含まれていて、それなりの効果があります。その特徴を明確にわかって、アイシングとうまく使い分けたいのです。まず最も重要なのは、応急処置に対する適正です。アイシングと湿布薬を比べると、応急処置の適正は間違いなくアイシングに軍配が上がります。捻挫や打撲を正す、その部位は時間とともに痛みや腫れが増してきます。けがをした当初は少しは冷たいような気がしても、翌朝になつた患部が紫色に腫れ上がり、痛みも増した経験を持つ人も多いでしょう。これは、初期に損傷を受けた筋肉や靭帯の細胞から内出血が起こったからです。内出血が進むと、周囲の細胞が酸素・栄養欠乏状態に陥り、徐々に死滅してしまいます。つまり、けがの範囲が広がっていくのです。適切な応急処置をせずに放っておくと状況はどんどん悪化し、けがの治療もそれだけ遅れる結果となります。アイシングは、この現象を最小限に抑止めるのに最も有効な手段です。最初に損傷を受けた周囲の健康な細胞を冷却することによって、代謝レベルを落とすことができます。代謝レベルが低下すれば必要な酸素・栄養量も少なくなり、細胞の死滅を回避することができます。これに対して湿布薬は、一般に冷湿布と比べて使われているのも冷却効果はアイシングに劣るといえます。単にスチールとした冷却感を得られるだけの商品がほとんどです。特に市販の湿布薬の多くは血行を促進するための薬剤が塗られており、アイシングとは正反対の効果が現れる可能性があります。その効果とは、患部の血行が活発になることによつて内出血が進み、けががよりひどくなってしまうということです。

② 湿布薬の使い方
湿布薬が悪者であるかのような言い方をしてしまいましたがあくまでも応急処置には向かないだけであつて、その他の用途には十分使えます。応急処置にはアイシング、湿布薬はそれ以降に使うものだと考えてください。
平成二十四年度 第二・四半期
個々会・平成14年2月10日発足しました、先代先生を偲ぶ会について、第三十回連盟理事会において、終了が議決されました。それに伴い、平成24年8月13日、説明をするため会長宅に伺い報告納得していただきました。※出向者・笠置教士
・今後の活動・連盟としての活動は、停止となります。有志による個々会継続、墓参、連絡等を行っていくこととなりました。
先代墓参、大河原先生墓参

本部道場
場所 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
今年度の夏合宿には、上野道場からは3名参加しました。大関友也、達也兄弟、根本拓です。大関君、根本君ともに本部道場のお父さんと一緒に参加しました。他の道場のみならず一緒に稽古に励みました。とても良い刺激を受けたのではないかと思います。同じ年代や先輩の道場生と汗を流す事の大切さを改めて感じました。今年度の他武道参戦には、大関友也達也、根本拓3名がエントリーしました。勝ち負けにこだわらずに、貴重な経験を通じて何かを感じて欲しいと思っております。知らない相手と対戦する事に、不安や怖さがあるかも知れませんが、または、自分は勝つておきたいが負けてしまったと悔しなくなるかも知れません。しかし、それら感じた事を大切にして欲しいと思います。例年のコミュニティ盆踊りの警備の手伝いで、本部、上野を代表し高橋伸介さんが参加していただきました。ありがとうございました。上野道場 瀧井



道場だより
部長
場所 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
今年度の夏合宿には、上野道場からは3名参加しました。大関友也、達也兄弟、根本拓です。大関君、根本君ともに本部道場のお父さんと一緒に参加しました。他の道場のみならず一緒に稽古に励みました。とても良い刺激を受けたのではないかと思います。同じ年代や先輩の道場生と汗を流す事の大切さを改めて感じました。今年度の他武道参戦には、大関友也達也、根本拓3名がエントリーしました。勝ち負けにこだわらずに、貴重な経験を通じて何かを感じて欲しいと思っております。知らない相手と対戦する事に、不安や怖さがあるかも知れませんが、または、自分は勝つておきたいが負けてしまったと悔しなくなるかも知れません。しかし、それら感じた事を大切にして欲しいと思います。例年のコミュニティ盆踊りの警備の手伝いで、本部、上野を代表し高橋伸介さんが参加していただきました。ありがとうございました。上野道場 瀧井



上野道場
場所 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
今年度の夏合宿には、上野道場からは3名参加しました。大関友也、達也兄弟、根本拓です。大関君、根本君ともに本部道場のお父さんと一緒に参加しました。他の道場のみならず一緒に稽古に励みました。とても良い刺激を受けたのではないかと思います。同じ年代や先輩の道場生と汗を流す事の大切さを改めて感じました。今年度の他武道参戦には、大関友也達也、根本拓3名がエントリーしました。勝ち負けにこだわらずに、貴重な経験を通じて何かを感じて欲しいと思っております。知らない相手と対戦する事に、不安や怖さがあるかも知れませんが、または、自分は勝つておきたいが負けてしまったと悔しなくなるかも知れません。しかし、それら感じた事を大切にして欲しいと思います。例年のコミュニティ盆踊りの警備の手伝いで、本部、上野を代表し高橋伸介さんが参加していただきました。ありがとうございました。上野道場 瀧井

