

はじめに

お盆も終わり 8 月もあと、わずかで終わろうとしているが暑さだけは、なかなか治まらず記録的な猛暑日の連日です。皆さんには、毎日この暑さに耐えながら、稽古に励んでおられると思いますが、まだまだ熱中症には気をつけて稽古してください。

暑さに慣れるまでは、急な稽古をしないで徐々に運動量を増やしていくこと、体が暑さに順応すると熱中症は起こりにくくなります。大量の汗をかいたら、水分を十分に補給することですが、水分だけを補給すると汗から水分と一緒に塩分も失われ血液中の塩分濃度が低下します。するとけいれん等の症状がおきてきますので、ただ水をガブガブと飲むより適当に冷やしたスポーツドリンクの方が良いでしょう。(0.2%程度の食塩水が適当です) 一般に、体重が 1%減少すると体温は 0.3℃上昇するといわれております。水分を取ることで体温の上昇を防ぐことができます。

したがって、暑いときはただ漫然と稽古をするよりも、飲水をかねた休憩を取りながらこの猛暑が納まるまでは、まだまだ十分に養生しながら稽古に励みましょう。

剣道医学 Q&A より

主な出来事

8/8 福岡県居合道審査会(級・初段～五段)

福岡武道館

級 受審者数	5 名	初段受審者数	13 名
二段受審者数	22 名	三段受審者数	8 名
四段受審者数	7 名	五段受審者数	5 名

合 計 60 名

指定技

級、初段 全剣連居合より自由 5 本
但し、2 級以下は自由 3 本

二段、三段 全剣連居合より以下指定

一本目『前』二本目『後』三本目『受け流し』七本目『三方切り』
十本目『四方切り』 計 5 本

四段、五段 古流より自由 1 本（中伝以上）全剣連居合より 4 本以下指定
二本目『後』三本目『受け流し』七本目『三方切り』
十本目『四方切り』

受審申込者全員が定刻までに受付を済ませ、緊張が高まる午前 10 時 20 分より審査が開始された。三段審査終了後 10 分の休憩後、四段・五段の審査が実施され、予定通り 12 時 15 分に終了した。

合格者 級～三段 全員合格

四段合格者 ジョコ・プリヤント、村上洋祐、森 重成 敬称略

五段合格者 高口 茂雄、中垣 研一、鶴田 静代 敬称略

もう一步の受審者 稲田 康孝、江里口 忠士、吉坂 朋記 敬称略



審査前のウォーミングアップ



開 会 式

（ 審査会スナップ ）

お知らせ

・ 第 52 回大阪居合道大会

期日 平成 22 年 12 月 5 日（日） 場所 舞洲アリーナ

服装 六段以下 稽古衣（上衣、袴は同色とし、黒・白・紺の何れかを着用のこと）
七段以上は自由

参加費 3,200 円

申込締め切り 平成 22 年 10 月 5 日必着

詳しくは福岡県剣道連盟居合道部事務局へお問い合わせ下さい。

9・10・11 月の予定

9/11・12 第 37 回居合道中央講習会
9/20 福岡県居合道講習会（伝達講習会）
9/26 福岡県居合道稽古会
10/3 高知居合道大会
10/23 第 45 回全日本居合道大会
11/ 6 剣道・居合道・杖道教士称号審査会
11/20 居合道段位審査会（六段・七段）
11/28 居合道錬成会

京都市
福岡武道館
福岡武道館
南国市
新潟県
福岡市
東京都
アクション福岡