

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

新年度入館生募集!

見学及び体験会を行っています。
「孫に…」と思われるみなさんも、
気軽にお越しください!

稽古の様子や
開催場所につ
いてはコチラ
→→→→→



副館長
浅川 正堂



雙柳館 浅川道場

岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは(担当:浅川)

058-247-3676



浅川 裕 茲

います。

子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願

で参りましょう。

「能々吟味あるべきもの也」と締めくくられています。つまり究極のコツを惜しみなく披露しつつも、よくよく工夫し、研究することが大切だと繰り返し述べているのです。

武道は練習ではなく稽古と言います。練習は「繰り返し習う」であり、稽古は「古(いにしえ)を稽(かんが)える」です。道場の稽古では時おり子ども達に問いかけ、頭にも「汗」をかかせます。考えて取り組むことは主体性引き出し、創意工夫は良質な「楽しさ」を生みます。その良質な楽しさを知った子どもは、試合の勝ち負けだけでなく、稽古の楽しさを見出し、目を輝かせて稽古をします。

ひと昔はピアノなども「お稽古事」と呼んでいました。現在は「習い事」でしょうか。言葉尻をとらえるようですが、私はそこに大きな差があるように思います。子どもを育てるには多大なエネルギーが必要です。「育児は育自」であり、子どもに習わせるのではなく、私たち大人も共に学んで参りましょう。

勝つために求めたものが非常に丁寧に書かれています。そして各項目の文末は必ず、

「能々吟味あるべきもの也」

と締めくくられています。つまり究極のコツを惜しみなく披露しつつも、よくよく工夫し、研究することが大切だと繰り返し述べているのです。

派のとらえ方まで、武蔵が闘いに

子どもの汗と笑顔は

日本の宝

道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

稽古とは 考へ工夫する事

桜の季節となりました。江戸時代の国学者である本居宣長は日本心を「朝日ににおう山さくら花」と詠っています。帯を締め、汗を流し、正座をすると、子ども達にもすんなりと入って来る穏やかな「やまと心」です。

さて、宮本武蔵の五輪書は地・水・火・風・空の五巻からなるものです。生涯に一度も戦いで敗れたことのない剣豪がまとめた書ですが、奥義を期待される方も多いですが、刀の握り方や足の使い方などはもとより、心の持ちよう、他流

暮らしの知恵

免疫力をアップしてくれる入浴の効用

免疫力は、体温が1度下がると約30%低下するそうです。女性に多い低体温症は、病気ではないからと放置していると、様々な不調や病気を招きかねません。

新型コロナウイルス対策としても免疫力を上げておくのが効果的と言われています。せっかとお風呂に入るなら、正しい入浴法を知りたいものですね。

理想は38~40度のお湯に20分

血液は約50秒で全身を1周巡ります。湯船に20分浸かると約20回、温められた血液が全身を巡るので、体の末端まで温まります。38~40度のお湯に20分ほ

ど浸かるのが理想ですが、額からうっすら汗が涉んだら体の芯まで温まった合図です。最短なら6~7分。毎日入浴していれば5分くらいでもOK!! 汗をかきにくい低体温症の人は、湯船の中で手足の軽いストレッチを行うと早く温まりますよ。

すぐに寝るのは 体温が落ち着いてから

入浴後も体温は上昇を続けますが、血管が拡張しているので熱放散しやすく、1時間半ほどで体温はスーッと下がっていきます。体温の高低差は眠気を誘うので、このタイミングで布団に入ると、寝



つきがととてもよくなります。また、免疫力を高める成長ホルモンが多く出る、最初の3時間の眠りがぐっと深くなるのでこの時間を上手に活用したいですね。

疲れて1分でも早く寝たいと思う日もありますが、30分多く眠るより、さっと湯船に浸かって充実した眠りを得るほうが、体は元気になるのです。

入浴を上手に利用して上質な眠りを得ることで、疲労回復と免疫力アップを♪



稽古場の情報

雙柳館 浅川道場(前一色) 岐阜市野一色 4-8-2

北部体育館 剣道場 岐阜市正木 1020-2

サンライフ岐阜 岐阜市長良 1029-3

小学生以下のお子様には

幼児体育教室 アスレ
<http://asure29web.fc2.com>

