

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

暮らしの知恵



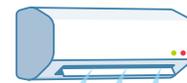
今年の夏は、いつも以上に脱水症状にご注意を!

- マスクをしていると喉の渇きを感じにくいので、こまめに水分補給を!
- “水分の貯蔵庫”といわれる筋肉が減ると脱水しやすくなる。運動不足にも要注意!
- 脱水状態は免疫力低下につながりやすい。



《熱中症予防ポイント》

- ① 毎日の食事は健康の源です。きちんとした食事を心がけましょう。
- ② 喉が渴いたなと感じる前に水分摂取を! (多量のカフェイン摂取は控えましょう)
- ③ 災害時に備えて経口補水液を1人あたり1日2本×3日分を常備しましょう。
- ④ クーラーを上手に活用しましょう。
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意してください。
- ⑥ 疲労も熱中症リスクになります。快適な環境での快眠を♪
- ⑦ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行いましょう。



カラダをつきり!
イキイキ!

健康サプリ

ビールとの相性抜群
栄養価の高い“畑の肉”

大豆が熟す前の未熟果が「枝豆」です。“畑の肉”といわれるほど高い栄養価が特徴。

枝豆といえば、ビールのつまみですが、実は、栄養面での相性も最適です。エダマメの豊富なビタミン類とたんぱく



質に含まれるアミノ酸メチオニンがアルコールの分解を進め、肝臓への負担を軽くしてくれるといわれています。

一般的な枝豆は、うぶ毛が白い白毛種ですが、最近では、地方在来品種の茶豆や黒豆も流通するようになり、独特のうま味が人気を集めています。

枝から切り離すと一気に味が落ちるのでなるべく枝つきを購入しましょう。さやと茎のつなぎ目が茶褐色になっていないもの、豆がふっくらとしているものを選ぶのがコツです。

秋の入館生を募集します。ぜひ一度、HPやFBをご覧ください!



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕 茲



道場HPはコチラ→



道場FBはコチラ→



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは
058-247-3676

子ども達が剣道を通じて、つよく、豊かに育つことを願います。

剣道の理念には剣道の目的は人間形成であることが明記されていますが、私はどの程度実践できているかと自問すると、R男とS男の顔が浮かびます。彼らが成果を得て自信をつけていくためには、単に厳しくたたき込めばよいわけでもなく、彼らのペースに任せて楽しむことを優先すればよいわけでもないでしょう。R男とS男に良い宿題をいただきました。彼らこそ努力が現れることを願い、私達指導者こそ努力が現れることを願います。

これは学校教育に共通することを最近知りました。端的に言うと子どもの意欲と学力のどちらを優先するかということです。これは明治の学制公布から現在に至る日本の学校教育制度の長年の課題であり、意欲や主体性を重視すれば、学力(テストスコア)の低下を招き、学力を重視すれば、思考力・判断力や人間形成(はじめ問題など)の問題が出てきました。そして現在は主体性と学力の両方を対話的な学びを通して養うことが示されています。

性格を示すときに「マイペース」という表現はあまり良い印象を持たれませんが、自分のペースを持ちつつコツコツと積み重ねられる子は必ず輝きます。そのなかでも不器用な子ほど負けて負けて、それでもコツコツと努力を重ね、節目で成果を出し大きな自信を得ていく姿を何度も見ました。それでも毎度のことながら、真に子どもの成長を考えると指導者として大いに悩みます。

も、稽古でできる楽しさの方が大きいようで彼らは変わらぬペースで稽古をしています。一方で大人は「勝って欲しい」「勝たせてやりたい」という思いから、つい口うるさくなりがちです。子どもの剣道で意欲と成績のどちらを優先すべきか、もちろん競技として見れば、勝てれば楽しくなりますからこの二つは密接に関係しています。

しかし楽観的ともいえる彼らの性分も手伝って、負けた悔しさよりも、稽古でできる楽しさの方が大きいようで彼らは変わらぬペースで稽古をしています。一方で大人は「勝って欲しい」「勝たせてやりたい」という思いから、つい口うるさくなりがちです。子どもの剣道で意欲と成績のどちらを優先すべきか、もちろん競技として見れば、勝てれば楽しくなりますからこの二つは密接に関係しています。

子どもの汗と笑顔は
日本の宝



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

残暑きびしい候、秋の入り口は特に心を穏やかに、感性を豊かに育てます。熱中する稽古の時間があるからこそ、黙想すると気持ちが落ち着きながらも感覚が研ぎ澄まされ、風や虫の音の変化が自然と身に沁み込みます。求めなくとも、探しに行かなくとも、感じられる。則ち「知足」ではないでしょうか。

R男とS男は前二色道場での週2回の稽古に加え、玉姓道場でも週2回に稽古に励みます。それをすでに1年ほど継続してきたでしょうか。この2人は運動に關しては不器用でボール遊びをする姿を見ると心配になるほどで、小器用な子にあつさりとして負けてしまうこともよくあります。しかし楽観的ともいえる彼らの性分も手伝って、負けた悔しさよりも、稽古でできる楽しさの方が大きいようで彼らは変わらぬペースで稽古をしています。