

岡澤道場たより

第二回首都圏大会

6月24日、東京都八王子市にある高尾の森わくわくビレッジにて、第二回首都圏大会が開催された。埼玉からは荒井支部長、丸橋誓夫さんが参加し、それぞれメダルを持ち帰った。丸橋さんはテコンドーの試合に初参加だったが、型、組手とダブルエントリーし、初参加と思えない程積極的な試合をした。第一試合から有段者型の試合が行わ



型の試合



珍しい4段以上の審判団

れ、開始早々ヒートアップ。他にも成年部によるフルコンタクトルールのワンデイマッチも開催された。また、今大会は岐阜県勢の技術の高さが目を引いた。成年部は勿論、少年部も完成度の高い型を見せ、表彰台を独占した。華麗な型、ハイレベルな技の応酬で見所満載の大会は盛況のうちに幕を下ろした。

次回大会は9月に岡澤道場主催、神奈川県大会が予定されている。

編集
岡澤道場
埼玉県本部事務局
お問合せ
電話:0493-35-3700
埼玉県東松山市元宿
1-14-4 矢島ビル1F
ホームページ
岡澤道場埼玉
で検索

食トし

毎日激しく運動をするアスリートはもちろん、成長期の子供から大人まで、健康維持、増進、成長の為に日々の食事は切っても切り離せない。最近では栄養補助食品の様な種類が普及し、健康への意識が高まっている。

食事は一食食べただけ、一日意識しただけでは意味がない、トレーニングと同じように、個人の身体や体調に合わせて、バランスのとれた食事を日々の習慣にする必要がある。また、大人は比較的营养素について知識があるかもしれないが、子供は難しい。ご家族のご理解、ご協力が不可欠だ。食トレという硬いイメージになるが、楽しく、美味しくという事が大切だ。家族や仲間と食事を取る、彩り鮮やかに盛られた食

事、肉や魚の焼ける音、香ばしい匂い。五感で感じる体の声に耳を傾け体本来の反応を大切にする。体力向上や技術力向上ももちろん大切だが、食事も意識して鍛えてみませんか。



皆大好き? アルバカレー

6月のMVP

6月のMVPは瀬戸美穂さんが選出された。日々熱心に稽古を行い、さらにハングル語も勉強するなど、益々直向きにテコンドーに取り組んでいる。



親子で道場に通う

7,8月の予定

7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7月～

16日、ビッグバン
21日、指導員練習会
30, 31日、夏合宿
場所: 神奈川
※成年部はお休み

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月～

10日、指導員練習会
15～19日、夏季休暇
25日、東松山花火大会

※各試合、行事等に参加希望の方は指導員までお問い合わせ下さい

新メンバー紹介

成年部
安藤 美佐緒 さん
島山 茂明 さん
小幡 啓人 さん
少年部
新井 正二郎 くん



正二郎君: 右と熊谷の仲間たち

(編集後記)
最近女性の体験者や入会者が続いている。テコンドーは女性はもちろん、個人の体力に合わせて行う事ができる。柔軟性やバランス、体幹など子供や女性が気になる要素を養う事ができる。独特な呼吸法や有酸素運動により、適度に心拍数を上げる。インナーマッスルを鍛え、柔軟により可動域を広げること基礎代謝が上がり、燃えやすい体を作り上げる。テコンドーは外見は勿論内面からも美しさを磨く事ができる。