

武道館新聞

第98号
発行
鳥取県立武道館
〒683-0853
米子市両三柳
3192-14
TEL : (0859)
24-9300
FAX : (0859)
24-9311
e-mail :
budoukan@gamma.
ocn.ne.jp
文責 : 本田洋平

武道教室3期参加者募集中



相撲

平成21年10月1日(木)から、鳥取県立武道館武道教室第3期10月12月1期間20回開催)の参加申込受付を開始しました。



弓道

日程等の詳しいお問い合わせは、当館事務室にご連絡いただくか、当館ホームページをご覧ください。



柔道

参加料 (1期間(3ヶ月)につき)

中学生以下 : 1,000円
高校生 : 1,500円
学生社会人 : 2,000円
身障者は減免です。

スポーツ保険(任意)
平成22年3月末迄有効

中学生以下 : 6,000円
高校生以上 : 16,000円



なぎなた



空手道



短剣道



銃剣道



剣道

インフルエンザに注意を！

11月に入り朝晩は特に冷え込みが厳しくなってきました。これからの時期風邪等をひいたり、体調を崩しやすくなる季節となりますので、自分自身で体調管理を心がけましょう。

手洗いとうがいは、様々な感染症の予防の基本です。日常の健康管理そして感染症の予防のためにも、手洗いとうがいの励行をお勧めします。



手洗いの方法

手は、外で様々なものに触れて、想像以上に細菌等に汚染されています。手を洗い細菌等を洗い流してしまふことは、非常に効果的な感染症の予防方法です。

- 1 手を水で濡らし石鹸を泡立てます。固形石鹸の場合は水ですすいで元に戻しておきます。
- 2 手の甲、手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗ってください。
- 3 爪の隙間を注意して洗います。この時歯ブラシなどを使って洗うと効果的です。
- 4 さらに10秒から15秒もみ洗いをします。

- 5 この作業が手についた細菌等を洗い流すの効果がです。清潔なタオルで手を拭き乾かします。
- うがいの方法



この作業が手についた細菌等を洗い流すの効果がです。清潔なタオルで手を拭き乾かします。

うがいの方法

のども手と同じように外の空気と直接さらされる部分です。さらは細菌等を体の中に入させない働きをもつていることから驚くほどの細菌等が附着しています。細菌等を取り除くためには、適切な方法によるうがいが必要です。

- 1 うがいがしやすい量(約20ミリリットル)の水、またはうがい薬を希釈したものやお茶(お茶には殺菌作用があるので意外と効果的です。)などをコップにとります。
 - 2 まず、残った食べ物などを取り除く目的で、口に含んで強くうがいます。
 - 3 次に、口を上を向いて、のどの奥まで液が回るように15秒程度うがいます。
 - 4 3と同様に15秒程度のうがいを何回か繰り返します。
- 手洗いとうがいの方法の参考にしていただけたいと思います。



《裏面につづく》

みなさんの声(十月分)集計結果

「意見
ありませんでした。

「感想

とても綺麗で練習がはかどります。
いつも掃除してくれる人たちに感謝で
いっぱいです。



トキめき新潟国体



弓道成年女子チーム

9月26日(土)から新潟県内各地で開催された、トキめき新潟国体で、武道団体が活躍しました。
相撲競技成年男子団体が2年連続となる優勝、弓道成年女子団体が遠的3位、近的2位、空手道成年女子個人形で優勝するという、素晴らしい成績を残しました。

特に弓道成年女子は、当館で毎週土日に強化練習を行って国体に望み、好成績を残されました。これからも利用していただき精進してください。

今国体は、鳥取県全体では天皇杯47位という結果となり、非常に残念ではありますが、来年の千葉国体ではひとつでも上の順位に食い込めるよう頑張ってください。

10月の武道館利用状況

利用人数合計

11,855人(前年度9,163人)

種目別利用人数

柔道 6,344人(前年度1,540人)

剣道 1,288人(前年度937人)

弓道 1,833人(前年度1,612人)

空手道 1,275人(前年度1,768人)

なぎなた 1,651人(前年度1,091人)

相撲 1,791人(前年度1,161人)

銃剣道 1,261人(前年度3,327人)

太極拳 1,171人(前年度1,471人)

少林寺拳法 1,291人(前年度1,281人)

その他 6,109人(前年度2,608人)

平成二十一年度第三種公認審判員養成講習会(後期)

公認審判員養成講習会(後期)

10月16日(金)～18日(日)の3日間に標記講習会が開催されました。財団法人全日本なぎなた連盟から派遣された講師のもと、第3種公認審判員を養成するために、厳しい指導が行われました。

受講生は全国各地から約30名が参加し、審判法などの学科や試合形式での実技に熱心に取り組んでいました。

鳥取施設予約システムURL ・ <https://www.yoyaku-tottori.jp/resident/Index.do>
県立武道館ホームページURL ・ <http://www.budoukan.jp>

十二月の主要行事予定

- 全() 6日) 鳥取県高等学校剣道部強化錬成大会
- 6日) 少林寺拳法武道専門コース山陰地区
- 10日) 22日(火)
第7回鳥取県ジュニア美術展覧会西部巡回展
- 12日(土) 鳥取県青少年弓道大会(自主事業)
- 13日) 平成22年度国体選手選考記録射会



一月の主要行事予定

- 6日(水) 鳥取県中学校剣道強化錬成会
- 11日(月) 鳥取県立武道館 鏡開き式
- 16日(土) わくわく科学教室
- 17日(日) 少林寺拳法武道専門コース山陰地区
西部地区少年柔道大会
- 23日(土) 鳥取県高等学校柔道選手権大会
- 24日(日) 鳥取県青少年剣道大会
- 31日(日) なぎなた級位審査会
鳥取県なぎなた春季大会
第1回弓道蟹かに大会

