

# 武道館新聞

第107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.0  
cn.ne.jp  
文責: 山岡 士朗

## 平成二十二年 鳥取県地方青少年 銃剣道錬成大会

7月17日(土)から19日(月)までの3日間、小学生、中学生及び高校生合せて36名が参加し、中央講師として範士九段 兼坂弘道先生と教士八段 山崎恵介先生を迎え開催しました。主として基本技・応用技について「トモア」を交えながら分かりやすい説明をされました。そして、最終日に試合稽古で締めくくりました。参加者も緊張感のある中で成果のある錬成大会となりました。



兼坂 先生



山崎 先生

## 中四国県庁剣道 交歓試合・稽古会

7月3日(土)・4日(日)の両日に中国・四国の県庁職員、剣道愛好者約80名が集い、標記交歓試合及び稽古会が開催されました。試合や稽古でお互いに汗を流し、剣道を通じて良い交流の場となりました。



## 第三十四回鳥取県剣道選手権大会 第二十九回鳥取県女子剣道選手権大会

7月19日(月)に標記大会が開催されました。男子は37名が出場しました。

決勝では乗本選手と本庄選手が3年連続で激突しました。本庄選手がメンを先取しましたが、ツキとコテで2本奪い返し逆転で乗本選手が優勝し4連覇を果しました。



女子は22名が出場しました。決勝戦は岸田選手と森田選手が4年連続の顔合わせとなりました。3年連続で敗れている岸田選手がメンの1本勝ちで初優勝を果たしました。

男子の優勝者は11月3日に日本武道館で開催される全日本選手権へ出場します。女子の岸田選手は9月26日に静岡県で開催される全日本女子選手権に出場します。二人の活躍に期待します。結果は左記のとおりです。

- 【男子】
- 1位 乗本志考 (山陰労災病院)
  - 2位 本庄生承 (県警察機動隊)
  - 3位 森脇雅崇 (米子北斗中学校・高校)
  - 3位 河野紘輝 (鳥取大学医学部)

- 【女子】
- 1位 岸田夏奈 (気高中学校)
  - 2位 森田智子 (米子市役所)
  - 3位 高下亜樹子 (四天王寺大学)
  - 3位 宿見千晴 (倉吉総合看護専門学校)

## 適度に水分補給をしよう!

運動を続けていると必ず体温が上昇します。夢中になって運動を続けているうちに強い疲労感を感じたり、頭痛がしたりと体に異変を感じることも……。このとき、身体は知らず知らずのうちに脱水症状を起こしていることがあります。予防として正しい水分補給の仕方をご紹介します。

### 適切な水分補給は熱中症予防に効果的

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。運動中に水をたくさん飲んでお腹が痛くなったことはありませんか? これは水の飲み方に原因があります。運動を始めてしばらくすると、身体にたまった熱を下げるために水分が必要になりますが、のどの渇きを感じない程度であれば、ついつい後回しにしてしまいがち。のどが渇いたと感じたときには、身体はかなりの脱水状態にあるため、一度に多量の水分を飲んでしまうこととなります。一度にたくさん飲んでしまうと胃に水分がたまってお腹が重くなり、痛みを感じたり、身体がだるく感じられたりすることがあります。

このようなことを予防するためにも30分を超えて運動を続ける場合には、運動を始める前と終わった後だけではなく、運動中にも水分を補給することが大切です。



# 今年も合宿で 強くならろう！

今年も大学等の合宿が当武道館で行われていきます。毎年利用して頂く学校や今年初めて利用される大学等さまざまですが、利用について問い合わせがあれば気軽に武道館事務室へお願いします。

## 合宿利用

- 8月6日(金)～10日(火) 洛陽高等学校空手道部
- 8月7日(土)・8日(日) 鳥取大学合気道部
- 8月11日(水)・12日(木) 四天王寺大学剣道部
- 8月16日(月)～20日(金) 神戸大学医学部合気道部
- 8月23日(月)～25日(水) 神戸学院大学弓道部
- 8月29日(日)～9月3日(金) 広島大学霞合気道部

## 職員ボランティア 海岸清掃

7月31日(土)午前7時30分より、県立武道館、米子産業体育館、米子屋内プールの職員と家族合せて26名が参加し弓ヶ浜公園奥の海岸の清掃を行いました。空き缶等多くのゴミが落ちていましたが、協力して作業をしました。



## 九月の行事予定

- 8月29日(日)～3(金) 広島大学霞合気道部合宿
- 4日(土)～6日(月) 第54回鳥取県美術展覧会に係る作品搬入及び作品返却
- 5日(日) 少林寺拳法武道専門クラス陰地区なぎなた段位級位審査会
- 12日(日) 鳥取県西部地区少年剣道錬成大会
- 18日(土) 鳥取県勤労者柔道大会 高段者大会
- 19日(日) 第54回鳥取県美術展覧会に係る作品搬入及び作品返却
- 19日(日) 鳥取県西部地区剣道大会
- 23日(木) 第12回西部地区少年剣道錬成大会
- 26日(日) 鳥取県青少年柔道大会

## 十月の行事予定

- 2日(日) 米子ヤマト科学教室2010
- 8日(金) 米子市秋季中学校(剣道 柔道)
- 10日(日) 鳥取県少年柔道大会(団体の部)
- 11日(月) 鳥取県根西県対抗弓道大会
- 17日(日) 少林寺拳法武道専門クラス陰地区
- 20日(水)～23日(土) 国際本派揚心流柔術セミナー
- 23日(土) 柔術事前審査会
- 23日(土) 第52回鳥取県高等学校弓道新人戦
- 24日(日) 鳥取県スノーシューリテション祭(剣道)
- 24日(日) 30日(土) 国際本派揚心流柔術昇段審査会

31日(日)

第5回鳥取県少年学年別個人剣道大会  
健心太極拳連盟交流大会  
鳥取県スノーシューリテション祭(柔道 弓道)

## みなさんの声(七月)集計結果

- 「意見 特になし
- 「ご感想 特になし

### 【七月の武道館利用状況】

《利用人数合計》  
9,062人

(前年度8,914人)

《種目別利用人数》

剣道 1,562人

(前年度1,151人)

柔道 5,233人(前年度1,205人)

弓道 5,688人(前年度1,008人)

空手道 2,206人

(前年度1,557人)

なぎなた 64人(前年度88人)

相撲 2,444人(前年度1,966人)

銃剣道 1,322人(前年度1,188人)

太極拳 1,166人(前年度1,166人)

少林寺拳法 1,399人(前年度1,755人)

その他 3,508人(前年度8,914人)