

心 和 会 便 り

けんどうひとこと
剣道一言

けんどう こきゅう
剣道と呼吸

こきゅう しかた にはいろいろな説が有りますが、いっばんてき にははなからすくちからはなこきゅうが
呼吸の仕方にはいろいろな説が有りますが、一般的には鼻から吸って口から吐く鼻呼吸が
よいとされています。かつぱつ しんしん はたらき はなこきゅう によってのう ひ
活発な身心の働きを鼻呼吸によって脳を冷やします。

くち す ていますとくうき と 取り込む量 が少なくなります。
口で吸っていますと空気の取り込む量が少なくなります。

でんしゃ など で くち を開けてスマホをしている人を見かけますがのう れいきやく が じゅうぶん で き
電車などで口を開けてスマホをしている人を見かけますが脳の冷却が充分出来ません。

けんどう わざ じょうたつ おお 大きく呼吸 との関連が有ることを知り一工夫して下さい。
剣道の技と上達に大きく呼吸との関連が有ることを知り一工夫して下さい。

いしき ただ こきゅうほう かくりつ ながい 期間が 必要です。
意識して正しい呼吸法を確立するのに長い期間が必要です。

米 埜

《 心 和 会 令 和 2 年 10 月 計 画 表 》

日曜日	火曜日	木曜日	土曜日
		1 日	3 日
		18:30～ 運営委員会会議 19:00～21:00 <湊町会館>	18:00～20:00 <佐野台小学校>
4 日		8 日	10 日
17:00～19:00 /形稽古 <日新小学校> 鍵:OT		19:00～21:00 <日新小学校> 鍵:OT	18:00～20:00 <佐野台小学校>
11 日		15 日	17 日
17:00～19:00 <日新小学校> 鍵:IT		19:00～21:00 <日新小学校> 鍵:IT	18:00～20:00 <佐野台小学校>
18 日		22 日	24 日
17:00～19:00 /形稽古 <日新小学校> 鍵:OT		19:00～21:00 <日新小学校> 鍵:OT	18:00～20:00 <佐野台小学校>
25 日		29 日	31 日
17:00～19:00 前半 定例子ども試合 <日新小学校> 鍵:IS		19:00～21:00 <日新小学校> 鍵:IS	17:00～19:00 <末広体育館 多目的室>