



今年は冷夏の予報でしたのに今までにない猛暑です……。この気温と湿度の高さはまいりますね。情報番組からですが、熱中症になりにくいのは筋肉がついている人だそうです。水分補給した時に脂肪より筋肉

に水分が吸収しやすいとのこと。太っているお相撲さんは汗をかいても体温が上昇しにくく暑さに強いそうです。熱中症の予防法は諸説ありますが、意識して筋力をつけるという事も念頭において日々の生活を過ごしていくのも良いかと思えます。



7月の行事報告

●7月19日(日) 第4回月例会

16名の参加で行われました。結果は以下の通りです。

優勝	池田/細谷/平林	33中
2位	山口/酒井/万場	28中
3位	渡邊/(森)/(平林)	27中
4位	森/碓井/西浦	24中
5位	小川(菊)/島田/三浦	21中
6位	長谷川(貞)/長谷川(晃)/鳥羽	19中
個人賞	1位 池田 15中	2位 森 14中
	3位 山口 14中	

●7月24日(金) 金曜射会

以前に行っていた金曜射会が復活しております。今回は4名の参加です。結果は以下の通りです。

- 1位 森
2位 万場、佐藤、本多

次回は8月28日(金)の予定です。皆様ご都合をつけて是非ご参加お願いします。

●7月26日(日) 市町村総合体育大会(昭島)

最高気温37度という猛暑の中行われました。選手は万場さん、森さん、鳥羽さん、平林さん、永井さんの5名です。補欠もないギリギリのメンバーでの出場です。



<市町村大会 選手の皆さん>

結果は14中と、残念ながら予選通過はなりませんでしたが、帰りに、体育館の喫茶室でお疲れ様会が行われました。暑い中、集中力を保つのは大変な事だと思います。選手の皆様お疲れ様でした。

8-9月の主な行事予定

(必ず個別開催通知でご確認ください。)

- 8月 1日(土) 第四回例会(遠的)
兼全日本遠的選考会(中央道場)
- 8月 2日(日) 独自講習会(四段以下・学芸大)
- 8月 9日(日) 第二回地連審査会(中央道場)
- 8月16日(日) 第5回月例会
- 8月22日(土) 秋期初心者弓道教室
(土曜コース) 開始
- 8月25日(火) " (火曜コース) 開始
- 8月30日(日) 前期百射会
- 9月 6日(日) 都民生涯スポーツ大会(都武道館)
- 9月13日(日) 第6回月例会
- 9月19日(土) 地区毎講習会(四段以上、羽村)
- 9月22日(火・祝) 四・五段対象講習会(中央道場)
- 9月23日(水・祝) 支部対抗戦(中央道場)

お知らせ

●ロッカーの使用について

会員数の増加に伴い、従来2分割で使用していたロッカーを、4分割で使用して頂くことになりました。これに伴い、各ロッカーに新たに収納用のボックスを備えることとしました。ご活用ください。(詳細は、道場の掲示もご覧ください。)

編集後記

今月号は、主に眞守が担当しました。猛暑はまだ続きそうですが、いずれ季節は秋に変わります。熱中症に注意しつつ、行く夏を楽しみましょう。

