



秋の大型連休「シルバーウィーク」は有意義に過ごせましたでしょうか？10月に入り秋の味覚満載の季節になりました。美味しすぎて食べ過ぎてしまう毎日ですが、運動するにも最適な季節です。自宅で食べ過ぎたと思っ

た時には、テレビの前などで10分「その場でジョギング」でなかった事になるそうです。夕食後が効果的とのこと。皆様、健康管理をしっかりしながら秋を満喫しましょう。

今年の「ねりんピック山口 2015」に東京都代表の1人として小川さんが出場します！10月18日～19日に弓道競技が行われます。動画配信されるそうなのでご覧ください。

<http://www.nenrinnpic.com/>
ねりんピック動画 検索



9月の行事報告

- 9月6日(日) 都民生涯スポーツ大会(都武道館)
残念ながら、予選通過は出来ませんでした。選手の長谷川さん、鈴木さん、佐藤さん、本間さん、横須賀さん、監督の三浦さん、皆様お疲れ様でした。



- 9月13日(日) 第6回月例会
25名の参加で行われました。結果は以下の通りです。

優勝	鈴木・山口・永井	29中
2位	池田・眞守・山田	29中
3位	碓井・長谷川(晃)・森	25中
4位	西浦・細谷・遠藤	24中
5位	小川(菊)・高水・佐藤	24中
6位	横須賀・鳥羽・椎名	22中
7位	平林・(小川(菊))・(遠藤)	19中
8位	江口・本多・井上	10中
9位	小川(剛)・笹本・本間	8中

個人賞 1位山口16中 2位 森14中
3位池田14中

- 9月20日(日) 東京都遠的選手権大会
小川さんが女子の部5位入賞です。女子の入賞者は皆国体選手だったそうで、その中での入賞！素晴らしいです。池田さんは男子の部6位タイで惜しくも入賞を逃しました。



<東京都遠的選手権出場の皆様>

- 9月23日(水・祝) 支部対抗戦(中央道場・至誠館)
東京第三地区の支部対抗戦は、男女別3名の団体戦です。福生は、男子が山口さん、高水さん(森さん)、万場さん、女子は永井さん、久保さん、平林さんが出場。結果は、男子が計24射12中、女子は同6中で、いずれも予選敗退となりました。来年こそは予選通過を！選手の皆さん、監督の佐藤さん、お疲れ様でした。



<支部対抗戦 選手・監督の皆さん>

- 9月25日(金) 金曜射会
今回は5名の参加でした。趣向を凝らしたルールで行い、1位は平林さん2位佐藤さんでした。次回は10月23日(金)の予定です。皆様ご都合をつけて是非ご参加ください。

10月～11月の主な行事予定

- (必ず個別開催通知でご確認をお願いします)
- 10月 4日(日) 第7回月例会・市総体弓道競技
 - 10月10日(土) シニアスポーツフェスティバル
 - 10月12日(月・祝) 市総体開会式
 - 10月24日(土) 独自講習会(四段以下、羽村)
 - 10月25日(日) 第73回青梅線沿線大会(あきる野)
 - 11月 3日(火・祝) 明治神宮奉納全国弓道大会
 - 11月 8日(日) 第8回月例会
 - 11月14日(土) 第三回地連審査(参段除く・至誠館)
 - 11月21日(日) 地区毎第五回例会(昭島)
 - 11月29日(日) 第三回地連審査(参段・町田)