

TCK 空手道播磨 9月・10月の予定

9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 リハ 19:30	7 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	8	9 前期昇級 昇段審査
10	11	12 城南 19:30	13 本部 19:30	14 鈴蘭台 18:45	15	16
17	18 敬老の日	19	20 リハ 19:30	21 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	22	23 秋分の日
24	25	26 城南 19:30	27 リハ 19:30	28	29	30

10月予定表

1	2	3	4 リハ 19:30	5 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	6	7 第17回県 親善交流大会
8	9 スポーツの日	10 城南 19:30	11 本部 19:30	12 鈴蘭台 18:45	13	14
15	16	17	18 リハ 19:30	19 鈴蘭台 18:45 ルネス 19:30	20	21
22	23	24 城南 19:30	25 リハ 19:30	26 鈴蘭台 18:45	27	28
29	30	31				

7月からハイシーズンが続いています。沖縄遠征に続いて東京武道館での第19回全日本パラ空手道大会がついに先日終わりましたが、9月9日（土）は前期昇級昇段審査、その1か月後は県親善交流大会と続きます。

先日の全日本パラでは十年来の思いが結実した選手が出ました。組手で初の3位入賞を果たした井尻大督君と形で初勝利をあげた佐藤毅一君です。当日は空手の神様がついて背中を押してくれましたね……。 本当に良かった！

今年は例年以上に暑くて、しかも5類になったとはいえ、相変わらずコロナも世間をざわつかせています。とても厳しい夏ですが、なんとかやり過ごしていきたいものですね。

私は今年還暦を迎えましたが、心と体に何とも言えない違和感や不調の波を感じています。ふと「しばらく旅に出てみたいなあ……。山に1か月くらい籠るのもいいかもしれない」などと、かなり実現不可能に近いことを考えながら日々のルーティーンをこなしています。近々京都の鞍馬山と奈良の大神神社に出かけて、たった数時間程度ですが、瞑想しようと思っています。

最後に……

暑さで水分を摂らなくてはいけないのですが、できるだけペットボトルの（甘い）炭酸飲料をガブガブと飲むのは控えませんか？ 沖縄でも東京でも感じたのですが、いくら稽古をしても毎日のようにコーラなどの炭酸飲料を摂り続けていたら、身体にしっかり確実に糖分が溜まっていきますよ。

自分が読んだもの、自分が聞いたことで心が作られていきますが、同じく自分が食べたもの、自分が飲んだもので身体は作られていきます。

さあ、昇級昇段審査と県大会頑張ってくださいませ。

（田中）