



Federation International Karate-Seido Association

# 正道魂

2022年  
7月22日(金)

正道会館  
熊本支部  
第1号

## 正道魂とは

正道会館熊本支部の活動の記録や空手の有用な情報などをこちらの通信にて紹介させていただきます。月1回程度更新できたらと思っています。

## よくある質問コーナーQA

Q、試合の時の食事は何が一番いいですか？

A、試合前日や試合当日などに縁起を担いでカツ丼やカツカレーなどを食べる人がいます。武道やスポーツをやる人にとって、タンパク質を摂ることは大切ですが、試合当日や前日となると話は違います。**タンパク質・脂質は消化に時間がかかり内臓に負担がかかります。試合当日打たれ弱くなるためお勧めしません。**前日の夕食や試合当日は体内にエネルギー源となるブドウ糖を蓄えるため**糖質を中心としたメニュー**にし、ビタミンとミネラルを含む食品を取るとよいです。もし緊張で食欲がなくてもエネルギー不足にならないように最低でも試合前20分前にはアメやスポーツドリンクでもよいので糖質を摂取しておきましょう。即効性のゼリーなどおすすめです。

## 審査会がありました！

7月2日に熊本支部審査会がありました！  
15人が受審し日ごろの練習の成果を十分に発揮できていたと思います。



## スパーリング強化練習会の様子

7月18日に試合に向けてスパーリング強化練習会がありました！練習会はとてもきつかったと思いますが、みんな目標に向けて頑張っていました！



## 7月の予定

2日、熊本支部昇級審査会

18日、スパーリング強化練習会

24日、熊本県極真空手交流大会

31日、火の国カップ2022

## お知らせ

**パーソナルトレーニング始めました！**

試合前などでワンツーマン指導でのトレーニングが可能です。

**1時間 2000円（要予約）**

ご希望の方は公式ラインでお問い合わせください！