

合同練習プログラムが4月8日(土)に発表になった。参加団体は、美心会、清心会、成増太極拳クラブ、タオ研究会の4団体。司会進行は、清心会の山田氏。

会場は、勝浦市興津公民館 体育館は誤りで正しくは、元興津中学校・体育館である。

合同練習当日の集合時間は、野口会長から12時30分と伝達、車はできる限り興津海浜公園の駐車場や興津小学校の入り口付近を利用するよう要望された。

## 健康への第一歩

8000歩以上のウォーキングを週1～2日続けられれば10年後の死亡リスクが大きく低下するという研究結果を、京都大と米カリフォルニア大ロサンゼルス校のチームがまとめた。歩く頻度や歩数を増やしても効果はほぼ同じといい、時間や体力に余裕のある日に歩くだけで健康への好影響が期待できるとしている。論文が国際医学誌に掲載された。



チームの井上浩輔・京大助教(社会疫学)らは米国の健康調査データを基に、20歳以上の男女3101人(平均50.5歳)の歩数や年齢、性別、病歴などと、10年後に心筋梗塞や脳梗塞などで死亡するリスクを解析した。

### 10年後の死亡リスク14.9%低く

その結果、1日8000歩以上を週1日も歩かない

人に比べ、週1～2日歩く人の10年後の死亡リスクは14.9%低く、週3～7日歩く人で低下した死亡リスク(16.5%)と、ほぼ同じだった。

歩数などの条件を変えて比べても「週1～2日、1日8000歩」の健康効果は「週3～7日、1日1万歩」と同等で、逆に6000歩を超える日が全くと死亡リスクは大きく上昇した。

北岡裕章・高知大教授(老年病・循環器内科学)の話「歩数と健康の関りに科学的な根拠を与え、少しでもある方が良いことを分かりやすく示した成果だ。歩行に加えて生活習慣、持病、年齢やフレイルなど個人差も考慮し、バランスや筋力を保つ運動を組み合わせるなど、より効果的な方法を考えるきっかけにもなるのではないか」

## 美心会回顧録 vol.8

### 美心会だより 第23号より

踏脚は足裏全体で相手を踏みつけるように蹴る技です。足を上げる時はまず腿を上げ、次に膝をまっすぐ伸ばすようにします。最後に踵を出す動作のとき、足先、手先、鼻先は1点に集中します。

これを3尖相照といい、3つの先端が相照らす事であり、力が1点に集中することを意味します。

踏脚の足の高さは人それぞれ違うのはやむを得ませんが、正中線が垂直に近い状態なるべく高く上げるよう鍛えたいものです。

手を広げる動作は上段からの攻撃を受けるためや、牽制のため、手の反動で足を上げるのではないことに注意しましょう。

### 美心会だより 第24号より

分脚は踏脚と違い、足の靴先又は足の甲を用いて蹴る技です。蹴り足は素早く蹴って掌に当てます。

蹴るときの立ち足は膝に余裕を持たせ体の安定をかります。分脚の前動作で手を十字に運ぶところがあります。これは相手の突きを覆し体を斜めにさばいています。ここまで考えて技を練っていればかなりのレベルといえます。