

特定非営利活動法人

# 日本健康事業促進協会

— Japan Health Project Promotion Society —

会報：Vol.11- No.3 / 2015年7月号

当協会に対する各種お問い合わせ・ご要望等ございましたら  
e-mail : [info@jhpps.org](mailto:info@jhpps.org) まで、ご連絡ください。

— 協会所在地 —

東京都中央区佃 1-11-6

[www.jhpps.org](http://www.jhpps.org)

私ども NPO 法人 日本健康事業促進協会は、「人の健康は病気の予防に始まり、地球の健康は環境の保全による」を基本理念としています。

総合的な健康の維持・増進・回復をテーマにしたセミナーやフォーラムの開催、スポーツを通じた青少年の健全育成のバックアップ、地域の市民活動団体とのネットワーク作りを行います。

また健康関連素材の医学的研究のバックアップもしています。

これらの活動を通して「人」個々の健康促進をサポートし、充実した人生を送ることのできる生活環境を作り上げることに寄与したいと考えています。

是非、皆様の御協力、御支援を賜りますようお願い致します。

## 【事業内容】

- 健康・予防医学に関する新技術の基礎データ・臨床データ取得の受託事業
- 健康・予防医学と健康維持・環境保全に関する、講演会・フォーラム・セミナー・イベント等の開催事業及び素材・製品・機器・技術の調査・研究事業とその成果の認定及び紹介・提供事業並びに素材・製品・機器・技術の認定事業及び紹介・提供事業
- メンタルトレーニングシステム構築とメンタルトレーニングを基

にした青少年・社会人に対する各種スポーツ指導を通じた青少年の健全育成事業

- 健康・予防医学・健康維持・環境保全とメンタルトレーニングシステム構築の各事業に関する国内外の情報収集活動事業及び団体・個人への研究会・勉強会を中心とした協賛・提携・参加等に基づく情報交換事業と人材交流事業
- 出版物の発行等による普及啓蒙事業
- その他、協会の目的を達成する為に必要な事業

【会 員】協会の目的に賛同して入会する個人・団体（団体のみ、入会金・年会費を頂きます）

・ 団体 入会金：100,000 円 年会費：100,000 円

【機関誌】年4回発行（ホームページに UP / 講演会会場などでは印刷物配布）：当協会推奨品に関わる研究推移状況・学会発表内容・新製品案内や、関連フォーラム・コンサートのご案内、健康コラムを掲載

## 【その他】

\* 会員の方が、当協会機関誌・ホームページで紹介する指定企業の指定製品をご購入される場合、10～20%の割引を受けられます。

\* フォーラム、セミナーのご案内を優先してご案内します。

\* 各種講演会、各種講座、フォーラム、セミナーを会員価格でご参加頂けます。

## 目次

PROUSION 製品の血流改善効果を学会発表…P.2  
要注意！ 熱中症のシーズンです……………P.6  
老化の真犯人は「糖化（酸化）」……………P.7

糖尿病予防に毎食の味噌汁を……………P.9  
世界伝統空手道連盟大会 @ ポーランド…P.10

## PROUSION 製品の血流改善効果を学会発表

### 観日本健康促進医学会 第2回学術総会

この5月7～9日にかけて神戸で開催された、  
二般社団法人日本健康促進医学会 第2回学術総会で、「プラウシオン配合品による末梢血流改善効果」を発表しました。

これまでプラウシオン自体の研究データは、復旦大学医学院 中華薬物研究室（上海）との共同研究で「フリーラジカル（活性酸素）の除去作用」を2002年に第8回 中日薬理学会で発表。2008年には日本大学 工学部 次世代工学技術研究センター（福島）との共同研究で「MyoD mRNAに対する作用（筋遺伝子の賦活化）」を第12回 日本スポーツ科学学会大会で発表してきました。

しかし、それらはプラウシオンそのものの持つ効果のエビデンス（証拠）ではありますが、製品の効果を保証するものではありませんでした。

つまりプラウシオンそのものの効果のエビデンスは認められても、何らかの物に配合あるいは含浸させた場合には、効果を謳えないのです。

特に「血流改善」を標榜することは、一步間違えば薬事法に抵触します。厚労省が認可した医薬品でない限り、基本的には健康関連商品が「血流改善」を標榜することは薬事法違反なのです。

すぐに逮捕されます。そう、犯罪なんですね。そりゃそうだ。薬事法違反です。

例えば、ある素材が何らかの病気の改善に効果を持っているとします。データがしっかりと研究された物であり、公的に認定された物であれば、それは認められます。

### 一般演題（口演）

0-10

生体環境調整素材としての複数種混合セラミック材料“PROUSION(プラウシオン)”配合クリームによる、末梢血流改善効果の確認

○橋本 政和

NPO 法人日本健康事業促進協会

PROUSION®の効果はこれ迄に「フリーラジカル除去（'02 中日薬理学会@上海/復旦大学医学院中華薬物研究室）」「MyoD mRNA に対する作用（'08 日本スポーツ科学会@埼玉/日本大学次世代工学技術研究センター）」が確認されている。PROUSION®配合製品使用者の感想に「体が温くなる」「風邪を引かなくなった」

「肩こりが楽になった」等、末梢血流改善に関わる効能が散見される事から、その効能を確認する為に今回は配合クリームを使い末梢血流の変化を測定した。測定は顕微鏡とサーモグラフィカメラを使って行う為、通常であれば塗布した近辺の指先の血流を照準にするが、今回は取って顔に塗布し手先、指先の血流に変化が起きるかを考察した。

PROUSION 配合品使用は6例、プラセボは5例。実験2時間前から飲食を禁止。室温22～23℃。入浴後30分安静の後、二重盲検法の元で測定開始。塗布無～塗布5分後～15分後～30分後を測定。サーモ測定では実品で66%に変化、プラセボで80%に無変化を確認。顕微鏡測定では実品で83%に変化、プラセボで60%に無変化が確認された。

結果、PROUSION®は血液循環を改善する効果があると考えうる。

今後、症例を増して追試する。またその作用機序については今後の研究を待つ。

学会誌掲載内容

特定保健用食品は身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含んでいて、「お腹の調子を整える」など、特定の保健の目的が期待できることを表示できる食品です。



このような、「保健の用途」を表示するには、個別に生理学的機能や特定の保健機能を示す有効性や安全性等に関する科学的根拠に関する審査を受け、消費者庁長官の許可を受けることが必要です（健康増進法第26条）。許可を受けたものには、許可証票がつけられています。

特定保健用食品のうち、現行の特定保健用食品の許可の際に必要なとされる科学的根拠のレベルには届かないけれども、一定の有効性が確認される



食品については、限定的な科学的根拠である旨の表示をすることを条件として許可対象とされることになりました。

条件付き特定保健用食品には、新たに定められた「条件付き特定保健用食品」の許可証票がつけられます。

しかし、その素材を配合した製品の場合、果たして同様の効果が認められるのかは、製品自体の研究がなされない限り標榜してはいけません。

つまり、カテキンには脂肪燃焼作用はありますが、



が、カテキンを主原料としたお茶である○○○○や○○○は、そのもので「脂肪が燃える」とは言えないのです。ですから、「○○○○に入っているカテキンは脂肪を燃焼させる」のであって、「○○○○を飲んだら脂肪が燃焼する」とは言えない

のです。と言うか、「言ってはいけない」のです（結構平気で言ってますよね）。

だから特定保健用食品という部類になります。「効果を標榜できる素材を混入した製品」です「効果のある素材を混入したら、特定的に保健に寄与する健康食品だとして、消費者庁（厚生労働省ではありません）が認めますよ」という代物です。

何故そんな事をするのか。

要は効果の認められる現素材の開発や研究には、長い年月と、それに伴う高額な研究費が必要で、一々、製品自体の研究はできない。だから混ぜ物を特保として認めれば製品化しやすいよね。でもはっきりとした効果はないね。じゃ、医師の診断がなくても、管理士のいる薬局じゃなくても、コンビニやキオスクでバイトが売れるじゃん。

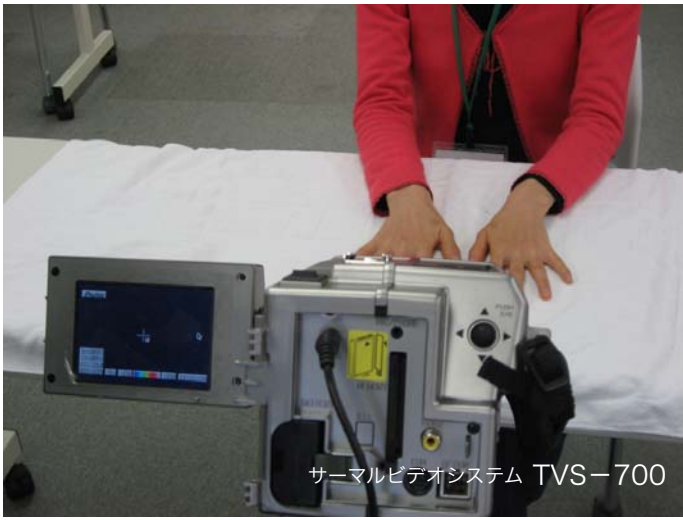
と言うような図式です。

## 結果の解析はアウトソーシング

実は、長崎大学 国際部産学官連携戦略本部 教授の亀井 勉 先生を、一昨年、当会の事業の一つであるメンタル・ヘルスやメンタル・トレーニングに活用している脳波測定器のメーカーであるフューテック・エレクトロニクス社の渡邊氏の紹介で知りました。その後、教授が統合医療や補完代替医療



亀井教授と



を促進する日本健康促進医学会を組織されました。

その学会の運営についてのアドバイスを行うという事で、運営顧問を仰せつかりました。

これは絶好のチャンスです。

教授に、復旦大学 医学院や日本大学 次世代工学技術研究センターでの研究成果を確認していただいた上で、自力で実験を行った結果を発表させていただけるようお願いしたのです。

実験は、サーモグラフによる体温変化を当会のスタッフ、B-Scan による末梢血流変化の確認を(株)徳の河越社長に協力していただいていた。

B-Scan は、非採血で末梢の血流変化を、映像として捉える事ができます。特殊顕微鏡で指先を拡大することで、血管の形状や血流の状態をダイレクトに観察できるので、様々な研究機関や大学病院などで使われています。

対象はブラウシオン配合のクリームと布です。

血流変化の解析は九州工業大学。結果は、最大流

速、平均流速などとして数値で上がってきます。

その数値データの解析を、亀井先生からご紹介をいただき、山陽学園大学大学院の村田教授にお願いしました。

そう、私が介在するのは「測定現場にいる」事だけ。

## 実験結果

結果です。

クリームは「血流変化に有意差あり (P 値:0.01)」。

布は「血流変化に傾向あり (P 値 : 0.1)」。

### [まとめ]

ブラウシオン配合製品は、血流を改善する

.....

これにより、**薬事法に抵触することなく**ブラウシオン配合製品の**血流改善効果を謳えます**。

ブラウシオンを配合したクリームを顔に塗るだ



けで、遠く離れた指先の血流が改善します。

含浸した布が体に触れるだけで、指先の血流が改善します。

指先の毛細血管で血流改善が見られるという事は、全身の血流が良くなっているという事です。

そう。顔も内臓も、そして脳内も。

血流が良いと何が起きるでしょうか。

細胞や組織に酸素、栄養素が行き渡りますから、代謝も高まりますし、免疫力も高まります。エイジング・ケアにもなります。心身が元氣になります。

さらに、「流れが停滞していたものが本来の流れに戻る」のですから、副作用もありません。

クリームはフェイス・クリームとして発売開始しています。布も近々、ベッドパッドやサポーター、服の裏地などで製品化されると思います。

大学病院から研究対象としてのオファーが来ていますし、また来年の第3回 日本健康促進医学会（埼玉県大宮市で、ヨガ学会、アーユルヴェーダ学会と共

同開催予定）でも追試研究を発表する予定です。

研究が進んで補完代替医療分野や自由診療分野に活用できたら、長年研究してきた甲斐があるのですが。

いずれにせよ、セラミックス素材としては世界初になる（先行論文がありません）、医学分野での血流改善を謳う発表でした。

そしてもう一度……

**この製品は、  
血流をよくします !!  
酸化も抑制します !!!!**

了



## まとめ

- **PROUSION®** 配合製品は、**血流を改善すること**が有意に（一部は改善傾向）認められた。
- 配合比率がクリームでは0.2%で布では0.1%であったが、クリームの方が改善率が高かった。
- クリームでは、5分後及び15分後に続けて平均流速の改善傾向を認めた。従って、**PROUSION®** は一過性に血流速度を上げるのではなく、**血流を持続的に改善させる作用もある**ことが示唆された。

## 要注意！ 熱中症のシーズンです (NK メディカルから)

今年3月、日本救急医学会が国内外で初となる「熱中症診療ガイドライン2015」を発行しました。

世界初となるガイドラインで、重症度の判定方法から冷却目標温度など重症例の対応まで、国内外の知見を集約しています。

ガイドライン作成委員長を務めた三宅康史氏(昭和大学医学部救急医学講座教授)は、「わが国のひと夏(6~9月)の熱中症の発生数は、多い年で40万人。死者こそ少ないが、年間の脳卒中患者数に匹敵する数でありインパクトは大きい。一方で、治療といえば輸液など教科書的な記載しかないので、国内外の知見を集め体系化したいと考えた」と説明しています。

### 高齢者の基礎疾患や服用歴に注意

ガイドラインは、「予防・治療には何を飲めばいいか?」「熱中症の重症度の判定は?」「新たな冷却方法の有効性は?」など、11のクリニカルクエスチョンからなります。全国の救命救急センターや大学病院などを対象に隔年で行っている熱中症の全国調査「Heatstroke STUDY」(HsS)をはじめ、国内の診療実態も反映した内容になっています。

下の図は、熱中症の診断基準としてガイドラインで推奨されている、「日本救急医学会熱中症分類2015」です。

I度とII度を確認しておいてください。

了

|                  | 症状  | 重症度 | 治療  | 臨床症状からの分類    |  |
|------------------|---|-----|---|--------------|--|
| (応急処置と見守り)<br>I度 | めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直(こむら返り)、意識障害を認めない(JSC=0)  |     | 通常は現場で対応可能<br>→冷所での安静、体表冷却。経口的に水分とNaの補給                               | 熱けいれん<br>熱失神 | I度の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りでOK             |
| (医療機関へ)<br>II度   | 頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下(JCS≤1)   |     | 医療機関での診察が必要<br>→体温管理。安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難なときには点滴にて)                 | 熱疲労          | II度の症状が出現したり、I度に改善が見られない場合、すぐに病院へ搬送する(周囲の人が判断) |
| (入院加療)<br>III度   | 下記の3つのうちいずれかを含む<br><br>(C) 中枢神経症状(意識障害 JCS≥2)、小脳症状、痙攣発作)<br>(H/K) 肝・腎機能障害(入院経過観察、入院加療が必要な程度の肝または腎障害)<br><br>(D) 血液凝固異常(急性期DIC診断基準[日本救急医学会]にてDICと診断)→III度の中でも重症型 |     | 入院加療(場合により集中治療)が必要<br>→体温管理<br>(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却などを追加)、呼吸、循環管理、DIC治療 | 熱射病          | III度か否かは救急隊員や、病院到着後の診察・検査により診断される              |

## 老化の真犯人は「糖化（酸化）」（NK 電子版から）

老化促進の要因として最近、注目が集まっているのが、「糖化」と呼ばれる現象です。いわゆる「酸化」の事。

糖質の取り過ぎが肌のくすみから動脈硬化や骨粗鬆症、ED、そして認知症までも引き起こすといわれるのは何故なのでしょう？

糖の取り過ぎによる害は、肥満にとどまりません。昨今、予防医学の世界では、**過剰な糖質摂取**による「糖化」に注目が集まっています。

糖化とは、体内のたんぱく質や脂質と糖とが結びつき、変性することです。

同志社大学大学院の米井教授は「筋肉や血管などの人の体の大部分は、たんぱく質からできています。これを変質、老化させる犯人が糖質。食事で糖を取り過ぎると、エネルギー源として代謝されずにたんぱく質と結合し、老化が加速してしまうのです」と言われています。

糖化のメカニズムを、ホットケーキを例に説明してみます。卵と牛乳（たんぱく質）に、小麦粉と砂糖（糖質）を混ぜて焼くと、焼き色が付きます。

「これは食品が茶色くなる『メイラード反応』と呼ばれます。糖化は、たんぱく質と糖が体温で焦がされ、褐色の物質に変性するメイラード反応の

一種です。ホットケーキと同じように、体内の細胞が焦げついていると思ってください」（米井教授）。

たんぱく質と糖質とが結合すると、AGEs（終末糖化産物）という褐色の老化物質ができます。

体内の「糖化現象」は、まず血中で起きます。糖を取り過ぎると、血中に余分な糖が増えて赤血球のたんぱく質・ヘモグロビンと結合し、AGEsが発生します。

糖化したヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割を果たせなくなります。すると体中の細胞が低酸素状態に陥って、新陳代謝が低下していきます。

これが進むと、体内のあらゆる部位に存在するコラーゲンにAGEsが発生してしまいます。コラーゲンは、たんぱく質の一種です。

すると血管の内側が傷つき動脈硬化になり、ひいては心筋梗塞や脳梗塞の原因になってしまうのです。また毛細血管が詰まりやすくなるので、ED、糖尿病網膜症、脳なら認知症にもつながります。さらに骨にも大量のコラーゲンがあるので、骨粗鬆症の原因になる…と、全身の病気に「糖化」は関わるのです。

肌のくすみ、たるみやシワも、肌の表皮の下にたまったAGEsが起こします。

「肌の色が茶色っぽくくすむのは、褐色のAGEsが皮膚にある証拠です。最近、肌が急にくすんだ、という自覚がある人は、体内も同じように焦げついていると考えていいでしょう」（米井教授）。

もし「痩せていて、血糖値も高くないから、糖化は無関係」と思っているなら、認識を改めるべきだと米井教授は言います。

「健康な人でも、食後は血糖値が上がって血中に糖があふれてAGEsが作られやすい。しかも、AGEsは年齢とともに代謝されにくくなります。

血中でヘモグロビンが「糖化」すると…

全身が老化する



- 肌がくすみ、弾力がなくなる
- 血管が傷んでくる
- 太りやすくなる
- 動脈硬化が進む
- 認知症になりやすくなる
- がんになりやすくなる

普段から AGEs が蓄積されにくい生活をしていれば、若々しさや健康を長く維持できます」(米井教授)。

糖化を防ぐには、食後血糖値を急上昇させない習慣が肝要です。野菜→タンパク質→主食の順に食べる「ベジファースト」などを積極的に実践しましょう。

同時に、糖化を抑制する働きのある食材も取りたいものです。米井教授の研究で効果があると判明したのは、モロヘイヤ、フキノトウ、新ショウガ、たで、ブロッコリースプラウトといった野菜や、ハッサクやマンゴスチンなどの果物、栗の渋皮など。甘く、口当たりのいいものより、苦みや渋み、酸味の強いものが多い傾向です。

ドクダミ茶や柿の葉茶など、9種類の健康茶にも糖化を抑える作用があるそうです。甘い清涼飲料水を飲んでいると糖化します。すぐに健康茶に切り替えましょう。

#### ■糖化ストレスを減らす 9種類の健康茶

米井教授が研究の結果、糖化ストレス低減作用を持つ健康茶を突き止めました。いずれも独特の

風味や香りがあり、ハマれば手放せなくなります。特に糖質が多めの料理やデザートを食べたいときは、コーヒーや酒だけでなく健康茶と一緒に飲む習慣をつけましょう。

1：柿の葉茶 → ビタミンCなど

レモンや緑茶の20倍ものビタミンCを含有するため、美白や風邪予防にも。さっぱりした風味で、飲み続けやすい。

2：カモミールティー → 抗炎症成分アズレンなど

ジャーマンカモミールとローマンカモミールとがあり、抗糖化作用が強いのは後者とされる。寝つきを良くする働きも。

3：ドクダミ茶 → クエルシトリンなど

じゅうやく  
十葉の名称で漢方薬としても使われるドクダミの健康茶。独特の匂いがある。

4：ブドウ葉茶 → アントシアニンなど

原料はワイン用の赤ブドウや黒ブドウの葉。赤ワインにも含まれるポリフェノールやアントシアニンが豊富。

了





## 糖尿病予防に毎食の味噌汁を

大豆食品の摂取が血中アディポネクチン値を上昇させるとの報告があり、**大豆食品の糖尿病予防効果**が注目されています。

そこで、住民検診受診者に食事習慣の調査を行い、糖代謝関連の検査値との関連を調べた結果、**味噌汁を1日に3杯以上摂取**している群は2杯以下の群に比べて有意に**空腹時血糖が低く、血中アディポネクチン値が高い**ことなどが示されました。

対象者は、山形県高畠町の集団検診を受診した40歳以上の成人のうち、糖尿病治療中の患者およびデータ不十分の場合を除外した計1564人(男性659人、女性905人)。対象者には、簡易自記式食事歴質問票で過去1カ月間の食事週間を調査し、血圧測定、採血などを行いました。

そして味噌汁の摂取が2杯/日以下の群と3杯/日以上群に分けて、糖代謝関連検査値への影響を比較検討しました。

その結果、男性では味噌汁を3杯/日以上摂取群は、2杯/日以下摂取群と比較して有意に空腹時血糖が低く(96.1mg/dL 対 93.3mg/dL、 $P < 0.05$ )、血中アディポネクチン値が高い(7.40 $\mu$ g/mL 対 8.47 $\mu$ g/mL、 $P < 0.05$ 、いずれも他因子で補正後)。

### 【アディポネクチンの効果】

- 血管を修復し、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞の予防改善
- 糖を利用し、糖尿病の予防改善
- 脂肪を燃焼させ、高脂血症の予防改善
- 血管を拡張させ、高血圧の予防改善
- 腫瘍の増殖抑制により、抗がん作用
- 老化防止
- ヒアルロン酸分泌促進



女性についてはこうした傾向が見られなかったため、BMI 低値群(23kg/m<sup>2</sup>未満)とBMI 高値群(23kg/m<sup>2</sup>以上)に分けて解析した結果、BMI 低値群においては、味噌汁3杯/日以上摂取群は2杯/日以下摂取群と比較してアディポネクチン値が有意に高かった(12.2 $\mu$ g/mL 対 14.2 $\mu$ g/mL、 $P < 0.001$ )。

納豆、油揚げについても同様の解析を行いました。差が見られませんでした。

この点について、「納豆、および豆腐・油揚げについてはいずれも味噌汁のように毎日摂取する人が少なかったため、3回/週以下と4回/週以上の2群に分類したが、もっと摂取回数が多ければ有意差が出た可能性もある」と和田氏は指摘しました。

また、味噌汁を摂取回数が多いと塩分の摂取が多くなるため血圧が上がるリスクもありますが、味噌汁を2杯/日以下群と3杯/日以上群で血圧に有意差は認められなかった、とのこと(=血圧は上がらない)。

これらの結果から和田氏らは、「**味噌汁を毎食摂取すると、糖尿病予防に有効である可能性が示唆された**」とまとめています。

「第57回日本糖尿病学会/山形大学 和田輝里子氏発表」から

了

# 世界伝統空手道連盟 (WTKF) 大会 @ ポーランド

## 2回目のポーランド

6月4～7日にかけてポーランド ウッチにある  
道場 ステラ ヴィツ  
“Dojo - Stara Wies” で、WTKFの大会が開催  
されました。“Intercontinental Kumite Cup”です。

当会の活動内容に空手道指導がありますが、それ  
は当会の橋本理事長が和道会空手の師範(教士・六段)  
だからです。そしてその指導趣旨として孟子の説  
く「仁義禮智」があり、特に「義」として示される「徳」  
と(格闘技でも武術でもなく)武道そして体育が「禮」  
として「人の有り様」の智育になるとして重要視  
されています。

その活動が海外に飛び火して、全く別流派でしか  
も日本人がいない組織から、合宿での指導を依頼  
されました。昨年のご様子。その様子は、Blog  
四端塾【塾長雑感】で、'14.8.19～26にupし

てあります。是非ご覧ください。

そして'14年10月に開催されたスイス・ジュ  
ネーヴでのワールド・カップには、優勝杯のプ  
レゼンターとして出席(Blog 四端塾【塾長雑感】  
'14.11.17～22にup)。

その後、組織の顧問への就任を依頼されました。  
そして今年の4月。

「橋本先生、6月に大会をします。そしてスペシャ  
ル・ゲストも来ます。ポーランドに来てください」  
という連絡が来ました。

と云うことで、今回はエアロ・フロードでモス  
クワ経由でしたが、今回はエール・フランスを利用  
してフランス経由でした。パリでのトランジット  
ト含めトータル27時間の旅。そうなんです。ワ  
ルシャワへの直行便はないんです。

そして“Dojo - Stara Wies”は、ワルシャワか



ら更に車で約 2.5 時間の場所にあります。

時差は－ 7 時間。

通貨はズオティ。

因みに、橋本理事長は WTKF の顧問になったので、所謂「身内」。ですから、滞在費や送迎は先方持ちですが、日本⇄ポーランドの Air は自腹です。

## 翌日5日

来賓が到着してブリーフィングが行われました。



来賓とは、Lech Waleśa (レフ・ウウェンサ) 氏 (1943 年生まれですから、今年 72 歳です)。日本ではワレサ氏と読んだ方がわかります。元 独立自主管理労働組合「連帯」議長、初代 ポーランド共和国 大統領、ノーベル平和賞受賞者のワレサ氏です。

その後、道場で模範演武を見学後、記念撮影。

そして食事会。

和やかな、良い食事会でした。

沖縄の翁長知事からの親書も手渡されました。

因みに緯度で云うと樺太の真ん中あたりと同じですから、「白夜」です。これで 20 時。

## 6日、大会で

6日は、大会でした。午前中に予選。午後が決勝と、日本から招聘した日本空手協会や沖縄少林流硬式空手道連盟、沖縄剛柔流など、各流派の模範演武。



橋本理事長は、「竹三方斬り」を披露しました。

竹斬りは、試割りの一種です。派手さはありませんが、武道の片鱗は感じて頂けます。

スリットを入れた和紙や、小指に竹を乗せて、木剣で斬ります。

大切なのは、言うならばストレス・コントロール。力みの制御と「できる」と云う心です。

抜力 × 集中 = 紙が破れずに & 小指にも支障なく、竹だけが斬り落とされます。

今回、竹は日本から持って行きましたが、木剣は持っていけなかったので杖<sup>つえ</sup>でトライしました。木剣に比べると短くて軽い。しかも竹はまだまだ元気で、湿って重い。ですから、日本でも現地でも、練習では一回も斬り落とせていませんでした。ですから、正直、内心はヒヤヒヤ。出たところ勝負！

お陰様で実践では成功しましたが、中にはトリックだろうと言う人もいました。その位、理解しが



たい精妙な技だということです。

後は「さよならパーティ」。

サンバ・ダンスのパフォーマンスしているのは、前年の形チャンプ。多才ですね。

そして翌7日は、またまた1日以上かけて日本に戻ります。

橋本塾長曰く「いやあ、きつかったけど楽しかった」。

了



竹斬り披露



形チャンプ カトリーヌ



スリットを入れた新聞紙に挟んで...

小指の上に乗せて...

細く切った新聞紙に乗せて...

