

ギネス世界記録認定!! 「最も長い乾杯リレー」

9月29日（日）謙信公武道館で、上越青年会議所によるギネス世界記録「最も長い乾杯リレー」に挑戦するイベントが開催されました。当日は、スペシャルゲストとして人気お笑い芸人のみやぞんさんが来館し、参加者と共にギネス記録に挑戦し、2022年にスイスで記録された1616人を上回る1635人で乾杯をつなぎギネス世界記録に認定されました。

ギネス世界記録® 町おこしニッポン
GUINNESS WORLD RECORDS 町おこしニッポン 2024
乾杯がつながる笑顔の輪！上越を笑顔に！
最も長い乾杯リレー
ノンアルコールドリンクで乾杯！
スペシャルゲスト！
一緒に乾杯！
やぞん！ やぞん！
先着1800名限定 参加者に特製チタングラスをプレゼント！
簡単そう？いやいや、実は結構むずかしいんですよ？
お揃いのグラスとドリンクで乾杯もつなごう
「最も長い乾杯のリレー (longest toast relay)」
世界記録 1616人のギネス世界記録達成に挑戦します。
上越市 謙信公武道館
2024.9.29日 11:30~ 参加無料
会場 謙信公武道館
上越市野野原台4丁目375
JCI



弓道場（遠的）安土修繕

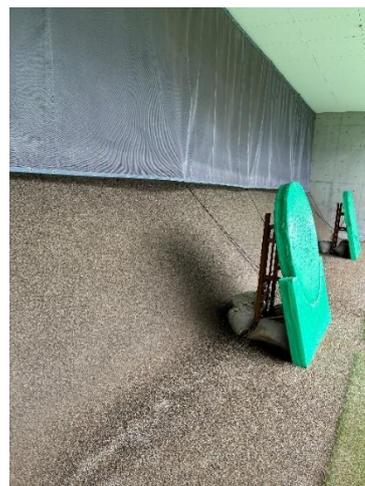
弓道場（遠的）の安土を修繕しました。一度安土をすべて崩し、材料を加えてミキサーにかけ、建て直しました。

数年に一度の定期修繕ということもあり、修繕の様子を見に来る利用者さんもいました。

修繕中



修繕後



東京五輪ユニフォーム展示

2階武道展示コーナーにて、東京オリンピックで空手の監督とコーチを務めた方のユニフォームを展示しています。

両者共に新潟県出身で、監督の林さんは新潟市出身、コーチの古川さんは妙高市出身です。

展示コーナーには、この他にもたくさんさんの競技のパネルや道着などの展示がされていますので、ぜひ一度ご覧になってください。



日本武道館 少林寺拳法指導者講習会

9月21日（土）22日（日）に少林寺拳法指導者講習会が開催されました。

派遣講師は准範士六段の井上弘さんと、同じく准範士六段の三井純一さんとなっています。井上弘さんは、NHKの「明鏡止水～武のKAMIWAZA～」に出演したことがあり、少林寺拳法連盟の理事を務めています。

指導者講習会なので、普段少林寺拳法を教えている方たちが、講師の井上さんと三井さんのもとで講義を受けました。

謙信公武道館で開催されている少林寺拳法教室の講師も今回の指導者講習会に参加し、講義を受けて技術を磨きました。



少林寺拳法教室

大人から子供まで幅広い世代が参加しており、初心者にもやさしい教室となっています。

講師の方も今回の講習会で技術を更に磨いておりますので是非ご参加ください！！

対象：小学生から一般

時間：木曜日 19:00～20:00

持ち物：動きやすい服装



謙信公祭奉納武道大会



8月11日に謙信公祭武道（剣道）大会が開催されました。
謙信公祭武道大会は毎年各所で行われています。
謙信公武道館では、剣道の他にも柔道・弓道・空手・相撲の5種目が開催されました。

8月11日 謙信公祭武道（剣道）大会

8月11日 謙信公祭奉納柔道大会

8月18日 謙信公祭奉納弓道大会

8月24日 第99回謙信公祭奉納武道大会 上越市空手道選手権大会

8月25日 謙信公祭奉納相撲大会

疲れている時こそからだを動かす！

～アクティブレストのすすめ～



休んでいるのに疲れがとれない・・・そんな悩みを抱えたことはありませんか？疲労の原因は様々ですが、動かないことで疲労物質はどんどん溜まっていきます。
アクティブレストとは「積極的休養」とも呼ばれる疲労回復法です。疲れた時に、あえてからだを適度に動かして血流を良くし、疲れの軽減を図りませんか？

期待できる効果

- ・血流改善により疲労の回復が促される
- ・適度な運動により、より良い睡眠が得られる
- ・代謝アップ
- ・心身のストレス解消



アクティブレストのポイント

- ・息が上がらない程度の運動
 - ・頑張らないこと
 - ・心地よいと感じること
- ストレッチやウォーキングがおすすめです。



武道館は、屋内外ランニングコース、トレーニングルーム、教室等充実した環境が整っています！疲れた日は心地よいと感じる程度の運動を行ってみませんか？