

平成 27 年 8 月 27 日 00236 号

編集者:佐藤 寿春

北見市幸町 8 丁目 4-4(佐藤整骨院内)

NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

直通:090-5986-0839

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

# 北見武道通信

## ニュースレター【事務局情報】8月22日(土) 北見柔道連盟が実技・理論講習会を実施!



北見市武道館(道場1)に於いて、北見柔道連盟主催の平成27年度柔道実技・理論講習会が行われました。講師には北見柔道連盟の大川博司氏(講道館六段)・中澤正氏(講道館五段)が、中学校教諭7名に講習を行いました。開始は午前9時で、午前中は座卓による安全管理指導を含む柔道理論講義、

午後は柔道実技の講習を行い、参加者は柔道理論・柔道実技共に熱心に受講していました。

## 窓ガラス越しのけいこ風景 第8回目~(道場2を1階武道の広場窓ガラス越しに)~



夕方5時頃になると剣道の防具をもった小学生低学年の子供たちが高学年とまじって武道館を訪れます。受付で大きな声で挨拶をして道場2に向います。受付事務室には各道場の照明をつけるスイッチが付けられています。道場にもスイッチが付いている為、誤って子供達とほぼ同時にスイッチを押してしまうと、しばらく明かりがつかなくなります。省

エネの高効率型水銀灯安定器の為、一旦照明が消される形になると、直には明るくなりません。武道館オープン当初は、こうしたことで利用者の皆様にご迷惑をお掛けすることもありました。その為、受付スイッチのみで照明をコントロールすることにご協力を頂いています。光は薄緑や紫が次第に道場内を満遍なく照らし始めます。窓ガラス越しに見る道場は、ときに幻想的に映ることもあります。

## 【事務局情報】8月26日(水)19時 NPO法人武道臨時総会が開催されました!

8月26日(水)午後7時北見市武道館研修室で、平成27年度特定非営利活動法人北見市武道振興協会の「臨時総会」が開催されました。この度の臨時総会は、先に辞意表明した山下山也監事欠員のために開かれるものです。新監事には、北見市柔道協会副会長の酒井耕三氏が選任されました。

## 連載「武道宝鑑」第4弾 柔道十二訓 講道館館長 嘉納治五郎 師範

△柔道を体育として修行するには

第四、危険なる<sup>わざ</sup>技を避け、体育の目的に適する各種の技<sup>えら</sup>を選んで練習することを要する。柔道<sup>じゅうどう</sup>の形乱取に用いる技は限りなく多い。その中から体育の目的を達するに最も適当なるものを選び、それ等を必要に応じ組み合わせて練習すれば最も良く体育<sup>もくてき</sup>の目的を達することが出来る。

第五、飲食睡眠休息に注意せねばならぬ。身体を強健にするには飲食<sup>いんしょく</sup>の分量品質に留意するのは勿論、これを摂取<sup>せつしゅ</sup>する方法に於いても、睡眠休息に於いても学理<sup>がくり</sup>と経験とを基礎として最も緻密<sup>ちみつ</sup>なる注意<sup>ちゅうい</sup>を要する。

第六、練習<sup>れんしゅう</sup>は規律正しくするを要する。身体<sup>ほつゆ</sup>の発行<sup>はつぎ</sup>は生理学の原理に基くものであるから、無暗<sup>うんどう</sup>に運動したからとて丈夫になるものではないと同時に運動<sup>どうどう</sup>を怠<sup>はついく</sup>ったり、その方法が當を得なければ発育<sup>はついく</sup>せぬばかりでなく却<sup>かえり</sup>って衰弱<sup>じやく</sup>して仕舞<sup>し</sup>う。つづく