

平成 27 年 12 月 3 日 00250 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】シリーズ 柔道整復師視点からの提案！3-2

中学校武道必修柔道授業に於いて、限られた時間の中で効率的且つ安全に指導するために、けさ固めの簡易的入り方を紹介します。第2回「**けさ固めの簡易的入り方と攻防**」先ず、右自然体で互に組み、そのまま**写真②**のように両足を投げ出す形で座り準備完了です。審判の始め！の合図で、お互いが、組手をうまく使い相手を後方に倒し袈裟（けさ）固めに入ります。足の力が使えないため、体幹バランスや両手の使い方を理解することができます。また、試合形式で行えば、安全に攻防を楽しむことが出来ます。この方法の利点は、全力試合を行わせても危険がなく、勝負の感覚が味わえる事と、立ち技につながる引手・釣手の動かし方を覚えます。けさ固めが容易であり、通称マクラ袈裟固めを加えれば、膝の位置など形がしっかり定まり易い方法です。



**写真②** ※来週は、安全な大外刈りの練習法を紹介します。柔道整復師 佐藤寿春

## アジア国際子ども映画祭 2015 の子どもたちが北見市武道館で武道体験をしました！

アジア国際子ども映画祭北見市大会のために訪れた、アジア各国（**1班**シンガポール、フィリピン、ミャンマー、カンボジア、チャイニーズタイペイ、モンゴル、ラオス、**2班**マレーシア、ブルネオ、インドネシア、東ティモール、ベトナム、タイ、中国、韓国）の子供達が 11 月 27 日（金）北見市武道館で武道体験を行いました。午前の部は 1 班 70 名が合気



武道を体験、午後の部は 2 班 74 名が柔道を体験しました。又、弓道の稽古を全員が見学しました。

## 連載「武道宝鑑」第5弾 柔道の本義と修行の目的 講道館師範 嘉納治五郎

これを救うには、一面柔道の原理を社会生活に応用した主義である精力最善活用に依って各般の事を行うと同時に、その自然の結果として成立する相助相讓・自他共栄主義を以て個人・団体相互の融和強調をほかるより外に有効なる道はないと信ずる。今日誰もが認めている道徳の廢類も、思想の混乱も、幾多の学説、種々の宗教が存するに拘らず、今尚これを救うことが出来ず、混乱は益々甚しからんとするの情勢をなして居る。この時に方つて、柔道の説く所の、社会生活の存続発展の原理に基いて道徳を説く時は、道徳は確乎たる憑據を得、思想も統一せられ、各種の宗教学説も大いにその光を放つに至るのである。更に又国際関係に考えを及ぼせば、・・・つづく