

平成 27 年 12 月 10 日 00251 号

編集者:佐藤 寿春

北見武道通信

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.tosiharu@navy.plala.or.jp

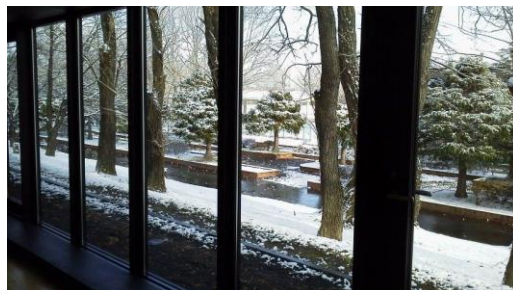
ニュースレター【事務局情報】シリーズ 柔道整復師視点からの提案！3-3



足技の^{だいそとが}大外刈りは、怪我の^{とうぶがいしやう}発生件数や頭部外傷の恐れなどから「危険である」とされ、中学校体育授業には取り入れないケースが見られます。正しい指導と工夫により、初心者でも安全に学べる投技です。**第3回「安全な大外刈りの練習法」**段階的に①②③に分け、先ず①の段階で、引き手、釣り手しっかり指導した上で、右自然体で組み、互いの^{うらがわ}右脚ひざ裏側を合わせるように^{たたま}畳から少し^う浮かせ準備完了とします。次に、左足を軸足に、右足を交互に後方に2～3回回る練習を行います。この際転ばないように注意します。お互い感覚がつかめたところで、回数とセットを決め、投げない^{やくそくれんしゆう}約束練習をします。もし相手が転んだら、引手をしっかり引き上げさせます。そのためにも、引き手の握り方を丁寧^{ていねい}に指導しておきます。②の段階では、**受**(投げられる方)が立ち膝の姿勢をとり、**取**(投げる方)が①の要領で、受の脚(膝裏・下腿部)をゆるやかに刈り、軽く投げる約束練習をします。この際、取は姿勢を崩さず、引手を放さないようにします。また、受は、顎を引いて頭を畳に打たないように^{しつか}確り“受け身”を行うよう指導します。③の段階では、立った状態で①のように組み、互いに刈る脚を合わせ5回目に投げる約束練習を交互に行うようにします。

※柔道授業で怪我すること無く、柔道が楽しい思い出になることを願っています。柔道整復師 佐藤寿春

雪化粧の北見市武道館



北見市武道館は四季おりおり美しい姿を見せてくれます。館内からの眺めもまた素晴らしい光景を見ることが

出来ます。先月 22 日から降り出した初雪で、北見市武道館も薄っすらと雪化粧しました。まわりの樹木も雪で覆われ、まるで墨絵をみるような光景です。これを境に北見市も本格的な冬の季節を迎えます。

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

更に又国際関係に考えを及ぼせば、我が国は実に^{かんしん たえ}寒心に堪えざる^{きやうぐう}境遇にあるといわねばならぬ。我が国は、^{おうべいしよこく}欧米諸国と人種を異にして居るのみならず、言語・宗教・風俗・習慣その他多くのことについて異^{こと}っている。随^{したが}って特別の努力を用いなければ、それ等の^{しよこく}諸国と^{しんぜんかんけい}真の親善関係を維持し難いことは誠に明瞭なことである。これにも^{かか}拘わらず、従来我が^{こくみん}国民は、この必要なる努力を^{かか}缺いて居た為、今尚^{ゆうほう}真の友邦を世界に得ることが出来ずにいるのである。千数百年の古い^{すう ねん}交わりもあり、・・・つづく