

平成 28 年 1 月 19 日 00257 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



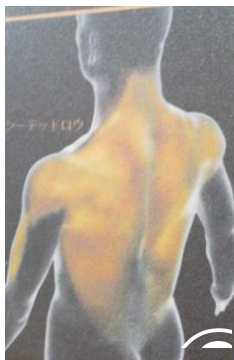
ニュースレター【事務局情報】 **北見市武道館臨時休館のお知らせ**

本日、1 月 19 日 (火) と明日、1 月 20 日 (水) は悪天候 (豪風雪) のため、北見市武道館を臨時休館いたします。利用者様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、**2 日間の臨時休館**となりますので宜しくお願いたします。

シリーズ 北見市武道館トレーニング器具と安全使用！ 北見市武道館のトレーニングルームを安全

に使用していただき、筋力アップに役立てていただくため、トレーニング器具と使用方法を簡単にご紹介いたします。「ウエイトトレーニングは初めて！」という方に、まず、**筋肉**の「①使わなければ低下し②適度に使えば発達・維持し③使いすぎると破壊される」**3 原則**を理解しておきましょう。また、いくつかのトレーニング基本原則がありますが、最初に『**意識性の原則**』を紹介します。その他の原則は追々お伝えします。まず、身体の中のどの部位をトレーニングしたいのか目的意識を明確にします。

「背中のトレーニング」①シーティッドロウ



最初は背中のトレーニングから紹介します。正しいフォームを覚えるまで重量を軽めにセットし、写真③の部位を**意識**して行います。写真①がスタートポジションです。上体を真っ直ぐ起こして座り、足を肩幅に開き、下背部は軽くアーチさせておきます。次に、息を大きく吸い、呼吸を止めないように吐きながらハンドルを腹部に引き寄せます。

(写真②) 引ききったところで静止してから、ゆ

っくり息を吸いながらスタートポジションに戻します。これを数回繰り返し休息します。ハンドルは所定の位置に戻しておきます。呼吸が整ったら再びトレーニングを開始し、2～3セット行います。主に使った

僧帽筋そうぼうきんや広背筋こうはいきんを伸ば (ストレッチ) して終了とします。※次回は「背中のトレーニング」②プルダウンを紹介します。

連載「武道宝鑑」第 6 弾 剣道の奥義を語る 高野佐三郎 大日本武徳会剣道範士

問 『合気を外す』ということをお説明を願いたいのですが…。

高野 それは頗る大事なことで、試合に臨んで、向こうも打ち、此方も打つというのが合気ですから、それは私の流儀などでは『松風のこと』というので、松の木があればこそ風が通って音がするが、又、風がなければ、松の木も音を立てない筈だ、そこで松が頑張って風に強く当たれば、風に枝が折れたりする、松の木がそれに逆わずに、風の通りたる後に、以前の姿に還れば、枝折れがない、そのサワザリ當ってきた時分に、その方を向いて合気で行くと、向こうも来る、此方も来るので、これは剛と剛で、火花を散らすことになるが気よく剛を制すという風に行けば、合気を外すことが出来る。向こうが強く石金の如く来れば、それを此方は柔らかく、綿の如く合して、今度は此方が石金の如く行って行けば、よい試合になる、その他にも合気のことはいまあきまらぬけど…。問 剣道修行そのもの…。つづく