

平成 28 年 1 月 28 日 00258 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)

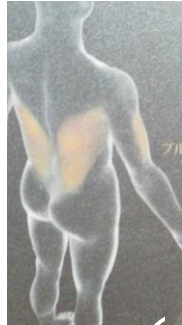
NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

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 北見市武道館トレーニング器具と安全使用！



目的意識に加え、どの筋肉がはたらいっているかを意識してトレーニングを行えば、より効果が上がります。

「背中のトレーニング」②プルダウン

背中のトレーニング 2 回目はプルダウンです。「プル」とは「引く」と云う意味です。重量は軽めにセットし、写真③の部位が主に刺激されます。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、大腿部をパッドで固

定し、両足を床におろします。呼吸を止めないように吐きながらハンドルを胸部に引き寄せます。この時に、顎は上げないようにします。写真②のように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。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。主に使った広背筋をストレッチして終了とします。※次回は「体幹のトレーニング」①

バックレイズを紹介し

地域社会武道指導者研修会の開催



日本武道館・日本体育協会・全日本弓道連盟の共催による平成 27 年度北海道北見市地域社会弓道研修会が、1 月 23・24 日の 2 日間にわたり北見市武道館弓道場で開催されました。東京都と三重県より中央講師、帯広市と旭川市から地元講師を招聘し、基本から応用まで熱心な指導が施されました。受講者は地元をはじめ、遠くは札幌市や函館市など道内一円の高段者や指導者 58 名が参加し、先生方の一言一句を聞き洩らすまいと真剣な表情で取り組んでいました。

19 日・20 日と大雪に見舞われたものの、管理者の迅速な除雪により予定通り無事研修会を開催することが出来ました。受講者からは「来年度もぜひ参加したい。」との声が数多く聞かれ、研修内容のほか充実した設備や射場の広さなども大変好評で、二日間の研修会は盛会裏に終了いたしました。

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 剣道修行そのものについて、又『立合の工夫』という事について参考になるようなことをお教えいただきたいと思いますが、豫々立合いの初めは静かに、第二は一気に打ち勝つべし、身を捨てて立合えと、いうように教えられて居りますが…。高野 その通りです。問 『形に負けて心に勝つ、心の工夫』というのがありますが、これなんかどうい

場合でございましょうか。高野 それは此方がちゃんと護るべきところを護って居るのに、その相手方が無理に打って来た、そうすると心では敗れていないのですけれども形に於いて敗ける、敗けた形にはなっているけれども、心では少しも譲らない、形に負けて心に勝つというのはそれです。問 本当に理合いで使えば形で勝つわけではないので

すね。理合いが分からないから、… つづく