

平成 28 年 2 月 4 日 00259 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】北見市武道館利用調整会議は2月23日(火)19時~研修室で行います。



シリーズ 北見市武道館トレーニング器具と安全使用！

「体幹のトレーニング」①バックレイズ 体幹のトレーニング

1 回目は、バックレイズです。レイズとは上げる意味です。写真

①のように、うつ伏せになり足をパッドに固定し、上体を約 45 度下げスタートポジションとします。ゆっくりと上体を水平まで持ち上げ、写真②（トップポジション）で静止してから元にもどります。数回繰り返して疲れたら床に手をつけてベンチに座って休息します。※次回は「体幹のトレーニング」①バックレイズのつづきをお伝えします。

光柔会杯少年柔道全道大会に道内より約 650 人が参加！



1 月 24 日道立北見体育センターにおいて第 9 回光柔会杯少年柔道全道大会が開催されました。この日は晴天にめぐまれ、道内より団体 37 チーム選手約 650 名が参加し優勝を競いました。会場には同行した父母や関係者が真剣に試合をする選手達に大きな声援を送っていました。団体戦と個人戦が行われ、北見勢は個人戦で、幼児の部第 3 位：佐々木李斗くん（なかざわ塾）、小学 6

年男子+50kg の部優勝：中澤完太くん（なかざわ塾）準優勝：宗像隆聖くん（光柔会）第 3 位：平賀帝雅くん（心技館）中学男子-73kg の部第 3 位：赤坂透生くん（光柔会）がそれぞれ入賞し、また、最優秀選手須貝等賞に、小学 6 年個人の部で宗像隆聖くん（光柔会）選ばれ須貝等氏より表彰を受けました。

節分の豆まきを北見市武道館で行いました！



節分の豆まきが行われました。北見なかざわ塾と光柔会北見柔道スポーツ少年団や北見練心会が武道館（道場 1・多目的道場）で豆まきを行いました。日頃柔道



指導にあたる先生や中学生が鬼に扮し登場すると、子供たちが大喜びで「鬼は～外！福は～内」と大きな声で裸の鬼の身体に力強く豆をぶつけ厄除けをしました。

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 本当に理合いで使えば形で勝つわけではないのですね。理合いが分らないから、無理矢理に入ってくる、その時形で片方が負けだということになるのですね。

高野 それで自分ではチャンと護るべきところを護って居る、それを無茶苦茶に破って来るから、心ぢや決して負けていない、これはよくあることで、構えを確実にして居るのに、無茶苦茶に、盲打に打って来て勝つというような場合がある、そういう場合には、自分では真に敗れていない、そういうことが出来得べきものではない、そういう意味で、心まで敗れていない。問 山岡先生の使い方はそんなものですか。高野 山岡先生あたりのは…つづく