

平成 28 年 2 月 11 日 00260 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！



「体幹のトレーニング」①バックレイズ (2回目)

体幹のトレーニング紹介の中でトレーニング基本原則の一つ『個別性の原則』を簡単に説明します。先週の続きで、上体を上げる運動を数回繰り返して疲れたら床に手をついてベンチに座って休息します。もし疲れた回数が3回であれば、そこでストップし、回数が多く出来る人は疲れるまでの回数を行います。10～20回出来る人もいます。『個別性の原則』とは、このように個人の体力差があり、自分に合った回数や重量にすることを示しています。始めは1～3セット行い、レストインターバル(休息の間)は約1～2分を目安とします。主に背部中央筋群や臀筋、大腿裏部(ハムストリング)が刺激され、体幹のトレーニングに有効です。ここで注意したいことは、顎を挙げ上体を無理に反らさないようにします。また、反動をつけて上体を振り上げると危険ですので、ゆっくりと行いましょう。

※次回は「脚のトレーニング」①レッグエクステンションを紹介します。



## 武道必修柔道体育授業が無事終了しました！

北見市東陵中学校の格技室や北見市武道館で行われていた平成27年度の武道必修柔道体育授業が無事終了しました。平成27年10月28日から平成28年2月2日にかけて行われていた北見市東陵中学校の武道必修柔道事業は、外部指導協力者も加わり、2年生(3クラス)1年生(2クラス)の全員が怪我無く終了しました。生徒たちは

初めて着る柔道着に戸惑いながらも正しい礼法や怪我をしないための受身の練習や簡単な攻撃防御の体験を行い「柔道は楽しい」と元気に柔道体育授業を行っていました。

## 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 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、形に<sup>あらわ</sup>表していえばチャンとして居つて、打つ方はボカボカ打って居るけれども、それは盲打です。山岡先生の構えは<sup>かま</sup>剣尖が生きて居る。強いて打ちこんで行けば<sup>かたち</sup>キツ咽喉に剣尖があたって居る。形で打たれるようでも心では<sup>ま</sup>負けないのは、山岡先生あたりの構え<sup>ぶ</sup>振りであり、使い振りであって、相手方がそれに<sup>あいてがた</sup>服して、とてもいかぬという感じを起させる、ボカボカ打たれても平気でいるのが<sup>やまおかりゆう</sup>山岡流のようにいけれども、<sup>ほんとう</sup>本当はそんなもんじゃない、<sup>じっさいやわ</sup>実際柔らかなもので、<sup>まる</sup>柔らかな圓いものです。圓いといっても<sup>まり</sup>鞆のようなものではない、<sup>ころ</sup>転がしても<sup>な</sup>転げはしない、<sup>な</sup>柔らかなものであっても、その中に<sup>な</sup>どんな<sup>こうてつ</sup>鋼鐵を含んでいるか<sup>わ</sup>分からないという<sup>まる</sup>柔らかさ、<sup>しあい</sup>そういう風の<sup>まんじ</sup>試合であつた。ですから<sup>ま</sup>卍の如で、<sup>ともえ</sup>卍は<sup>ま</sup>四角であるけれども圓い理屈であります。角でなくて圓い一方なら、直ぐ<sup>ま</sup>転がせますが、<sup>ともえ</sup>そうでないのです。卍の如し、<sup>ま</sup>巴の如し。山岡先生に稽古をして頂くと、…つづく

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。