

平成 28 年 2 月 18 日 00261 号

編集者:佐藤 壽春

北見武道通信

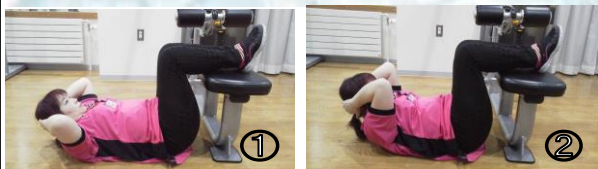
北見市幸町 8 丁目 4-4(佐藤整骨院内)

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.toshiharu@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」②クランチ
体幹のトレーニング②回目は、クランチです。体幹の強化に必要な腹直筋や腹斜筋が強化されます。先ず、仰向

けで膝と股関節を約 90 度に曲げ足をベンチにのせ、写真①のように頭部を床から少し持ち上げスタートポジションとします。息を吐きながら肘と膝を近づけるように腹部を収縮させます。息を吐ききったところで、一旦静止し、ゆっくりとスタートポジションへもどります。腹筋は苦手という人もこの方法なら出来ると思います。回数も 3 回～20 回と無理なく自分の目標回数をこなし、数セット行います。反動を付けず、ひねりを加えても効果的です。※次回は「脚のトレーニング」①スミス・スクワット を紹介します。

第 27 回北見柔友会杯争奪少年少女柔道大会が開催されました。



2 月 7 日 (日) 9 時北見市武道館で北見柔友会網走管内スポーツ競技会が主催する第 27 回北見柔友会杯争奪少年少女柔道大会が開催されました。団体戦・個人戦が行われ、幼児の部から小中学生の部まで 98 選手がエントリーされ、熱戦が繰り広げられました。成績は以下の通りです。

【団体戦】**優勝**：心技館薩川道場、**準優勝**：北見なかざわ塾、**三位**：光柔会北見・北見練心会【個人戦】**優勝**：梅村逢央(幼児) 森谷好誠(小男低) 石川彩音(小女低) 近藤右京(小男中) 近藤虹春(小女中) 中澤完太(小男高) 森谷美咲(小女高) 赤坂透生(中学男子) 村上菜津美(中学女子) **準優勝**：山上晶穂(幼児) 近藤徹平(小男低) 三浦湊子(小女低) 三浦舶志(小男中) 若沢美勇(小女中) 平賀帝雅(小男高) 薩川詩音(小女高) 石川優斗(中学男子) 伊藤史夏(中学女子)

北見地方少年段級別剣道大会並びに剣道級位審査会が同日午前午後で開催されました！



2 月 11 日(木曜日・祝日) 北見地方剣道連盟が主催する「北見地方少年段級別剣道大会」と「級位審査会」が北見市武道館で午前午後で行われました。当日は快晴に恵まれましたが、日差しが強く

窓から差し込む光をパーテーションで遮断しながらの大会・級審査となりました。

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

高野 山岡先生に稽古をして頂くと、気で押される、正面を打って行っても打った気持ちがないというのがそれである。却って、『お前はまだ幼稚だぞ、理屈を知らない』といはれているようで、これが形で負けて心で勝つということで、それを誤解して、山岡先生の稽古はボカボカボカボカ初心者の者にでも打たれるように考えている人もあるが、打たれて居る山岡先生の肚では、『そんなものは竹刀棒の盲打、打くらではそんなことは出来るけれども、真剣じゃ出来ない、真剣で瞬間に勝負をつける時にはそんなことは出来ない』というので、今の、形で負けても心じゃ決して負けていない。またお前等は幼稚だぞという意味なんです。つづく