

平成 28 年 2 月 25 日 00262 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.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！



「脚のトレーニング」①スミス・スクワット 1-①

脚のトレーニング 1 回目は、スミス・スクワットです。まず、スミスマシーンを紹介します。スミスマシーンは、フック付のバーがある角度回転し、ラックに掛けることができます。また、バーが地面に対し垂直な軌道しか動かないよう固定されているのでバランスがとりやすく初心者でも安全にスクワットができます。※

次回は、スクワットのやり方を紹介します。(「脚のトレーニング」スミス・スクワット 1-②。)

北見市武道振興協議会の平成28年度定期評議員会並びに新年交礼会が開催されました！



2月15日(火)午後6時北見市武道振興協議会の平成28年度定期評議員会が開催されました。本年度も総合武道祭を含む武道振興事業計画や27年度報告が行われました。その後、新年交礼会が開かれ武道8団体の相互交流が行われました。

平成27年度初心者剣道教室が開催されました！



2月20日(土)北見市武道館道場2において、(特非)北見市武道振興協会・北見地方剣道連盟主催の平成27年度初心者剣道教室が開催されました。この教室は、剣道の正しい知識と基本的な動作、礼儀作法を学び相互理解を深め剣道の底辺拡大と体力向上、健康増進を図ることを目的に毎年開催されております。

平成28年度利用調整会議が行われました！

2月23日(火)北見市武道館研修室に於いて、北見市武道館を日頃利用する団体や個人が集まり利用調整会議が行われました。北見市教育委員会塩浜スポーツ課長のお礼の挨拶で始まり、会議は終始和やかな雰囲気で行われ、平成28年度の大会利用や通常利用の調整が行われました。



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 山岡先生などは、本当に長竹刀で錬つて錬つて錬り上げて、心の修行をするために短くしたのですから、形だけ山岡流を真似たのとは違う。真に長い竹刀で錬り上げて、禪剣一致した先生ですから、剣道を禪学の上から表して、打つ打たれる、敵もなく我もなく、無我無心の三昧に入った稽古を使って居られるので、いくら形の上で頑張っても駄目ですね。山岡先生の稽古は柔らかいものでした。よく山岡先生の真似をする人々が竹刀の重いやつで肩を怒らしてボンボンやって、それで山岡流と思って居るが、そんなものではなかった。長いから錬り上げたのですから、スラリスラリと、私共打ってるけれども、打っても打った気がしない、一尺ぐらい離れて居っても、先生が剣尖をピリッと動かされると、此方はもう突かれたような気がします。…つづく