

平成28年3月3日 00263号

編集者:佐藤 壽春

北見武道通信

北見市幸町8丁目4-4(佐藤整形外科内)

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！



「脚のトレーニング」① スミス・スクワット 1-②

まず、安全ストッパーを写真①のようにセットします。写真②では、肩幅に足を開き、両肩（僧帽筋部）でフック付きバーを担ぎ（回転させ）ラックからはずします。つま先は少し開き、かかとに体重をかけるように立ちます。次に、椅子に腰かける要領でお尻を後ろに突き出すように静かにスクワット（しゃがんだ姿勢）します。膝関節の負担を軽減するには、膝頭が足先より前に出ないようにします。胸を張り軽い重量で回数をこなし、疲れたらバーのフックをラックに掛け休息します。膝の曲げる角度はクォーターからハーフスクワットで行い、頑張ってもスリークォーターまでにとどめましょう。スクワットは体幹など全身のトレーニングにもなります。※次回は「脚のトレーニング」② レッグエクステンションを紹介します。

節の負担を軽減するには、膝頭が足先より前に出ないようにします。胸を張り軽い重量で回数をこなし、疲れたらバーのフックをラックに掛け休息します。膝の曲げる角度はクォーターからハーフスクワットで行い、頑張ってもスリークォーターまでにとどめましょう。スクワットは体幹など全身のトレーニングにもなります。※次回は「脚のトレーニング」② レッグエクステンションを紹介します。

2月20日と21日柔道選手強化講習会・安全審判講習会が開催されました！



20日・21日柔道の選手強化と安全指導や審判規定の理解を深める講習会など柔道の総合的な知識や技能・安全を高めることを目的に開催されました。北見市柔道協会・特非)北見市武道振興協会が主催で、一昨年より開催されています。講師には、北海道警察機動隊で活躍する北見市出身の3名の選手や北海道警察教官の山本国博氏(講道館八段)朝山和彦(講道館五段)が約6時間をかけて熱心に指導しました。

道協会・特非)北見市武道振興協会が主催で、一昨年より開催されています。講師には、北海道警察機動隊で活躍する北見市出身の3名の選手や北海道警察教官の山本国博氏(講道館八段)朝山和彦(講道館五段)が約6時間をかけて熱心に指導しました。

植草歩選手空手会教室が開かれました！

2月27日(土)北見市武道館(道場2)で植草歩選手を招き空手教室を開きました。オホーツクスポーツ合宿応援隊と称した北海道オホーツク総合振興局が企画、オホーツク地域の様々な情報をまとめ提供する北見地方スポーツ振興の一環で行われました。



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

問 精神の力^{ちから}でございましょうね。高野 肚^{はら}で使うので、手の先^{さき}ではないのです。禪學で肚^{はら}をしっかり練^ねって、そして現したんです。問 私達がよく知らない土地等^{とちなど}で稽古^{けいこ}をしますと、相手^{あいて}をどうも買冠^{てき}つたりして、敵^{てき}がよく分らないのですが、『敵^{あいて}を知れ』と教^{おし}わりましたが、敵^{あいて}を知ることはなかなか難^{むずか}しいものでしょうね。高野 そうい^いう時代^{じだい}が稽古^{けいこ}が上がるんですよ。問 先生^{せんせい}の御体験^{ごたいけん}で、何かそれについてお話^わがありましたら……。……。つづく