

平成 28 年 3 月 10 日 00264 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】リリース 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」②

レッグエクステンション 脚のトレーニング 2 回目は、レッグエクステンションです。エクステンションとは伸展する意味で、膝を曲げた状態から伸展させ、左右の脚前部に刺激を与えます。まず、座席の右側の重りにピンを差しセットします。重量は 10 回～15 回が無理なく出来る重さを選んでください。写真①のように深く腰掛け、両足でパッドを少し持ち上げた位置がスタートポジションとし、息を吐きながら膝をユックリ伸展させます。写真②では、両膝が伸びた状態で静止し、ゆっくりスタートポジションに戻します。刺激部位は写真③になります。筋肉に適度な刺激を与えるには 1 回では伝わりにくいため、反復運動を行います。これがトレーニングの基本原則の一つ『反復性の原則』で、初心者は無理なく 2～3 セット行うとよいでしょう。また、レストインターバルは約 1～2 分が必要です。 ※次回は「脚のトレーニング」③レッグカールを紹介します。

た状態から伸展させ、左右の脚前部に刺激を与えます。まず、座席の右側の重りにピンを差しセットします。重量は 10 回～15 回が無理なく出来る重さを選んでください。写真①のように深く腰掛け、両足でパッドを少し持ち上げた位置がスタートポジションとし、息を吐きながら膝をユックリ伸展させます。写真②では、両膝が伸びた状態で静止し、ゆっくりスタートポジションに戻します。刺激部位は写真③になります。筋肉に適度な刺激を与えるには 1 回では伝わりにくいため、反復運動を行います。これがトレーニングの基本原則の一つ『反復性の原則』で、初心者は無理なく 2～3 セット行うとよいでしょう。また、レストインターバルは約 1～2 分が必要です。 ※次回は「脚のトレーニング」③レッグカールを紹介します。

## 千歳市開基記念総合武道館で第38回全道少年柔道優勝大会が開催！

3 月 6 日（日）千歳市開基記念総合武道館で第 38 回全道少年柔道優勝大会が開催されました。中学生 38 チーム 小学生 57 チームが参加、小学生団体優勝チームは全国少年柔道大会（5 月 5 日、東京・講道館）に道代表として出場できます。北見柔道連盟傘下の北見練心会と北見なかざわ塾の少年柔道 2 団体が参加しましたが、健闘及ばず入賞することは出来ませんでした。



## 糸東会(しとうかい)神武館昇級審査会が行われました！

3 月 5 日、全日本空手道連盟糸東会 北海道糸東会北見支部神武館（藤原円館長）が北見市武道館道場 3 において神武館級審査会を行いました。受審者は、女子 1 名を含む小中学生 6 名で、緊張感が走る 3 人の審査員の前で、日頃の練習の成果が発揮された昇級審査会となりました。

## 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

問 先生の御体験で、何かそれについて御話がありましたら・・・。

高野 まあ、私は幸いに七十年の年月を経て居るから、ちょっと合うと、面を冠らない間に、これはどの位の力、太刀を合わたらこれはどういう業だなあということだけは早く見ることが出来ます。長い年月剣道を修行したものには早く分かります。ですから、どんなに威張って騒いでも、その人の貫目というものは一目して分かるのですね。面白い話があります。會って群馬県に行ったときに、七十人ばかり突然集まって、もう時間がないのに三本勝負をやろうというので、組合せを拵へる暇がない。それで私が拵えてやるというので、ずっと並べて坐って決めましたが、その組合した組が、寸分の力が違わない、業までも違わない、顔つきで組合せたのですが…長い年月やって居ると、いくらか経験が役に立つんですね。つづく