

平成 28 年 3 月 17 日 00265 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)

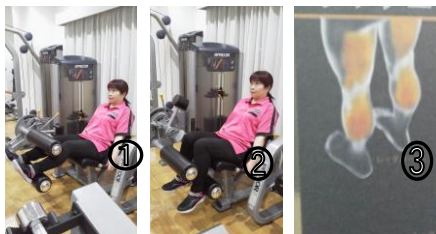
NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

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」②レッグカール

脚 3 回目はレッグカールです。「カール」とは「巻き上げる」と覚えてください。マシンでは、下方に折り曲げる動作になりますが、脚の裏側の筋肉を後方に巻き上げるイメージで行うとよいでしょう。座席の右横のレバーをエクステンション用からカール用に切り

替え、写真①脚が進展した状態がスタートポジションとなります。呼吸を吐きながら折り曲げるようにカールします。疲れるまで反復し、疲れを感じたら無理せず休憩します。10～15 回行い、1～2 分休憩し 2～3 セット行います。※次回は「スミスマシーンによる胸のトレーニング」①インクライン ベンチプレスを紹介し、**尚、3月24日は「特集号」となりますので、3月31日にお伝えします。**

## 弓具保守管理講習会が開催されました！



管内で初めての弓具保守管理講習会が、NPO 法人北見武道振興協会との共催により 3 月 12 日（土）の午後、ここ北見市武道館弓道場で開催されました。講師に札幌の弓具店の職人 2 名を招聘し、基本的な道具の取り扱い方や簡単な修理方法等について、約 3 時間に亘り熱心な指導がなされました。講習会には地元北見市をはじめ、網走市・訓子府町から高校生や顧問・一般会員など 36 名が参加し、講師の一言一句を聞き洩らすまいと真剣に

取り組んでいました。道具の管理については、特に危険防止が最重要視されなければならず、弓具の小さな損傷が重大事故に結びつくなど、講師の範示により受講者全員が安全面について認識を新たにしました。また弓具に関する講習会を開催して欲しいとの声が多々聞かれ、大変有意義な講習会でした。《今野》

## 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 敵を知れということは、初心の者に教えても分からないでございましょうね。

高野 他所へ出てやると、ビクビクする間が面白い、偉い顔して居ると、こいつ強かろうとか、優しい顔をしていると弱かろうとか、考えるね。問 初心の場合の試合などで、初対面の人に出会った場合に、やはり今のように相手を知ると申しますか、敵を知ると申しますか、相当警戒して、向こうの業を知るといこともやらなければならぬわけでございますね。

高野 初めての相手を軽蔑することは大変な間違いで、殊に初心の者は油断が出来ない、それですから教えても『自分より上手のものを下手として使い、下手な者を上手として使えば間違えない』というのです。初めての所に行っても、相手を軽く見ないで、ずっと大事を取って試合をする、その他は、業前からその技量を見分ける、弱そうな顔つきをして居るから弱かろうなどと考えずに、初めの間に自重して使うのがいい。問 昔は一刀流をやっているものは神陰流というものの極意はちっとも分らなかつたものではないですか。高野 ご承知の通り入門する時に、どんなにいいことがあっても伝書を見せるな、親子兄弟たりとも見せないという誓いがある、奥義というものは・・・267号につづく(3月31日)