

平成 28 年 3 月 31 日 00267 号

編集者:佐藤 寿春

# 北見武道通信

北見市幸町 8 丁目 4-4(佐藤整骨院内)

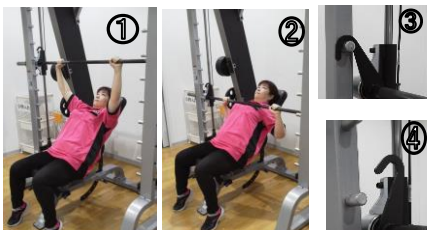
NPO 法人北見市武道振興協会事務局発行

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！



「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 胸のトレーニング 1 回目は、安全を考えた、スミスマシーンを使ったインクラインベンチプレスです。インクラインとは斜めのことを指します。まず、インクラインベンチをバーが胸上部に降りてくる位置にセットします。フック付バーを写真③から④の様に回転させ、ラックから外します。写真①から、息を吸いながら、ゆっくりとバーを胸上部に触れる位置（写真②）まで下ろし、大胸筋上部を意識し、息を吐きながらバーを押上げます。初めてのの方は正しいフォームになるまで軽めの重量で行ってください。トレーニングの基本原則の一つ『漸進性の原則』では、徐々に回数や重量を増やすことを指導しています。無理をしないで、筋肉や身体の反応をみながら慎重に強度を高めていきましょう。

※次回は「胸のトレーニング」②ベンチプレスを紹介します。

## 平成 27 年度第 4 回理事会が開催されました！ 3月9日(水)19 時、北見市武道館研修室に於いて、



NPO 法人北見市武道振興協会第4回理事会が行われました。北見市武道館指定管理者として平成 28 年 4 月 1 日から平成 33 年 3 月 31 日まで北見市武道館指定管理者更新された報告に加え、平成 27 年度武道振興事業報告並びに平成28年度に向け事業計画案等が検討されました。尚、北見市武道振興協議会と共催の、第 21 回北見市総合武道祭は 6 月 18 日(土)に開催決定となり、実行委員会が準備を進めることになりました。



**卒団式と舞台裏！**この季節、各少年団では、卒団する中学3年生のために、思い出となる写真や後輩からの言葉を1冊のアルバムにまとめ、卒団式を迎えます。当日は、卒団生と後輩のお別れ試合などが行われたあと、アルバムや記念品が手渡され、今年の卒団式が無事終了しました。



## 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 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、奥義というものは皆発表していない、しかしその力が相当になるとやはり教えたんですね。一刀流の伝書などは十二ヶ条で本目録となっておりますが、本目録の中の、まあ暇に一つだけの力があれば一つだけのとを教える、その伝書のところを説明する、そうして二つのところは梵字か何かして、梵字の説明を聞かないと目録を貰っても分からない。それから進んで二の道程、三の道程と入って、すっかり説を明かしていいということになって、これが免許皆伝となります。それで免許はやって居っても皆伝は容易にしない。皆伝をしてなければ、目録でも免許でも何にもならない、何々のこと、何々のこと。と書いてあるだけで…。問 私は和田先生から神陰流を習ったのですが、…つづく