

平成28年4月7日 00268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！



胸のトレーニング2回目は、「ベンチプレス」です。

まず、写真①の様に安全のためのストッパーを必ずセットして

ください。次に、軽めのプレートを付け、写真②の様にバーを肩幅よりやや広めに握り、ラックから外します。大胸筋の張りを確認し、息を吸いながらゆっくりと胸部中央（写真③）に下げ、息を吐きながら写真②まで上げます。正しいフォームでウォームアップをした後、目標の重さや、回数、セット数など無理なく行いましょう。また、バーを握る際は、手首が背屈していないかなど正しい握り方を確認してください。初めての方でバー（約20kg）だけでも重く感じる場合は、ダンベルプレスをおすすめします。10レップ（回数）が無理なくできる重量で、2～3セット行います。※次回は「胸のトレーニング3回目」は、インクラインベンチでのダンベルプレスを紹介し、北見練心会創立40周年記念大会の準備が着々！



3月26日土曜日、午後4時、北見練心会の大会準備のため柔道指導員や協力会員が集まり、来月の4月24日(日)に行われる「第38回北見練心会杯全道少年少女柔道大会」に向けた準備作業を行いました。北見市内の整骨院の治療室を借りての準備作業は、手際よくトーナメント組み合わせ作業やプログラム作成などスムーズに行われました。創立40周年記念となるこの大会は、約480名の参加選手で、

道立北見体育センターをメイン会場に市立体育センターや市武道館をサブ会場にした大規模な開催となります。

北見市武道館管理者業務協定の締結！

3月30日(水)北見市武道館に於いて、北見市とNPO法人北見市武道振興協会が北見市武道館管理業務協定を締結しました。協定期間は、指定管理期間(平成33年3月31日迄5年間)内の1年目の協定となります。



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 私は和田先生から神陰流を習ったのですが、中学の時に皆伝を取って、あの時に『闇夜の太刀』を二本だけ習ったんですが、闇夜でかかる時は、地に這うて下から上を見上げるということと、それから日に向かってはいけない、いつも日を後に取らなければいかんという二つだけでした。その時中学校で、何だこんなのが皆伝かと思ったんですが、そういう平凡なことですが、やはり特にそういうことを注意しなければ、昔は心掛けなかったというような、何かありましたか。

高野 ですから伝書などは、十人の相手を一人で受ける時には、十人が一度に掛かってこれられないような位置を取って、どっちから来ても一人しか相手が出来ないようにすると、伝書になっております。先ず十人を相手する時は、逃げてしまうのです。細道に入って、二つに並んではいられない位置を取る、・・・つづく