

平成 28 年 4 月 14 日 00269 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.tosiharu@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3回目は、インクラインベンチでの「ダンベルプレス」です。

まず、写真①のように、ダンベルを一本のバーを握るように肩幅の間隔で持ち上げた状態を作ります。大胸筋の緊張を確認したら、息を吸いながら胸郭を広げるように(写真②)下ろし、息を吐きながら写真①に押し上げます。大胸筋に意識をしながら、床に垂直に上下の反復運動を行います。ダンベルプレスは大きな可動域で行えることが利点ですが、不安定な状態になりやすいので、正しいフォームが身につくまで重いダンベルを使用しないで安全に気を付けて行ってください。

※次回は「胸のトレーニング4回目」は、インクラインベンチでのダンベルフライを紹介します。

## 北見市弓道講習会・弓道地方審査会

管内で今年第1回目となる弓道講習会と審査会が、4月9日と10日雪解け間もない北見市武道館弓道場で実施されました。北海道弓道連盟北部地区主催による弓道審査会は、管内では毎年春と秋の2回実施されており、この春の審査会に足並みを揃えて北見地区弓道連盟主催で審査前日講習会も実施されました。講習会では、管内の高校生を中心に約130有余名の弓士が、当てる射ではなく『正射正中』(正しく射れば、正しく中(あた)る)を眼目に、審査会で日ごろの修練成果を十分に発揮するため、基本に徹し誠を尽くす精神面と技術面を7名の講師の指導を受けながら、緊張の中、真剣に弓と自分に向き合っていました。審査会においては課題を残した人も居ましたが、級位合格者55名、初段昇格者48名、そのほか二段や三段に昇段した高校生もおり、改めて弓道に出会った感慨深い喜びと、合格・昇段に歓喜の渦が巻きまわりました。北見地区弓道連盟《今野》



## 第25回北整全道少年柔道大会北見ブロック予選大会が開催！



4月10日(日)第25回北整全道少年柔道大会北見ブロック予選大会が北見市武道館で開催されました。公社)北海道柔道整復師会北見ブロック主催、管内在籍の小学4～6年生男女が全道大会(8/4札幌)の出場権を掛け競技を行いました。この大会は全国大会(10/10)に繋がる大会でもあります。

## 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

高野 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、それで破れそうになったら逃げ出して、足の速いやつが近寄るとそれを斬り又逃げる、追いついたのを斬りながら、二つに並べない所に来たら踏止まって戦へ、そういうようなことが極意となって居る。

問 平素、冷静な時に考えるとは何でもないことが、咄嗟の場合には、特にこれが必要だと教えておかないと気がつかないようですね。高野 広い所で十人の相手をするときには逃げる、真中を突切って逃げて、近づくの斬って細道に入ってやれというのです。こんなのが伝書の極意の一つになって居ります。…つづく