

平成 28 年 4 月 21 日 00270 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4回目」は、インクラインベンチでのダンベルフライです。

まず、写真①のように、肩幅の位置でダンベルを平行に持ちます。次に、胸郭を広げるように息を吸いながら大きく開きます。胸の筋肉がストレッチされたところ(写真②)で、息を吐きながら元の位置(写真①)まで戻します。この際、意識を胸筋に向け、大木を抱えるイメージで大きな動作で行います。また、写真②でのダンベルの握り方は、手首を軽く巻いた状態にすると、手首(手関節)に負担が少なく安全

です。※次回は、肩のトレーニング「シーテッドダンベルプレス」を紹介します。

## 第 30 回マルちゃん杯北海道少年柔道大会開催の打ち合わせがありました！

4 月 6 日(水)北見市武道館(研修室)において、「第 30 回マルちゃん杯北海道少年柔道大会(7/24)」の打ち合わせ会議が行われました。北見市での開催は通算 5 回目となり、札幌地区を除く地方開催では最多となります。第 30 回を記念し、〈1967 年世界選手権軽重量級優勝・1974 年全日本柔道選手権優勝 佐藤宣践先生〉、〈柔道世界選手権 95kg 級 85、87 年 2 連覇 須貝等先生〉、〈世界柔道パリ 2011 女子 57 kg 級優勝 佐藤愛子先生〉3 人の元世界チャンピオンを講師に迎え、7 月 23 日(土)大会前日に柔道教室が開かれる予定となっています。会場は北見市武道館を予定されており、入場・参加料は無料となっています。

## 第 21 回北見市総合武道祭実行委員会が開催されました。



4 月 14 日(木)北見市武道館研修室に於いて武道 8 団体から選任された実行委員が集まり会議がありました。今後は、本会議に従って準備作業が進められて行く予定です。第 21 回北見市総合武道祭は 6 月 18 日(土)予定となりました。次回の会議は 5 月 19 日となっています。

## 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 秘傳極意と申しますのは、それには新奇なものではなくて、普通考えれば当たり前の理屈に合うことで、そんなのを秘傳としていたのではないのでしょうか。高野 難しいことはないですな。問 理屈が分からないということはないですか。高野 ただ影も形もないものを、そこまで工夫した丹精があります。今のように平易に話してしまえば価値のないものですが、各流とも自分の流を大切にして、自分の流程偉いものはない、又自分の流より偉いと思う所は、その流を盗んでそうして自分の流に加える、つまり人の苦心したものを取って自分の流にしてしまうというので、又、それを取られまいとして、どんなつまらぬようなことでも、伝書の話とか、目録をやろうという時には、屏風を立て廻して、弟子がおつ取り刀で、立聞をしないうに、覗かせないように見張って居って、先生が小聲で、松風のことはこういうことだと教える。後で聞けば何でもなしのことなのです。桃井春蔵という人は各流の長所を集めて編出したのですから鏡新明知流といって、所流の良い所を取って拵えた。その中でも中西先生に就いて一刀流の組太刀を良く学んで、特別に諸流の粹を採ったのです。問 鏡新明知流とも鏡心と心を書いてあるものもありますね。・・・つづく