

平成 28 年 4 月 28 日 00271 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！



「肩のトレーニング1回目」は、シーテッドダンベルプレスです。 先ず、両手にダンベルを持ち、背筋をまっすぐにベンチに座ります。目安として写真①の様に、耳の位置でダンベルを持ち構えます。次に、息を吐きながら真上にダンベルを押し上げます。主に、肩の三角筋が使われますが、僧帽筋(そうぼうきん)なども補助的に働きます。息を止めないで上下運動をくりかえし、疲れたら両大腿部におろし休憩します。安全のため、軽いダンベルで動作はゆっくり、正しいフォームを身につけてください。※次回は、肩

のトレーニング2回目「シーテッドサイドレイズ」を紹介します。



北見市武道館〈揭示版〉 会員募集ポスターのご紹介① 今週より、北見市武道館の掲示板に貼られている「会員募集ポスター」を毎週ご紹介いたします。

1 回目は居合道の募集ポスターを紹介させていただきます。

毎週の木曜日(19:00~21:00)と第1第3の日曜日(10:00~12:00)北見市武道館(道場3)で活動を行っています。居合道は性別に関係なく修得できる武道です。見学自由ですので、いつでもご覧ください。問い合わせ先☎0157-56-4722(連盟事務局:佐藤)

エゾムラサキツツジが開花

4月22日朝(特非)北見市武道振興協会事務所前のエゾムラサキツツジが開花しました。

北見練心会創立 40 周年記念第 38 回北見練心会杯全道少年少女柔道大会が



開催! 4月24日(日)道立北見体育センターに於いて第38回北見練心会杯全道少年少女柔道大会が開催されました。北海道内より472選手(幼小中)が参加し、団体・個人戦で優勝を競い合いました。又、北見練心会創立40周年記念大会として、稲田正範医師に感謝状が贈られました。



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

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。高野 心でもいいんですね。元は明らかに新たというので、鏡新であります。新たに鏡に映して知る明かな流れというのです。問 桃井先生の上段についてお話し下されると、参考になると思いますが。高野 桃井は上段で名をなした。あの人の上段は実に立派なもので、あの人の息子、桃井直敬というのが警視廳に奉職して居りましたが、いつも上段です。桃井の上段は腹をずっと出して、中段から右の片手上段にとり下腹を左手で抱え上げるようにして敵に攻め込んでパツとやる、打つ積りであるが、相手がこれに応じないと、敵の構えを崩すために、上段に構えた右の脇をグツと出すと、敵はその動きだけを見て、近くに來たと思つて狼狽する、そうして敵がこう來れば、こうやるという、実に立派な上段です。警視廳に奉職して居った直敬という人もやはり大家の息子だけあって、上段は立派なものでした。それから千葉榮次郎は片手上段、四尺の大竹刀で・・・つづく