

平成 28 年 5 月 5 日 00272 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 2 回目」は、シーテッドサイドレイズです。

レイズとは、上げる意味です。まず、写真①の様に、両手にダンベルを持ちベンチに座ります。両肩の筋肉(三角筋)の緊張を確認してから、写真②の様に両サイドにダンベルを上げていきます。肩と水平若しくはやや上で一旦静止し、ゆっくりとスタートポジションに戻します。呼吸を止めないように、10 レップ(回)を目安に反復して下さい。初めての

方は軽めのダンベルを使いましょう。※注:痛みを感じるまで行わないでください。また、正しいフォームで行う為のポイント、肘を軽く曲げ肘と小指を先に上げる意識で行うと良いでしょう。※次回は、腕のトレーニングを紹介します。

## 北見市武道館で2回剣道研究会が開催されました！

4月29日(金)北見市武道館に於いて、網走管内剣道連盟協議会主催による「平成28年度第2回剣道研究会」が開催されました。一般財団法人北海道剣道連盟会長 藤井稔範士八段が「少年の剣道人口減少を考える」と題した講話を行った他、飛騨野堅司教士七段による剣道の基本指導・基本稽古が行われました。



## 北見市武道館〈掲示版〉会員募集ポスターのご紹介②

### 北見合気武道会 大東流合気武道

入会歓迎！見学自由！



北見合気武道会は、「合気の技」を修練する一会派です。大学生や一般の方、小学生なども参加して稽古に励んでいます。武道経験の無い方でも、受身を始めた基礎稽古から丁寧に指導いたします。

稽古日：毎週火曜日、第2・第4土曜日(休館日除く)

稽古時間：火曜日 19:00~21:00、土曜日 17:00~19:00

稽古場所：北見市武道館(東陵運動公園内) (小学生以下は1時間程度)

会費：2,000円/月(別途、傷害保険料)※中学生以下は1,000円/月

入会申込・お問合せ:090-8429-2292(担当:伊藤)

## 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 それから千葉栄次郎は片手上段、四尺の大竹刀で片手上段、腹をこうして左手の掌で抱えて居った、打つ時には左手で胴を抱え上げ、パットと踏込んで打を入れるそれこそ気剣体一致です。気剣体一致ということも、そういう点がなかなかいへずして行われぬのが多い、形に示してしなければ役に立たない。尾張大納言の大寄せの時、柳剛流の某が、脇坂公の指南番でしたが、これがどうも非常な名人で、これに合う者がなかった。柳剛流というのは埼玉県の元祖で、上段から長い竹刀で敵の足を打つ、左右の足をボカボカと打つので、他の者が皆やられた、…つづく