

平成 28 年 5 月 12 日 00273 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

URL <http://www.kitamibudokan.org/>

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

[satou.toshiharu@navy.plala.or.jp](mailto:satou.toshiharu@navy.plala.or.jp)

ニュースレター【事務局情報】北見市武道館のホームページをリニューアルしました。今後はこのホームページアドレス(URL)で検索してください。<http://www.kitamibudokan.org/>



**シリーズ 北見市武道館トレーニング器具と安全使用!!** 腕のトレーニング1回目は「コンセントレーションカーン」です。先ず(写真①)、フラットベンチに座り、肩関節が振り子運動にならないように、上腕後面を大腿部内側に着け固定します。次に(写真②)、上腕前面に意識を集中してダンベルを巻き上げ、肘関節が90度を少し超えたところで静止、筋肉(上腕筋・上腕二頭筋・腕橈骨筋等)の緊張を確認しゆっくりとスタートポジションに戻します。目標回数を決め呼吸を

止めずに反復運動を行います。左右交互にダンベルを持ちかえて行ってください。※注:「意識性の原則」使用する筋肉がどこであるかを確認し、反動をつけずに無理なく行ってください。また、痛みが出ない程度にとどめてください。次回は、腕のトレーニング2回目「オーバヘッド・ダンベル・トライセップス・エクステンション(フレンチプレス)」です。

## 釧路湖陵高校弓道部が北見市武道館弓道場で初練習



5月5日(木)北見市武道館弓道場を利用して、釧路湖陵高校の弓道部の皆さんが稽古を行いました。「この連休に、遠軽町・留辺蘂町、2日間練習試合があり、その帰りに調整を兼ねて今日ここにきました。また、後日この武道館で選抜北北海道大会があるので下見を兼ねて来ました。釧路市にも鶴ヶ岱武道館がありますが、一階が剣道や柔道で、2階が弓道場になっています。この道場は広くて開放感があって非常に弓が引きやすかった」と北見市武道館弓道場の感想を知らせてくれました。

古武道を経験してみませんか?  
**居合道初心者体験教室**

●日時/5月22日(日) 10:00~12:00  
 ●場所/北見市立武道館 参加料 無料  
 ●指導者/連盟有段者

※男女・年齢を問いません  
 お気軽に見学に来て下さい

北見居合道連盟(会長 三浦清富)  
 問い合わせ 事務局・佐藤英雄 ☎(0157)56-4722

## 北見市武道館〈揭示版〉会員募集ポスターのご紹介③

古武道を体験してみませんか!? **居合道初心者体験教室**

●日時/5月22日(日)10:00~12:00

●場所/北見市武道館

●指導者/連盟有段者

※男女・年齢を問いませんお気軽に見学に来て下さい

北見居合道連盟(会長三浦清富)

問い合わせ ☎(0157)56-4722 事務局・佐藤英雄

**参加料無料**

## 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 千葉栄次郎(ちばえいじろう)が出ると桃井先生(うちぬ)はチャンと栄次郎(えいじろう)がどう使うか見て居る、栄次郎は柳剛流の先生に打って打って打抜かれた。今度は桃井先生(うちぬ)が出るのですが、千葉が不覚を取ったのをじっと見て居って、立所に工夫をして、千葉栄次郎(えいじろう)が足を打たれる時に前(まえ)の方の足を上げたが、それを後(ひ)へ引かなかったから足を打たれた。桃井は上段に取って、出した足をぱっと挙げて引き、進んでポカッと打った、…つづく