

平成 28 年 5 月 19 日 00274 号

編集者:佐藤 寿春

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.toshiharu@navy.plala.or.jp

北見武道通信

URL [http:// www.kitamibudokan.org/](http://www.kitamibudokan.org/)

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！



腕のトレーニング2回目は「フレンチプレス」です。まず、1個のダンベルを写真①のように両手で持ち、頭上に押し上げ肘が完全に伸ばしてから後頭部(写真②)に下ろします。上腕後部(上腕三頭筋)をストレッチするように、ゆっくりと行ってください。下ろす深さは、前腕が床と平行かやや深い位置までとし、上腕三頭筋が軽くストレッチされた感覚を感じ取ったら、スタートポジション(写真①)に戻します。

呼吸は止めずに下ろす時に息を吸い、押し上げる時に息を吐きます。初めての方は、軽く感じるダンベルを使用して下さい。注:肩に痛みのある方は行わないで下さい。※次回は、腕のトレーニング 3 回目は「ワンアームフ

レンチプレス」です。【北海道新聞社優勝旗争奪全道弓道大会開催】



第 54 回北海道新聞社優勝旗争奪全道弓道大会が 5 月 7・8 日の 2 日間に亘りここ北見市武道館弓道場で開催されました。初日の『高校生の部』では、管内の高校をはじめ足寄高校や標茶高校からの参加者もあり、約 240 名の高校生が団体戦と個人戦での中数を競いました。

二日目の『中学・一般の部』には、来賓の辻北見市長と塚本道議会議員から祝辞を戴き、地元や遠くは札幌・苫小牧から老若男女約 150 人の弓士が寒さと強風にもめげず、54 回目を迎えた伝統ある今大会の 12 射に神経を集中していました。《今野》

北見市武道館〈揭示版〉 会員募集ポスターのご紹介④

見学無料



今週は北見地方剣道連盟の北見剣心館の募集ポスターを紹介させていただきます。

剣士募集 毎週、火・木曜日(17:00~19:00)と土曜日(9:00~11:00)北見市武道館道場で練習を行っています。

募集対象は5歳から(男子女子問いません)強く! 楽しく! 元気よく!

「子どもたちに剣道を通じて礼儀作法の大切さと忍耐強さを教えています。」

指導責任者:佐藤Tel24-4988 父母の会事務:工藤Tel69-3527

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 進んでポカッと打った、その桃井の使うのを、今度は栄次郎板の間に這うようにちっと見ていたが、桃井が柳剛流の先生を散々に打ち負かすと、今度は栄次郎進み出て『試合は終わりましたが、弱輩の私、後学のためにもう一手お相手を願いたい』という、脇坂公は桃井に敗を取って、不愉快でならんし、その先生も千葉ならもう一度使って負かせてやれと考えると、二度目の試合をすると、今度は栄次郎が足をぱっと引くと同時に、竹刀を逆に立てて相手の太刀を受け、上段からぱっと相手の面を取った、たちどころに復讐した、それで脇坂公は益々不満で、『足を打つという事は武士道からいってもまことに不都合な事だ、角力でも足を取るのはいとしとしてある、今日限り当藩では柳剛流を使うことを差止める』というので、その先生は長の暇となった。・・・つづく