

平成 28 年 5 月 26 日 00275 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.toshiharu@navy.plala.or.jp

URL <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3回目は「ワンアームフレンチプレス」です。先ず、片手にダンベルを持ちベンチに座り、写真①の様に頭上に押し上げスタートポジションを決めます。肘の位置が左右に動かないように意識し、ゆっくり後頭部（写真②）に下ろします。両手で行うフレンチプレスと同じように上腕三頭筋に意識を集中し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まで押し上げます。呼吸は止めずに下ろす時に吸い、上げる時に吐きます。注:肘・肩に痛みのある方は行わないで下さい。尚、このシリーズを見てトレーニングを始めようとする方は、正しい知識・指導を受けたいうえで行ってください。※次回は、腕のトレーニング4回目「トライセップキックバック」です。

## 居合道初心者体験教室が開催されました！



5月22日(日)10:00より北見市武道館道場3に於いて「居合道初心者体験教室」が開催されました。北見居合道連盟主管で行われこの教室は、「市民の健康増進と正しく安全な居合の普及」を目的に小中学生から社会人まで幅広く呼び掛け行われました。三浦清富会長は「武道の発展に今後も続けていきたい」と居合道初心者体験教室の成功を喜んでいました。

## 北見市武道館〈掲示版〉 会員募集ポスターのご紹介⑤



少林寺拳法をはじめよう！

親子で少林寺拳法 一緒に学びませんか！？

※各会場では、見学・入門体験は随時できます。

お問い合わせ先 0157-36-6921 携帯 090-8634-9668

# 懐 蕪 謝 詞

## 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 柳剛流の流祖は誰ですか。高野 直ぐ近くの蕨わらびです、岡田十内という人です。今はすっかりなくなりました。

問 一刀流とうりゅうというのも沢山ありますか。高野 伊藤一刀斎りゅうそが流祖であります、北辰一刀流が千葉周作、神武一刀流が月岡一郎、小野派とうりゅうが小野二郎右衛門こうげん、甲源一刀流が逸見多四郎、その他いろいろあります。

問 松崎浪四郎先生は随分使い手だったそうですね。高野 私が日本一というのは松崎さんですね。・・・つづく