

平成 28 年 6 月 2 日 00276 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4回目は「トライセップスキックバック」です。トライセップスとは上腕三頭筋のことです。先ず、写真①片手に軽めのダンベルを持ちフラットベンチに片膝と片手を着き、一方の足を床に着け安定させます。肘を体側よりやや上に引き上げた状態で構えスタートポジションとします。次に、上腕後部(上腕三頭筋)を意識し肘を伸ばします。一旦静止(写真②)してからスタートポジションまでゆっくりと戻します。10レップを目安に2〜3セット行います。Ⓜ:伸展の際、手首はひねらずに行ってください。次回は「パームアップリストカール」です。



北見市武道館〈揭示版〉会員募集ポスターのご紹介⑥ 合気武道至誠館

合気武道会員募集 ・勝負を目的とした試合はありません

・小学校3年生以上であれば年齢・性別は問いません

火・木曜日/午後 7:00~午後 9:00 ※見学ご希望の方は事前にご連絡ください。

日曜日/午前 10:00~正午 12:00 (少年部は日曜日のみの練習です)

入会金/初回 3,000 円 月会費/少年部 1,000 円一般部 2,000 円

申込み・問い合わせ 合気武道至誠館 090-5950-4822 (佐々木) 090-7658-1144 (植松)



少林寺拳法講習会が開かれました！

少林寺拳法東北北海道協会では

5月22日武道館において本部講師を招いて少林寺拳法武道専門学校道東補講が開催されました。午前中は、道場2での鎮魂行にはじまり一同で経典を唱和し、同志としての意識を高め、研修室では講義が行われ、少林寺拳法師家講和に基づき金剛禅が目指す人間の生き方と人間社会の在り方、そして、少林寺拳法の指導者に求められるものの考え方や行動について学びました。午後からは、道場2において基本修練、法系修練を行い、正確な身体操作を通じて、目に見えない精神面まで良い影響を及ぼすように修練し、各種の技法の確認を行いました。また、同時に昇段試験も行われ、将来を担う人材の育成として、それぞれの段位に応じた資質や能力また技術力の審査を行いました。《宮末》

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 私が日本一^{にほん}というのは松崎さんですね。東京で永続舎^{えいぞくしゃ}というのがあった、鷲尾伯爵^{すゐはくしやく}が建てたので、その時の教頭が松崎さんで、教師が菊池爲之助^{きくちためゆきすけ}で、丸ノ内大手町の憲兵屯所の脇^{わき}にあった、立派な道場でしたが、その頃、今の武徳会^{ぶとくかい}みたような意味^{いみ}で設けられたもので、殊に、日本の剣術^{けんじゆつ}、柔術^{じゆうじゆ}、槍術^{やうじゆ}の三術を保存する^{ほぞん}という意味^{いみ}で創められたのでした。それで私は松崎さんには非常に愛されて、いろいろ御高説^{ごたうせつ}を拝聴して、秘傳^{ひでん}を受けたんですが、その後京都に松崎さんが武徳会の先生^{たけのりかい}になって行かれた時、私が大会^{たいかい}に出場することをお知らせすると松崎さんは『今度は高野が来るよ来るよ』と非常に喜んでくださったのです。松崎さんは武徳会には一年お勤め^{まつぎ}になっただけで亡くなられたが、あの先生^{せんせい}の試合^{しあひ}を、今度の大家連中^{こんど}などが本当に守って、後輩^{しめ}の人に範^{はん}を示すように、…つづく