

平成 28 年 6 月 23 日 00279 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/>

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7回目は「ハンマーカー1」です。まず、肩幅ほどに足を開き、軽く膝を曲げ起立します。両手にダンベルを親指が上になる状態で確りと持ち（写真①）スタートポジションとします。次に、上腕部と前腕部を意識し、両肘をカール（屈曲）します。前腕部が床と水平かやや上のところで一旦静止し、静かに肘を伸ばしスタートポジションに戻ります。上腕筋・上腕二頭筋・腕橈骨筋といった部分が鍛えられます。②トレーニング強度は徐々に高めて行くことが怪

我防止に大事なことです。次回、大筋群に戻って背中と肩の「アップライトローイング」です。

第21回北見市総合武道祭 6月18日(土)北見市総合武道祭が開催されました！

主催：北見市武道振興協議会

共催：NPO 法人北見市武道振興協会による「第 21 回北見市総合武道祭」が北見市武道館で開催されました。

①北見空手協会 ②北見合気武道会 ③大東流合気武道至誠館本部道場 ④北見市柔道協会 ⑤北見市弓道会 ⑥北見地方剣道連盟 ⑦北見居合道連盟 ⑧北見市少林寺拳法協会 ⑨北見空手神武館の順で演武が行われました。また、弓道と柔道の2団体は試合も行いました。各団

体演武の様子は、次週号から演武順にご紹介いたします。

北見市武道館〈揭示版〉会員募集ポスターのご紹介⑨

からて教室



かっこよく！たのしく！あがるく！げんきに！

楽しく空手をやってみよう！つよい体とやさしい心！元気

北心会

と自信を身に着けよう！チャンピオンの先生がおしえてくれるよ！

見学・体験！ 空手道北心会 指導者 越智 勝 TEL090-9514-3620

空手道 北心会 検索

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 現代はあまりに防具ぼうぐというものが発達した故に剣道が墮落だらくしはしないかと思ひます。いくら叩かれても痛くも痒くもないもんですから、遊技あそび的になって来る。今のような防具であれば木刀きだうでやっても差支さしつかえないじゃないか、そういう風の意見いけんを持って居ります。少し位怪我けがをするようでないと、本当ほんとうに真剣しんけんになれないのぢやありませんでしょうか。

高野 成程なるほど、寛永御前試合かんえいごぜんしあいの時分には一本勝ちで、袋竹刀ふくさけ、或は木刀きだうでやった、打つべき箇所うは多くは肩だった、肩かたから袈裟けさに打ったが、相打ちあひうちになったら引き分けにして使いはせなかつた。今いまの三本勝負さんぽんしょうぶの起こりは、一本勝負いっぽんしょうぶが三つ重なるわけなのです。一本ぢやあまりに少ないから、これを三つ重かさねようぢやないかと、・・・ つづく