

平成 28 年 6 月 30 日 00280 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！



「アップライトローイング」です まず、アップライトとは直立のことです。写真①のように、両手にダンベルを持ち、足を肩幅に開き直立します。この際、腰に負担がかからないように軽く膝を曲げ、腹部を収縮させた状態でスタートポジションとします。次に僧帽筋（背中）を意識し、両手でダンベルを引き上げます。上腕部が床と平行かやや上の位置（写真②）で一旦静止し、ゆっくりとスタートポジションに戻します。呼吸は止めないで行ってください。

④肩、首等が負傷若しくは痛みのある方はやらないでください。次回、背中

のトレーニング 2 回目「ワンアームローイング」です。

第21回北見市総合武道祭

北見市総合武道祭各団体の演武状況！

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で行われた第 21 回北見市総合武道祭での演武状況を毎週ご紹介していきます。

各団体の先陣を切って演武を行ったのは、北見空手協会です。団体紹介アナウンスの後、草薙指導員による活動主旨・方向性を案内後、実技演武が始まり、基本組手から応用組手、実用レベルでの技法紹介を気負いのこもった立ち合いで行われました。最後に出



場メンバー 4 名が、各自 1 人ずつ日頃修練している形を披露し拍手を受けていました。演武終了後、緊張から解き放たれ安堵の表情の出場メンバーでした。《北見空手協会 橋本誠司》

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 これを三つ重ねようじゃないかと、一本勝負を三つやることにした。それを三本一組のように考えているがそうじゃない、負けても勝っても三本やる、私共が警視庁に居る時分には、負けても勝っても三本やることにしてあった。

問 今日の所謂三本勝負になったのはいつ頃からですか。高野 それは警視廳時代までは一本勝負でした。この頃ああいう風になされたのです。私共が警視庁に居る頃は、三本勝負はちゃんと三本、負けても勝っても三本やらされた。今のように三本一組に考えて、二本取られたら負けというのではなかった。防具の話が出ましたが、明和、寶暦年間になし忠兵衛が始めて、道具をつけてやるようになったが、道具が出来た以上は、打つべき箇所を決めようとするので、小手と面と胴一胴も逆胴は取らないということになったが、しかし本当をいうと、軽重を問わなければならん、面は致命傷だが、小手は致命傷ぢやない、これはどうするということになり、そこは互いに軽重は問わないで勝敗を決しようというのが、武道の精神から約束せられて、これを履行することになり、戦うには、…つづく