

平成 28 年 7 月 14 日 00282 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.tosiharu@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！

背中のトレーニング2回目は「ワンアームローイング」です。まず、片手にダンベルを持ち、もう片方の手と膝をフラットベンチに

置き、一方の足を床に着け、三脚の状態（写真①）を作りスタートポジションとします。ダンベルを持つ側の広背筋を意識し、ダンベルをお腹（腰の位置）に引き上げます。（写真②）広背筋の緊張を確認し、ゆっくりとスタートポジションに戻します。目標回数を終えたら、ダンベルを持ち替え、反対側の広背筋のトレーニングに入ります。ダンベルの重さは無理なく、左右10回を1セットとし2～3セット行える重さを選んでください。④ダンベルを軽く握り、広背筋を伸ばし、引き揚げた際は胸を張って広背筋を収縮させましょう。次回は、ベントオーバーローイングを紹介しします。

## 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の演武状況を毎週ご紹介しています。演武 3 番目は、大東流合気至誠館本部道場が自由演武として、佐々木雅美館長他 5 名の演武者が日ごろ修練している技を披露しました。佐々木雅美館長は「日本古来の合気武道を継承、若い人には負けません！」と生涯武道の追求に意欲を燃やしていました。



**スズメバチの巣が！？** 北見市武道館弓道場の矢取り道の軒下に**スズメバチ**と見られる巣が見つかりました。1匹の蜂が単独で作っていたのか、巣は10センチ程になっていました。長い鍬（くわ）でそぎ落とすと、中から大きな蜂が飛び出しましたが攻撃されることなく被害はありませんでした。網目状に区切られた内巢

には、女王蜂が卵を産み付け幼虫化していました。この季節**スズメ**蜂にはご注意ください。

## 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 三本勝負<sup>ぼんしょうぶ</sup>といっても、三本一組と考えると、実際三本の勝負<sup>しょうぶ</sup>をやらせないようになったのは最近のことです。明治二十五年頃までは、三本勝負<sup>ま</sup>という負けでも勝っても三本やったものです。それから天覧試合<sup>てんらんじあい</sup>の時の審判なども、審判員が椅子<sup>ゆり</sup>を許されるということは、実に破格<sup>ま</sup>のことで、以前<sup>いぜん</sup>はチャンと袴を着けて、正坐して、扇子を前に置いて、こうして<sup>かる</sup>（軽く頭を下げて）拝見した。明治二十一年の天覧の時<sup>てんらん</sup>は、選士は二十四人出したが、皆面<sup>かぶ</sup>を冠<sup>かぶ</sup>って…つづく