

平成 28 年 7 月 21 日 00283 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

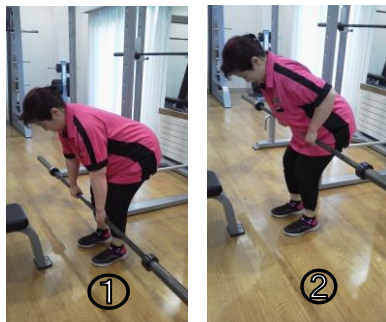
代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.tosiharu@navy.plala.or.jp

URL <http://www.kitamibudokan.org/>

北見武道通信

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！



バーベルシャフト(バー)を利用した背中のトレーニング「ベントオーバーローイング」です。まず、ベンチにバーを置き準備をします。次いで肩幅にバーを持ち、腰と膝を曲げ(写真①)スタートポジションとします。腰のアーチを崩さずに広背筋を意識し息を吐きながらバーを腰の位置(写真②)に引き付けます。広背筋の緊張を確認し、スタートポジションに戻します。この動作を、呼吸を止めずに繰り返します。広背筋の疲労を感じたら一旦直立し、フラットベンチにバーを置き 1 セットとし、休憩後 2 ～ 3 セットを行います。

②必ず膝を曲げ、かがんだ腰のアーチを崩さず行いましょう。腰痛の方は避けるようにしてください。 次回は、ベントアーム・プルオーバーを紹介します。

NPO 武道振興協会が第2回理事会開催

7 月 12 日(火)北見市武道館研修室に於いて NPO 法人北見市武道振興協会第 2 回理事会が開催されました。報告事項のほか武道館安全管理と対策について審議され、「安全配慮義務」の再認識と活動団体への周知方法等が話し合われました。



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 4 番目は、北見市柔道協会が、高段者が行う高度な講道館柔道「五の形」を行いました。「取」田中信夫 講道館六段「受」中澤伸一 講道館六段が披露し、観客は日頃目にする事の無い勇壮で優美な形に固唾を飲んで見入っていました。形に引き続いて第 3 回青少年柔道大会が行われました。



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 明治二十一年の天覧の時、選士は二十四人出したが、皆面を冠^{かぶ}って、試合が済んだ者も面を脱^{ふけい}れせない、龍顔を拜^{はい}してはならないという命令です、初めて御前に於いて演武するので、キョキョロするのは不敬になるので、皆正坐して面を冠^{かぶ}ったままで居^いました。それで陛下がお立ち遊ば^{あそび}されますと、皆退座^{みなたいざ}して面を脱^{ふけい}った。勝負の仕方も三本勝負^{さんぽんしょうぶ}のつくまで、チャンとして居^いって、審判員が面とか小手^{こて}などと聲を出して勝負をいわない、一言もそこではい^いわ^いないで、続けて面を二本取られても、後一本を必ずや^やって、勝った方に扇子^{せんす}を上げると、黒い塗板^{くろいとうばん}があつて、それに誰が勝った^{だれ}ということを記^しして 陛下の御前^{ごぜん}にかかげられたのです。問 先生の若い時おやりになった・・・つづく