

平成 28 年 7 月 28 日 00284 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！



ダンベルを利用した背中のトレーニング「ベントアーム・プルオーバー」です。まず、左右の掌で輪を作るようにダンベルを持ち、フラットベンチに仰向けで肩甲骨部を着け、ダンベルが顔の上に来るように支えスタートポジション（写真①）とします。次に、

広背筋を意識し、息を吸いながら両肘は曲げたままで頭の後ろまでダンベルを下げ、広背筋が伸びたと感じたところで（写真②）、息を吐きながら元の位置に引き戻します。無理なくこの動作を繰り返します。

⑨首や肩に痛みのある人は行わないでください。次回は、フロントスクワットをご紹介します。

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！



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 5 番目 「北見市弓道会では、第 21 回北見市総合武道祭弓道大会が開催され、参加者 25 名による演武（一手射礼）の後、個人戦による熱い戦いが展開されました。大会は、初めての試みで五人立による四つ矢三立坐射で行われ、予定より 1 時間ほど多くかかったものの、程よい緊張と和気あいあいのなか無事射会が終了いたしました。」《今野正毅》

「柏悠会」北見空手教室が7月10日よりスタート！



毎週日曜日の午前10時より北見市武道館で空手教室が開かれています。新たに教室を開くことになった指導者の大西祐貴（おおにしゅうき）代表は、北見市武道館を武道の拠点としたいと考え、北見市柏陽高校空手部 OB などと柏悠会（はくゆうかい）を結成し、子供たちに空手を教えています。大西代表は「初日に 20 人ほどの子どもたちが体験に来てくれ、驚きと同時に感謝している。今後、10 年、20 年続く団体を目指し、この地域に空手道を広めていきたい。」と意気込みを伝えてくれました。

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

問 先生の若い時おやりになった稽古と、今の稽古と特に違っている点は…。高野 今のは打ちも軽いし、気分も違う。問 竹刀なども餘程軽くなったんですか。高野 軽くなりました。問 昔の切返しなどはどういう風にやりましたか。高野 私共の方の流儀の切返しは、左右の面を交互に打つのではなく、一方を何遍か鋭く続けざまに打つかと見れば又片方をぱんぱんと打って、両方数を決めるようなことをしないで切返ししたものです、木刀で素面でやります。今のような一本一本両方から切返すのなら、目を瞑って居てもできます。そうでなくて此方から三本、此方から四本とやると、餘程しっかりしていないと怪我をする。今のは神陰流の切返しですが、本当に切返しの目的を知って…つづく