

平成 28 年 8 月 4 日 00285 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!



バーベルシャフト(バー)を利用した脚のトレーニング「フロントスクワット」です

パワーラックにバーをセットし、両肩三角筋と胸上部にバーをバランスよく置き、両肘を上げ手でバーを支えスタートポジション(写真①)とします。次に、腰と背中のアーチを崩さないように、ゆっくりと息を吸いながら腰を下ろすように膝を曲げしゃがむ姿勢(写真②)になり、息を吐きながら体全体でバーを押し上げるように腰と膝を伸ばしスタートポジションに戻ります。Ⓧ膝を痛めないように膝がつま先から前に出ないようにします。次回は、上腕三頭筋と胸部下部を強化する「ディップス」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 6 番目は、北見地方剣道連盟による「日本剣道形」の披露が行われました。剣道の最も基本的な理合と技を、出来るだけ真剣での立合いに近い状況で学ぶ稽古です。「理合」とは打つべき機会を言い、剣道の稽古は、もともとは木刀で行われていましたが、多くの人が稽古をするようになってから、竹を割って作られた竹刀しなを使って、防具を付けて稽古をするようになりました。しかし、竹刀だけの稽古が続くと、刀の緊張感が薄れて、剣道が雑になりがちになるため、木刀を使った形の稽古を、竹刀稽古と平行して行っています。形には、打太刀うちたちと仕太刀したちとがあり、打太刀は先生の心構え、仕太刀は弟子の心構えで、剣道の基本的な理合と技の習得を目指して、刀を扱う心構えで行う稽古です。今回の演武は「打太刀」を山本憲志教士七段が「仕太刀」を杉本幸一錬士七段が行いました。

佐藤宣踐講道館九段が北見市武道館を視察!



(写真中央)

7 月 23 日(土)佐藤宣踐のぶゆき氏(1967 年世界選手権優勝・1974 年全日本柔道選手権優勝・講道館柔道九段)が北見市武道館を視察しました。佐藤宣踐氏は、同日道立体育センターで行う「マルちゃん北海道少年柔道教室」の直前に、評判の北見市武道館をぜひ見たいと訪れたものです。正式 2 面が国際規格で整備されているのを見て、柔道の強化合宿などにも十分適しているとうなずかれました。

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 ほんとう 本当に切返しの目的を知ってやればいんですけども、滅茶めっちゃにやると何にもならない、先ずあれは肩かたの凝りを治すために、こうして手を上げて両腕りょううでの間から敵の正面を見るようにして、右でもよし左でもよし打下す。

問 あし 足も代わりますか。高野 足も代わります。代わるがわる出すのですが、ぱっぱときけんたい気剣体一致で、そうして無我夢心で、敵もなく我もなく、三昧さんまいに入って、そうして體わたが綿わたのようになったところで、適当な場合に受ける方がチャンと正面ほんうを一本打たせる、その一本を教えるのが目的で、この一本が後の試合にほんとうに大切なのです。…つづく