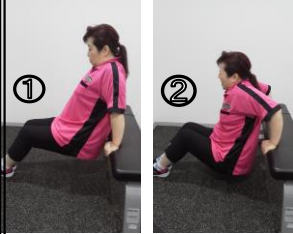


北見武道通信

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！今日は、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。

まず、フラットベンチに腰掛け、両手を肩幅について体を支えながら両足を無理なく前方に移動させ、臀部をベンチから離しスタートポジション(写真①)とします。

次に、両腕に力を入れ、ゆっくりと腰を下ろしていきます。上腕が床と平行(写真②)になったところで、大胸筋下部と上腕三頭筋を意識しながら肘を伸ばし、体を押し上げスタートポジションに戻します。この動作を繰り返し疲れたらベンチに座り休憩します。ⓧ肩の痛い方は行わないでください。次回は、「ランジ」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7番目は、北見居合道連盟による居合演武が披露されました。「今年は、田牧純一、フセイン・ザナティ(写真)、平岡良一、菅野裕隆の4剣士が演武しました。居合道は仮想敵を斬る武道です。日頃から基本技を反復する事を大切にしています。今回は新しいメンバーの剣士が正しい刀法を心がけ、無念無想の境地と気魄ある大業を見せてくれました。」(会長三浦清富)

剣道の第一種審査講習砂川大会予選会が行われました！



7月24日(日)北見市武道館道場2に於いて北見地方剣道連盟が主催する第一種剣道講習会及び砂川大会予選会が行われました。58名の受講生が希望段位を目指して筆記試験に挑み、全員合格しました。砂川大会へは男女2チームずつ出場選手が決定。本大会で成績を残せるように一層練習に力を入れて頑張ります。(北見地方剣道連盟)

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 私など何にも知らないで、切返しは敏活に手を動かすだけの目的もくてきと思って居りました。高野 本当に切り返しの目的を知ってやれば非常に大切なものです。知らないで、やりようによってはやらない方がいい。

問 只今御話の姿勢しせいですが、昔は足を広く踏んで撞木しゅもくに踏んだようですが、あれはどんなものでしょう。高野 流によっては撞木に踏んだかも知れないが一刀流などは自然体を尊ぶのですから、普通に前後して居る姿勢しせいの足の踏み方かたです。そうすると歩幅はどの位ということになりますか、理屈をいうとその人の体格たいかくによりますが、体の長短によるのが普通で、歩行ほこうしていると止まったところが適当である。これは一刀流では早くからその通りとうりゅうにやって居りましたが、今は既にそれになって居ります。問 次に『止心』ということのご説明せつめいを…。高野 これは心を止めるという…つづく