

平成 28 年 8 月 18 日 00287 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.toshiharu@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！



今日は、臀部と大腿部を強化する「ダンベルリバーランジ」をご紹介します。

まず、左右の手にダンベルを持ち直立し、片脚を後ろに引きスタートポジション(写真①)とします。後ろの膝が床につく直前まで、前的大腿が床と平行になるまで腰を落とします。

片側で目標回数をこなしたら、脚を替えて、すぐ反対の形で同様に行ってから休息します。

③膝に痛みを感じたら中止してください。次回は、「ダンベルの扱い方」をご紹介します。

## 北見地区弓道連盟夏期特別弓道講習会を開催！



北見地区弓道連盟主催による夏期特別弓道講習会が、ここ武道館弓道場において 7 月 28 日 29 日の二日間にわたり開催されました。主に高校生を対象としたこの講習会は、各高校別に日にちを指定し、個々の受講生に細部まで指導が出来るような日程が組まれており、両日合わせて入部 4 ヶ月足らずの高校 1 年生 63 名を含む計 126 名が受講しました。講習は、両日とも地元北見市弓道会の称号受有者 3 名の講師を中心に、高校教諭等 3 名の力を借りて、体配（基本の姿勢と動作）と射法・射技の基本など実技重点の指導がなされました。真剣そのものの受講生に迎え、終了時間をやや延長した今講習会の成果が、今後の修練の成果として早期に表れることを願ってやみません。 《今野》

## 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。

### 第 21 回北見市総合武道祭

す。演武 8 番目は、少林寺拳法が行いました。北見市少林



寺拳法協会では、総勢 18 名の参加で、日頃の修行の成果を披露しました。今年は年長組も参加し、基本演練から受け身、単演を大きな気合を出して元気に披露しました。また、3 級以上の拳士達は法衣をまとい、汗を流しながら相対演武を披露し、柔法や剛法をおりませながら的確な間合いの攻防を披露しました。〈宮末〉

## 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 次に『止心』ということのご説明を……。高野 これは心を止めるということで、例を引いていうと、千手観音みたいに自分の体に千の手を持って居る、その手が悉く何かを、弓とか、刀とか、縄とか持って居るが、その一本の手に心を止めてしまったら、後の九百九十九本の手は役に立たない、千本の手が悉く同時に働かねばならん、剣を持って居る手なら手一ヶ所に注意が傾くということは悪いことで、心を或所に止めるということは悪い、試合をして居っても、相手方の太刀先に気を取られたり、振り上げた上段に気を取られてみたり、心を止めるということ、心がそこに止まっているということは悪いということで、注意が一方に傾いてしまっていけないということです。問 『みつく』というのはどういうことですか。高野 『みつく』というのは……つづく