

平成 28 年 9 月 8 日 00290 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

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！



二週間ぶりの紹介になりました！
「ダンベルの扱い方」をご紹介します。

先ず、両手にダンベルを持ち、ダンベルを膝の上(大腿部)に置き、(写真①)フラットベンチに座ります。次に、大腿部にダンベルを付けたまま(写真②)後方に寝ます。その後、ダンベルを大腿部から離し、両足を床に下ろし(写真③)身体を安定させます。目標回数を終え、起き上がる際も、今度はダンベルに大腿部を近付け、(写真④)顎(あご)を引き、体を丸め、ダンベルの重りを利用して反動をつけ(写真⑤)起き上がります。ダンベルの重量が重くなるほどこの基本動作が大事になりますので、軽いダンベルから練習してください。④初めての方は、床の上から練習を始めるといいでしょう。次週は、下腿三頭筋(カーフ)の強化トレーニング「カーフレイズ」を紹介します。

NPO 法人北見市武道振興協会の第 3 回理事会が開催されました！



9 月 6 日(火)北見市武道館研修室に於いて特定非営利法人北見市武道振興協会の平成 28 年度第 3 回理事会が開催されました。北見市武道館の利用人数並びに利用料等が平成 26・27 年度の対比で報告されました。また、武道館利用者アンケートの調査結果が報告され、武道館の安全管理と市民サービスに反映されるよう検討がなされました。

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 そうです、が、今はもうなくなりました。問 現在の帝国剣道形の出来る前に、足を拂う形がありましたね。
高野 あれは神道無念流の形です。問 二刀流というのは、今度の天覧試合の時にも、右利がどうか、左利きがどうかということがありましたが、支那の書物の繪に、兩方とも二刀をやっているのが澤山ありましたが…。
高野 宮本先生は、大事の試合には二刀は使ったことがないでしょう。問 宮本先生は、両手を使わない時、例えば馬に乗って居るとか何とかいう時に、或いはどうしても両手を使はねばならぬ時があるが、そんな時に両手を別々に使う習慣をつけておかねばいかん、右も左も同じように稽古をしておかねばいけないというので、本当は一刀ですが、まさかの時に右手も左手も同じように使うようであればいけないといわれたそうですが…。高野 そうです。宮本先生の流名は二天一流といったんです。問 剣道と弓の試合のことがあります、それにちいて一つお話し下さいませんか。高野 あれは眞庭念流でよくやった、矢の先にたんぽを付けて置きまして…つづく