

平成 28 年 9 月 15 日 00291 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！



今週は下腿三頭筋のトレーニング「カーフレイズ」を紹介します。

まず、カーフとはフクロハギ(下腿三頭筋)のことをいいます。カーフレイズは爪先立ち運動のことで、歩くことが少なくなってしまった人にお勧めしたいトレーニングです。まず、足首の準備運動をしてから、少し段差のある所を利用し、両手で柱などにつかまり身体を安定させます。次に、片方の足首の前面を、もう片方の下腿部後面に着け(写真①)スタートポジションとします。トレーニングする方の下腿三頭筋に意識を集中し、ゆっくりと爪先で踏み上げ(写真②)身体を持ち上げます。上下運動を繰り返し、疲れたら無理をしないで床に降りて休憩します。疲れが取れたと

ころでもう片方の脚のカーフレイズを行います。①初めての方は両足で行い、徐々に片足でもできるようにして下さい。足を交互に2～3セット行うところから始めてください。次回は、「トゥレイズ」を紹介します。

## 大東流合気柔術幸道会秋季研修大会が開催されました！



9月10・11日と大東流合気柔術幸道会秋季研修大会が開催されました。年2回、札幌と北見で開かれており、今回は北見市武道館を会場に、東京や札幌など全国から高段者が集まりました。大東流合気柔術幸道会相談役の井上祐介師範は「今回の研修会にアメリカからも数人参加する予定でしたが都合でこれなくなりましたが、10月には来北して研修を行います。みんな、この武道館に来ることを大

変楽しみしています。」と北見市武道館が拠点になって居ることを喜んでくれました。

## 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 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、矢の先にたんぼをつけて置きまして、そうして十五間の距離でやった、弓で戦うことを知って居る者には、剣道の方が大抵勝ちます。これは先ず間合いを近く取るというのが一つの策で、十五間を十二間にしようとか、十間にしようという、弓の方では近くなるから喜ぶ、そうすると剣道の方ではそれだけでも一つ勝ったこととなります。弓はこう(左手を前にして)して狙うでしょう、こいつに木刀で對するのですが、ぱっぱっぱと敵の右手のほうに廻って駆け込む、弓の狙いというものは弓手の方には廻しよいが馬手の方にいられると狙いがつかない、それでまっしぐらに馬手の方に廻って入込めば勝ちになる。間合いを近くすればその時都合がいいんですが、うっかりすると遠い方がいいなどといわれると、どうも入身の時に都合が悪い、入身の法があるから、その理合いを知ってやれば、何でもかでも剣の方に利があります。今假りに私が絶体絶命の場合・・・つづく