

平成 28 年 9 月 22 日 00292 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！



今週は下腿部前面(前脛骨筋)のトレーニング「トゥレイズ」を紹介します。「トゥレイズ」とは、つま先を上げる運動をいいます。普段歩いていて、よく床や地面につまずくなどという人にお勧めしたいトレーニングです。まず、フラットベンチに座り、台あるいは段差を利用し、踵(かかと)を台におき、ダンベルを膝の上に両手で固定させます。つま先を下ろした状態(写真①)がスタートポジションとします。下腿部前面に意識を向け、踵を支点につま先を上げ、(写真②)足関節の背屈運動をします。ダンベルは負荷を高める為のもので、ふらつかせないように安定させてください。脛(すね)が疲れたら、もう片方の足を行います。⑤回数やセット数は少なめから慎重に行ってください。次週は器具を使わない「トゥレイズ」を紹介します。

は少なめから慎重に行ってください。次週は器具を使わない「トゥレイズ」を紹介します。

## 第四回北心会フルコンタクト空手道大会が開催されました！



9月11日(日)北見市武道館道場2に於いて、第四回北心会フルコンタクト空手道選手権大会団体戦が開催されました。空手道北心会大会実行委員会主催で、小学生が主に出場する団体戦の大会です。12チームがABC予選リーグを戦ったあと、決勝リーグで優勝を競いました。応援に駆け付けた父母や関係者は、子供達の勇ましい試合ぶりに大きな声援を送っていました。

## 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 今假りに私が絶体絶命の場合、向こうが鐵砲を持って居って、これに劍を以て戦うとすれば弓に対したような方法でやります。鐵砲も弓と同じように狙いますから、一発撃たれても構わない、右の方に飛び込んで行く、そうゆう覚悟をして居ります。問 そうして入身になって行くのはありますが、飛んでくる矢を受けることができるのでしょうか。

高野 たんぼのついて居る矢はブルブルブルと来るから受けられる、真庭念流などは弓とやる時は、大概自分の方の者とばかりやって居るが、鏢の大きな木刀でやって居ります。鏢に来るやつをぱっと落とすからね、それは一種の稽古の第一歩で晴れやかにやる。問 昔の繪などを見ると、弓の矢を刀で切拂って居りますね。

高野 小栗判官などは手で取った。(笑聲) 問 しかし多年熟練すれば取れるでしょう。

高野 それは出来るでしょう。だが無経験ぢやいけな、研究していけば出来るんですね。薙刀では…つづく