

平成 28 年 9 月 29 日 00293 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！

今週は器具を使わない下腿部前面のトレーニング「トゥレイズ」を紹介します。まず、フラットベンチに腰掛け片方



の踵(かかと)をもう一方のつま先部分に乗せ(写真①)スタートポジションとします。次に、下腿部前面(前脛骨筋等)に意識を向け、つま先で踵を持ち上げ背屈します。踵でつま先を押すようにし、下腿部前面を強化します。足の脛(すね)が疲れたら、無理をしないで休憩します。足を替えて交互に行います。④集中して慎重に行ってください。次週は全身強化の「デットリフト」を紹介します。



## 北見市の佐藤来美さん第54回全道少年少女柔道紋別大会で初優勝！

9月11日(日)紋別市スポーツセンターに於いて第54回全道少年少女柔道紋別大会が開催されました。北見市から4つの少年団が参加し、団体戦・個人戦を戦いました。

成績は〈団体戦男子中学生の部〉北見なかざわ塾第3位入賞、個人戦では〈女子小学4年生の部〉佐藤来美さん優勝、〈女子中学生Bクラス〉塚本柊奈さん3位、〈男子小学生低学年の部〉森谷好誠くん3位、〈男子中学生の部〉岡崎龍雅君3位にそれぞれ入賞しました。

このたび優勝した佐藤来美(くるみ)さんは、幼児の時から父佐藤裕美氏が所属する北見練心会に入り、北見市武道館で週3回の練習を行っていました。指導者でもある佐藤裕美氏は、「来美が優勝出来てとても嬉しいです。初めの頃は消極的で、柔道の試合出場を拒むことが多く、少しずつ慣れさせるのが大変でした。」と娘の成長ぶりと初優勝に、喜びを隠しきれない様子でした。

## 平成 28 年度市民弓道体験教室がスタート！



9月27日(火)北見市武道館弓道場を会場に市民弓道体験教室がスタートしました。日程は、9月27日～10月27日の1ヶ月間(内9回火・木)。心身の健全育成と生涯教育を目的に毎年開催されており、今回は、昼の部・夜の部合わせて14名の希望者が集まりました。夜の部の開会式では、北見市弓道会の坂井清治会長が、「弓道の中に日本の伝統文化が凝縮されています。初心者から高齢の経験者まで、同一条件で競技するメンタルスポーツですので、皆さんも、ぜひ体験してみてください。」と挨拶し、初日の開会式が行われました。

## 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 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い、研究して行けば出来るんですね。薙刀では小松宮殿下の台覧で、茂義(高野)と園部さんがやった。ちょっと薙刀とやる呼吸を教えてやろうかと思ったが、あれも教士になったんだから何とか工夫するだろうと黙って居たら、薙刀でポカリポカリとやられてしまった。翌日も適当な人を園田さんと立合わすことになったが、誰も出る者がいない、…つづく