

平成 28 年 11 月 10 日 00299 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

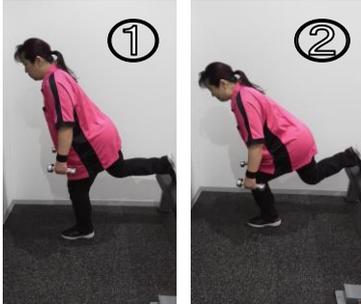
代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

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再開！

今週は殿筋のトレーニング「ブルガリアンスクワット」を紹介します。



フラットベンチを後方に準備し、両手にダンベルを持ち直立します。片足に重心をかけ、もう片足を後ろのベンチに爪立て(写真①)スタートポジションとします。殿筋に集中し、やや前傾姿勢で身体を下げ3~5レップ(回数)屈伸を繰り返します。初めての方は浅めのスクワットから始めてください。また、使った筋肉は必ずストレッチをしておくこと筋肉痛の予防になります。②重りを持たず片足立ちでバランスを取ることから始めて

ください。次回は、肩インナーマッスル運動「ダンベル ER 内転位」を紹介します。

本格的な冬に向けてペレットストーブが準備万端！



北見市武道館の冬暖房設備は、「電気・ガス・ペレット」と三種類の燃料が使用されており、利用者の皆様には大変喜んでいただいています。南口の正面玄関に入ると、この時期ペレットストーブが稼動して、訪れた人は外とは違う暖かさに喜び、盛んに燃える火を目にし更に感激してくれます。ぬくもりは武道の広場にまで行きわたり、広場で和む人々を優しく包み込みます。耐熱の窓ガラスを軽く拭くだけで、炎の輝きが増し、周囲を明るく照らします。例年より早い雪に寒いとされるこの冬、主力のガス暖房や電気暖房とは一味違うペレットストーブがみんなの笑顔づくりにさりげなく貢献してくれています。

連載「武道宝鑑」第7弾 柔道秘訣！柔道藩士九段山下義韶「足払返しと跳腰」

「足払返し-1」足払返しを述べて見よう。總て返し技は相手のものが掛けて来る技を見逃がさず直ちにその裏をとり投げるといことであって、誠に見た目には立派でありかつ利目のある術である。この為には力を入れ過ぎたり又は襟でも袖でも握って居る手が堅くなったりして居ては直ちに応ずる事が出来ない。若し堅くなり過ぎていれば變化に乏しく且つ順応することが遅くなるからである。而して相対して組み合うときの姿勢は飽く迄正しく自然体でなければならぬ、なぜならば總ての技に対して強硬な態度であれば決して変化が出来ず折角とれる技も逃がして仕舞うからである。故に正しい自然体であれば相手が足拂を掛け来る時直ちにそれに応じ、掛けられたる足を後に引けば掛けて来る相手の足は空を拂うことになる。その瞬間後に引きたる足を疾風の如き勢いを以て残り居る相手の一本の足の裏側を拂う心持を以て拂う時は恰も大木の倒される如く倒るのである。此足拂返しに就いて注意すべきは相手の拂い来る足を追いつがりに追いかけるという様なことでは極まらない、残り居る足を拂い上げるとい心持が尤も肝要である。……つづく