

平成 28 年 11 月 17 日 00300 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！

今週は肩のトレーニング「ダンベル ER 内転位」を紹介します。※ER とは、External Rotation (外旋) の略



軽いダンベルを持ちフラットベンチに横向きで寝ます。ダンベルを持つ肘関節を 90 度に固定し、脇と肘を体側に着けスタートポジション (写真①) とします。前腕が床と水平かやや上まで (写真②)

ダンベルを軽く握り、15~20 回ゆっくりと引き上げます。肩の回旋筋 (棘上筋、棘下筋、小円筋) と三角筋後部のトレーニングで、肩の内側の筋肉強化を目的に行います。

④肩の痛みがある方は行わないで下さい。 次回は「ダンベル ER 外転位」を紹介します。

講道館「固の形」講習会開催！ 11月12日(土)・13日(日)北見市武道館において東北柔専



OB会北見支部 (中西誠支部長) 主催: 講道館「固の形」講習会が開催されました。講師には、全日本柔道形競技大会三位の工藤重孝氏講道館六段を迎え、2 日間に亘る講習会となりました。工藤氏は函館在住で、今年全日本柔道形競技大会に北海道代表として出場し、三位入賞を果たしています。「固の形」は、抑技、絞技、関節技のそれぞれ技の中から、代表的な五本を選び構成されており、固め方の要点や体捌きなどを習得する固技の基本となっています。日ごろ目にする事のない講道



館「固の形」に、受講者は少し戸惑いながらも、真剣に取り組んでいました。「この形が、こんなに激しい動きだったとは知らなかった」と息を切らせてさわやかな汗をぬぐ

っている受講者の姿が印象的でした。講師の工藤氏も「皆さん日ごろからよく稽古をされているので、身体の動きが良く指導しやすく、素晴らしい武道館で講習会ができたことを嬉しく思います。立派な武道館で練習できるのは羨ましいです。」と、初めて見る北見市武道館にも感激をしていました。

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-2」昔より名人上手と謂われたものの中には足技の巧者が多かった様に思われる。足技は中々細密な技であって大の男をも投げ飛ばすことが出来る、研究すればするほど興味津津たるものが湧いてくる。尚、注意を要することは襟を持ち足の手の方乃ち右自然体とすれば右足を・・・つづく