

平成 28 年 11 月 24 日 00301 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 外転位」を紹介します。※ER とは、External Rotation (外旋) の略



まず、インクラインベンチを利用し、背もたれをほぼ垂直に立て、軽めのダンベルで、ベンチの先端に肩を外転位で肘部を乗せ、肘関節 90 度屈曲で固定し、前腕が床と水平の位置でスタートポジション (写真①) とします。次に、ダンベルを軽く握り、前腕が床に対し垂直かやや手前の位置 (写真②) まで引き上げるように肩関節を外旋します。ゆっくり繰り返し疲れたところで、もう片方の外旋運動に移ります。Ⓜ肩に痛みがある人は行わないでください。次回は「ダンベル IR 外転位」を紹介します。

平成 28 年度北見市立東陵中武道必修体育(柔道)授業が開始！



今年も、武道必修体育授業が始まりました。11 月 18 日 (金)・11 月 22 日 (火) 北見市立東陵中学校では 2 年 A 組・B 組が学校の格技室を使用し、今年度初となる柔道体育授業を行いました。担当の体育教諭と外部指導者が事前の打ち合わせを行い、2 時間通しの二人体制で行われています。授業開始時に荒木靖人教諭が「怪我をしないように安全第一で、柔道の基本や楽しさを学んでください」と男女 30 人の生徒に挨拶、普段とは違う坐礼から始まりました。柔道授業 2 年目とあって、受身や体捌きなど基本が出来て攻撃防御を楽しめる授業の段階に進んでいます。今後は、2 年 A 組・B 組が同時に、北見市武道館を利用した柔道指導も行われる予定となっています。

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」

「足拂返し-3」尚注意を要することは襟を持ちたる手の方乃ち右自然体とすれば右足を拂い来るとき直ちにその右足を引き、返し技に行くとするれば見事成功すると思いきや手をつき逃れられることがあって誠に残念至極であるが、それはいうまでもなく襟を持って居るが爲である。故に襟を持ちたる方に相手のものを投げ得るとすれば技を掛けるとき手をつかさざる様袖にとり替えることを忘れてはならぬ。その手のつき方悪しきときは関節を痛め、骨折の不幸をも見ることがある。特に初心者や少年者の稽古の場合等には注意をして教授しなければならぬ。無理なことをせず正しき方法に従って修行すれば決して怪我など起こる事はない。特に少年者が柔道で怪我をなしたとすれば、父兄の思惑は勿論折角少年の時より柔道によって心身共に鍛錬せんと心掛けたる精神をも挫くに至ることとなるから、大に戒心しなければならぬと信ずる次第である。又官公吏が不幸にして怪我のため欠勤止むを得ざる場合には、他人に及ぼす迷惑のみならず官廳に対しても申し訳ない次第であるから十分の注意を要する。 「跳腰-1」に・・・つづく