

平成 28 年 12 月 1 日 00302 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

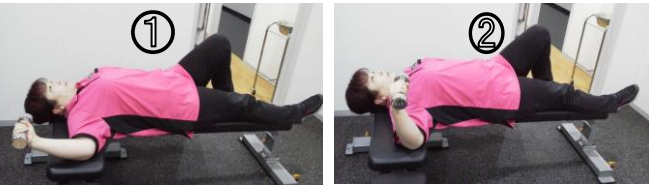
satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

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！

今週は肩のトレーニング「ダンベル IR 外転位」を紹介します。※IR とは、Internal Rotation (内旋) の略



まず、フラットベンチ 2 台を T の字にセットし、片手にダンベルを持ち仰向けに寝ます。肘を両肩のラインと一直線となる位置において 90 度に曲げ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) まで押し上げます。戻す時もゆっくり行い、肩関節内旋運動を繰り返します。疲れたところでもう片方の内旋運動に移ります。Ⓜ肩に痛みのある方は行わないでください。次週は「ダンベル IR 内転位」を紹介します。

北見市総合武道祭の実行委員会(報告・検討)！



11 月 10 日 (木) 午後 7 時、北見市武道館研修室において、今年 6 月 18 日に行われた、第 21 回北見市総合武道祭の報告と来年予定の第 22 回北見市総合武道祭に向けた検討が第 4 回実行委員会として話し合わせ、北見市武道振興協会の武藤弘司実行委員長は、「来年の武道祭に向け、ここでの意見を役員会に諮りたい」と挨拶、会議が始まりました。来年 6 月開催に向け準備がされ、次回の計画を担当する北見地方剣道連盟は、実行委員を募って行く考えを示しました。

本格的冬将軍到来！早っ！



11 月 23 日 (水) 全国的に冬の寒さが到来した「勤労感謝の日」午後 5 時 30 分現在で -7 度と気温が下がり、つめたい風が強いためか、なお一層寒く感じられます。12 月中旬の気温とも報道されており、北見市武道館に訪れる子供達や父母も真冬の完全防備の服装です。西の矢道や東の樹木に吹き付ける粉雪が、早、真冬を感じさせます。



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」

「跳腰一」内股とか拂腰という技は巧者が掛けるときには美事に極まり人をあつと謂わせる技である。然し右の内股に対して相手のものが一段巧者の場合にはその掛けられんとする事前に於いて後ろに一步去るか、又は後方に腰を屈める。然る時には掛けて来た足は流れ空を飛ぶこととなる。故にその足が地に復せざる内に残り居る足の真横に自分の足を踏み出すときは立派な体落となり勞せずして美事の投となるものであるから充分心すべきである。此れ以外に高内股という技がある。餘り効果のない技であるけれど、相手の体が自分の横脇に接近し居るとき膝より上部の太股を相手の太股内に入れて投げる技である。跳腰の發見とも見るべきは膝を負傷しその痛め居る足を以て・・・つづく