

平成 28 年 12 月 15 日 00304 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！



今週は腕のトレーニング「インクラインカール」を紹介します。

まず、両手にダンベルを持ち約 45 度のインクラインベンチに腰掛け、背もたれに背部を付け寝ます。肘関節を伸展（伸びた状態）させ、両腕が床に垂直になる位置で少し肘関節を曲げスタートポジション（写真①）とします。つぎに、両上腕の表面（上腕二頭筋）を意識し、肩を固定しダンベルを床と平行以上に巻き上げ上腕二頭筋をしっかりと収縮させます。Ⓜ肩に痛みのある方は行わないでください。

次週は腕のトレーニング「プリチャーカール」を紹介します。

## 市民弓道体験教室(指定事業)の成果報告！



平成 28 年度市民弓道体験教室が 9 月 27 日から 10 月 27 日まで行われ、主管の北見市弓道会（坂井清治会長）より報告がありました。本教室は武道振興指定事業として NPO 法人北見市武道振興協会が毎年北見市弓道会に委託して行われています。体験教室には、昼の部（10：00～11：30）5 名、夜の部（19：00～20：30）10 名の計 15 名が受講し、北見市弓道会の 7 名の講師が担当しました。

12 月現在、13 名の受講者が弓道会の継続指導を受け、弓道の正しい所作や礼法などを学び、的中を楽しみながら弓道の奥深さを感じています。

## 連載「武道宝鑑」第 7 弾 柔道秘訣 1 柔道範士九段山下義韶「足払返しと跳腰」

「跳腰一3」その時勿論双方の握っている手の働きを以て（左右いずれとも）相手の体の浮き上る様になしてこそ役立つものである。尚、巧者になれば（左右いずれなりとも）相手が直立不動の体になって居っても掛けることも出来或は後ろに去らんとするとき、押し来るとき又は右自然体に組み居るとき左の曲げた足を以て左跳腰に掛けることも出来て極まれば實に美事である。然し外されれば誠に脆く内股の時より一層外され易く反される。跳腰に限らず何れの技にしても外されたる時は無益の力ともなり實に無駄骨折となるばかりでなく敵に乗ずる機会を与える事になるから充分の戒心を要する。右申し述べたように終始修行に熱中し怠らず精進しつつある中に、一寸した機会に他の人の気付かざる新技の発見をなす事が出来るから、他人の長所を研究すると同時に自分の短所をも知り充分研究し益々新技を生み出す様に奮勵あらんことを希う次第である。完 次回、背負投の妙味