

平成 28 年 12 月 8 日 00303 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 IR 内転位」を紹介します。※IR とは、Internal Rotation (内旋) の略



まず、フラットベンチにダンベルを持つ側の肩を下に横に寝ます。肩が上になる側の手でベンチを握り身体を安定させます。肘関節を 90 度に屈曲しスタートポジション (写真①) とします。次に、ダンベルを持ち上げ、前腕

が床に対し垂直の位置 (写真②) まで内旋運動をします。戻す時はゆっくり行い、肩を痛めないように無理なく繰り返します。疲れたところでもう片方の内旋運動を行います。Ⓜ肩に痛みのある方は行わないでください。次週はの「インクラインカール」を紹介します。

武道館のトレーニングルーム利用者人数アップ！



北見市武道館のトレーニングルームの利用者人数が昨年よりもアップしています。平成 27 年度上半期 (4~9 月) 548 人に対し、平成 28 年度上半期では 648 人と 100 人も多く、10 月 11 月の 2 カ月間でも、昨年よりも 55 人増え、12 月に入っても順調に推移しています。利用者数が増えた要因には、狭いスペースながらもバーベルやダンベルな

どフリーウエイトの数が多く、パワーラックやスミスマシンなど本格的器具が整備されていることに

加え、初心者への安全指導の実施も考えられます。 **中・高生**

へのトレーニング安全指導 安全を考え、トレーニング歴など聞き取り調査を行っています。特に中・高生にはトレーニング経験の有無、実技チェックなどを行い、初心者には器具の扱い方などトレーニングの基礎知識を伝え安全指導に努めています。20 kg のバーを挙げ「思ったより重く感じた。でも楽しい！」などと初めて触れるウエイトに笑顔と関心が高まっています。



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

「跳腰一2」跳腰の発見とも見るべきは膝を負傷しその痛み居る足を以て足拂も出来ず且つ内股、拂腰、其他足を多く使う技は不十分というので、痛み居る膝を曲げたる儘掛けたところ案外に利目があったのから始まったので、高内股よりの変化とも見ることが出来るのである。跳腰を掛けるときは相手の上体を密着するように自分の脇腹肋骨の邊に引き付けることが第一の要点である。而して足を相手の膝のやや上の部分より拂いあげる心持ちを以て投げ飛ばすということになる。その時・つづく