

平成 28 年 12 月 28 日 00306 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.tosiharu@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「ナローベンチプレス」を紹介します。先ず安全ストッパーをセットし、バーベルシャフト（バー20 kg）を狭く握りラックから外した状態でスタートポジション（写真①）とします。腕の裏面（上腕三頭筋）を緊張させたまま息を吸いながらゆっくりと胸の位置に下ろしてきます。肘関節が完全に曲がった位置（写真②）から息を吐きながらスタートポジションまでバーを押し上げます。上腕の裏面（上腕三頭筋）に意識を向け、弾みをつけずに上下運動を行い、腕が疲れるまで反復し、バーをラックに戻し休憩します。Ⓜ反動をつけずに

ゆっくり行ってください。肘関節に痛みのある人は行わないでください。次回は1月12日第308号で「ライニング・トライセップス・エクステンション」を紹介します。1年間武道通信をご覧いただき誠に有難うございました。来年もよろしくお願い致します。みなさま良いお年をお迎えください。

第31回北見柔道連盟杯争奪柔道大会が北見市武道館で開催！



12月18日（日）「第31回北見柔道連盟杯争奪柔道大会」が北見市武道館で開催されました。毎年12月に一年を総括し開かれる通称連盟杯は、団体3人制総合9段以下（1部）と3人制総合5段以下（2部）があり、個人戦は、参段以上男子の部と式段以下男子の部、女子の部無制限があります。更に、取（投げる方）受（投げられる方）2人1組で礼法を含む投げ技の正確さや美しさを競う形の部があり、社会人と肩を並べ小中学生も参加します。今回の大会には、北見市や置戸町から約80人が参加、連盟杯優勝をかけ競技が行われました。会場は熱気あふれる真剣勝負が展開され、応援の子供達から「先生がんばって〜」「お父さんがんばれ〜」の声援もとびかい、投げ技が「一本！」と決まると、大歓声と拍手がわき起こりました。北見柔道連盟では、本大会を最後に今年の行事はすべて終了となり、新年を迎えることとなります。

を競う形の部があり、社会人と肩を並べ小中学生も参加します。今回の大会には、北見市や置戸町から約80人が参加、連盟杯優勝をかけ競技が行われました。会場は熱気あふれる真剣勝負が展開され、応援の子供達から「先生がんばって〜」「お父さんがんばれ〜」の声援もとびかい、投げ技が「一本！」と決まると、大歓声と拍手がわき起こりました。北見柔道連盟では、本大会を最後に今年の行事はすべて終了となり、新年を迎えることとなります。

連載「武道宝鑑」第8弾 柔道秘訣1 柔道範士八段 飯塚國三郎 背負投の妙味

背負投の妙味-2 一體真直に物が立っている場合には重心が両足の中心たる真下にある。ところがその重心が移動して上部に行った場合にはそのものは倒れやすくなる。背負投げをかける場合においても相手の体の重心が普通のところにある場合にはなかなか掛からない。故に相手の体が柔らかく而も体勢をくづさぬ時には容易にこの業に掛からない、隙がない。けれども相手と相対した場合にはいくらか硬直気味になって力が統一されない場合が多い。そこを少し引くと相手は一寸前に進む、その瞬間重心が移動する。そこをうまく缺ければ非常に軽く相手の体を上げることが出来る。講道館では自然体と自護体と二つに分けていって居るがその中、自然体というのは・・・つづく