

平成 28 年 12 月 22 日 00305 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「プリチャーカール」を紹介いたします。先ず、プリチャー台の代わりにインクラインベンチを利用し、片手にダンベルを持ち、インクラインベンチの背もたれ部分を約 60 度に立て、上腕の裏面（上腕三頭筋部）を密着させ肘の位置を固定します。両脚で身体を安定させ、肘を軽く曲げた状態（写真①）でスタートポジションとします。次に、腕の表面（上腕筋・腕橈骨筋・上腕二頭筋）を意識し、ゆっくりと肘を曲げダンベルを持ち上げます。肘が 90 度を少し過ぎた位置（写真②）で

筋肉をしっかりと収縮させたあと、ゆっくりとスタートポジションに戻し、反復運動を行います。④肩や肘に痛みのある方は行わないでください。次週はの「ナローベンチプレス」を紹介します。

北見市立東陵中学校体育(柔道)授業が北見市武道館で最終日！



12月13日(火)北見市立東陵中学校2年A・B組男女合わせて60人が今年の最終日となる武道必修柔道授業を北見市武道館で終わりました。担任の荒木靖人教諭は、「一人のケガ人もなくここまで授業を進められ良かった。これも外部協力者と二人で行えた結果だと思う」と、一人で指導していた時のことを振り返り、複数体制の成果を評価しました。2年間の柔道授業を終えた生徒達は「柔道は面白かった」と全員が答えてくれましたが、女子生徒の半数以上が「始まる前まではやりたくないと感じていた」でも「やってみると楽しかった」と笑顔で話してくれました。中には、「卓球など普通は勝つことから教わるのに、負けることから教える柔道は、他のスポーツと違うと感じました。」と、柔道の基調の部分を感じとる生徒もいました。来年は、1月18日から

24時間にわたり、1年生男女81人が武道必修柔道授業を行う予定となっています。

連載「武道宝鑑」第8弾 柔道秘訣！柔道範士八段 飯塚國三郎 背負投の妙味

背負投の妙味－1 背負投という名前は講道館の投げの形が出来たときに初めて付けた名称であって、古式に於いては坂落し、或は岩石落しと言って居た。一體人間というものには地上を離れると力がなくなってしまう。だから相手が後ろから来てだき抱え上げてしまえば刀を持っていても刀を抜くことが出来ず、ただ足をバタバタするだけで捉えてしまう。そのだき抱えられた瞬間に自分の体をずっと低く竦むような形を取れば相手はどこまでも勝とうという力で當って来るから、一寸前の方へ体がのめるような形になる、そこを手を開きながら落す、投げるとゆうのが岩石落し、坂落しである。講道館に於いては背負って投げるから実際に即して背負投という名称をつけた譯である。一體・つづく