

平成 29 年 1 月 26 日 00310 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

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「ダンベル・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。まず自分にあった目標（重量・回数・セット数）を決め、両手にダンベルを持ち、フラットベンチに横になります。ダンベルを握る腕が床と垂直で顔の上に持ち上げた状態でスタートポジション（写真①）とします。上腕の裏（上腕三頭筋）を意識し、肩が開かないように静かに息を吸いながらダンベルを肩の位置まで下ろします。肘は固定し、上腕を動かさずに動作を行い、前腕が床と平行の位置（写真②）で静止し、息を吐きながら伸展（エクステンション）させスタートポジションまで押し上げます。目標の回数とセット数を行います。Ⓜ肘関節に痛みのある人は行わないでください。次回はスミスマシーンの使い方あれこれを紹介いたします。一回目は「ベンチプレス」から始めます。



量・回数・セット数）を決め、両手にダンベルを持ち、フラットベンチに横になります。ダンベルを握る腕が床と垂直で顔の上に持ち上げた状態でスタートポジション（写真①）とします。上腕の裏（上腕三頭筋）を意識し、肩が開かないように静かに息を吸いながらダンベルを肩の位置まで下ろします。肘は固定し、上腕を動かさずに動作を行い、前腕が床と平行の位置（写真②）で静止し、息を吐きながら伸展（エクステンション）させスタートポジションまで押し上げます。目標の回数とセット数を行います。Ⓜ肘関節に痛みのある人は行わないでください。次回はスミスマシーンの使い方あれこれを紹介いたします。一回目は「ベンチプレス」から始めます。

Ⓜ肘関節に痛みのある人は行わないでください。次回はスミスマシーンの使い方あれこれを紹介いたします。一回目は「ベンチプレス」から始めます。

北見市武道館で北見居合道連盟が初抜会



1 月 1 5 日 午前 1 0 時 より 北見居合道連盟の新春恒例の「初抜会」が行われました。参加者は 1 1 名と例年より少なかったのですが昨年の暮れに入門した中 3 の橋本愛実さんも先輩の動作を見ながら参加しました。演武は初心者から有段者まで一人ひとりが仮想の敵を常に意識しながら真剣に迫力ある演技をしました。北見居合道連盟は今年も修練にあっては「よく聞き」「よく見」「よく考え」「よく行う」ことを大事に研鑽したいと思えます。

北見居合道連盟会長 三浦清富

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—4— するとそこに一寸隙^{ちよつとすき}が出来るからそこを落とすのである。後ろを向いて投げるのが非常に迂遠^{うゑん}のように思われるが、段々^{だんだん}巧妙^{こうみょう}になって来ると後を向いて肩を廻すところに非常な速力^{ひじょう}が出るようになって眼にもとまらぬ早業^{はやわざ}で相手を落とすことが出来るようになる。併しこれは単^{たん}に手でやることは出来ない。手はごく軽く握^{にぎ}っておって、所謂^{いわゆる}巻込^{まきこ}む力^{ちから}を利用する、後に相手を背負^{せお}うように見えるが、あれは肩の廻^りす勢^{いきおい}いを利用してするのであって、あれで勢^{いきおい}が自乗^{じじょう}される譯^{わけ}である。ただ緩^{ゆる}やかに肩を廻^{かた}すだけなら、抱^{かた}き上げる力^{ちから}だけであって、それに緩^{ゆる}やかに腰^{かた}を曲^まげるようなやり方をしていると、最初にいったように後ろから抱^{すく}き締められるのである。この原理は右で・・・つづく