

平成 29 年 2 月 23 日 00314 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】今週はスミスマシーンでの「ショルダープレス」を紹介します。



まず、スミスマシーンにベンチをセットし、バーを肩幅よりやや広めに確りと握り座ります。両肩を意識しラックからバーを外し前腕が床と垂直なる肩の高さに構えスタートポジション

（写真①）とします。体幹を確りベンチに固定し、バーを顔の前を通過させ頭上に上げ（写真②）トップポジションとします。5～10レップ（回数）無理なく行える重さ（kg）で2～3セット行います。④肩に痛みのある方は行わないでください。次回は「バックプレス」を紹介します。

北見市立東陵中学校1年生の武道必修柔道授業が始まりました！



北見市立東陵中学校では武道必修に柔道を取り入れており、平成28年度は1年A・B・Cのクラス81名が2時間通しの各8時間行って単元学習が終了しました。ほとんどの生徒が柔道の経験は無く、柔道着の着方やたたみ方を事前に学び、初めての柔道授業に臨みました。体育教諭と専門外部指導者が共に柔道（武道）の精神や柔道の基礎となる受身を生徒に伝え武道必修がスタートしました。3回目の授業で「受身」のテストを行い、最終となる4回目は北見市武道館を利用し、投げ技（立技）の基本や固め技（寝技）の試合を行い安全な攻撃防御を体験しました。多くの生徒は「柔道は怖いイメージがあったが、思っていたより楽しかった。次回また柔道が出来るので楽しみです。」と笑顔で武道館を後にしました。

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-7 この背負投は非常に骨の折れる技である。とにかく相手を背負って落す、熟練して来れば楽だけれども、修行中は相手を無理に擔ぎ、しかも気合がこもっているから落とすには落とすが、ずっと続けてやっていると眼が真暗になって、目螢が出る位である。それだけ体の鍛錬が出来る。足技とか腰技とか、近頃流行する跳腰などというのは綺麗な技で、掛け損ねてもすぐに元に戻る技があって比較的楽であるからさほど体の鍛錬にはならない。跳腰とか釣込足払というのは、普通稽古する場合とか、お互に姿勢をよく取って試合する場合には綺麗でいいけれども、実際に臨んだ場合や、或は全然柔道を知らぬ者、或は他の武術をやった者と構えた場合には、やはり背負投げとか横捨身で行くより外にない。そういう意味からして自分は、背負い投げは殊に体の鍛錬の上からは是非やらなければならないと思う。とにかく皆楽なことをやっているから、背の高い男・・・つづく