

平成 29 年 2 月 16 日 00313 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】** 今週はスミスマシンの使い方「スミスマシーンベンチプレス」を紹介します。



先ず、安全ストッパーを確認し、胸中央の位置にバーが下りるようにセットし、ラックからフック付きバーを外しスタートポジション(写真①)とします。胸筋を意識し静かにバーを胸部

に向け下ろし胸筋が緊張した位置(写真②)で止め、主に胸筋の働きでバーを押し上げスタートポジションまで戻します。④安全ストッパーを必ずご確認ください。肩・肘関節に痛みのある方は行わないでください。次回はスミスマシーンによる「ショルダープレス」を紹介します。

**■北海道地域社会弓道指導者研修会の開催!** 1月28日29日の2日間、北見市武道館弓道場において北海道地域社会弓道指導者研修会が実施されました。



北海道は低気圧の接近により大荒れ吹雪の予報でしたが、幸いなことに北見市は二日間ともいつもより厳しい寒さが緩み、時々日が差す天候に恵まれて予定通りの日程で開催されました。研修会は、中央講師として青森県と愛知県から範士八段の先生を二人、地元講師として帯広と旭川から範士八段と教士七段の各先生方を招聘し、遠くは函館や苫小牧などから北海道各地五段以上の高段者・指導者の62名が受講しました。研修会では、中央講師の矢渡しに続き一手行射・講評、

体配研修では、基本動作を重点にその大切さを再確認しました。射礼研修においては、約4時間かけて射礼について研修し、基本の重要性を強調した先生方の献身的な指導と、一言も聞き洩らすまいと真剣な受講生の態度が強く印象に残った大変充実した研修会でした。〈北見市弓道会今野正毅〉

**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-6** 今まで一尺下がってあったところを一尺五寸下り、右へ一尺出てあったのなら今度は左へ一尺五寸出るといようにして、その折を見て、強く、或は高く相手を引き付ける。その一寸した瞬間に隙が出来る。そこを右の肩を落として行って業を掛ける。だから結局相手の体を硬直させて、その隙に入ることが最も大事であるが、その機会を捉える事がなかなか容易でなく工夫練磨の修行をつまなければ出来ない。相手の体が柔く体勢が平均のとれて居る中に掛けて行けば反対に抱き締められて却って不利に陥るのである。私は極く体が小さいが『小さい者の背負投げでさえこれほど利くのであるから、大きい者がやれば素晴らしいものである。大きい人ほど背負い投げを稽古しなくてはいかぬ』ということの後進の子弟に終始言い聞かせて居る次第である。この背負投は・・・つづく