

平成 29 年 3 月 9 日 00316 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



今週はスミスマシーンでの「バックプレス」を紹介します。

先ず、スミスマシーンにベンチをセットし、腰を安定させ座ります。次に、両肩を意識しバーを肩幅よりやや広めに握り、ラックからバーを外しスタートポジション（写真①）とします。息を吸いながらバーが後頭部の後ろを通過するよう慎重に下ろし前腕が床と垂直になる高さで静止します。今度は息を吐きながらバーが後頭部に触れないように押し上げ写真①に戻ります。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。⑨

肩に痛みのある方は行わないでください。次回は「ショルダーシュラッグ」を紹介します

北見市武道館の利用調整会議が行われました！

2月21日（火）19時より平成29年度北見市武道館利用調整会議が武道館研修室において行われました。武道館を利用する約46団体の代表者や担当者が平成29年度北見市武道館空き状況を見ながら、4月以降の申し込みを行いました。会議は、各団体の事前の予定表提出もあつてかスムーズに終了しました。



NPO 法人市武道協会 28年度第4回理事会開催されました！



3月2日（木）19時、NPO 法人北見市武道振興協会第4回理事会（H28年度）が開催されました。北見市武道館利用料金改定の報告や武道振興事業に関する話し合いが活発に行われました。年度内の武道振興事業に於いては「空手道体験教室」と「安全トレーニング教室」が実施されることになり会議は終了しました。なお、**北見市武道館公式ホームページ**

に各教室の申し込み方法など詳細が掲載されています。

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-9 もともと相撲は・・・中略・・・その理論を調べてみれば其の原理は少しも変わっていない。柔道では「尻っぱり腰」では強くないというのが、尻というものは常に下を向いていなければならない。原則として弱い人は尻が上を向いている。栃木山などは「尻っぱり腰」のように見えたが真直ぐに下を向いて居た。それにぐっと腹を出しているから釣られるようなこともない、あれは柔道の理論が実際に現れたものであると私は見ている。稽古の時でも試合の時でも、二段、三段、四段ぐらいまでは受け付けなかった。とにかくあの體であるから若い者が盛んに技を掛けようとするが、反対にあの強力で叩きつけられてしまう。よく聞く話であるが、日本の柔道をやった人と、外國のレスリングなどやった人と試合することがある。日本人としてはかなり大きい人であり、力も強いと思っている人でも、外国人にはもっと背の大きい、力の強い人がある。そしてレスリングなら・・・つづく