

平成 29 年 3 月 23 日 00318 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「アップライトローイング」を紹介します。



先ず、スミスマシーンのバーを前に両足を肩幅に開き直立します。次に、バーを肩幅よりやや狭くオーバーハンドグリップで握り、ラックからフックを外しスタートポジション(写真①)とします。両肘を先にあげるように両手でバーを引き上げた状態(写真②)で一旦静止し、両肩の三角筋や僧帽筋を意識した後、ゆっくり緊張を緩めバーを下げスタートポジションに戻ります。

④持ち上げる際、肘が肩より下がらないように注意します。

次回は「斜め懸垂(チンニング)」を紹介します。

## 「安全トレーニング教室」が開催されました！



3月19・20日(日・月)NPO 法人北見市武道振興協会がウエイトトレーニング安全講習会を開催しました。北見市武道館を利用し2日間一般社会人及び高齢者を対象にトレーニングの基礎知識やフリーウエイトの扱い方など筋肉へのトレーニング効果や楽しさを伝えました。参加者は「普段使うことのない筋肉を動かして気持ちよく楽しかった。これからも教室を開いてほしい」「日ごろから運動をしたいと思っていたが今回の教室がいいきっかけになりました」などと、参加者全員がウエイトトレーニングを体感し和やかなムードで終了、安全トレーニング教室は今後につながる効果を得ることが出来ました。

## 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-11 長くよたよた戦<sup>たたか</sup>っていたらとても適はないことが分かっているが、組み合った瞬間にせめて行ったら相手が戦闘<sup>せんとうりょく</sup>力がなくなってしまう。故に同程度の實力<sup>じつりょく</sup>ならこの方が勝つ。結局私などは自分の小さい体をうまく利用したとゆうことであって、後で考えてみるとあの人の方が強かったのだ、偉<sup>えら</sup>かったのだと思うことが度々ある。その辺が私の背負い投げ<sup>かみが</sup>を奨励<sup>しょうれい</sup>している理由である。実際柔道をやった人は全てが柔いから、ボートを漕いでも、ベースボールをやっても實にうまい。道を歩くにしても柔道では送足<sup>じゅうそく</sup>といって、二本の足を順<sup>じゆん</sup>に送って行くという歩き方もある。・・・つづく