

平成 29 年 3 月 30 日 00319 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「斜め懸垂(チンニング)」を紹介します。



まず、スミスマシーンのバーを肩幅とおなじ間隔でオーバーハンドグリップに握り、両足をバーより前方に置き安定させスタートポジション(写真①)とします。広背筋がストレッチされた状態から意識を背中に向け、息を吸いながらバーに体を引き寄せ一旦静した後(写真②)ゆっくり息を吐きながらスタートポジションに戻ります。背中中の広背筋を意識し、反動をつけずに繰り返し、疲れたら休みを入れます。

④体重の多い人は角度を少し立てて緩めに行ってください。次回は「ストレッチの方法」を紹介します。

NPO 法人北見市武道振興協会が「空手道体験教室」を開催しました！



3月26日(日)北見市武道館で空手道体験教室を行いました。NPO 法人北見市武道振興協会が武道振興事業として、幼児から一般社会人迄を対象に開催しました。講師の大西祐貴四段は「2020年の東京オリンピック正式種目でもある空手を多くの人に知ってもらいたい」と挨拶。空手を行うにあたっての約束事を参加者に伝え、体をほぐす準備体操から始まりました。子供たちは先生の言い付けを守り、大きな声でハキハキと気合のこもった「突き」や「蹴り」を繰り返して満足げに空手を楽しみました。

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-12 それから柔道では技を掛ける場合に大抵は一本の足で重心を取り、一本の足で技を掛けるのであるから、一つの足で体がうまくたって居なければならぬ。結局二つの足を一つに使う練習、これがまた非常に大切なことである。背負投げの形には外握り、内握り、それから片袖でやる場合、両手でやる場合、それが右と左でやるから随分種類が多いのであるが、本は皆同じである。背負投も小さな人がやると苦しまぎれにやるからどうもうまく行かないが、大きい人であると技も明確であるから非常に立派である。ボールなどにしても力の強い人が投げると魔球などとゆうものになる槍などにしても名人の槍は曲がって来るといふ。それと同じように人間の体でも背負投げなどの立派なものになると、相手は捻ったような形になって落ちる。今年の天覧試合に於いて優勝した大谷五段も背負投げで勝っている。実際今まであれほど背負い投げがきくととは・・・つづく