

平成 29 年 3 月 16 日 00317 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

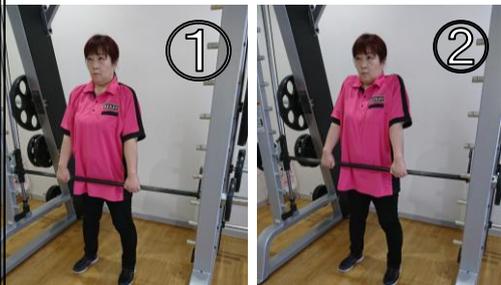
直通:090-5986-0839

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「ショルダーシュラッグ」を紹介します。



先ず、スミスマシーンのバーを前に足を肩幅に開き直立します。次に、バーを肩幅よりやや広めにオーバーハンド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。左右の肩甲骨を持ちあげるように肩をすぼめバーを引き上げ（写真②）で一旦静止します。僧帽筋（そうぼうきん）の収縮を確認し、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、肘が曲がらないよう注意します。次回は「アップライトローイング」を紹介します。

**NPO 法人北見市武道振興協会「空手道体験教室」を北見市武道館で開催します！**

日時は、3月26日（日）10時00分～11時30分 北見市武道館で開催されます。

〈講師 帝京大学空手道部卒 全日本空手道連盟公認四段 大西祐貴氏〉

「2020年東京オリンピック追加種目となった空手道の『形』、『組手』の演武、『突き』『蹴り』『受け』などの基本の技を体験しよう!」と呼び掛けています。対象は、幼児（3歳以上）・小学生・中学生・高校生・一般の方で参加料は無料です。問合せ先は、北見市武道館 ☎0157-57-3842 です。「北見市武道館公式ホームページ」からでも申し込みます。



**「安全トレーニング教室」を開催します！3月19・20日（日・月）9時**



30分～10時30分に「安全トレーニング教室」を開催します！〈講師北見市武道館佐藤寿春施設長〉対象：

一般社会人及び高齢者、定員20名。申込み先：〒090-0061 北見市東陵町 27 番地 北見市武道館 受付締切り：平成29年3月16日（木曜日 PM8:00）参加料：200円（保険料）問合せ先は北見市武道館 ☎0157-57-3842 となっています。

**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-10 そしてレスリングならレスリングで相当鍊った人がある。外国のレスリングもやはり相撲の理論に合っているから、日本人の柔道の基礎だけをやっている者が対抗しようと思ってもそれは無理である。それを腰投げで行こうとか足払で行こうとしようものなら、相手は力が強いのであるから所謂抱き上げられて振り落とされて気絶してしまうということになる。であるからそういう場合には捨身でぱつと入って行って、何でも相手をがんと引繰返す。一度引繰返すと非常に楽になる。だから私は「なるべく高い所から落とせ、それも速度を早く」ということをいう。一度引繰返して目の廻っている瞬間を撃つ。で私などがこんな小さくて先輩を凌駕したり、或は他流の人などに多少恐れられたということも、やはり相手の先を取って、相手の出てこない早い中に続けざまにやってしまう。長くよたよた・・・つづく