

平成 29 年 4 月 13 日 00321 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！今週も「スタティックストレッチ」を紹介します。ふくらはぎ：下腿三頭筋ストレッチの紹介。まず、



壁に両手を着き立ちます。右足を一步後方に引き足の踵を床に着けた状態(写真①)で左脚の膝を前方に出し、引いた右脚を真っすぐ伸ばし約 20 秒静止します。筋肉の張りが強く感じたら一旦緩め休みます。右膝を少し曲げた状態(写真②)で行うとアキレス腱やヒラメ筋が効果的に伸ばされます。左右交互に 2~3 セット行うことで、ふくらはぎの筋肉やアキレス腱のストレスを緩和します。次回も紹介します。

平成29年度「競技力向上ウエイトトレーニング実技講習会」の1回目が行われました！



4 月 1 1 日 (火曜日) 1 9 時 3 0 分より北見市武道館で「競技力向上ウエイトトレーニング実技講習会」を開催しました。講師にオホーツク AC 代表金子

航太氏と本間勝人氏を迎えウエイトトレーニングの知識や正しいフォームの習得と自己能力を最大限に引き出す方法などフリーウエイトを使った実技指導が行われ、参加者はウエイトトレーニングの醍醐味を体験しました。この講習会は残り 3 回(4/14.18.21)行われます。

北見市総合武道祭実行委員会が開催されました！



4 月 6 日 (木) 武道館研修室で「第 2 2 回北見市総合武道祭」に向けた第 1 回実行委員会が開かれました。武道 8 団体の各代表が 6 月 1 7 日 (土) の開催に向けた準備を始めました。今回主任の鎌口幹雄氏は「多くの市民に集まってもらえるよう企画したい」と意欲を示し、出席者に協力を求めました。和やかな中にも活発な意見が交わされ、武道団体の結束も感じられる会議で、益々武道祭が楽しみとなりました。次回の会議は 5 月 1 9 日 (金) です。

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-13 背負投などを掛けても軽く乗ってくれる。あの大きな人が私の背負投に掛かる。これは要するに相手の重心に自分の重心に乗ってくる譯である。ここまで行かなければ本当じゃないと思う。私のような小さい者が二十七、八貫もある人を引き上げて投落すのですから非常な大力だと思うけれども、七つ八つの子供だって重心を取ってやれば大人を背負って歩ける。その子供の比例からみると我々の力を以てすればどんな大きな男でも引き上げられる筈である。要するに柔能く剛を制するの柔道の真義を実地に体得する精神をもって大いに工夫修練し、特に練習効果の大なる背負投に意を用いる事は柔道上達の秘訣である。完 次週は柔道範士八段田畑昇太郎「柔道修行の要訣」