

平成 29 年 4 月 20 日 00322 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(静的)ストレッチ」を紹介します。今回は、脚：大腿前面部のストレッチを紹介します。先ず床に脚を投げ出し座ります。次にストレッチする側の膝を折り曲げ、両手を後ろに着き体を支えます。ゆっくりと体を後ろに傾け大腿部前面（大腿四頭筋）を伸ばします。筋肉が気持ち良く伸びたところで約 20 秒静止し、筋肉の張りが強く感じられたら体を起こし弛め反対の脚を行います。左右交互に 2～3 セット行うと効果的です。次回も紹介。

第26回北整全道少年柔道大会北見ブロック予選大会が開催されました！

4 月 16 日（日）北見市武道館で第 26 回北整全道少年柔道大会北見ブロック予選大会が開催されました。小学 4 年生から 6 年生までが全道少年柔道大会の出場権をかけた「形の演武」と「個人戦」が行われました。この日選抜された選手 14 名は北見ブロック団体 A・B チームとして 8 月 6 日（日）釧路市で開かれる北整全道大会に出場し全国大会出場権を目指します。



寒空にエゾ紫ツツジが開花！4 月 18 日（火）北見市武道館南口玄関前にエゾ紫ツツジが咲きました。数日続いた夏を思わせる暖かさにツツジのつぼみも膨らみはじめ、今朝ついに赤紫の花を咲かせました。あいにく寒い低気圧が日本列島に発達、各地の天候が大荒れとなり北海道東部では雪が降る所もありました。北見市も冷たいみぞれまじりの雨が降り冬を思わせる一日と成りましたが、北見市武道館のツツジは綺麗な花を咲かせ、春の訪れをしっかりと伝えてくれました。

「競技力向上ウエイトトレーニング実技講習会」3 回目を行いました！



4 月 18 日（火）19 時 30 分より NPO 法人北見市武道振興協会主催の競技力向上ウエイトトレーニング実技講習会 3 回目が行われました。オホーツク AC 代表の金子航太氏は「競技力向上のトレーニングは瞬発力が必要」とクイック（素早さ）を重視したトレーニングを実技指導しました。「正しいフォームとクイックリフトで競技力向上に生かしましょう」と自ら実践し指導を行いました。

連載「武道宝鑑」第 9 弾 柔道秘訣 柔道範士八段田畑昇太郎「柔道修行の要訣」

元来自分は柔道に於いては、猶修行中であるからして、一般修行者の利益参考になるようなことを確信をもって到底申上げる事が出来ない。ただ自己の信念の一端を披歴して、大方の御観察を煩わし、萬一それが何等かの参考にもなれば、望外の仕合せと存ずる処で御座います。私は常に何事を成すにも先ず自己本然の姿を正しく見極めて、不断の努力を怠らなかつたらば、大概は所期の目標に到達し得るものと考えて居ります。故に柔道修行に就いては人それぞれにご意見のある事であろうと思いますが、畢竟するに自分は此の精神、此の信念こそ宇宙の条理妙諦であって、真に人間活動の原動力はここにあるのではないかと考えて居ります。扱て修行上の心得というような事は、一般修行者の既にご承知のことであり、今更私が茲に事新しく申しあげる迄もありませんが…つづく