

平成29年4月6日 00320号

編集者:佐藤寿春

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

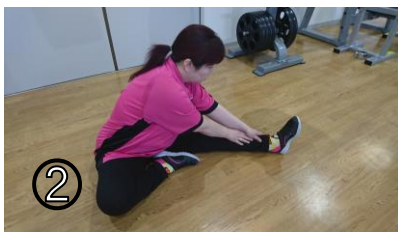
代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

URL <http://www.kitamibudokan.org/>

北見武道通信

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！今週より「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介し



トレーニングを始める前や終わった後に行うことで怪我の予防や蓄積疲労を軽減します。まずジョギングなど軽くウォームアップを行ったあと、10分～15分ストレッチを行い、目標のトレーニングを行います。トレーニング終了後には、使った筋肉を更に10分～15分ストレッチすることで、筋肉痛防止や疲労回復に効果があります。今回は、大腿部の裏面(ハムストリング)のスタティックストレッチを紹介します。まず床に座り、片方の脚を曲げ、真っすぐ伸ばしたもう片方の脚(内腿)に足裏を付け(写真①)準備します。伸ばした脚に両手をそえ反動をつけずにゆっくりと約20秒間静かに伸ばします。呼吸は止めずに心地よい程度(写真②)にストレッチをし、反対の脚も同じ要領で行います。④無理に伸ばし過ぎないように注意してください。次回も紹介します。

① 準備姿勢
② ストレッチ姿勢

NPO 法人北見市武道振興協会が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す！

日時:平成29年4月11日(火)・14日(金)・18日(火)・21日(金) **4日間(19時30分～20時30分)**

対象:高校生以上 一般社会人まで定員10名(先着順10名限定) 参加料:500円(保険料含むテキスト代)

申込み方法:FAX0157-57-3942Mail:budokan-kitami@angel.ocn.ne.jp

宛先:〒090-0061 北見市東陵町27番地北見市武道館 締切り 平成29年4月8日(土)必着



※初回4月11日(火)は19時30分～20時50分の講習会となります。

講師 金子航太オホーツクAC代表
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 実際今まで

あれほど背負投げがきくとは思われていなかった。大谷五段も背が低いのであるが、中等学校時代からずっと苦心研究して今日大成した譯である。現在大谷五段などは背負投げの専門といってもいいが、大谷ほどではなく、一寸無理だけれども牛島の背負投もいい。牛島のはその背負投で取るというよりも、それで相手を崩して第二段の芸当を有っている。私などは背負投を稽古するのに非常に恵まれておった。というのは私の稽古臺になってくれた人は上野という大きな人で、その頃でも二十七、八貫くらいはあった。とにかく柔かい稽古で、私が何の技を掛けても乗ってくれる。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い投げに掛かる。これは要するに相手の重心・・・つづく