

平成 29 年 7 月 27 日 00336 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.tosiharu@navy.plala.or.jp

北見武道通信

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。今週は肩・背部のストレッチを紹介します。肩幅に足を開きフラットベンチに腰を下ろし、右腕の肘関節を伸ばし、掌を上に向け左大腿部に交差するようにおきます。次に、息を吐きながら体を前方に倒しながら右腕がずれないように左手で右肘部を抱えます。肩や肩甲部が程よく伸ばされたところで15秒～20秒静止します。筋肉の張りが強いと感じたら体を起こし張りを緩め、左右交互に2～3セット行くと効果が期待できます。次回も紹介。



第22回北見市総合武道祭の紹介5回目※毎週北見市総合武道祭の様子をお伝えしています！



今回の武道祭最初の演武は太極拳サークル泉が行いました。24式太極拳と剣を持つて行う32式太極拳剣を美しい衣装をまとい優雅さの中に緩急滑らかな動きで観衆の目を引き付けました。

ロシア連邦総領事ファブリーチニコフ・アンドレイ氏が北見市武道館を視察！



7月15日(土)16時10分頃、在札幌ロシア連邦総領事ファブリーチニコフ・アンドレイ氏が北見市武道館を視察しました。総領事の知り合いに空手や弓道を行う人もいて、武道に関心が高く、各道場を熱心に見て回りました。弓道場では、稽古を行う利用者との記念撮影も快く承諾、小さな日口交流が図られました。帰り際、真剣の日本刀をギョチナク構えながら「私

の武器はペンです」とユーモアで周りの笑いを誘う場面もあり、終始和やかに視察を終えました。

連載「武道宝鑑」第11弾 柔道秘訣 柔道教士七段 半田義磨 「柔道初心修行心得」

七、見学は他の性情、長所、短所、習癖、姿勢、態度等を観察考究し、長は採り短は捨てて己の修行に資すべし。

八、投技の威力を充分發揮するには、掛けたる技が効果なく、相手が直ちに固技にて攻撃し來たるとも恐るゝこと

なく、己も又固技を以てそれに対抗し得るよう平素固技の練習をなし之に対して自信を有することが肝要なり。

九、試合、勝負には勝敗の如何に拘らず努めて多く出場し、その経験を重ねて不動の心胆を鍛錬すべし。

十、すべて修行者は居常邪念を去り無我無心斯道に精進すべし。・・・完

「武道宝鑑」第12弾 柔道秘訣 武道と心身の関係 柔道範士七段 戸張龍三郎をお伝えします。