

平成 29 年 7 月 20 日 00335 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！



今週も「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介。今週は両手(掌側)のストレッチを紹介します。フラットベンチに四つ這いで両手と両膝を着き、両手の指先を手前に向けベンチに軽く押し付けます。前腕の掌側部を徐々に伸ばし約 15 秒～20 秒静止します。張りがきつと感じたら少し緩め 1～2 セット行います。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！



6月17日(土)道場2会場に於いて剣道、少林寺拳法、居合道の三団体が公開演武を行いました。居合道は午後3時から15分間の持ち時間で実施しました。検証は山内正理事長の説明と拳士の紹介で進められ、最初は一般演武で、橋本勝弘(五段)フセイン・ザナティ(三段)菅野裕隆(初段)尾谷修斗(初段)佐藤栄二(無段)橋本愛美(高1)門田晃(小5)の6名剣士による自由の技5本を演武し、続いて居合道形は、打太刀を平岡寿一(二段)仕太刀を田牧純一(三段)が組になって7本の技を公開しました。武道の目的は精神修養と人格の陶冶に勉めることですが、毎年武道の振興を目指して継続されている武道祭は、古来伝承の居合道を正しく知らせる貴重な機会でした。

〈北見居合道連盟会長三浦清富〉

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

六、平常稽古は先進者に対しては、掛稽古をなし、進退動作を敏捷にし、技の変化に努め、後進者に対しては、無理なき指導をなし、己も又種々技を工夫練習し技倆の向上に心掛けるべし。…つづく