

平成 29 年 8 月 10 日 00338 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

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。今週は臀部と脚裏面のストレッチを紹介します。床に仰向けに寝て伸ばす脚側の手で大腿部を支え反対側の手で足首を外反させるようにつかみます。臀部とハムストリングが程よく伸びたところで 15 秒から 20 秒静止します。左右 2～3 セット行うと下半身の柔軟に効果が期待できます。次回は特報でお休み！

北見柏陽高校弓道部顧問の野呂孝之教諭が弓道の国体出場を決めました！



北見柏陽高校教諭の野呂孝之氏(50歳)が、7月2日帯広市で開かれた国体弓道成年男子の部北海道予選で第2位に入賞、上位3人まで選ばれる道代表権を勝ち取りました。北海道予選には、地区予選を勝ち抜いた成年男子30人が出場し、近的(36cmのまで28m)と遠的(100cmのまで60m)各4射による予選の12人が決勝に進み、近的・遠的各8射を行います。順位は予選と決勝の的中数の合計で決まり、野呂氏は予選で近的・遠的ともに3射の中させ2位で通過、決勝でも近的・遠的ともに5射的中、合計16射的中で2位、上位3人の北海道チームの一員に選ばれました。野呂氏はこの日に向け、遠的は留辺蘂弓道館で、近的は北見市武道館を利用するなど鍛練を積みました。「武道館で練習ができたお陰です。国体は初めてなので最低でも予選突破を目標に頑張ります。」と喜びを伝えてくれました。

第22回北見市総合武道祭の紹介7回目※毎週北見市総合武道祭の様子をお伝えしています！



公開演武3番目は北見合気武道会が技を披露しました。伊藤隆道右(隆史)師範の指導の下、5名の少年少女や高校生・一般社会人が大勢の前で演武を行いました。観客の一人は「普段目にするののない合気道を見ることができ大変良かったです。」と大東流合気柔術の妙技に魅せられていました。

連載「武道宝鑑」第12弾 柔道秘訣 柔道範士七段 戸張龍三郎「武道と心身の関係」

人の身体は数十億の細胞から成り、その細胞が密接な関係を有して生命を保ち宇宙全体の生命と共に生きて居るものであります。吾人の知力とは健全なる状態に於いて認識に於いて得たる精神内容にして、合理的組織的知識もあれば概括的知識もあり、又断片的知識もあります。此の知力は大脳皮質部作用によるものであります。この働きを増長せしむる爲に大なる関係を有する者は日常生活の正しき訓練と武道修行の秩序的なる実施であります。計画と実施の確立をなしむるも一にこの脳の細胞の訓練の如何により効果に大なる影響を与える事となって来るのであります。雑然たる外的知力知識も整頓して収め、大脳より・・つづく