

平成 29 年 8 月 3 日 00337 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。**今週は肩と肩甲骨周りのストレッチを紹介します。床に仰向けに寝て両手の指先を伸ばし全身が一直線になるよう両腕を頭上に伸ばし 15 秒から 20 秒静止します。(注)

肩周囲が硬く腕上げが困難な場合は、無理なく痛みのない位置で行ってください。次回も紹介。

**第22回北見市総合武道祭の紹介6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 2 番目は北見空手協会が「基本一本組手、基本応用組手、立ち捕り、平安二段 (へいあんにだん)、慈恩 (じおん)」など空手の基本的な形を披露しました。草薙満四段の氣魄のこもった号令に全員が突きや蹴りを繰り出し、一糸乱れぬ切れのいい動きを披露しました。

**第五回北心会フルコンタクト空手道選手権大会が開催されました！** 7 月 2 3 日 (日) 北見市武道館



館に於いて空手道北心会主催のフルコンタクト空手道選手権大会団体戦が行われ、幼年から小学 6 年生まで 1 チーム 7 名 8 組が団体リーグ戦を戦いました。審判長から「ガッツポーズや応援でのブーイングを禁止します」と注意事項が述べられ、

気合の入った戦いの中にも礼儀正しくマナーやルールがしっかり守られた大会となりました。

**連載「武道宝鑑」第 1 2 弾 柔道秘訣 柔道範士七段 戸張龍三郎「武道と心身の関係」**

武道が身体各部に対して圓滿均齊なる發育を促進せしめることは外的に止まらず、内的にも大きい影響を与えるものであります。吾人が常に正しく秩序ある合理的の修行を実施することに依り、吾人の大腦(前中後)の働きに対して力を与え整然として機に臨み、変に依じての諸種の問題に的確なる実施と判断を与え得せしむ習慣を訓練する唯一なる方法であることは、何人も確信せらるるところであります。人の・・・つづく