

平成 29 年 8 月 31 日 00341 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。今週はフラットベンチを利用した足関節周囲のストレッチを紹介いたします。ベンチに腰かけ右足を左膝上(左大腿部)に乗せ(写真①)右足首と爪先を両手で握り、両親指で足裏を静かに10秒～20秒圧迫(写真②)します。次に右足首を静かに底屈、背屈それぞれ10秒～20秒ストレッチし柔軟をはかり、足のつま先を握り下腿部を軸に足首を回転させるなど柔軟性をさらに高め足関節捻挫などを予防しましょう。

次週も紹介

第22回北見市総合武道祭の紹介 9 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 5 番目は、大東流合気武道北見至誠館本部道場が日頃の修練の技を披露しました。出場者の自由演武に加え佐々木雅美館長が短剣捕や多数捕を披露するなど多彩な技を見ることが出来ました。

連載「武道宝鑑」第13弾 柔道秘訣 柔道教士七段 高橋数良「裏技」

武とゆうことが矛を止むる意味だとして、其の究極の目的は、理論でなく、空想でもない、真に干戈の動かぬ平和でなければならぬ。人間の大理想であり、大目的である、この平和に向かって、若しも波瀾を企てるものがあるとすれば、理想を熱愛し、目的に向かって真剣に努力邁進している人間は、この横車を押すものに対しては、如何なる犠牲を払っても、憤然として膺懲することは誠に当然のことで、是が破邪顕正の真の武の働きである。文武を以て建国の精神として居る我國民は、文に依って人の人たる道、國民の國民たる大義名分を覚え、武に依って平和の目的を遂行に、役に立つ氣魄と、心膽と、弾力ある鐵の如き身体とを錬り鍛えておくべきである。ここに真の日本人に成るための全國民の修行が肝要である。破邪顕正の力を涵養するためには平和の時に於いても常に心掛け修行し以って一朝有事の時に備えなければならぬ。武道の修行は如上の意義に随ってなすものとするれば、裏技は、即ち相手の仕掛けて来た業の不充分な弱いところを衝いて、反対に相手を制御するもので、裏業の肝要な意義も此の所にあるのである。つづく