

平成 29 年 8 月 24 日 00340 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/>

**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臀部と脚裏面のストレッチを紹介し



ッチを紹介し

ベンチに右足を上げ、右膝関節は約 90 度曲げ股関節を外側に倒し(写真①)腰掛けます。左脚を後方にひらき息を吐きながら身体を前方(写真②)に倒します。殿筋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 セット行くと臀部や大腿部裏面の柔軟に効果が期待できます。**次週も紹介します！**

**第22回北見市総合武道祭の紹介8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 4 番目は北見市柔道協会の西尾静男会長(講道館七段)が中澤 正氏(講道館五段)を相手に「講道館護身術」を披露しました。武道館に集まった大勢の観客は、ふだん目にするののない柔道護身術の形を食い入るように見入っていました。 **仙台大学高橋亮教授武道館を訪問！**



仙台大学の**高橋亮教授(写真右)**が 8 月 10 日武道館を訪問しました。2020 年に北見市で開催を予定する「国際青少年平和大使サミット・国際先住民リーダーサミット・誰もが参加出来る武道稽古演武会」の準備視察で施設長と 1 時間ほど面談を行いました。

**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」**

雑然たる外的知力知識も整頓して収め、ゆうしゅつ 湧出する知識も整然と表現するは一に又脳的作用にして、これ等を正しく誘導せしむるは秩序ある正しき武道修行により訓練せられたる大小脳の働きであります。それ故に武道修行は精神と身体との調和を期するもので、この調和せられた、即ち心身の規律ある共同的生活訓練と敏活なる実践によりて愛国的精神を喚起せしめ、以って武道修行が積極的国家の隆昌の根元となるよう努力しなければなりません。此度、皇太子殿下御誕生奉祝武道大会を御催しになり、親しく天覧の栄を賜りました異士並に武道家は御聖慮の御深厚なるを感激感謝すると同時に、折返し折返し心身を錬り、鍛へ、以って世に處し奉公の誠を致さなければならぬと思うのであります。**完 次回は第 13 弾 裏技 高橋数良**