

平成 29 年 9 月 28 日 00345 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

北見武道通信

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再開！フリーウエイトレ



ーニング！今週よりフリーウエイトを使った筋肉トレーニングの要点を紹介します。初めにバーベルの握り方「①サムアラウンド②サムレス」2つのグリップの違いをお伝えします。まず「サム」とは親指のことをいいます。親指と4本指でバーを一周（アラウンド）包み込んで握るサムアラウンドグリップ（写真①）と親指を手に揃えバーを掴まないで握るサム

レスグリップ（写真②）があります。それぞれメリットとデメリットがありますので目的に応じ行ってください。ここで問題①と②、ベンチプレスを行うにはどちらのグリップ？ 答は来週！

第22回北見市総合武道祭の紹介13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9番目は、北見市少林寺拳法協会が道場2に於いて基本演練（突き・蹴り・単演・受身）、相対演練（柔法主体・剛法主体）、組演武（剛柔一体）を披露しました。出場拳士は初心者の無級から熟練者の3段まで16名が参加、気合と共に俊敏な動作で観覧者の目をくぎ付けにしました。

連載「武道宝鑑」第14弾 柔道秘訣 柔道教士七段 小田常胤「寝技の呼吸」

投業は業其の物の構成上機敏という事に飽くまで重点を置く必要上、最も短時間に心身の力を或る一点に集中することにより、点と考れば寝業は継続した力の線という感じがします。斯く投業、寝業は既に発足点に於いて其の性質、目的、内容を異にして居ります。前者が瞬間を争えば、後者は耐久力を競い、一方がスピードを以てすれば、他方は堅実を以て拮抗していくので、其のところにて特異性が窺知せられるのであります。寝業は前述の如く、異分子から成り立っているだけ、色々違った多くの業を包蔵しているために、言い知れぬ變化の妙を認め、新しき業の創造が約束づけられています。之が更に修行者を強く刺激して今日の隆昌を招来したのであります。柔道修行は実に心身を打ち込んだ難行苦行の集積でなくてはならない。さらば平素心身の養護に努め、少しの油断もなく、常に心身の最善活用を期して、気を壯んにし、心臓を強くし、頑張る時間の延長を志し、機会を俟つ…つづく