

平成 29 年 9 月 14 日 00343 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

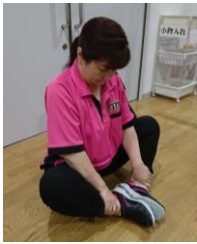
直通:090-5986-0839

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

北見武道通信

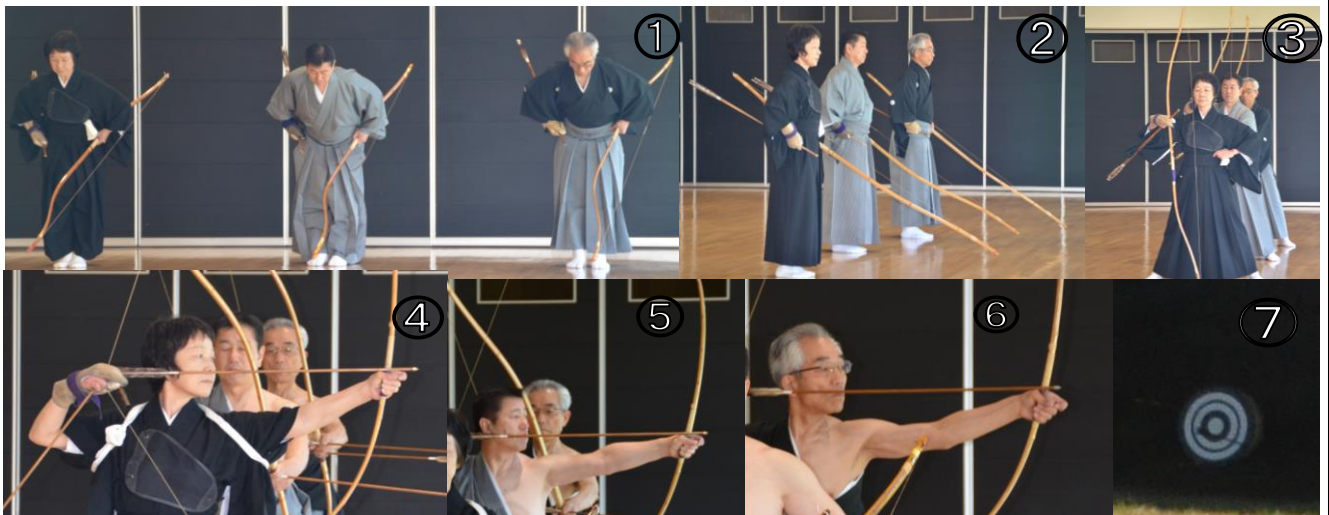
URL <http://www.kitamibudokan.org/>



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！今週も「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介。 今週は股関節のストレッチを紹介します。まず、床にあぐらをかく様に座ります。膝を曲げ足の裏を合わせ膝は外側に倒し股関節を開きます。両手で爪先か両足首を握り引き付け、両肘を膝付近にあて上体を前方に倒します。股関節が外旋され鼠径部(そけいぶ)が程よく伸ばされたところで20秒から30秒ほど静止します。④弾みをつけずに静かなストレッチをお勧めします。

「ストレッチ」は今週でひとまず終了とします。次回は28日フリーウエイト筋トレの基本をお伝えします！

第22回北見市総合武道祭の紹介11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7番目は、北見市弓道会の重鎮、長島扶早江・今野正毅・久積克朗の教士六段三氏による「三人一つの立射礼」(28m先の直径36cmの的一つに、それぞれが二本の矢を射る)が公開された。紋付き袴に威儀を正し、七尺(約212cm)ほどの弓を左手に、二本の矢を右手に持ち入場した三人(写真①②)は、女性は襷をさばき、男性は肌脱ぎを行い(写真③④)儀礼に則り矢を射離すと「パーン」と的中音が鳴り響き、静寂に包まれた会場にさらに心地よい緊張感をもたらしました。修練された三人の技に目を奪われていた観覧者からは、終了と同時に大きな拍手が送られていました。

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」

一口に寝業というとなんやら簡単であり軽く考えられるが、実際に検討してみると投業(一名立業)の比較的進歩の遅遅たるに拘らず、寝業は長足の進展を遂げて全く隔世の感を通り越してただ驚くばかりであります。寝業は一名固業といい、抑込業、絞業、関節業(単に逆ともいう)の三種から構成されて居り、其の範囲からいうても、容積から見ても、はたまた精密の度に於いても、實に多岐にわたり雑然交錯しながらも、各其の本領を遺憾なく発揮して、ある一定の体系を辿って次第に堅実さを増して行きます。大きな柔道眼を以てすれば、投技そのものも解釋如何に依れば、寝業に這入る一手段とも見られないことはない。投業寝業は依存関係に在って、...つづく