

平成 29 年 9 月 7 日 00342 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。今週はパワーラックなどを利用した背中(広背筋)胸(大胸筋)肩(三角筋)のストレッチを紹介します。両足と両腕を肩幅の位置で、両腕を伸ばし安全バーを握ります。臀部を後方に上体を前方に倒し、両膝を少し屈曲、背中や胸部の筋肉が伸びているのが確認できたところで10～20秒静止します。背中や胸のウェイトトレーニングを行ったあとに2～3回ストレッチすることで筋肉痛を予防する効果が期待できます。次週も紹介

## 第22回北見市総合武道祭の紹介10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6番目は、柏悠会(はくゆうかい)が空手の演武を披露しました。柏悠会は北見柏陽高校空手部出身の大西佑貴氏(当時25歳)が中心となり昨年結成された空手教室の団体です。平成28年7月10日を皮切りに毎週日曜日北見市武道館で少年少女空手教室を開始しました。現在は週3回2時間から4時間の稽古が行われています。今回の武道祭では、空手道9級から3級までの小学生男女7名が空手の基本的な形を元気いっぱい披露しました。観客からは「礼儀正しく俊敏で勇ましい子供たちの姿に感動し」惜しめない拍手が送られ会場が盛り上がりました。

## 連載「武道宝鑑」第13弾 柔道秘訣 柔道教士七段 高橋敦良「裏技」

最後に修行者の方に一言して置かねば此の文責上申し訳が無いことがある。即ち稽古には自ら順序おのずか階段かいだんがある、第一業の掛け方を知らないで初めから裏技うらわざが捕えられるものではない。充分一通り業の掛け方が出来てから後裏技の修行に入るもので、此の順序じゆんじよを忘れては修行全体が駄目になるのは言うまでもない、武道の修行は心身を鍛錬するのであって、真剣試合を仮設してやるものであるから破邪顕正の力の新作仮設行為である、作法に依り、業に従い攻撃又攻撃の連続で修行を終始するのが稽古の原則であって、その結晶として知らず知らずのうちににゆうしん入信の技が授かるのである、裏技も此の所から出たものでない和本物でない。

終 来週は連載「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」を紹介します。