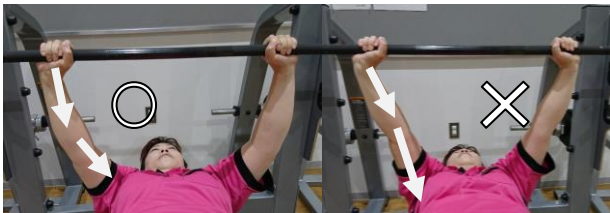


北見武道通信

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！フリーウエイトトレーニング！先週の答えは：②過伸展がNG。ベンチプレスを行うときの注意点として、バーベルを肩幅よりや



や広く握り、バーを押し上げトップポジションで約 1 秒キープ、このとき肘関節が完全伸展（過伸展）すると、負荷が胸部から分散されてしまうので伸びきらないようにします。ベンチプレスは大胸筋がメインに行いますので、肘を伸ばしきると大胸筋の緊張が解け刺激が逃げますので注意しましょう。問：バーを胸に下げる時は息を（①吐く②吸う）どちら？

問：バーを胸に下げる時は息を（①吐く②吸う）どちら？



北見市武道館北口玄関から新駐車場へ②

第 2 駐車場への案内板から公園内の樹木を見ながら武道館正面前に到着する。距離にして 200 メートルもあつたろうか。第 1 駐車場と武道館の高低差は 2 メートル以上もあるというが、息を切らすほどでもない登りこう配で、公園を一周する散歩コースに繋がっている。途中、ナナカマドや桜、ニレの枝葉が色づき冬の訪れを伝えていた。正面玄関南口は、

直線の折り返しスロープと手摺りの階段を上った先にあり、全面がガラス張りで玄関内をのぞき見ることができる。目的地第 2 駐車場への近道は、武道館を通り抜けるのが最短距離。武道館見学も兼ねて館内の南北横断を試みることにする。・・・つづく 〈山野〉

オホーツク中学校柔道新人大会が開催されました！

9 月 2 3 日（土）北見市武道館で「第 2 2 回オホーツク中学校柔道新人大会兼第 2 4 回横井旗争奪北海道柔道団体優勝大会予選大会」が開催されました。オホーツク管内の中学校団体チームは女満別中学校、斜里中学校の 2 団体、個人戦：5 0 kg 以下、5 5 kg 以下、6 6 kg 以下、7 3 kg・8 1 kg 以下、9 0 kg・9 0 超、女子 4 4 kg・4 8 kg 以下、5 7 kg・6 3 kg 以下、7 0 kg・7 0 kg 超が行われました。



連載「武道宝鑑」第 1 4 弾 柔道秘訣 柔道教士七段 小田常胤「寝業の呼吸」

而かも、急所、即ち、其の業々の要所要所(真理)をガッチリ捉え、ミッチリ練習体得する事以外何物もないのであります。現代寝業勝負にて如何なる業が研究され、実行されて權威を示して居るか左に列記して見ましょう。『抑込の部』崩上四方固・崩横四方固・肩固・崩袈裟固・後袈裟固 『絞の部』送襟絞・片羽絞・片十字絞・三角絞・地獄絞等『関節業の部』十字固・腕絨・三角攻、反對腕絨・腕固・膝固等 是等個々の業に就いて説明を試みたいのであります。紙面に限りがありますので省略しまして、抑込、絞、逆等に於いて重要な注意事項及び概念を…つづく