

# 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再開！フリーウェイトレ



ーニング！先週の答は①サムアラウンドグリップが○！ベンチプレスを行う際は、親指と 4 本指でバーを包み込む握り方「サムアラウンドグリップ」が安全です。サムレスグリップでのメリットもありますが、バーが胸や顔に滑り落ちる危険性を防ぐためには親指（サム）を使い、バーを一周（アラウンド）させるグリップのほうが安全にベンチプレスを行うことができます。

②手首が背側に曲がると手関節に強い負担がかかるので注意。来週に続きます。

第22回北見市総合武道祭の紹介14回目※毎週北見市総合武道祭の様子をお伝えしています！



今年の武道祭から縁日が開かれるようになりました。実行委員会が「多くの子供たちに楽しく参加してもらいたい」と、新たに企画されました。先着100名の小中学生に「ガラガラヘビの卵」をプレゼントするアイデアは子供たちに大変喜ばれ成功しました。縁日は来年も開く予定になっています。

大東流合気柔術幸道会秋季研修会が開催されました！



9月16・17日(土・日)市武道館において「大東流合気柔術幸道会合同研修会」が行われました。アメリカにも支部を持つ大東流合気柔術幸道会(井上祐助師範)が毎年開催しており今年で38回目になります。今回は札幌総本部6名、北見本部10名、登別支部2名、東京総支部8名の計26名が参加、2日間に亘る合同研修会となりました。井上師範は「研修会は毎年北見市の秋祭頃に開催している。会員の中には皇宮警察や大東流柔術の始祖新羅三郎源義光末裔も今回参加した。フランスマルセイユに支部が出来、1人が参加し、今後の国際交流も期待される。」と研修会の成功を喜ぶとともに、大東流合気柔術幸道会の世界への普及に意欲を見せました。

今年度の秋祭頃に開催している。会員の中には皇宮警察や大東流柔術の始祖新羅三郎源義光末裔も今回参加した。フランスマルセイユに支部が出来、1人が参加し、今後の国際交流も期待される。」と研修会の成功を喜ぶとともに、大東流合気柔術幸道会の世界への普及に意欲を見せました。

連載「武道宝鑑」第14弾 柔道秘訣 柔道教士七段 小田常胤「寝業の呼吸」

され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、機会を俟つべきであると思います。機会は一生涯に一遍と心得、決死の勇を鼓して、必死を期して奮戦せねばならない。速戦速決は兵家の理想であり、武道家の本領でなくてはならぬ。各この業に就いて自信なくとも、せめて一個の業でも全身を肉弾にした伝家の宝刀であって欲しいものであります。寝業の生命は煎じ詰めて考えれば、力と呼吸が何處まで続くかという事に帰結する。而かも、急所、即ち、其の業々の…つづく