

平成 29 年 10 月 26 日 00349 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

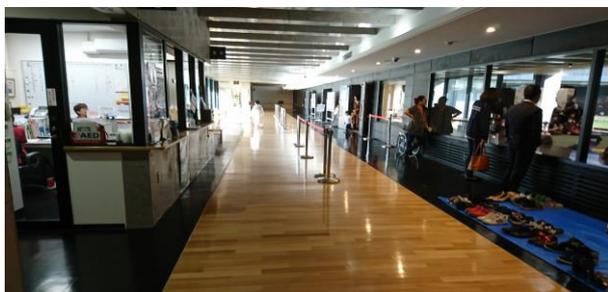
satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

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再開！フリーウエイトレ



ーニング！先週の答えは②：バーを胸に下げる時は息を吸う！通常のベンチプレスはバーを肩幅よりやや広く握り、ボトムポジションで前腕が床に垂直になる位置で行い、バーを押し上げるとき息を吐き、胸に下げるときに息を吸います。このとき肩を痛めないよう意識を胸筋に向け行います。重量や回数は目的（筋肥大・持久力等）により変わるので、目的意識を明確にして適度な設定で行いましょう。③セーフティーガードは必ず使用してください！問：セーフティーガードとは？（答え：来週写真で）



## 北見市武道館北口から新駐車場へ③

武道館正面玄関は館の中央真南に造られ、大きな4枚のガラス戸が左右開閉スライド式で外側と内側ともに全面が透き通った開放的な空間になっている。武道館は平成25年に開館。年間約5万5千人以上の利用者があるという。館内に入ると幅7メートル奥行45メートル程のフロアーが北口玄関までつながっている。

その広さは子供が走り回れるほどで「武道の広場」と名付けられている。広場の左は弓道場で芝生が広く敷かれており、右側には柔道や剣道が行える道場がそれぞれ独立している。広場左右の壁もがガラス製で明るく、この時期暖房は入っていないが肌寒く感じることはない。長居をしたいが第2駐車場はこの先。北口玄関を出て真直ぐ目的地へ向かうことにする。・・・つづく 〈山野〉

## 大東流合気武道初心者教室が開催されました！

10月8日（日）10時～16時迄北見市武道館で「平成29年度大東流合気武道初心者教室」が開催



されました。参加者は、大東流合気柔術の基礎稽古に加え古流小野派一刀流剣術と神道無双流杖術の演武を見学し、実技指導を受け合気武道の奥深さを学びました。主催の伊藤隆史師範は「この教室を通し合気武道を普及していきたい」と抱負を伝えてくれました。

## 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」

注意事項及び概念を極く簡略に参考までに述べて稿を終わりたいと思います。

『抑込の場合』 兎角最初の間は、固かたくなってカー杯ばい出して抑えがちでありますおもが、これはあまり感心かんしんした方法ではないのであります。相手が抑え込みを逃れようとして、我われに力ちからを加えて来たら、我われは彼かれに対し、壓力あつりよくを加うべきところに加えるのは無論でありますくわが、抑え込むという気分どこは何處どこまでも失わずに、それかという其そのの気分しゅうちやくに執着しゅうちやくして凝り固かたまってはならぬのであります。身体からだをシットリ柔なくにして、加えて来る相手あたまなどの力ちからを、我われを通して分散ぶんさんせしめてやりフワリ、オットリ抑え、恒とこに相手あたまなどの変化あたまなどの先を越して制してやり、手、足、頭あたまなど等を巧みに利用し・・・つづく