

平成 29 年 10 月 12 日 00347 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

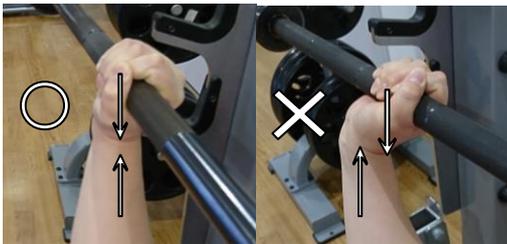
直通:090-5986-0839

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.tosiharu@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！フリーウェイトトレーニング！ ベンチプレスを行うには、手首の怪我を防ぐため、バーが前腕部（橈骨・尺骨）の真上にな



るよう手首を真っすぐに行います。手首が背側にかたむくと手関節に捻れの負荷が加わり痛める危険があります。手首を曲げずにバーを握り、負荷が前腕部を伝わり胸部に到達するよう意識をして行います。問：ベンチプレスのトップポジションでは肘関節は（①伸展・②過伸展）どちらがNG？

北見市民体育祭協賛行事が市武道館で開催！



10月9日（祭）北見市民体育祭協賛行事が北見市武道館で各種目、無料開放で行われました。弓道大会や空手合



宿、剣道や居合道、柔道審査会などが開催され、家族連れや個人利用者も「体育の日」を楽しみました。

北見市武道館北口玄関から新駐車場へ ①



近頃、東陵運動公園の駐車場入り口に「第2駐車場への案内板」が立てられた。運動公園は野球場やラグビー場、陸上競技場に道立・市立の体育センター、武道館などが立ち並び裏手にはテニスコートが整備されている。週末にもなると駐車場は満車。案内板は混雑を防ぐためか、第2駐車場への車両進路が黒の太矢印で示されている。第2駐車場に向かうには左右どちらかに車を進め、園外の迂回道路を回るのが、南北に横断出来ればさほど遠い距離ではない。物見がてら徒歩で目的地まで向かうことにす

る。この場より、北に向かって武道館までのんびりと約2分少々。・・・つづく 〈山野〉

読売新聞旗争奪全道弓道大会が武道館で開催されました！



9月23日・24日北見市武道館に於いて第56回読売新聞優勝旗争奪全道弓道大会が開催されました。23日（土）は午前9時に高校生の部が開始、24日

（日）は中学、大学、一般の部が同時刻に開始しました。競技は団体戦・個人戦が行われ「4矢3立 立射（計12射）」団体戦は中学、高校、大学・一般の部（3名1チーム）が行われ、個人戦は中学の部、高校の部各男女、大学・一般の部は四段以下、五段以上、70歳以上で行われました。大会両日ともに晴天に恵まれ暖かい気候で爽やかなスポーツ日よりました。

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」 今週お休み