

平成 29 年 11 月 2 日 00350 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：バーベルでベンチプレスなどを行う際、怪我を防ぐための安全ラック（写真②）のことで！ベンチプレスなどを行うさいには必ずセーフティガードをセットしてから行いましょう。トレーニングを 1 人で行う場合や RM 法（回数・最大）で限界まで筋肉に刺激を与えたい場合は特に必要となります。設置する高さは、胸部ブリッジの状態です。ラックにバーが着かず、ブリッジ解除でバーがラックに着く位置（写真①）が適当です。

バランスよくバーを握り意識を胸に集中して行います。④胸でバーをバウンドさせないように注意。

北見市武道館北口から新駐車場へ④



北口玄関を一步出ると見晴らしの良い緑の広場が目の前に現れる。約 4,800 平米の広さを有し「自由の広場」と名付けられている。



広場の周りを囲むように植えられた樹木が一見壮大な草原を思わせるが、園外には住宅街が密集している北見市の中心地。

東陵運動公園は半世紀以上の歴史があり、植林されたニレや白樺、桜の木が大きく育ち、このじき綺麗な秋の姿を見ることが出来る。第 2 駐車場は樹林の先にあるテニスコートを抜けた所で、直線距離で 300 メートルもあるだろうか。北口玄関から見る秋の紅葉を鑑賞しながら道なりに目的地に向かうことにする。・・・つづく 〈山野〉

北海道弓道連盟 弓道学校指導者講習会が開催されました！



10 月 14・15 日市武道館に於いて全日本弓道連盟主催による弓道学校指導者講習会が開催されました。受講者は日本武道協議会設立 40 周年記念中学校武道必修化指導書映像集（DVD）での座学講習の後、弓道場で実技講習を受けました。この日は天候に恵まれ、弓道場の扉を全開での講習会開始となりました。全道から集まる参加者の中には肌脱ぎで弓の所作を学ぶ姿もありました。

連載「武道宝鑑」第 14 弾 柔道秘訣 柔道教士七段 小田常胤「寝技の呼吸」

手、足、頭^{あたま}などを巧みに利用し抑えるときには体の面積^{めんせき}を大きくしてやり、相手の起きようとして、今少しで起きられるという途端^{とたん}に、最も効力ある先端^{せんぽん}に重圧を加える事を忘れてはならぬのであります。ガムシャラに力を出して抑込^{おさえこみ}に行く事は、極拙劣な遣り方であり、抑込^{おさえこみ}の巧い人に抑込まれると軽くて重く、起きられそうで起きれない、体がべた付いて放れようとしても放れない感じがする。この要領を各個の業に順応^{じゆんのう}させて巧みに利用し制して行く事が肝要^{かんよう}であります。『絞の場合』絞めるときに相手の襟を深く握ったり、体重或は足を利用して・・・つづく