

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！ダンベル使用での胸トレーニングを紹介し
ます。ダンベルベンチプレスはバーベルでのベンチプ
レスより可動域が広く大胸筋を効果的に刺激するこ
とが出来ます。前腕は常に床に垂直で上下運動をしま
す。ダンベルを下げた時、前腕が内側に倒れると（写真①）

上腕三頭筋に負荷が逃げ、外側に倒れると（写真②）上腕二頭筋に負荷がにげてしまいます。ダンベル
を安定させ弾みをつけずに胸部に集中して行います。③ダンベルは床に落とさないよう注意します！



公益財団法人日本武道館からの贈り物！

10 月 14 日公益財団法人日本武道館振興部振興課より北見市武道館に「中学校
武道必修化指導書（全 10 巻、DVD 映像集）」を寄贈いただきました。

北見市武道館北口から新駐車場へ⑤



北口玄関を左に折れると 40 メートルほど壁沿いの細い通路が西側の緊急駐車スペースを隔てた散
歩コースにつながっている。北口通路は日陰で寂しい感はある
が、長くせり出た屋根がアーケードの役をなし利用者を雨風か
ら守ってくれる。少し広めの舗装された散歩コースに出ると目
の前は市営野球場の三塁側にあたる。ここから球場内を見るこ
とは出来ない。「塁」とは、元来土で築かれた砦。高く積み上げ
られた土塁が外からの侵入を阻むが、野球シーズンともなれば
ブラスバンドの太鼓やラッパに息の合った応援が武道館まで聞こえてくる。第 2 駐車場はこの場を右折
し、100 メートル程先のテニスコートを抜けたところに造られた。・・・つづく 〈山野〉

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」

『絞の場合』絞める時に相手の襟を深く握ったり、体重或は足を利用して之ならば必ず絞め得るといふ自信を以つて絞めることは無論大切であります。更にいざ絞めるという時に臨んで、空気を吸い込んで下腹に送り、口を結んで、イキムカと協同動作を取ることを忘れてはならぬと思ひます。『逆の場合』逆は利目もある代わりに、其の急所を外し易い傾きがある。それに手加減をしながらも敏捷に極めつけねばならぬので、十分の慣熟を要するのであります。また一面に確実に捕るべく相手の体を充分に制して取るように心掛けねばならぬと思ひます。柔道修行の順序は、一般に投技から始め、抑込、絞、関節業と順路を辿ることになっている。最後に到って業の個性を生かし、宛ら水の流れる如く、聊かの停顿もなく、その時々、その場合場合に依じて最善の業を施し、勝利の栄冠を贏ち得ることが窮境の目的であり理想であります。おわり

来週は連載「武道宝鑑」第 15 弾柔道秘訣 柔道教士七段 中野正三「内股の妙味」を紹介します！