

平成 30 年 5 月 17 日 00378 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】 武道振興協会事務所の花シリーズ「武道館の桜」3 回目

今年の北見市は、気温が低い日が多かったせいかわずか 3 週間ほどきれいな桜を楽しむことが出来ました。武道館道場 2 から窓越しで観る桜もまた屏風絵の如く、美しい風情を楽しませてくれます。



**北見柔連の春季昇段審査会が開催されました。** 5 月 13 日(日)市武道館道場 1 において北見柔道連盟春季昇段審査会が開催されました。今回は初段と二段を受ける中・高・大学生男女が朝の開館と同時に受付を行い、昇段審査会に臨みました。「乱捕り試合審査」に加え「形の審査」が行われ、緊迫した審査会場の中にも、気迫のこもった試合が行われるなど審議会の審査員をうなずかせました。

## 連載「武道宝鑑」第 18 弾 柔道秘訣 柔道教士七段 尾形源治 『柔道修行の心得』

神殿に敬礼し、<sup>きょうし</sup>教師、先輩、同僚に挨拶すべきである。<sup>どうじょうない</sup>道場内には上席と下席の別があるのであるから、己の席に正座して教師の指揮に随はねばならぬ。止むを得ざる場合は背柱を正しくして胡坐す可きである。他人の稽古を観ることは見学と稱し、<sup>じっさい</sup>実際の練習に次いで大切なもので、他人の長をとり己の短を補<sup>おぎな</sup>わねばならぬ。初心の中は機会をつくって大いに見学することが肝要である。練習に際してはまず軽い体操をして身体の調子をよくし、自在の運動ができるよう筋肉及び関節を柔<sup>な</sup>げおかなければならぬ。練習に入<sup>れんしゅう</sup>っては、まず姿勢を正しくすることに留意し、受身を練習すべきである。だから投げられることはとりもおさず、受身の練習になるのであるからいくら投げられても苦にしてはならぬ。その中に、いつしか防ぎ方を体得するようになる。固業もその通りで絞められ、…つづく