

平成 30 年 5 月 3 日 00376 号

編集者:佐 藤 寿 春

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

北見武道通信

URL <http://www.kitamibudokan.org/>

ニュースレター【事務局情報】 3日・4日・5日・6日の連休中も北見市武道館は**開館**しています！

武道振興協会事務所の花シリーズ **武道館**事務所前の「エゾヤマザクラ」が満開です。4月30日(祝)全道的に良いお天気で、北見市の気温は29度と夏を思わせる一日となりました。撮影したのは午前9時30分頃でさほど暑さを感じない気持ちのいい朝で、空気も澄んで桜の花も一段と輝いて見えました。毎年この時期になると、北見市武道館を囲むように桜が咲き目を楽しませてくれます。



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』

便秘は運動をやるものにとって、最も忌むべきものであるから注意しなければならない。又或人は試合の前等に、やれ牛肉だ、玉子だたまごと撮るものもあるが、何も平常と変わらなくともよい。身体を清潔にしておくことは今更いまさらいう迄もない。汚い足で相手の顔を蹴ったり、臭い口を開いて相手を抑込んだりすることは戒むべきことである。又トラホームその其他の眼病、或いはその他身体に少しでも伝染性の疾病あるものは、稽古を遠慮し治療すべきである。また頭の髪を長く伸ばしておくことは敢て悪いとはいわない、むしろ稽古の際に打撲を防ぎ真剣の際の防御上からは坊主頭よりはよい様に思うが、垢だらけ茫々たる乱髪ではいけない。次の練習直前には必ず大小便を済ましておかなければならない。でないと打撲の場合など思わざる傷害を膀胱や腸に受けて生命に関することがある。次に手足の爪を切っておかなければ相手に負傷させたり自分で生爪をはいだりすることがある。柔道着は殊に清潔にして時々洗濯しておくことである。自分でやったらよろしい。次に道場であるが、道場は佛教の専念工夫をこらす専門道場と同一……つづく