

平成 30 年 6 月 28 日 00384 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.toshiharu@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】第 23 回北見市総合武道祭主催の空手大会前ウォームアップ！



6月16日(土)市武道館(道場3)において第23回北見市総合武道祭「第2回北見地区少年少女空手道大会」が開催され会場を盛り上げました。網走地区空手道連盟が後援する本大会は、オホーツク管内の連盟に所属する幼児と小学生を対象に、「幼児の部」男女(年中～年長)、「小学の部」男女(低学年・中学年・高学年)が行われました。競技規則は、(財)全日本空手道連盟競技規則に準じて行われ、予選リーグを行った後に決勝トーナメントで順位を決め優勝、準優勝、3位には金・銀・銅メダルが授与されました。

**武道振興協会事務所の花シリーズ** 「カタクリパゴダ」の写真を送っていただきました。ユリ科(カタクリ属)4月から5月に咲く花とのことです。



**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」**

寒稽古のあとで汗だらけの柔道衣じゅうどうぎで長く居ると風邪をひく時があるから、練習が終わったらすぐに普通の衣服に着代へなければならない。次に練習直後には食事をしてはならない。練習直後は心気しんきの転換はかを圖り、音楽をきくとか面白いものを観るとかして、食欲の起ったとき食う可であるが大食は禁物である。終 来週からは連載「武道宝鑑」第19弾 柔道秘訣 柔道教士七段 栗原民雄『柔道修行初心者の心得』をお伝えします。