

平成 30 年 7 月 26 日 00388 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の様子を毎週紹介！

6 月 16 日午後 2 時、道場 1 では第 5 回少年少女柔道大会が開催され、幼児の部と小学生低・中・高の個人戦が男女混合で行われ、熱戦が繰広げられました。

### 武道振興協会事務局の花シリーズ

「イチゲの花です」と 5 月 13 日渋谷さんから可愛い写メールを頂きました。



## ポロナイスクの皆さんが北見市武道館で武道を体験！7 月 20 日（金）北見市



と姉妹都市のロシア・サハリン州ポロナイスク市より訪問団 14 名が来館し各道場視察に加え弓道や剣道の武具を直接手に触れ、高段者の指導のもと実際に使用するなど 1 時間にわたり武道体験を熱心に行いました。

## 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』

8. 稽古した日は必ず温浴か冷水浴をすること。入浴は心身を爽快にし、疲労を回復して新たな元気を加える。
9. 経験上、固技の修行を先にした者は、投技は上達し難いが、投技の修行を先にした者は、固技を覚え易いから、投技という基礎を十分作ってから、然る後に固技を修得しなければならぬ。10. 技は最初教師から、形として順序正しく習い、次は其の習い得た方法を間違はないように復習する気持で、互に約束的に試み合うようにし、全体の扱い方や、正しい技の掛け方が、十分会得出来てから、次は約束的でなく、双方各自が随意的に技を試み合うようにするのである。11. 稽古には全力を注いで、堂々たる態度で・・・つづく