

北見武道通信

令和6年3月7日 00681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

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

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

ニュースレター【事務局情報】

北見地方少年段・級別剣道大会開催！



2月18日北見市武道館で北見地方剣道連盟主催(金子罔繁会長)の「第24回北見地方少年段・級別剣道大会」が開催されました。10級・無級の部、8・9級の部、小学生6級、2・4級の部、中学生女子4級の部、中学生男子2・4級の部、中学生女子2級の部、中学生女子初段・1級の部、中学生男子初段・1級の部がそれぞれ行われ各参加者は日頃の稽古での成果を存分に発揮しました。(佐藤)

北見市武道館でコアトレーニング

コアトレーニングとは身体のコア(核)となる脊柱(体幹)に近い部分を鍛えるトレーニング様式です。胸(ベンチプレス)や背中(ローイング)など外側の筋肉を鍛えるより少し地味に感じるかもしれませんが、しかし、コア(体幹)を鍛えることは姿勢や基礎代謝アップに効果的といわれ健康を保つためにも重要なトレーニングといえます。トレーニングを無理なく行いたいという人は、先ずインクラインベンチ(斜めベンチ)を利用した腹筋運動から始めてみてください。フラットベンチ(水平)とT字に組み合わせ、股関節・膝関節を90度に保ち、息を吐きながら下腹部を意識して上体を起こし、3回を3セットから無理なく行ってください。(佐藤)



連載 中国「老子」の思想 二十三章 あるがまま

ことあげするのは自然ではない。自然は黙々としている。疾風驟雨(しゅう)も、長くは続かない。風雨を起こすものは、いったい誰か。天地である。天地でさえ、この不自然を長く続けることはできないのだ。まして人間の作為など、長続きするわけがあるのか。「道」にのっとる者は、つねに自然である。だから「道」を体得した者は、「道」は道として認め、「徳」はとくとして認め、「失」は失として認め、「道」「徳」「失」の間に、絶対的な差別を設けない。「道」をあるがままに受け入れ、「徳」をあるがままに受け入れ、「失」をあるがままに受け入れる。すべてをあるがままに受け入れれば自然と合体して、無限の自由を獲得できるのである。

原文:希言自然。飄風不終朝、驟雨不終日。孰爲此者、天地。天地尚不能久、而況於人乎。故從事於道者、道者同於道。徳者同於徳。失者同於失。同於道者、道亦樂得之。同於徳者、徳亦樂得之。同於失者、失亦樂得之。信不足焉、有不信焉。三十四章に続く