

平成 28 年 6 月 9 日 00277 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

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

代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

ニュースレター【事務局情報】シリーズ 北見市武道館トレーニング器具と安全使用！



腕のトレーニング5回目は「パームアップリストカール」です。

パームアップとは、手の平が上向きのことです。まず、両手にダンベルを持ち両脚でベンチを挟むように腰掛けます。次に手の平が上の状態で腕を絞るように大腿部を支えに安定させます。写真②③のように、リスト（手首）をカールすることで前腕掌側の筋肉が働き鍛えられます。

動作はゆっくりと行ってください。10～15 レップ（回）を1セットとし、2～3セット行います。

Ⓢ重さ回数など強度を高める際は、段階的に無理なく行ってください。次回は、パームダウン リストカールです。



北見市総合武道祭実行委員会が行われました！

6月2日（木）北見市総合武道祭実行委員会が北見市武道館研修室で開かれました。第21回を迎える北見市総合武道祭は、毎年6月中旬に開かれ、今年は6月18日（土）12時30分スタートとなります。北見市の武道8団体等の公開演武や公開試合が計画されており、当日開催に向けた準備作業が進められています。

北見市武道館〈揭示版〉 会員募集ポスターのご紹介⑦



第21回北見市総合武道祭

日時:平成 28 年 6 月 18 日土曜日午後 12 時 30 分

会場:北見市武道館 北見市東陵町 27 番地

主催:北見市武道振興協議会 共催:特定非営利活動法人北見市武道振興協会

後援:北見市、北見市議会、北見市教育委員会、(公財)北見市体育協会

主管:第 21 回北見市総合武道祭実行委員会

※問合せ 実行委員会事務局(担当:佐藤)090-5986-0839

連載「武道宝鑑」第6弾 剣道の奥義を語る 高野佐三郎 大日本武徳会剣道範士

高野 後輩の人に範を示すように、少し研究すると、いいんですけども、あの当時の試合というのは、今のよう(まっつきせんせい)に打ってから勝つんじゃない、今は面か胴かボカンと打ってから勝ったということになります。松崎先生(ももたち)のはかつ前後の動作というものが、それは非常に尊いものです。松崎先生などは股立(ひげ たぐわ)を取って白髯を蓄えた大きな人でしたが、正眼に構えて、一々攻めなければ打たない、タツタツ攻め、ジリジリと攻めて、小手と行って、それが軽い(かろい)と思うとお面なり・・・と来るのです。打つ前(まえ)に攻めて、敵に戦闘力を失はして打つのです。そういう魂の籠った試合は、今の連中は見ることもできないし、話す人さえありません。ボカンと打ってからああ勝ったとか彼は強い(つよ)とか弱かったとか、上手かったとか下手(うしろ)とか言いますが、・・・つづく