

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6回目は「バームダウン リストカー」です。

まず、手の平が下向きで両手にダンベルを持ちフラットベンチに腰掛けます。足幅はやや広めに前腕の内側を大腿部に置き写真①②のように構えスタートポジションとします。次に、ゆっくりと背屈するようにリバースカールをします。手の甲が水平よりやや上の位置(写真③)で静止し、ゆっくりとスタートポジションに戻します。

④重さ、回数、セット数は少なめから徐々に行ってください。次回、腕のトレーニング7回目は「ハンマーカール」です。

北見市武道館弓道場の防矢ネットによる事故防止！

北見市武道館では事故防止のため、利用団体からの情報提供を基に安全管理に努めています。



武道館弓道場の防矢ネットは北見市弓道会坂井清治会長の考案により射場側に設置されました。行射(ぎょうしゃ)練習中の暴発で怪我などを防ぐ為のもので、弓道の事故防止に大変役立っています。また、外からはハッキリと見える防矢ネット(写真①)も、内側では違和感なく、(写真②)行射にも支障ありません。

NPO 法人北見市武道振興協会(武道館指定管理者)では、今後も各団体と連携を図り、更に安全で安心な武道振興活動を計画しています。

北見市武道館〈揭示版〉 会員募集ポスターのご紹介⑧

空手に興味のあるかた、お子さんに習わせたい方、一度高橋道場で極真空手を体験してみませんか？

道場生募集中

「頭は低く、目は高く、口を謹んで心広く、考を原点とし他を益する」この精神を基本に、負けないと思う心の教育を実践しています！ 北見美山児童センター 毎週月・金曜日 19:00～ 北見市武道館(道場3) 毎週水曜日 19:00～

世界総極真 北海道高橋道場 北見支部長 細谷昌宏 (090-2814-7079)



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 上手かったとか下手とか言いますが、私共はそういう試合を拜見して居りますから、実に馬鹿々々しいように思うんですね。だから今後大家連中は、そういうところに注目して、本当の剣道の真理、味わいというものを自分自身で会得して、後輩に示して行かなければ、剣道の価値がないようになります。

問 松崎先生は一刀流ですか。高野 新陰流です、しかしあの方などは桃井の道場へもいづらか教師に行っていたんでしょう。もうあんなになって来ると流派などということは眼中になくなっている。一々攻めてからでなくては打たない、今はそんなことは構わないで、ただどんな構えをして居ってもポンポンやって、勝てば偉いように思うが、禪の本当の真理を知らなければ分らないような深味のある剣道でした。・・・つづく