

平成 29 年 4 月 27 日 00323 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

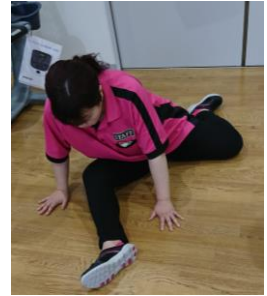
代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

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

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！

今週も「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介します。今週は、殿筋のストレッチを紹介します。先ず床に腰を下ろし、左脚を後方に開き、右膝は曲げた状態で前方にとどめ両手を床に着け、体を支えながら静かに前方に倒します。気持ちよく右殿筋が伸びたところで約 20 秒静止します。伸びた筋肉が痛みを感じたら支えた両手で少し体を起こし緩めてください。左右の脚を入れ替えて左殿筋も同じ要領でストレッチします。2～3セット行うことで効果が期待できます。次回も紹介。



春季弓道講習会が開催されました！



北見地区弓道連盟主催による春季弓道講習会が、雪解け間もない4月8日、ここ北見市武道館弓道場で開催されました。北見市武道館弓道場では、春夏秋冬と毎年3回の弓道講習会を開催しており、この春季弓道講習会の翌日には、北海道弓道連盟北部地区主催による第1回地方審査が実施されるため、受講者は受審時と同様に緊張そのものでした。講習会では、管内の高校生を中心に約140有余名の受講者が、基本に徹した弓射を眼目に、基本の姿勢から基本の動作、更にメンタル面と

技術面について6名の講師の指導を受けました。日頃の修練成果を審査や大会等で十分に発揮することができるよう、講師の一言一句を聞き漏らすまいと中学生から高校生・大学生・一般社会人までの幅広い受講者は真剣そのものでした。講師陣の的をえた的確な指導と、経験者で受講意欲のある弓士ばかりとあって、如実に成果が表れるなど、大変有意義な講習会が成功裏に終わりました。《今野》

連載「武道宝鑑」第9弾 柔道秘訣 柔道範士八段田畑界太郎「柔道修行の要訣」

一般修行者の既にご承知の事であり、今更私が茲に事新しく申しあげる迄もありませんが、願わくは柔道の本義に立脚して、修行の真の目的を忘却する事なく、只管道の体得に専念して行く事が最も緊要であると考えます。上達の秘訣といっても、特別の秘訣がある様にも思われぬ。要は偽りなき絶えざる工夫努力に尽きると思っています。而も其の工夫努力は真の自己を知って、其の本然の性に順って工夫し、専念しなければならない。試合の心がけに就ても、特筆すべきものはないと考えますが、試合に関する私の経験から申しますと、今日まで試合した数は一々記憶して居ませんが相当の数を掛けて居ます。最初は試合が面白いという簡単な考えで試合を致しました。・・・つづく