

平成 29 年 5 月 18 日 00326 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】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。今回は臀部側面と背中下部のストレッチを紹介します。まず仰向けに寝て右股関節と右膝関節を90度屈曲し、左手で右膝の外側を引き寄せるように左側に倒します。顔は右手方向を見て、背中下部と臀部側面が伸ばされたところで約20秒間静止します。左右交互に2～3セット行くと臀部や背部のストレッチ効果が期待できます。次回も紹介。



北海道新聞社優勝旗争奪全道弓道大会が開催されました！



5月13日(土)・5月14日(日)第55回北海道新聞社優勝旗争奪全道弓道大会が北見市武道館で開催されました。※中学男子・女子の部、高校男子・女子の部、一般・大学の部(四段以下、五段以上、70歳以上)この日気温は10度と低めでしたが晴天に恵まれ、館外の特設観覧席には間近で応援する人も多くみられました。大会は2日間盛会裏に終わりました。

連載「武道宝鑑」第10弾 柔道秘訣 柔道範士八段 三船久三「大車を作り出すまで」

そこで小さい者が大きい人を大きい業で倒すというこの理論、理屈を考えてくる時分に、ここに圓というものを考える。そしてこの圓というものはどうして動くかということ^{かんが}を考えた。圓というものは動く時分に外部から動くのではない。内部の中心点が心棒となって動くがゆえに、外部のものも段々動いてくるという訳である。そうするとこの圓を二つに分けて、大きいものを大きい圓と仮定し、小さいものを中の圓と仮定する。然る時は相手の大きい者は外円で、小さい者は内円である。球というものが動く以上は、内円が外円に働き及ぼす。故に内円の外円に及ぼすその働きが技の形となって現れれば、小さい者が大きい者を大きく倒す形となる。私はこの原理を発見した。ここに気が付いてみると、かえって大きい者よりも小さい者が得だと考えられる。ただ腕力とか体力とか体量という上から考えたら、常に小さい者は悲観しなければならぬが、相手を倒すということに対しては、却って小さい者が得である…つづく