

平成 29 年 5 月 4 日 00324 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」を紹介します。今週は、体幹のストレッチを紹介します。まず、身体を動かし温まった状態で、床に足を投げ出し座ります。右手を右側の床に着け、右足を左膝の外側に組むように固定します。次に、体を右方向に捻り右手を後方に移動し体を支えます。左腕を組んだ右脚の大腿部に支えるようにつけ体幹の筋肉を伸ばします。身体が硬い場合は無理に捻らず約 20 秒その状態で静止します。左右交互に 2～3 セット行くと体幹のストレッチ効果が期待できます。次回も紹介。

第39回練心会柔道大会が盛大に開催！ 4月23日(日)に「第39回北見練心会杯全道少年少



大会当日



前日武道館



前日体育館

女柔道大会」が道立北見体育センターで約 529 選手の参加を得て盛大に開催されました。全道各地より 32 チームが一堂に会し優勝を競いました。主催する北見練心会は、前日 22 日から北見入りするチームに北見市武道館を練習会場として開放し、道立北見体育センターでは父母の会や柔道関係者総出で試合会場の準備を進め当日を迎えました。北見練心会の成績は団体 3 位入賞を果たしました。

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」

それは試合に出演すれば勝つ、勝つから面白い、面白いから試合をするというだけです。別に心掛けといったような事は考えませんでした。然し私はいかなる試合に臨んでも、必勝は期しましたが、いかなる方法手段を講じても勝たねばならぬとか、是非勝たいたいと思うことは未だ嘗てない。勝ちたいという事は誰も考える事であろうが、私は試合に臨んでも何時も決して負けないという強い自信力を有っていた。自分は如何なる事であろうとも、決して負けないぞという氣魄に燃えて居ました。斯様な点から考えると、試合の心掛けも、亦上達の秘訣とか修行上の心得なども、その根幹をなす處の精神は所詮同一のものでなければならぬと考えて居ります。上のような事柄に就きて、詳細に論ずるならば、種々なる意見もある事と思えますが、要は偽りなき自己、赤裸々なる自己に立ちかえ、真面目に絶えず工夫努力するということが心得であり、秘訣であり心掛けではないかと考えます。完 次週は**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」をお伝えします。