

平成 29 年 5 月 11 日 00325 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！今週は「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介。腰背部・脚側面のストレッチを紹介します。まず、床に仰向けで両膝を曲げ、右足が左膝外側の位置に組みます。右足を使い、左脚を内側に倒し左体側と大腿部側面を伸ばします。背中下部が心地よく伸びたところで約 20 秒静止し、交互に 1~2 回行くと体幹や大腿部のストレッチ効果が期待できます。次回も紹介。

国際柔道連盟試合審判規定改定に伴い講習会が行われました！



北見柔道連盟はこのたび国際柔道連盟試合審判規定が改定となったことを受け、審判規定の講習会を 4 月 28 日北見市武道館で開きました。今回の改定では「有効」が廃止され「技あり 2 で、合わせ技 1 本」の判定がなくなるなど大きな変更が見られます。判定の明確さと技術的能力向上が改定の目的とされていますが、北見柔道連盟は春季昇段審査から新規定で行うこととし受審者や審判員に伝えられました。1 週間と迫る実施に関心度も高く多くの質問が交わされる中、これまでの規定との違いが詳しく解る説明の講習会となりました。

1 週間と迫る実施に関心度も高く多くの質問が交わされる中、これまでの規定との違いが詳しく解る説明の講習会となりました。

桜の開花

5 月 4 日北見市武道館前の桜が開花。その日北見の気温は 30 度と真夏日になりましたが、昨日までつぼみだった桜がいつせいに咲き始め北見市が誇るオホーツクブルーの空にひときわ映える開花となりました。この天気も数日は続くとみられ、北見市武道館でもしばらくは綺麗な桜を見ることが出来そうです。



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」

大車おほくるまというのは、自分がその形を編あみだ出して、嘉納先生が名前を付けられて、講道館の業の中に入れてのものである。この大車の発見が面白い。一體足業あしわざというのは、業の中でも一番人を倒すに便利なものである。なぜならば、人間にんげんは足で立っている。だからその足が地面から離れると転ぶのであるから、相手の足を地面からとるということが倒す事に一番早道である。故に足業あしわざが必要である。而して小さい者が大きい者を倒すということは、なかなか苦心くしんしなくてはならぬ。ところが大きい者は重みがあり、体力があるから、大きい者を倒すには、大業ではなかなか骨が折れるもので小さい人が小さい人が大きい人を倒すには、小技こわざで倒すということがどうしても賢い方法である。又大きい者に対して小業こわざをかけると、大きい者はよけ難い。だから小さい者が大きい者を倒すには、小業こわざというものが有効であるという事は、理論の上から考えても当然とうぜんである。ところが段々段も進み、研究も進んでくるに従って、理外の理という立場から考えて、小さい者が大きい者を、大きい技で大きく倒すということが出来ないかと研究をし始めたのである。これが大車という技を生み出す動機どうきとなったのである。そこで小さい者が大きい者を大きい業わざで倒すという…つづく