

平成 29 年 5 月 25 日 00327 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。今回は胸部と肩のストレッチを紹介します。直立し背部で両手の指を五本組み合わせます。組み合わせた両手を身体から離すように上にあげ胸を張ります。肩と胸部の筋肉が無理なく伸びたところで静止し 10 秒～15 秒ストレッチします。ベンチプレスなど大胸筋の負荷運動の後に行うと効果的で、蓄積疲労を予防する方法として行うと効果が期待できます。次回も紹介。



第22回北見市総合武道祭実行委員会を開催！

5月19日(金)北見市武道館研修室において第2回実行委員会を開きました。今回は、公開試合を予定している剣道、柔道、空手、弓道がそれぞれ少年少女などの公開試合を予定し、太極拳を含む10団体が日頃の鍛錬の形を演武する予定です。実行委員は多くの方が楽しめる武道祭にしたいと準備を進めています。



北海道青少年剣道錬成大会・「赤胴」少年剣道錬成大会予選会

並びに全道中学生剣道錬成大会北見選抜選手選考会が開催されました！

北見地方剣道連盟(金子罔繁会長)は5月21日(日)北見市武道館に於いて、8/6真駒内アイスアリーナで開かれる第66回北海道少年剣道大会兼第59回「赤胴」少年剣道錬成大会並びに9/17砂川市



総合体育館で行われる第28回北海道中学生剣道錬成大会の出場権をかけた選考会を行いました。当日の午前中は、小学生3団体・個人3名を選抜する予選会、午後には中学生男女各2団体の選手を選抜する選考会と長時間にわたるもので、いずれも気迫あふれる予選会となりました。

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」

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という結論を見出した。この見地から研究して行けば、小さい者は少しも悲観することはない。つまり向こうが無理でくる場合にこちらは正しく行けばいい。ところが無理が通れば道理が引っ込むで、その無理という形式に凡て我々は悩まされる。兎角向こうが無理に来た場合には、こっちも無理に向かうとする。向こうの無理を却って利用するところに行けば、却って小さい者が得であって小さい者に一筋の光明がさしてくる。凡そ二つに分かれて相対した場合に、向こうが傾くということは、つまりその中心点が動くということだ。頂点が曲がったがゆえに倒れるのではない。つまり倒れるということは、中心点—重点が動くが故に倒れるのである。重点の動くということは、中心が取れないために動くのである。これを言い換えてみると、中心点が傾くが故に倒れるのである。大きい者の中心点というものは、…つづく