

平成 29 年 6 月 22 日 00331 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

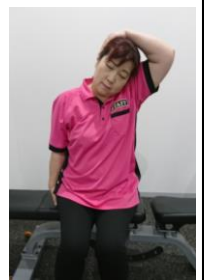
代表:0157-22-2212 Fax:0157-23-0581

satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

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。今週は首から肩にかけてのストレッチを紹介します。フラットベンチに腰掛け、臀部で右手を挟み、肩をロックします。左手が右耳に触れた位置で頭部を横に倒し、頸部と肩の筋肉(僧帽筋等)が気持ちよくストレッチされたところで約15秒~20秒静止し、途中、筋肉の張りが強く感じたら倒している左手を緩めます。交互に2~3セット行く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が開催されました！

6月17日(土)第22回北見市総合武道祭が開催されました。この日は晴天に恵まれ約750名が北見市武道館を訪れ武道祭がいちだんと盛り上がりました。午後から行われた総合開会式には、演武者が集まるなか市長来賓の祝辞後、武道団体の公開演武が始まりました。午前中から始めた空手、剣道、弓道の公開試合に加え午後の柔道公開試合では多くの観客が応援に駆けつけ会場も賑わい、今回から始まった縁日が子供たちに好評で祭を盛り上げ、父母の声援や笑い声が北見市武道館を覆いました。

※毎週北見市総合武道祭の様子をお伝えします！北見市柔道協会の公開演武(写真)では(取)西尾静男講道館七段(受)中澤正講道館五段が「講道館護身術」を多くの観覧者に披露しました。



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」

併し柔道では百貫でも二百貫でも相手を倒さなければならぬ。百貫の人でも十貫の人でも、その中心さえ失えば同じことだ。そこで向こうの中心を奪うことが最も大切なことである。自分が高くて相手が低い場合に、高い中心点を以て低い中心点を動かすことは難しい。併し自分が低くて相手が大きい場合には、内圓と外圓との関係である。故に自分が動けば理論的に相手が動く。自分の中心点を動かしながら体を捌いて居る場合に相手を真前に取る。真前にとるということは、要するに相手の両足先にて向うの体勢を保たねばならぬ形にせしめることである。こうなって中心が崩れかかったら、相手の胸許へ入る。どうしても相手を転がす以上は、前に穴を作らなければならぬ。だからそこで自分が相手の左へ寄る。自分の方へ倒そうとすると下ればいい。自分が右業を施そうとするときには、向こうの左脚近くへじぶんの左脚を運ばせながら、それと同時に右足をパッと横に大きく上げ、間髪を入れず相手の両膝の上当てがい、この右足を一本の棒と仮定する。この棒は如何なる働きをすればいいかというと、..つづく