

平成 29 年 6 月 15 日 00330 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「スタティック(静的)ストレッチ」を紹介。今週は肩後部のストレッチを紹介します。肩関節を水平内転するよう片腕を伸ばし、もう片方の腕(写真右手)で巻込むように抱え胸部に引き寄せます。肩の後部(三角筋後部)が適度に気持ちよく伸びたところで約 1 5 秒~2 0 秒静止し、肩の筋肉の張りがきついと感じたら抱えている手(腕)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。

6月1日(木)研修室で!



※第3回実行委員会風景



主催 北見市武道振興協議会 特定非営利活動法人北見市武道振興協会
共催 北見市庁議会、北見地方剣道連盟、北見市柔道協会、北見空手協会、北見少林寺拳法協会
北見国体準備部、北見市合気道協会、北見市剣道協会、大館県有武道主審部本部連絡
後援 北見市、北見市議会、北見市教育委員会、(公財)北見市体育協会
主管 第22回北見市総合武道祭実行委員会
問合せ 北見市総合武道祭実行委員会事務局(担当:佐藤) 直通090-5986-0839

※今年度のポスター

中学生以下に限定!
先着100名様プレゼント(無料)
ガラガラヘビの卵
※定価100円の品



北見市武道館
第22回北見市総合武道祭

日時: 6月17日(土) 9時開館 ※総会開会式12時30分

プレゼント会場: 北見市武道館(武道の広場) 毎日出店

※プレゼント引き換え券は事務局の受付で!

※イラスト:佐藤壽春施設長

第22回北見市総合武道祭の実行委員会が最終チェック! 3回の実行委員会を経て第22回北見市総合武道祭が6月17日(土)北見市武道館で開催されます。校正を重ねたプログラムも完成、いよいよ本番を迎えるばかりとなりました。縁日の出みせも武道祭を盛り上げてくれそうです。

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」

自分が体を崩して行くということは、相手を崩かせる所以である。この間に於いて業を施し、相手の中心点を崩すのである。相手の体を崩す方法はいろいろあるけれども、つまり向こうの中心点よりも自分の中心点が常に下にある、そして大きな球でも動かす形に依って体を崩して行く。相手の中心点が高ければ高いほど早く傾き易いから、それを利用して業をかけるのである。二つに分かれて相対した時、自分が相手を動かし、その中心を奪おうとして動いた場合、相手は中心を奪われまいとして体を崩して来る。併し自分が相手の中心を奪おうとして動いたのに従いで相手が動いてくるのであるから、自分に先手が出来る理屈である。動いて相手の中心をパッと奪うのである。自分が小さいと仮定すると、相手の大きい者を倒すことはなかなか出来ない。五十貫の物を上げる力はある、百貫の物を上げることは出来ず、百貫の物を上げる力はある、二百貫の物を上げることは出来ない。併し柔道では…**つつく**