

平成 29 年 6 月 29 日 00332 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.tosiharu@navy.plala.or.jp

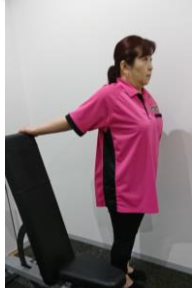
URL <http://www.kitamibudokan.org/>

## 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。今週は胸のストレッチを紹介します。インクラインベンチを利用し、背もたれ部分をほぼ垂直に立て、右手を添えます。体を軸に左方向に回転移動し、片側の右胸筋が程よく伸びたところで約 15 秒～20 秒静止し、張りがきつと感じたら少し緩め、交互に 2～3 セット行います。ベンチプレスなど胸の筋トレを行ったあとは特に効果的です。※壁などを利用しても行えます。次回も紹介。

## 第22回北見市総合武道祭の紹介2回目

※毎週北見市総合武道祭の様子をお伝えしています！



6 月 17 日午前 8 時 30 分より北見市武道館で開催された第 22 回北見市総合武道祭「第 1 回北見地区少年少女空手道大会」は、オホーツク管内より幼児から小学 6 年生まで男女合わせて約 30 名が参加しました。種目は幼児の部と小学生の部に分かれ、幼児は年中・年長の男女が基本組手トーナメント競技を行い、小学生は低中高の男女が学年別で予選リーグ、決勝トーナメント組手試合を行い

ました。参加者は優勝を目指して日頃練習した技を積極的に繰り出し白熱した試合を展開しました。応援に駆け付けた父母達も、ちびっ子ながら勇ましい戦いぶりに大きな声援と拍手を送っていました。

## 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」

この棒は如何なる働きをすればいいかというと、材木や大きい物を転がすには丸木を入れて転がすと、如何なる大きな物でも転がって行く。この理を応用するのであって、相手の両膝の上に出した右足を棒と仮定し、丸木が廻るように内側に廻して力を施す。すると大きい重みが前の方へ行く。つまり体を捻るようにして、出した一本の右足で以て相手の体を拂い上げるような気持ちで以て捻り、前に引き落とせば、相手の中心が常に前に傾いているから、相手の体は大きな圓を畫いて倒れる。小さい人が大きい人を大きい業で倒す、すると小さい人が大きい人を倒すには、小技というような小さい業で倒すより方法がないと思っていたが、小さい人は自分の中心点が大きい人の中心点より下にあるから、それを利用すれば、小さい人が大きい人を大きい業で倒すことができるということを知り、この理を応用して大車(おおぐるま)を發明したのである。完 次週は、連載「武道宝鑑」第 11 弾 柔道秘訣 柔道教士七段 半田義彦 「柔道初心修行心得」をお伝えします。