

平成 29 年 6 月 8 日 00329 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。今回は、肩回りと上腕の裏面(上腕三頭筋)のストレッチを紹介します。左腕を頭上にあげ肘関節を曲げます。曲げた肘を右手で握り、体の中心部に軽く引き寄せます。左の掌が背中に着けた状態で無理なく筋肉が伸びた位置で約 10 秒～20 秒静止し、筋肉の張りが強く感じたら右手の引きを緩めます。左右交互に 2～3 セット行うと効果が期待できます。次回も紹介。

スズメバチ巣作りの季節！スズメバチに刺されないよう注意してください！



5 月 30 日(火)スズメバチの巣が北見市武道館の軒下(のきした)に 7 カ所作られていました。武道館スタッフが早急に駆除(くじょ)しましたが、この時期はスズメバチが巣作りを始める季節で昨年も

同じ時期に発見されています。北見市東陵公園は樹木も多く自然環境に恵まれスポーツ振興の中心地として市民に親しまれていますが、スズメバチなどが発生しやすい環境ともいえます。武道館では注意を呼び掛けるとともにスズメバチの被害に遭わないよう監視を強化しています。

第 60 回高体連北見支部弓道競技選手権大会が開催されました！



5 月 26 日(金)27 日(土)北見市武道館で第 63 回北海道高等学校弓道競技選手権大会予選会を兼ねた「第 60 回高体連北見支部弓道競技選手権大会」が開催されました。本大会は北海道高等学校体育連盟北見支部創立 70 周年記念大会として北海道高等学校体育連盟北見支部が主催したものです。

北見地区より約 200 名を超える高校生男女が集い 2 日間に亘り熱戦を繰り広げました。

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」

自分が倒れないとか潰されない方法は、お互い動いておる間に業をかけることだ。自分が立っておて相手をお動かすことは出来ない。出来ないことはなけれども、そうすると自分が倒されたり、潰されたりする。大きい人を動かす為には自分から動く。こっちが動くと、相手も動かなければ損だから動く。お互いに相対して居る場合には、お互いに立っておるが故にお互いに安定である。併し一方が動いた場合に他方が立っておれば、他方は不安定だ。だからその場合、一方が動いた場合には、他方も動かなければならぬ。そこで大きい人を動かすに就いては、先ず自分が動かねばならぬ。自分が体を捌いて行くということは、相手をさばかせる所以である。この間に於いて…つづく