

平成 29 年 6 月 1 日 00328 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/>

北見武道通信

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。今回は足首と下腿部の筋肉(下腿三頭筋等)のストレッチを紹介します。床にひざまずき、右脚の膝を立てた状態で、右腕で脚を抱え上体を右大腿前面部に軽く押しあてます。右足首とアキレス腱につながる下腿部の筋肉(下腿三頭筋)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。張りが強く感じたら体重圧を緩め休みます。交互に2～3セット行くと足首の怪我予防や下腿部の疲労回復効果が期待できます。次回も紹介。



今回は足首と下腿部の筋肉(下腿三頭筋等)のストレッチを紹介します。床にひざまずき、右脚の膝を立てた状態で、右腕で脚を抱え上体を右大腿前面部に軽く押しあてます。右足首とアキレス腱につながる下腿部の筋肉(下腿三頭筋)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。張りが強く感じたら体重圧を緩め休みます。交互に2～3セット行くと足首の怪我予防や下腿部の疲労回復効果が期待できます。次回も紹介。

日本の古武道(抜刀術)を学ぼう



北見居合道連盟は5月21日(日)北見市武道館に於いて第3回居合道初心者体験教室が実施されました。参加者30数名市内在住者及び近郊からも参加されて居合道の基礎、基本を楽しく体験されました。居合道(抜刀術)は「動く禅」とも云われ礼儀作法から姿勢、立居振舞い、刀の握り方、抜付(ぬきつけ)、振冠(ふりかぶり)、斬下(きりおろし)、血振(ちぶり)、納刀(のうとう)、残心(ざんしん)と一連の動作に意味や意義があります。居合道は他の武道と同様に奥が深く体験することによって知ることが出来ます。今回は親子ずれや外国人留学生も体験されて、日本古来の伝統文化の一端(心と業)を一般の方々に伝えることが出来ました。北見居合道連盟 三浦清富

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」

大きい者の中心点ちゆうしんてんというのは、小さい者の中心点よりは上にある。中心点ちゆうしんてんが上にあるほど倒れ易い。中心点ちゆうしんてんが段々下がって来ると重点じゆうてんと合致するから絶対に動かない。これに反して中心点ちゆうしんてんが段々上じゆうてんに上ぜったいがるに従って動き易い。そうするというと、大きい者は小さい者よりも早く倒れ易い譯である。故に相手あいてを倒す場合には、自分の中心点ちゆうしんてんを以て相手の中心点ちゆうしんてんを常に傾き易くして行くということが、そこに形となって現れるならば、必ず小さい者が大きい者を大きく倒すことが出来るということになる譯である。然らばその中心点ちゆうしんてんを奪うにはどうすればいいか…ただ向こううごが動かないで立っているという場合には、いくら業わざを掛けても利きはしない。お互い動いている間に掛けなければならぬ。お互い動いている時に、向こうの上にある所ちゆうしんてんの中心点ちゆうしんてんを奪ってしまうことに就て、動作に於けるところの賢い業わざの施し方である。相手が立っている時分に業わざをかけても駄目だ。相手が立っている時に業わざをかけると、自分の方が覆くつがえされたり、潰つぶされてしまう。自分が倒れないとか潰つぶされない方法は、お互い動いておる間に業わざをかけることだ。..つづく