

平成 29 年 7 月 13 日 00334 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

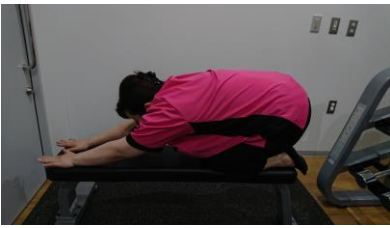
satou.toshiharu@navy.plala.or.jp

北見武道通信

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。今週は背部のストレッチを紹介します。フラットベンチに



四つ這いになり、両手を前方に伸ばし、息を吐きながら腰を後方に沈め広背筋などの背部をストレッチします。程よく伸びたところで約 20 秒～30 秒静止し、張りがきついと感じたら少し緩め 1～2 セット行います。背部の他、肩回り胸部もストレッチされます。次回も紹介。

第22回北見市総合武道祭の紹介4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 11 時より開始した北見市総合武道祭弓道大会(例会)が開かれました。内容は「四つ矢、二立、立射(ヨツヤ、ニタテ、リッシャ)」の方法で、28メートル先の的(直径約 36cm)を狙い、一人 4 本の矢を立った姿勢で 2 回行い、的中数を競うものです。男女 28 名が参加、男女別に優勝から 5 位



入賞までを競いました。午後の部演武披露では、北見弓道会の今野正毅教士六段、長島扶早江教士六段、久積克朗教士六段による「三人一つの立射礼」を観客に披露しました。

連載「武道宝鑑」第 11 弾 柔道秘訣 柔道教士七段 半田義磨 「柔道初心修行心得」

尚左に一般修行者の心得を掲げて初心者への参考とする。

- 一、居常、礼儀を重んじ勇気を養い、^{ふだん} 不断の努力を怠らず、心身一如、練磨の功を積むべし。
- 二、技は投、固、何れにも偏せざるをよしとすれども、初心は主として立ち技を稽古すべし、修行の進むに従って^{へん} 適当に形、乱取を研磨し、投げ技、固め技、当技を会得熟練すべし、^{けいこ} 初歩より寝技のみに偏するを避くべし。
- 三、^{にがて} 苦手は誰にも多少あるが、之に対して忌避することなく、寧ろ自ら進んで對手となり稽古を励むべし、当初は彼より制せらるゝも不撓不屈の^{ふとうふくつ} 氣迫を以てこれを^{ぞっこう} 続行する中には遂に彼を制し、却て己が彼の苦手なるものなり。
- 四、我儘稽古や楽な修行はつとめて避くるべし、これ試合の時など不利多く、思はぬ敗をとることあるものなり。
- 五、常に^{しゅぎょう} 苦しき修行に堪え^{けん} 堅忍不拔 ^{かんい} 敢為の^{きしやう} 氣象を^{かんよう} 涵養すべし。…つづく