

## 子供・柔道教室 参加者用カリキュラム

- 【曜 日】 毎週金曜日 【時 間】 19:30～21:00  
 【場 所】 臨海体育館 第1体育室 3分の1面 (A)  
 【対象者】 年長・小中学生 【定 員】 30人  
 【持 物】 柔道着、タオル、飲み物  
 【服 装】 柔道着着用  
 【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233

★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目 標	①柔道を通じ相手を敬う心、感謝する心を学ぶ ②受身、投げ技、固め技を学び、柔道になじむ
-----	---

期 日	内 容	期 日	内 容	
第1回 4月5日	○開講式、諸連絡 ○柔道の基礎知識 ○基本動作 ※礼法、姿勢、組方、八方崩し	第7回 5月24日	第6回の内容の繰り返し ※支え釣り込み足、背負投げは徐々にレベルアップ ↓	
	第2回 4月12日	○復習 ※礼法、姿勢、組方、八方崩し ○歩き方、受身		第8回 5月31日
第3回 4月19日		○復習 ※後ろ受身、横受身、前受身 ○横受身…片ひざをついて前回り ○受身…立姿勢から前回り受身 ○足技…支え釣り込み脚		第9回 6月7日
	第4回 4月26日	○復習 ※前回り受身、組み方等 ○支え釣り込み足 ○体さばき ○受身チェック		第10回 6月14日
第11回 6月21日				○受身、補強運動 ○支え釣り込み足 ○背負投げ ○固め技…けさ固め
第12回 6月28日				第11回の内容の繰り返し ※けさ固めについては入り方、解き方などじっくりやります ↓
第5回 5月10日	○受身 ○補強運動 ○支え釣り込み足の打込み ○背負投げ	第13回 7月5日		
		第14回 7月12日		
第6回 5月17日	○受身 ○補強運動 ○支え釣り込み足 ○背負投げ	第15回 7月19日		○受身、補強運動 ○支え釣り込み足、背負投げ ○固め技乱取 ○練習試合