

平成31年度前期

## 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】 19:00～20:30

【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】 45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

碧南市教育委員会スポーツ課 (臨海体育館)

TEL 0566-48-5311

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8回 5月31日		
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9回 6月7日		
		第10回 6月14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13回 7月5日		
		第14回 7月12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
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6回 5月17日	○受身 ○補強運動 ○支え釣り込み足 ○背負投げ			