

「柔道教室」のご紹介

柔道を通してココロとカラダを鍛えよう！



柔道は、相手と組み合い、投げたり抑えたりして相手を制する武道です。力で力に対抗するのではなく、「崩し」「作り」「掛け」を一連の体さばきによって相手の力を減じることで、非力の者でも力の強い者を倒すことができます。また、柔道は相手がいるからこそできる運動であり、相手を尊重して礼を尽くすことが求められ、稽古を通して心身を鍛えます。

競技スポーツとしての柔道は、昭和39(1964)年の東京オリンピックで男子が、女子は平成4(1992)年のバルセロナオリンピックで正式種目となり、現在は男女とも体重別各7階級で実施され、世界に認められる運動競技となっています。昨年の東京オリンピックでの日本人選手の活躍は、記憶に新しいところです。

当館では、未経験者や初心者向けに柔道の基礎を学ぶ①柔道入門教室、経験者向けにより高い技能の修得を目指す②柔道稽古会を開設しています。

| 講座名 | 定員 | 対象 | 曜日 | 時間 | 開催予定日 | | | 講師 |
|-------|-----|-------------------|-----|-------------|---------|---------|---------|-------|
| | | | | | 4月 | 5月 | 6月 | |
| 柔道入門 | 20名 | 5歳～一般 | 土・日 | 10:00～11:30 | 2・16・30 | 4・21・28 | 18・25 | 藤本 栄二 |
| 柔道稽古会 | — | 小学3年生～ 一般(経験者) | 水 | 18:45～20:15 | 6・20・27 | 11・18 | 1・15・29 | |

講師プロフィール



藤本 栄二(ふじもと えいじ)

全日本実業柔道連盟 評議員
西日本実業柔道連盟 理事