

新潟県柔道連盟夏期柔道教室（小千谷会場）要項

- 1 主催 新潟県柔道連盟
- 2 共催 小千谷柔道会
- 3 主管 新潟県柔道連盟事務局 小千谷柔道会
- 4 後援 小千谷市スポーツ協会 小千谷市教育委員会 中越地区柔道連盟
- 5 目的 県内の中学生・高校生を対象として柔道の基本的な技術や安全な練習方法についての習得及び県内指導者の資質向上を図ることを目的とする。
- 6 期日 平成30年7月24日(火) 受付8:30～ ◎開講式9:00～
7月25日(水) 9:00～16:00
7月26日(木) 9:00～ ◎閉講式11:30 終了12:00
- 7 会場 小千谷市総合体育館武道場（冷房完備） 小千谷市桜町4915 電話 0258-83-0077
- 8 対象 中学生・高校生（全日本柔道連盟に登録をしていること）及び柔道指導者
- 9 講師 全日本柔道連盟公認指導者資格A指導員
- 10 指導内容（レベルに応じグループ指導も行います）

日 時		主 な 練 習 内 容
24 日 (火)	9:00 ～12:00	講義…柔道の目的(20)、準備体操、基礎体力を高める運動、柔道技能を高める補助運動、受身の基礎、抑え技の要点(けさ固め、上四方固め…)
	14:00 ～16:00	技の理合い…姿勢、組み方、崩し、作り(相手を作る・自分を作る)、掛け投げ技の練習…打込み、約束練習とその受身(背負投げ、大外刈り、大内刈り等)
25 日 (水)	9:00 ～12:00	講義…柔道の歴史(20)、進んだ受身…低→高、弱→強、遅→早 抑え技の攻防の基礎、絞め技の基礎と安全面の留意点 少し進んだ投げ技の練習…打込み、約束練習、(移動からも含む)
	14:00 ～16:00	関節技の基礎と安全面の留意点 投げ技の練習と防御 乱取の方法と考え方、乱取と試合の違い及びその留意点
26 日 (木)	9:00 ～12:00	寝技の攻防 いろいろな動きでの約束練習と初期段階の乱取 講義…柔道 MIND (15)

- 11 参加費 1日につき一人300円(保険料他)
- 12 その他 (1)携行品…柔道衣、トレシャツ・トレパン等練習に必要なもの。筆記用具
水分補給の用意
(2)事故防止…事故防止に配慮いたしますが責任対応については個々でお願いします。
全日程とも引率者同行でお願いします。
- 13 申し込み締め切り 平成30年7月13日(金)

連絡先・申し込み先	新潟県柔道連盟事務局長	渡辺久雄
〒950-3133 新潟市北区すみれ野2-12-33	FAX・電話	025-258-4370
	メール	hisao19690405@yahoo.co.jp