

# 中学生になる皆さんへ 柔道をしませんか？

## 柔道はどんな競技？

柔道は今から 140 年以上前の 1882 年に嘉納治五郎師範が東京に講道館を開き始めた日本発祥の競技です。1964 年の東京オリンピックで競技種目に採用され、世界中に普及しています。嘉納師範は柔道を競技としての勝敗を競うことよりも、柔道の修行を通じて人格を高め、世の中のためになる人材の育成することを重要視しました。その嘉納師範の精神が世界中の人々の共感を呼び、柔道が世界中に広まっていきました。この嘉納師範の精神を「柔道精神」と呼び「精力善用 自他共栄」という言葉で表されています。

## 柔道のメリットは？

受け身ができるようになると  
転んでもケガをしにくくなります。一度覚えた技術は、歳をと  
っても衰えにくいです。あなた  
を一生守ってくれます。

中学校の 3 年間で初段をとつ  
て、黒帯を締めましょう。柔道初  
段はあなたの一生の資格です。  
職種によっては採用に有利にな  
ることもある資格です。

一生の仲間ができます。柔道は  
他の競技と比較して、きつい種目  
かもしれません。しかし、共に柔道  
をした仲間とは、堅い絆が生ま  
れ、一生の友となり得ます。

どんな体型の人でも、努力によって、強くなれる  
競技です。柔道にはそれぞれの体型に合った技術が  
あります。自分に合った技術を習得すれば試合に勝  
つことができます。また、個人戦は体重別なので、  
体の小さい人でも活躍の場面があります。

健康な身体と強い精神が手に入ります。成長  
期である中学生期に柔道で身体を鍛えること  
で、身体が強くなることは、もちろんですが、心  
も鍛えられていきます。自分に自信が持て、生  
活が前向きになります。



柔道に興味を持った方は、QR コードから中学生を受け入  
れている団体の紹介を見て下さい。見学大歓迎。気軽に道  
場に来てください。

新潟県柔道連盟 普及委員会