

# 「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。2021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	(第4期)	開催予定日 (第1期)				講師
					3月	4月	5月	6月		
柔道入門	20名	5歳以上	土・日	10:00~11:30	1・8・22	19	10・24	21・28	藤本 栄二	
			土(夜)	18:00~19:30		26	17・31			
柔道稽古会	-	小学3年生以上 (経験者)	水	18:45~20:15	5・12	2・16・30	21・28	4・11・25		

※赤字は日曜日

## 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