

# 柔道部

## ◇活動日

月～土（ただし、うち一日は休養日）

日曜日は原則、お休み。（出稽古や大会等がある場合もあります）

## ◇活動場所

おもに柔道場

## ◇部員数

男子 4 名      女子 2 名

## ◇活動内容

体カトレーニング、打ち込み、投げ込み、乱取り、技の研究など  
初心者からでも丁寧に指導します。

合同練習への参加や夏合宿（今年は中止ですが・・・）なども行います。

## ◇活動実績

### ●2019 年

関東大会・総体・学年別・高校選手権団体戦すべて支部予選通過 都大会出場

関東大会都予選 男子個人ベスト 32

第一支部大会 女子団体 3 位、男子 55kg 級 3 位

高校選手権 男子団体ベスト 32、男子 60kg 級都大会ベスト 32

### ●2018 年

関東大会都予選 男子団体ベスト 32

総体・学年別・高校選手権団体戦 都大会出場

総体都予選 男子 100 kg 級出場

### ●2017 年

関東大会東京都予選 （男・女）団体出場

東京都高校総体 男子団体出場・男子個人 100 kg 級ベスト 16

女子団体ベスト 16

## ◇お知らせ

### 顧問から

新型コロナ禍の影響で現在活動ができず、部員それぞれが個人でトレーニングに励んでいるのが実情です。柔道は、相手と直接組んで行う種目ですから、部活動再開後も、細心の注意を払い、時間をかけながら、乱取りなどの本格的な練習に取り組んでいくこととなります。

この機会が、逆に個人の能力を伸ばし、心技体バランスの取れた成長につなげられるように取り組んでいきましょう。

#### 新入生の皆さんへ

柔道を一緒にやりませんか。

初心者、経験者、男女を問わず大募集です。練習はきついときもありますが、得意技を身につけ、決まった時の爽快感は格別です。

真面目に取り組めば、一年ほどで黒帯（初段）の資格が取れます。試合で勝ちたい人、黒帯を締めたい人。経験者や格闘技が好きな人はもちろん、これまで、柔道には縁のなかった人、運動が苦手だった人 集まれ！（体験も気軽にどうぞ・・・）

#### 体験部活

新型コロナ禍が終息したのちは、部活体験・見学をご都合をうかがいながらお受けできるようにします。興味のある方は、顧問までお気軽にご連絡ください。