

## 柔道 中学生のための楽しく学ぶ固め技講習会

8月17日(木)から20日(日)にかけて本校豊誠館柔道場で令和5年度東京都公開講座「柔道 中学生のための楽しく学ぶ固め技講習会」が開催されました。

固め技の基本動作から抑え込み技、など4日間毎日楽しく練習しました。参加者同士が体づくり運動でアイスブレイクをして、和気あいあいと時間を過ごすことができました。

過去の参加者の中には、その後豊島高校を受検し柔道部に入部した生徒もいます。参加者皆さんのこれからますますの活躍も期待しています。

参加者の皆さん、保護者の皆様、暑い中ありがとうございました。

### <参加者の感想より>

「基礎的な練習からそれを発展させた練習ができてとても新鮮でした。意見としてはクーラーがあったらさらに全力で練習に励むことができると思います！」

「自分の道場では寝技で負けることが多いので、今回の講座ですごくためになりました。今後の柔道に活かそうと思いました。先生の指導がわかりやすく、すぐにできるようになりました。また先輩方が優しく教えて下さり、とてもうれしかったです。4日間本当にありがとうございました。」

「様々なアップやトレーニングが楽しかったです。寝技の細かい技術を知ることができてよかったです。」

「知らない技や練習方法があって楽しかったです。またやってほしいと思いました。」

「先生の指導方法がとても分かりやすく子供もとても勉強になると言っていました。来年もチャンスがあれば参加させていただきたいと思います。」参加者保護者



体さばきをラダーでやってみよう



受け身も楽しく！盛り上がりよう



体反応でお互いに競争しました



足技から固め技に移行するポイントは？



相手に効率よく力を伝えるためには？



参加者で集合写真を撮りました！