

令和5年度 東京都公開講座のお知らせ

- 1 公開講座 「柔道 中学生のための楽しく学ぶ固め技講習会」
- 2 指導者 東京都立豊島高等学校 保健体育科指導教諭 岩崎 克弥
- 3 対象者 中学生（柔道の経験は問わない）
- 4 実施日時 令和5年8月17日(木)18日(金)17時から19時
8月19日(土)20日(日) 9時から12時 合計10時間
- 5 講習会場 東京都立豊島高等学校 豊誠館柔道場
- 6 講習計画

17日 (木)	受付	開講式	固め技の基本運動	休憩	固め技に必要な動き方	
18日 (金)	受付	準備体操	固め技 基本的な抑え込み技	休憩	固め技に必要な動き方	
19日 (土)	受付	準備体操	うつぶせの相手の返し方	休憩	引き込み姿勢からの返し方	
20日 (日)	受付	準備体操	投げ技から固め技への移行	休憩	まとめ	閉講式

※希望者には19日(土)の講習会後に学校見学会をおこないます。

- 7 参加者の持ち物 柔道衣 帯 男女とも半袖シャツ 短パンまたはハーフパンツ
タオル 飲み物
 - 8 申込方法 下記のURLまたはQRコードからGoogleformsに必要事項を入力して、必ず保護者が申し込みをしてください。
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeD61HdjGmK2hZ5dT9_i9oX7tzNxoY3C7qi1PeMesqn8IRWTg/viewform?usp=sf_link
令和5年7月21日(金)15時〆切とします。
- 
- 9 注意事項
 - (1)個人での申し込みになります。引率は必要ありません。
 - (2)申し込みが多数の場合、高学年を優先とします。
 - (3)中学生対象なので、受講料は免除になります。
1日100円×4日間合計400円の保険料を講習初日に徴収します。
 - (4)講習中の怪我等について、応急処置はいたしますが、以後の責任は負いかねます。
 - (5)感染症等対策(健康観察・マスクの着用有無)は各自で実施をお願いします。換気や手指消毒などは本校でおこないます。
 - (6)参加日1週間以内に発熱があった場合、参加はお控えください。

以上