

子供・柔道教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週金曜日 【時 間】 19:30～21 : 00
【場 所】 臨海体育館 第1体育室 3分の1面（A）
【対象者】 年長・小中学生 【定 員】 30人
【持 物】 柔道着、タオル、飲み物
【服 装】 柔道着着用
【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233
碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館） TEL 0566-48-5311
★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目 標	①柔道を通じ相手を敬う心、感謝する心を学ぶ ②受身、投げ技、固め技を学び、柔道になじむ
-----	---

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月9日	○開講式、諸連絡 ○柔道の基礎知識 ○基本動作 ※礼法、姿勢、組方、八方崩し	第7回 11月20日	第6回の内容の繰り返し ※支え釣り込み足、背負投げは徐々にレベルアップ ↓
		第8回 11月27日	
第2回 10月16日	○復習 ※礼法、姿勢、組方、八方崩し ○歩き方、受身	第9回 12月4日	
		第10回 12月11日	
第3回 10月23日	○復習 ※後ろ受身、横受身、前受身 ○横受身…片ひざをついて前回り ○受身…立姿勢から前回り受身 ○足技…支え釣り込み脚	第11回 12月18日	○受身、補強運動 ○支え釣り込み足 ○背負投げ ○固め技…けさ固め
第4回 10月30日	○復習 ※前回り受身、組み方等 ○支え釣り込み足 ○体さばき ○受身チェック	第12回 12月25日	第11回の内容の繰り返し ※けさ固めについては入り方、解き方などじっくりやります ↓
		第13回 1月8日	
第5回 11月6日	○受身 ○補強運動 ○支え釣り込み足の打込み ○背負投げ	第14回 1月15日	
第6回 11月13日	○受身 ○補強運動 ○支え釣り込み足 ○背負投げ	第15回 1月22日	○受身、補強運動 ○支え釣り込み足、背負投げ ○固め技乱取 ○練習試合