

柔道同好会2月号

部活動の中止となっている毎日ですが、豊島高校柔道同好会ではZOOMによるトレーニングを中心とした活動を実施しています。

前回の緊急事態宣言時は、顧問がメニューを作成し、生徒たちは“やらされている”感たっぷりでしたが、今回は「1 スクワット系、2 腹筋系、3 体幹系、4 腕立て系」に分担し、生徒たち自身で毎回違うトレーニングメニューを考え、ポイントを指導することになりました。また必ず自分でそのメニューをやったムービーを添付することで事前に予習できるので、効率もよくなりました。

緊急事態宣言が解除になると、3月14日(日)に高校選手権都大会が開催される見込みです。柔道は個人種目ですが、みんなで力を合わせる仲間の力が必要になります。こんな時ほど「精力善用 自他共栄」の精神を心に持ち、取り組む力にしたいと考えます。

4月から豊島高校に入学する新入生、初心者も楽しく取り組む活動をしています。ぜひ一度見学に来てください。お待ちしております。

