

令和4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4年8月8日（月）から12日（金）5日間
17時から19時（予定） 2時間×5日間 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

16:45 17:00 17:10

17:55 18:05

19:00

8日 (月)	受付	開講式	準備体操 ①固め技の基本運動 腰切り 鉄砲返し	休憩	②固め技に必要な動き方（1） エビ 絞り	
9日 (火)	受付	準備体操	③固め技 基本的な抑え込み技 寝技の日本一周世界一周	休憩	④固め技に必要な動き方（2） 脇掬い 腕括り 脚抜き	
10日 (水)	受付	準備体操	⑤うつぶせの相手の返し方（1） 横倒し ネルソン 首刈り	休憩	⑥うつぶせの相手の返し方（2） 腹包み ヒラメ返し 横三角	
11日 (木)	受付	準備体操	⑦引き込み姿勢からの返し方（1） 基本の引き込み返し	休憩	⑧引き込み姿勢からの返し方（2） 引き込み返しの応用	
12日 (金)	受付	準備体操	⑨投げ技から固め技への移行（1）	休憩	⑩投げ技から固め技への 移行（2）	閉講式

※希望者には12日(金)の講習会前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/1FAIpQLSd131kBRmFyK-tfrtelGK7_DcL6-FWUZ-EkATHGRygclc4T1A/viewform?usp=sf_link

令和4年7月15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×5日間合計500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)参加決定後メールにて健康調査票を送ります。講習日に毎日の提出をお願いいたします。

以上