

# 新田中学校 柔道部

倉敷市立 新田中学校

R5.8.18

## 主な練習内容

- ① 黙想・あいさつ
- ② 体操
  - ・連絡技 10本
  - ・3人打ち込み
- ③ 回転運動・寝技の補強
  - ・前転
  - ・後転
  - ⑤ 投げ込み
    - ・10本
    - ・相手の技を切り, すぐに技をかける 5本
    - ・相手に膝をつかせて, 脇をすくい抑え込む 5本
  - ⑥ 乱取り
    - ・3分×10本
    - ・攻め受け乱取り
  - ⑦ 寝技の打ち込み
    - ・5本×3
  - ⑧ 寝技の乱取り
    - ・2分×8本
  - ⑨ 腕立て伏せ 50回
  - ⑩ 柔軟体操
  - ⑪ 黙想・あいさつ
- ④ 打ち込み
  - ・得意技50本
  - ・全力+全速力 20本

- (朝練)  
【1セット】×3  
・腕立て伏せ 20回  
・腹筋 20回  
・背筋 20回  
・スクワット 20回  
・ケトルベル 10回(左右)  
・ベンチプレス10回×3

## 実績

- R4年度 備南東地区総体
  - 男子団体 第3位
  - 男子個人 50kg級 第1位, 第3位
  - 男子個人 73kg級 第2位
- R5年度 備南東地区総体
  - 男子個人 73kg級 第3位
- R5年度 倉敷市夏季大会
  - 男子個人 60kg級 第1位
  - 男子個人 73kg級 第2位

## 『部活動情報』

### ・活動目標

- 体力の向上
- 人間的成長

### ・部員数

学年	男子	女子	計
1年	4	0	4
2年	1	0	1
3年	0	0	0
合計	5	0	5

### ・活動日と時間

平日：朝練（筋トレ）  
7:30～

放課後（通常）

土日祝日：  
9:00～12:00

月	火	水	木	金	土	日
—	—	な	—	—	—	な
斉	斉	し	斉	斉	斉	し

- ・『楽しく活動』
- ・『途中入部 歓迎』