

# 新田中学校 柔道部

倉敷市立 新田中学校

R6 7.1

## 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
  - ・開脚前転
  - ・開脚後転
  - ・倒立前転
  - ・後転倒立
  - ・倒立歩行
  - ・側転(左右)
  - ・ロングアート(左右)
  - ・スタンダート(左右)
  - ・ヘッドスプリング
  - ・ハンドスプリング
  - ・内また側転(左右)
  - ・背負いスプリング(左右)
  - ・前回り受け身(左右)
  - ・エビ
  - ・逆エビ
  - ・前エビ
  - ・前エビさがり
  - ・ワニ
  - ・ワニさがり
  - ・アザラシ
  - ・横跳び(左右)
  - ・前飛び 後ろ飛び
  - ・脇締め
  - ・足払い(前・さがり)
- ④ 打ち込み
  - ・得意技50本
  - ・全力+全速力 20本
- 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

(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

- 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
- R5年度 備南東地区新人大会  
男子個人 60kg級 第2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 | 3  | 0  | 3 |
| 2年 | 4  | 0  | 4 |
| 3年 | 1  | 0  | 1 |
| 合計 | 8  | 0  | 8 |

### ・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』