

新田中学校 柔道部

『昨年度実績』

○R7備南東地区総体 男子個人73kg級第2位、81kg級第1位、90kg級第3位
○R7県総体 男子個人81kg級第2位 ○中国大会 男子81kg級ベスト8
○R7市夏季大会 3年男子団体第2位 男子個人73kg級第1位、81kg級第1位、90kg級第1位
1・2年男子個人 66kg級第3位、81kg級第1位
○R7備南東新人大会 男子個人81kg級第1位 ○県秋季大会 男子個人81kg級第2位

〔活動日〕

平日放課後、土曜日AM

〔指導者〕

- ・部活動指導員（参段）1名
- ・中学校顧問（貳段）1名

☆部員数☆

3年男子 2人
2年男子 3人
1年女子 2人
計 7人

【練習内容】

① 5 分間走

② 回転運動

- ・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）
- ・前回り受け身
（左右、飛び込み）
- ・足払い（前後、横左右）
- ・大外刈り

③ 寝技の補強

- ・エビ
- ・逆エビ
- ・脇締め
- ・わに（前後）
- ・横飛び（左右）
- ・前飛び
- ・後ろ飛び

④ 寝技の打ち込み

7種類×3本

⑤ 寝技への移行

5本×3セット

⑥ 寝技乱取り

2分×6セット

⑦ 立ち技の打ち込み

20本×5セット

⑧ 連絡技

10本×4セット

⑨ スピード打ち込み

20秒×10セット

⑩ 投げ込み

5本×3セット

⑪ 乱取り

3分×8セット

⑫ 移動打ち込み

（前後、左右横）

⑬ ジャンプ

（前後、左右横）

