

新田中学校 柔道部

倉敷市立 新田中学校

R3.7.13

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）
 - ・ロンダート（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 30回
- ・腹筋 30回
- ・背筋 30回
- ・スクワット 30回
- ・ケトルベル 10回（左右）
- ・ベンチプレス10回×3

実績

○R2年度 新人戦

男子団体 県大会出場

男子個人 県大会出場

女子個人 63kg級 県大会 第3位

○R3年度 備南東地区総体

男子団体 第3位

男子個人 50kg級 第3位, 60kg級 第2位

女子個人 57kg級 第1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	0	0	0
2年	5	0	5
3年	4	1	5
合計	9	1	10

・活動日と時間

平日：朝練（筋トレ）
希望者 7:30～

放課後（通常）

土日祝日：

9:00～12:00

月	火	水	木	金	土	日
一	希	な	希	一	一	な
齊	望	し	望	齊	齊	し
	練		練			
	習		習			

『楽しく活動！』