



柔道班

活動日時／月水金 放課後

活動場所／武道場

参与／2 名

班員／2 名

3 年 2 名

私たち柔道班は現在、「精力善用」「自他共栄」の精神に則り、日々心身共に鍛えています。これらはそれぞれ「自分の心身の力は善いことにのみ使いなさい」「万物に感謝し、仲間と切磋琢磨して修養に励みなさい」という意味があり、柔道という競技がスポーツでありながら同時に「礼」を重んじ、人間的な成長を目指していくものであることを示しています。

私たちは顧問の先生の指導の下、技術と身体の両方を向上させるよう努力しています。平日は 18 時には練習を終わらせると決めているため、勉強や他のことにも力を入れることができます。兼班も可能ですし、練習時間は相談に応じて短縮することも可能です。つまり、用事があるときも休みやすく、他のことと両立しやすい班です。「運動班に入りたいけど勉強が心配」という人におすすめです。また、経験者だけでなく初心者も大歓迎しています。柔道着を持っていなくても貸し出せますし、経験者はもちろん、初心者には特に懇切丁寧を心がけて指導するため、すぐに自らの成長を感じられます。実際に高校から柔道を始めてたった 1 年間で結果を残している班員もいます。

具体的な練習内容としては、柔道の実践的な練習の他に、トレーニングにも力を入れています。部室にはベンチプレスやダンベルなど多彩な器具が備えられており、身体のような筋力を鍛えられます。ですから、「筋肉・体力をつけたい」という人や「運動不足を解消したい」という人にぴったりの班です。

さあ、私たちと一緒に柔道をやりませんか。是非一度、柔道班に来てみて下さい。

柔道班

活動実績