

☆平柔通信☆

平塚柔道協会発行
責任者 会長 奥山晴治

今月の目標・

基本動作・一人打ち込みは単調だけど技を身に付ける一番の稽古です。

～ 稽古を軌道に乗せたい、でも、感染状況を踏まえて珍重に! ～

7月下旬、ついに第二派とも言える新型コロナウイルス感染拡大の状況になってきました。これまでも平柔では全柔連のガイドラインに従いながら慎重に稽古再開の段階を進めてきていますが、この流れにも大きな支障が生じる可能性があります。まだ組む練習はできていませんが、このような時期に、しっかりと基礎体力を付けることも重要なのではないのでしょうか。当面、試合もありません。組まなくても、動きの確認は可能です。一人でやってみる練習を続けていきましょう。まだまだみんなの柔道人生は始まったばかり。先は長いのですから・・・



第一段階
練習時間：1時間以内
段階期間：2～3週間

受け身 トレーニング 1人打ち込み

1名/8㎡ (疊約4枚)

原則マスク着用
2m距離とり
マスク外し可

～柔道練習段階表～
現在、第一段階です。

私たちの生活に浸透しつあるソーシャルディスタンス。スポーツでも練習の再開にあたり、一定の距離を保つ努力が行われている。
柔道は組み合いなど人の接触避けられない技だが、平塚柔道協会

第二段階
練習時間：1時間程度 (組まない30分、組む30分)
段階期間：2～3週間以上 (この期間に連単位で新規感染者の増加がなければ、段階3も可)

乱取り 試合稽古

2名/16㎡ (疊約8枚)

原則マスク着用
息苦しい時は2m距離とり
マスク外し可

第三段階
練習時間：2時間程度 (組まない60分、組む60分)
段階期間：4週間以上 (前半2週間は軽めの乱取りとする)

乱取り 試合稽古

2名/16㎡ (疊約8枚) 出稽古自粛

競技者以外は原則マスク着用

第四段階
練習時間：制限なし

※観客・役員はマスク着用が望ましい

無観客または観客人数制限で試合可能

全国大会も可能



動画で説明する指導者
奥山晴治会長では密を防ごうと取り組んでいる。6月20日からの再開後は練習時間を約1時間に短縮し、小学生と中学生の練習時間を分けるなどしている。
同会の栗田利広事務局長は「コロナに感染しないよう、今できることを指導者らで懸命に考えている。」
ど工夫。組み合いの練習は自粛し、1人で出来る練習を行っている。
動画やパワーポイントも指導の一環に加え、指導者が子どもたちに技の実践を見せて説明。理解を深めるため、保護者への練習の要点をメールで送り、家庭での復習も促している。

柔道でも社会的距離意識
市内協会 コロナ予防模索

(8月の予定) 原則 (火曜日) と (土曜日) の 19時 ～ 21時 になります。

(雑感) ～熱中症とコロナ対策の両立～ 梅雨が明けました。例年であれば、平塚少年柔道大会や全国小学生大会、中学生は関東大会・全国大会と忙しい夏休みを送ることであつたでしょう。しかし、今年は違います。子供達も親御さんも、残念な思いでいることと思います。そして稽古も思う存分は出来ません。マスクを着用しての稽古、大変です。この時期、コロナと共に注意しなければならないのは「熱中症」です。いろいろなことに気を使わなければならない大変な時代ですが、自分の体調は自身が一番分かります。「自己管理」も稽古の一つとあって、水分補給等、しっかり行ってください。(五)