

平成25年1月1日号 (第11号)

平塚柔道協会HP内のブログ充実しました!

(少年部入会状況 (1月1日現在))

幼年1名 ・ 1年4名 ・ 2年6名 ・ 3年9名
4年8名 ・ 5年5名 ・ 6年6名 合計39名

☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行

責任者 会長 奥山 晴 治



あけましておめでとうございます! 今年も頑張りましょう!!

「一年の計は元旦にあり」 → 自分の目標を立て努力しよう



新年になりました。昨年中はいろいろとお世話になりました。今年も平塚柔道協会指導者一丸となって、一生懸命に頑張る子供たちの指導をしていきたいと思えます。これからまだまだ寒い時期が続きますが、試合もありますので、風邪など引かないように手洗いうがいを励行し、子供たちが元気に練習に参加することができるよう、御家庭におけるサポートもよろしくお願ひします。(指導者一同)

楽しく・楽しく・楽しく・やっています。～ 総合公園でのトレーニング ～

本年度からの新たな試みとして通常の練習日(火・木・土)以外に、基礎体力の向上を目的に、土日の指定日(月間予定表に明記)を「トレーニング日」に設定し、平塚総合公園内で、おおむね2時間半、実施しています。主な内容は、坂道ダッシュ、長距離走、おんぶランニング、鉄棒上がりなどですが、きついトレーニングの合間には「ドッジボール」や遊具を利用した「鬼ごっこ」などのゲームも行い、厳しい中にも楽しさを織り交ぜています。子供たちも汗びっしょりになりながら、それでも楽しいようです。中には「柔道の練習よりも楽しい」とのコメントも・・・
今後も柔道の基礎体力つくりのため、今後も可能な限り、実施していきますので参加してください。



◎入会しました。よろしくお願ひします。

青木さん (小学2年)



1月の主な行事 (詳細は予定表)

- 8日(火) 稽古始め
(8日・10日・12日は寒稽古)
- 20日(日) 愛川町少年柔道大会
- 31日(木) 月次試合

*5日及び15日は夜練習がありません。



当協会から全日本強化選手!

当協会所属の浜岳中3年五十嵐さんが、このたび、48Kg級の全日本強化選手(カデ)に選ばれました。昨年8月の『全国中学校柔道大会』での成績(準優勝)が評価されたものです。当協会出身者では5人目となります。五十嵐さんはこれから全日本合宿などに参加することになりますが、1つでも多く高いレベルの人達から学んでほしいと思います。(「平柔ブログ」より)

ご父兄の皆様へ ～引き手を意識させるための工夫～

柔道の組み手においては、何よりも「引き手」と「釣り手」が非常に重要な役割を果たします。最近では、釣り手のみで相手を担ぎ、そこから投げ切る場合も見受けられますが、これは応用技であり、少年柔道における基本は、やはり「引き手」をしっかりと持ち、釣り手を使いながら技を掛けることに尽きると思います。そこで、それぞれの該当する手首にカラーのビニールテープを巻き、「引き手」を意識させることを試みています。道場でも用意はしておりますが、練習前に御家庭で準備していただくと助かります。子供たちの好きな色を選んで巻いてください。

(事務局からのお願い)

- 1 スポーツ保険・会費が未納の方は早めに納付してください。(2か月以上未納の場合、稽古に参加することができません。)
- 2 体調不良などで稽古に参加できない場合には、所定のメールによりその旨を連絡願ひします。
- 3 指導者側から一斉連絡する場合がありますので、メールアドレスの登録をお願ひします。