

平塚柔道協会HP内のブログ充実しています!

☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行

責任者 会長 奥山晴治

◆◇9月は基本練習を重点的に実施しました。◆◇



9月は久しぶりに試合のない月となりました。こんな時には「基本動作」を重点的に取り組みたいと思っていましたので、9月の三連休(21日~23日)を利用し、浜岳中道場をお借りして、基本動作を中心とした練習を企画しました。

期間中は、ほぼ毎日20名を超える人数が参加してくれました。

総合公園体育館における定期練習は、「2時間」という制約させた時間で練習を組み立てるため、どうしても細かな部分での指導がなかなかできませんが、このような機会があると、時間を掛けてじっくりと指導ができます。

ここで学んだことを、通常の練習でも継続して練習することにより、試合でも使える技が完成させていくことと思います。

さあ、10月からはまた試合があります。この成果が出ることを期待しています。

家でのトレーニング

毎練習日には、練習のない日の自主トレ実施について確認していますが、なかなか「全員実施」にはなりません。それどころか、逆に、ここ最近はやや下降気味であるようです。平柔の練習日は週3回、土日の浜岳練習を入れても、強豪道場のようにほぼ毎日稽古というわけにはいきません。それだけに全体練習がない日の取組が大切とすることは誰もが分かっているはず。自ら自発的に、毎日の日課として取り組めるようになったときに、技術的にも精神的にも成長できると思います。頑張りましょう!

@入会しました。よろしくお願いします。

小泉くん 小4

安藤さん 小3

10月の主な行事(詳細は予定表)

12日(土) 東京拘置所合同練習会

13日(日) 厚木柔道選手権大会(荻野総合公園)

足技から得意技への連絡

・
・
・
今月の目標
・
・

(雑感) 最近、道場で稽古状況を見学するご父兄が減っているようです。以前にも書きましたが、子供達は親に自分の柔道を見てもらいたいと思っています。道場内も随分と涼しくなりましたので、是非とも、稽古状況を見に来てください。そしてアドバイス願います。

(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います。
- 3 指導者側から一斉連絡する場合がありますので、メールアドレス登録をお願いします。(変更した場合、再登録願います)