

(少年部入会状況 (5月1日現在))

幼年1名 ・ 1年2名 ・ 2年4名 ・ 3年9名

4年6名 ・ 5年3名 ・ 6年6名 合計31名

平成24年5月1日号 (第3号)

# ☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行

責任者 会長 奥山 晴 治

**柔道が強くなるためには？ ⇒ 自分の目標を実行しよう！！**

新年度が始まり早くも1か月が経過しました。みなさんは、それぞれ、今年度の柔道の目標を立てましたが、この目標に向かって努力していますか？

普段の練習は週3回、それぞれ約2時間(実質的には1時間30分)練習していますが、人と同じ練習をしていたら、追い越すことはできないよね。そこで、練習がない週4日間の過ごし方が重要となります。「近くの公園を走る」「腕立て伏せを毎日50回やる」「一人打込みを毎日100回やる」など、身近なところで努力することにより、1か月後、半年後、1年後に大きく差がつきます。自分の目標に向かって頑張ろう！ **【継続は力なり】**

## 各種大会結果 (4月分)

● 埼玉近県中学柔道大会【4/22】 男子及び女子Aチーム 3位

それぞれの課題が見えた大会でした。

## 柔道協会総会開催される。

4月22日(日)、中央公民館において、平塚柔道協会総会が開催されました。本会においては、平成23年度決算の承認及び平成24年度事業計画及び役員等についての承認等が行われました。

## 指導者講習会に参加しました

4月8日(日)、平柔指導員7名は県立武道館で開催された講習会に参加しました。この講習会は、「安全指導」の徹底及び指導者の基礎指導力向上を目的(「公認指導者資格制度」への移行措置も兼)に行われたものです。当日は、全柔連講師により、午前中に「柔道の安全指導」、午後「柔道の基本指導」がそれぞれ行われましたが、受身や大外刈の指導方法などについて、今後の指導に当たって、非常に参考となる点が多くありました。早速、平柔の練習において実践



## ◎5月の行事 ぜひ応援に来てください

12日(土) 日の丸キッズ柔道練習試合

13日(日) 日の丸キッズ柔道大会  
(横浜市文化体育館)

20日(日) 厚木市柔道選手権大会  
(学年別個人戦)

27日(日) 平塚柔道協会柔道大会  
(団体戦：低学年・高学年)

31日(木) 月次試合(小学生)

### (トレーニング日) 予定

3日(木) 15:30~17:30

19日(土) 9:00~11:00

### (浜岳中での小学生練習日)

5日(土)・6日(日) 9:00~12:00

### (稽古のない日) 1日・3日・5日

## ◎今後予定されている大会等

6月10日(日) 全国小学大会県予選(県立武道館)  
(小学4年以上)

## ご父兄の皆様へ

今月号には、子供たちが各自で決めた目標を掲載しました。「目標を持つ。」「それに向かって努力する。」このプロセスの大切さを今後も指導していきたいと思っています。ご家庭でも、自分の目標に取り組む子供たちに対して、ご父兄の応援があると一層の励みになるのではないのでしょうか。よろしく願いします。

## (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 退会届様式を定めました。今後はこの様式により申し出が必要となります。