

## 柔道の学習内容

1	<ul style="list-style-type: none"><li>・柔道の歴史</li><li>・柔道着の着用の仕方、畳み方</li><li>・礼法(座礼、立礼、立ち方、座り方)</li><li>・受け身(後受け身、横受け身)</li></ul>
2	<ul style="list-style-type: none"><li>・受け身(後受け身、横受け身、前回り受け身)</li><li>・袈裟固め(抑え方、逃げ方3種類)</li><li>・抑えた状態からの乱取り練習</li></ul>
3	<ul style="list-style-type: none"><li>・横四方固め(抑え方、逃げ方3種類)</li><li>・上四方固め(抑え方、逃げ方3種類)</li><li>・抑えた状態からの乱取り練習</li></ul>
4	<ul style="list-style-type: none"><li>・3人組での寝技の練習試合(抑え込み、技あり、一本)</li></ul>
5	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝技の自由練習</li><li>・姿勢(自然体、自護体)、組み方、崩し、体さばき</li><li>・投げ技(膝車)</li></ul>
6	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝技の自由練習</li><li>・投げ技(大腰)</li></ul>
7	<ul style="list-style-type: none"><li>・寝技の自由練習</li><li>・投げ技テスト(膝車、大腰)</li></ul>