

柔道の学習内容

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