



柔道部



本校柔道部は、「自他共栄」と「文武両道」を信条に日々鍛錬を重ねています。大会で勝ち上がりたい、有段者になりたい、護身術を身に付けたい、友人たちと一緒に体を鍛えたいなど、動機や目標は部員それぞれですが、みな非常に高いモチベーションで練習に取り組んでいます。初心者の入部も歓迎しますが、怪我や事故のないよう、受け身などの基礎練習と強靱な体づくりをしっかりと行うため、自然と練習もハードなものになります。肉体と精神を鍛え上げる覚悟がある人は、本校格技場の門戸を叩いてください。

部員数

1年次	2名
2年次	0名
3年次	5名
計	7名



練習メニュー・活動内容

- ・回転運動、ストレッチ
- ・打ち込み（立ち技、寝技）
- ・乱取り（立ち技、寝技）
- ・筋力トレーニング
- ・専門のジムトレーナーによるウエイトトレーニング
- ・他校との合同練習
- ・外部講師（空知柔道連盟所属）による技術指導

活動日・活動時間

平日：15:40～17:30
土日祝と火曜日はオフです。

活動場所

本校格技場