

【7 割柔道クラブ@岡山】 練習会開催のお知らせ

全日本柔道連盟では新規事業の一環として 2023 年 5 月より柔道普及の観点から安心、安全に楽しく柔道を行うことを目的として 7 割柔道クラブを開設しました。

7割柔道クラブの「7割」とは、自分の持っている力を7割に抑えて柔道(乱取等)を行うということが目的ではなく、「疲れたら無理をしない、相手が疲れていると感じたら無理をさせない」、「相手が受け身を取れる技を掛ける。また技をかけ、投げた後でも立っていられるような技をかける(巻き込み技などは行わない)」、「周囲に気を配り、安全に配慮する(場外際で投げたり、投げ足などで相手に怪我をさせたりしないように気を配る)」など、自己を抑制しつつ、楽しみながら柔道に取り組むということを意味しています。

久々に柔道をやりたいと思っている方、健康増進のために楽しく柔道を行いたい方、練習会を通じて仲間との交流を深めたい方など、多くの方々に柔道を楽しむ場を提供できればと考えております。

本練習会は参加者全員で楽しくウォーミングアップ・受身・打込・乱取稽古・技術指導など、盛り沢山の内容で実施していますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。

・日 時 2025 年12月13日(土) 13時～15時 2時間程度

・場 所 岡山県武道館(練習道場)
〒700-0012 岡山県岡山市北区いずみ町 2 丁目 1-8

・参 加 費 無料

・参加講師

実技指導 中村佳央 先生(旭化成) 中村行成 先生(旭化成) 中村兼三 先生(全柔連)
塘内将彦 先生(旭化成)

※講師については変更の可能性もあります。

・申込先 URL <https://form.run/@7judo-okayama> QR



所属、お名前、連絡先をご記入ください。

・申 込 期 限 12月 5 日(金) 17時厳守

※保険については各自でご加入の上ご参加ください。

【お問い合わせ】 公益財団法人全日本柔道連盟 (担当:新事業開発室)

TEL:03-3818-4688 / E-mail:projectdev@judo.or.jp

7割柔道クラブ



1 ケガをしない・させない

無理な体制で技をかけたり、相手に技を仕掛ける際は、受身を取れる技(巻込技等ケガの危険を伴う技は避けるよう)練習前に参加者へ注意喚起をします。

「7割」とは、自分の持っている力を7割に抑えて柔道を行うということが目的ではなく、周囲に気を配り安全に配慮するなど、自己を抑制しながら柔道に取り組むという意味での「7割」です。本連盟では、毎月1回程度練習会を開催しており、今後本事業を全国展開し、多くの人に生涯柔道の実現を目指します。

2 無理をしない

疲れたら「無理をしない」、相手が疲れていると感じたら、「無理をさせない」を心がけましょう。

3 仲間との交流

練習会を通じて、仲間との交流を深めることができます。昔の戦友と一緒に、もちろん一人でも気軽に参加できる練習会です。

【本件に関わる問合せ先】
公益財団法人全日本柔道連盟
新事業開発室
メール：projectdev@judo.or.jp
TEL：03-3818-4688