

令和 7 年 3 月 吉日

参加希望者様

岡山県柔道連盟強化  
普及担当 大橋 優樹  
女子担当 佐野 哲朗

## そろいんピック ～畳の上で運動体験～

少しでも運動・柔道をはじめ・続ける人数が増加するように以下の内容で普及活動をしていきます。運動や武道・柔道に興味にある方は一度でも良いので参加してみてください。みんなで楽しく畳の上で運動してみましよう！！

1. 目的 多種多様な動きを柔道畳の上で体験する・柔道や運動をはじめのきっかけ作り
2. 場所 創志学園高校体育館棟 3 階 教室(約 30 畳が敷かれています)  
(岡山県岡山市北区下伊福西町 7-38)
3. 活動内容 4 月 16 日(水) 17:00～18:00 回転運動・有酸素運動・受け身など  
※毎週水曜日に継続して実施していきます。
4. 対象者 小学生以上(小学生以下も保護者同伴であれば可)
5. 服装 動きやすい格好
6. 指導者 佐野哲朗・佐々木弥嘉・松本裕紀子
7. 参加費用 保険加入 各家庭に一任する  
参加料金 1 回 1 人 5 0 0 円  
※その都度現地で集金します。
8. 開催期間 4 月～7 月末の計 1 3 回を予定しています。  
4/16.23.30 5/7.14.21.28 6/4.11.18.25 7/2.9.16
9. 備考 駐車場は提供できませんが校内での乗り降りは可能です。  
※校内での事故等には責任を負いかねます。

ご質問や参加希望の方は以下 QR コードよりインスタグラムの DM で受け付けます



9 月以降は再度連絡させていただきます。

## 内 容 例

### ① シャトルランキャッチ

(端から逆サイドに走るその間に鬼がいてタッチされたら鬼になっていく)



### ② グーチョキチャレンジ (足でビブスをつかんでリレー)



### ③ 手タッチ足タッチ

(引手釣手を持つとうとする vs 持たせない、足払いする vs 燕返しのように逃げる)



④ くるくるパス (ボールか風船を足でパスしていく)



⑤ 受け身・投げ込み体験

