ID 柔道合同練習会【於：奈良県豊徳館野村柔道場】2024 年 2 月 18 日 13～16 時

開始式後の記念撮影

奈良県の呼びかけに、大阪府の「わらしべ会」の関係の方 9 名、和歌山県の「光真道場」の関係の方9名、三重県から「SON 三重」の関係の方 8 名が、豊徳館野村柔道場へ集っていただきました。奈良県は 4 名の総勢30名となりました。

道場協会の会長である麻田先生も来ていただき、館長の野村先生も顔を出していただけ、挨拶させていただきました。

第１部　準備体操、柔軟体操、体力づくり

〇「尻尾取りゲーム」（１人ずつ、２人と３人で組んで）

〇準備体操「屈伸、伸脚、アキレス腱、関節をほぐす」

〇柔軟体操「前屈、開脚、躯幹のひねり、ストレッチ」

〇補強運動「腹筋、ブリッジ、背筋。股関節、パタパタ、足けり（蹴り出し）、回旋、交差（クロス）。アヒル歩き（バック）、アニマル（バック）、スパイダー（バック）、片足跳び、手押し車。

開始式（歓迎の言葉）

ボール当てゲーム

第２部　わらしべ会　辻先生による練習メニュー

ボールを使ってウォーミングアップ（１人、２人、３人）

受け身をしての帯取り（競争）、発声練習

ハンドルを使っての受け身、時間内に何回できるか競争

打ち込み

捨て稽古

受け身をしての帯取り

第３部　自由練習

寝技の自由練習、乱取り練習

整理体操

終了式（お礼の言葉）

第2部は、辻先生に日頃の練習を１時間余りにわたって指導いただきました。スマホのアプリでの発声練習（〇dBあるか計測）やハンドルを使っての受け身、時間内に何回できるか受け身競争…など、和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができアッという間に時間が過ぎました。自由練習は三重県の方と、寝技と立ち技を行いました。

みんなで腕立て

乱取り練習