

花巻柔道スポーツ少年団

活動種目：柔道

活動日時：火・金 18時15分～20時15分

活動場所：花巻道場（花巻市大通り1丁目）

会 費：3,000円（月額）

連絡先：0198-22-2406（師範 佐々木安廣）

1.活動目標

- ① 柔道の修行を通して、相手を尊び、礼儀正しい人間をめざす。
- ② より強い体力を養い、勝ち負けにこだわらず、仲間と協力し合い、助け合う心をめざす。

2.指導内容

- ① 礼法・受け身・立ち技・寝技・乱取・試合の仕方・基礎的な体力作り
- ② 普段の活動、合宿活動を通して、日常の生活習慣のトレーニング