

柔道部

○活動内容 1

柔道部は、2年生5名、3年生3名の計8名で活動しています。

人数は少ないですが、1人1人が目標を持ち、目標に近づくために練習に取り組んでいます。

練習は、月曜日から土曜日まであり、毎週日曜日が休みとなります。

1日の練習内容は、準備運動、寝技の打ち込み、寝技の乱取り、投げ込み、筋力トレーニングを行っています。



○活動内容 2

筋力トレーニングは、各自、強くしたい部位をトレーニングしています。

練習前には、必ず掃除を行い、道場をきれいにしてから練習に入ります。

やる気や興味がある方は、ぜひ入ってみてください。

○主要大会・結果

- ・ 令和2年度 長崎県中地区新人戦

団体戦 第3位

