

# 転倒時のケガ防止！ 受け身が身に付く運動教室

畳の上で思いっきり体を動かして、楽しみながら受け身の動作を身につけよう！

思わぬ転倒でもケガを防ぐ「受け身」の動作を、

楽しく体験しながら習得できる全8回のプログラムです。

柔道着は不要！動きやすい服装で気軽にご参加いただけます

（服装については、裏面をご参照ください）。

保護者の見学も歓迎なので、保護者と離れての指導に不安のある方にもおススメです。

## 日程

2025年 9～10月の木曜日 全8回

（9/4、9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23）

【予備日：10/30】

## 時間

16:00～17:00

## 受講料

8,000円



## 場所

巣鴨スポーツセンター武道場「思斉館」 2階道場

## 持ち物

水筒（ペットボトル可）、タオル

動きやすい服装 ※裏面をご参照ください



## 定員

8名（最小催行人数 3名） 対象：年長

## 指導員

吉見 浩二

（現：帝京大学 冲永総合研究所 特任教授、

元：世界学生柔道選手権大会日本チーム女子監督）

☆裏面の「お申込み前の注意事項とお願い」 ご確認のうえ、お申し込みください。

1

スマホから簡単申込



QRコードより、申込サイトへアクセス

2

受講料お支払い



決済手続き完了後の  
キャンセル・ご返金は承れませんの  
でご注意ください。

3

ご参加



## ◆運動教室 ご参加の流れ・注意事項とお願い◆

### 【本プログラムについて】

本教室は、帝京大学の社会連携事業「知の社会還元」として開催されます。教室内では指導ポイントやプログラム活動の撮影を行い、撮影した動画は帝京大学の公式HPで公開される予定です。撮影にあたっては、広域での撮影を心がけ、お顔のアップなど個人が特定される撮影は極力避けるなど、プライバシーに十分配慮いたします。つきましては、撮影・公開についてご同意いただけるかたのみ、お申し込みをお願いいたします。ご理解ご了承いただけますと幸いです。

### 【体調チェック】

ご家庭で体調をご確認のうえ、発熱や不調がある場合は参加をご遠慮ください。

### 【服装について】

お気軽にご参加いただけるよう、柔道着のご用意は必要ございません。

ただし、安全にご参加いただくために以下の点にご協力ください。

#### ◎おすすめの服装

・綿素材の上下(肌に優しく安全性も高い)

×避けていただきたい服装

・ボタン付き・ポケット付き(上着)・フード付き・裾などにドロコード(留め具付きの紐)があるもの

### 【お着替えについて】

可能な限り、運動できる服装でご自宅からお越しください。

着替えが必要な場合は、建物1階のロッカールーム(100円リターン式)をご利用いただけます。

### 【集合場所】

当日は思斉館 2階 道場へ直接お越しください。

### 【注意事項とお願い】

・館内での撮影(動画・写真など)は禁止です。飲み物の持ち込みは可、食べ物は不可とします。

### 【ご来場について】

・思斉館には駐輪スペースがございます。

・お車でのご来場はご遠慮ください(スクール会員の方も同様)。

本教室開催時は、当会の駐車場はご利用いただけません。

### 【その他】

・災害や講師の急な体調不良などにより開催が困難な場合は、予備日に実施いたします。

・ご連絡は申込時に登録されたメール・電話、または当会HPにてお知らせいたします。

## ◆講師の紹介◆

吉見 浩二  
(よしみ こうじ)  
講道館柔道五段

#### 指導歴:

1989年～1993年 筑波大学女子柔道部コーチ

1991年～1992年 バルセロナ五輪 強化スタッフ

1993年～2021年 高岡法科大学柔道部監督

1998年 世界学生柔道選手権大会日本チーム女子監督

2014年～2016年 リオデジャネイロ五輪 強化スタッフ

2022年～現在 帝京大学幼稚園での柔道教室を開催

#### 委員歴:

2013年～2016年 全日本柔道連盟 強化委員

2018年～2021年 全日本学生柔道連盟 理事 教育委員会委員