

# たたみで身につく



# 基礎運動教室

## 体験会

開催決定!

小1~小3対象!

参加費無料

無料体験会の  
お申し込みはこちら!

7/23 木

16:40~17:20



### 基礎運動 ×

#### 柔道の動き

- 走る・回る・支える・踏ん張るなどの基礎運動を行い、
- 体幹・バランス・力の使い方を身につけます。

### 転んでもケガをしない体の使い方が身につく

- 日常のつまずき・転びやすさ
- にも役立つ、やさしい受け身をたたみの上で遊びを通して身につけます。

### 礼と約束を

#### 大切にします

- あいさつ・順番・話を聞く姿勢など、礼儀や約束を守る大切さもいっしょに身につけていきます。

#### 申込方法

右のQRコードを読み取り、WEBにてお申込みください。



#### 日程

9/3 ~ 11/26 の木曜日(全12回)  
※9/24はお休み・予備日12/3

#### 対象

小学1~3年生(定員:10名)

#### 時間

16:40 ~ 17:40

#### 場所

巣鴨スポーツセンター  
武道場「思齋館」2階道場

#### 料金

19,800円(税込)  
システム手数料・スポーツ安全保険加入費用を含みます。

## 講師紹介

## 吉見 浩二 (よしみ こうじ)



帝京大学 冲永総合研究所 特任教授 / 講道館柔道五段  
筑波大学女子柔道部コーチ、高岡法科大学柔道部監督、世界学生柔道選手権大会日本女子チーム監督、バルセロナ・リオデジャネイロ両五輪の強化スタッフなど、国内外で豊富な指導経験を持つ。  
2022年5月より帝京大学幼稚園での柔道教室を開講し、競技力向上から幼児教育まで幅広い世代への柔道普及に力を注いでいる。

小学生になると、体の使い方はさらに広がります。受け身(まもる動き)と基礎運動を大切にしながら、相手と関わる動き(投げる・抑える動作)にも段階的に挑戦していきましょう。

# 受け身でももる“安心”から始まる小学生向け教室

安全なたたみの上で、転んでも大丈夫な「まもる動き」から始める小学生向け運動教室です。走る・回る・支える・踏ん張るの基礎を磨き、段階的に相手と関わる動きへ。勝ち負けを競わず、一人ひとりのペースで「できた!」を積み重ね、動ける体と挑戦する心を育てます。

## 運動内容

※内容は体力や経験に合わせて段階的に行い、無理な投げ合いは実施しません。

教室では、子どもたちの体力や経験に合わせて、次のような運動を行います。

- ランニング・ラダー : 敏しょう性とリズム、切り替え反応を高める
- アニマル運動(ワニ・クマ・カエル など) : 全身協調と体幹・支持力を育てる
- 裸足のバランス運動・体幹トレ : 足裏感覚を引き出し、姿勢と安定性を高める
- 回転運動(前まわり・後ろまわり) : 回転感覚と空間認知、体の軸を養う
- 受け身(前・横) : 転倒時に体を守る“まもる動き”を身につける
- 押す・引く・支える練習 : 踏ん張りと力の伝え方、体勢づくりを学ぶ
- 相手を動かす体の使い方 : 重心移動と崩しの基本、力まない操作を体験
- 相手を抑える体勢づくり : 安全な位置取りと圧のかけ方、持続的な安定を学ぶ

## 服装・持ち物

柔道着があれば安心ですが、動きやすい普段着でも大丈夫です。お子さまが安全に動けるよう、服装と持ち物をご確認ください。

- おすすめの服装  
綿素材の上下(肌にやさしく、動きやすく安全性も高い素材です。)
- 避けていただきたい服装  
フードやボタン、大きなポケットの付いた服、裾にドロコード(留め具付きのひも)がある服
- 持ち物  
水筒(ペットボトル可)、タオル

たたみの上で安心スタート。動ける体と挑戦する心を育てます。



写真はイメージです。実際の内容とは異なる場合があります。

## お申し込み

お申し込みは下記の三菱養和会ホームページか、QRコードからお願いします。  
<https://www.yowakai.org/about/facility/sugamo/>

※決済手続完了後の申し込みの撤回・取消、契約の解除、返金は、本会の責に帰すべき場合を除き、一切承れませんので、ご注意ください。

＼お申し込みはこちら♪／



## お問い合わせ

お問い合わせは下記までお願いします。  
公益財団法人 三菱養和会  
電話：03-3917-1231