

# 柔道のある

初心者  
歓迎!!



# 中学校生活!

## あらゆるスポーツの土台づくり

柔道は全身運動です。  
受け身や投げ技の練習の中で、  
全身の筋力、とくに体幹が鍛えられます。

さらに力づくではなく、  
相手の力を利用する  
柔道の動きは他スポーツにも  
活用できます。



## 自信と思いやりの心づくり

武道である柔道では  
礼節が身につくだけでなく、  
目標に向かって努力・継続する大切さ  
を学ぶことで自分への自信となります。

柔道は相手がいるからできるスポーツ。  
組み合うことで相手への思いやりや  
仲間との絆が深まると共に、お互いの成長  
を生身で感じることができます。

## 受け身でケガをしない体づくり

「投げる」イメージが強い柔道ですが、  
最初に習うのはケガをしない  
「投げられ方」! (受け身)  
受け身の技術は、  
ケガの防止・バランス感覚が養えるため  
柔道だけでなく日常生活にも  
役立ちます。



## 入部者募集!

中学校生活では色々なことを経験します。  
その中で柔道を通して身につく強い心と体、  
共に競い合い、支え合う仲間是一生の宝物になります。  
目標に向かって、さあ、一步踏み出そう!



# 目指せ、黒帯!



## 柔道で 広がる夢

### 警察官、刑務官、自衛官

黒帯（段位）を持っていることで採用試験も有利に働く！  
警察の訓練には柔道が取り入れられています。

### 教員

2003年から開始した武道必修化は、現在、全国で6割の中学校が柔道を採用しています。  
今まさに柔道経験のある教員が求められています。

### 柔道整復師、トレーナー

身体の使い方や技術を学ぶため柔道の授業を採用している大学・専門学校が多くあります。

### JICA 海外協力隊

世界では開発途上国への支援として柔道指導をする「柔道隊員」が求められています。  
柔道を生かして海外で活躍することができます。

## 個人が輝ける場所!

階級別だから体の大きさ関係なく活躍できます

男子：55kg級・60kg級・66kg級・73kg級・81kg級・90kg級・90kg超級  
女子：44kg級・48kg級・52kg級・57kg級・63kg級・70kg級・70kg超級

※男子50kg級・女子40kg級のある大会もあります。

柔道には個人戦と団体戦があります

1年間で挑戦する場がたくさんあります。  
団体戦では同じ目標に向かって仲間と一緒に戦えます。



公益財団法人 全日本柔道連盟