

柔道 Q&A

保護者の皆様へ



Q 危険ではないですか？

A 無理な練習をしなければ、柔道は安全なスポーツです。受け身をきちんと身につければ、投げられても大丈夫です。受け身があれば、日常生活で倒れたり転んだりしても身を守る助けになります。

Q 運動が苦手でもできますか？

A 個人の体力や能力に応じた練習をすれば、誰でも技を身につけられます。体格に応じた技もあります。試合をしなくても、形で力を発揮することもできます。

Q どんな良いところがあるのですか？

A 調和の取れた全身運動です。運動能力を高め柔軟で強い体作りに役立ちます。また、精神面でも成長していくのが武道としての柔道の良さです。

Q 学校の授業に柔道があるのですか？

A 全国の中学校の6割で柔道が行われています。授業でも活躍できます。

Q どのくらい普及していますか？

A 日本国内はもとより、世界 200 カ国以上で柔道が行われています。柔道の発祥国である日本は、世界中から注目されています。Judo : Gateway to the World !

じゅうどう たの
柔道って楽しいよ!

いっしょ
一緒にやってみませんか?



こころ からだ つよ
心も体も強くなります!

イラスト：村岡ユウ
〔もういっばん!〕

柔道の輪
世界の輪
柔道は人をつくり、世界を広くつくる!!
土の、空の、柔道は楽しいわ!!
井上康生



全日本柔道男子監督
井上康生



52kg級
阿部 詩選手

はじめてさん、
いらっしゃい

いっしょ
一緒にやってみないか



73kg級
大野将平選手

2019年、東京の世界選手権
チャンピオン

たの 楽しさの中なかで身につく、さまざまちからな力

せい りよく ぜん よう じ た きょう えい 『精力善用自他共栄』

ぼう し
ケガ防止に
つながります

う み
受け身ができ
れば、倒れても、
ころ
転んでも
み まも
身を守れます

からだ きた
体が鍛え
られます

れんしゅう とお
練習を通して、
けんこう
健康になります

じしん
自信が
つきます

にんたいりよく
忍耐力や
つよ いし
強い意志が
そだ
育ちます

じゅうどう そうし しゃ か のう じ ご ろう し はん と
柔道の創始者 嘉納治五郎師範が説かれた言葉です
み ちから ゆうこう かつよう
身につけた力を有効に活用して、
たが たか あ
まわりのみんなと互いに高め合い、
とも せいちょう しゃ かい ちから そだ
共に成長できるような社会をつくる力を育てることが
じゅうどう しゅぎょう もく てき
柔道修行の目的です

とも たち
友達が
ふ
増えます

いっしょ どりよく
一緒に努力する
なかま ゆうじょう
仲間と友情が
はぐくまれます

やさ こころ
優しい心に
なれます

れい ぎ ただ
礼儀正しく
なれます

れい はじ
礼に始まり、
れい お
礼に終わる
ぶどう
武道です

