

# 柔道部

部員数	平日活動日
男(3)	月(○)火(○)水(○)木(○)金(○)
女(0)	
計(3) マネージャー(0)	

初めまして柔道部です！僕たち部員は二年生が三人で、活動場所は武道館一階で月曜日から金曜日練習しており、土日は基本的に休みです。練習内容は準備運動後に回転運動、受身、打ち込みといった技の練習、乱取り、試合形式での練習をしています。

中村柔道部は校訓にある「生徒の自主性」に最も影響を受けた部活動でも自由です。練習は我々部員がほぼ全て決めることができます。先のメニューだけでなく、その日によってかなり練習が変わります。たとえば、筋トレや打ち込みだけの時もあります。また、金曜日は柔道専門の先生が来てくださり、先生の御指導で腕の使い方や体さばきや足さばきなど、指導を受けています。

柔道部にはたくさんの筋トレ器具があるので、鍛えたい部位を存分に鍛えることができます。また私達は県大会優勝！といったかんじではなく、柔道の技や精神を学び、心を鍛えて、楽しむことを第一目標で活動しています。柔道部は男子、女子マネージャーを大募集中です。皆さん、一緒に柔道を楽しみませんか？