

青葉柔道会 種谷道場 入門心得

～柔道を安全に行う為の注意事項～

□練習前の準備等に関して

- ・柔道の練習前には必ず爪を切っておいて下さい。
- ・柔道衣はスポーツ用品店やインターネット等で好きなものを購入していただいてもかまいませんが、サイズなど競技ルールに則した物を使用して下さい。
- ・稽古の後、汗をかいた柔道衣は必ず洗濯し清潔に保って下さい。
- ・鍵付の更衣ロッカーはありません。極力貴重品は持ってこないようお願いします。
- ・指輪やピアス、ネックレスなどのアクセサリ類は危険防止の為必ず外して下さい。
- ・肩にかかる長髪はゴム等で結んで下さい。ヘアピンなど固い物は使用できません。

□練習方法に関して

- ・初心者は礼法、受身、技の順番で習得します。一定のレベルに上達するまでは自分の判断で練習を行わず、指導者の指示に必ず従って下さい。
- ・黒帯プログラムの試験を申し込む際は、必ず事前に道場内の有段者に質問をしたり、必要に応じて指導を受けたりし、技術を習得した上で試験に臨んで下さい。
- ・柔道の基本は組んで投技を行い、相手に受身を取らせることで技が成立します。
練習で行う乱取稽古は、試合などとは違い勝敗を競っているわけではありません。
無理な巻き込み技や相手に抱きついて一緒に倒れこむような技、関節を極めた状態で投げようとする技、頭や肩から畳に落下するような技など、変則的な技を行うと自分も相手もケガをしてしまう危険性が有りますのでこれらの動作は固く禁止します。
- ・技術のレベルや体格、体力に差のある相手は受身が上手く取れない場合があります。
力任せに無理やり投げようとしたり、組手と逆の方向に投げようとしたりする技などはとっさに相手が対応できなくて受身が取れずケガをしてしまうかもしれません。
乱取稽古を行う際は、稽古相手に配慮しくれぐれも安全にご留意下さい。
- ・特に乱取稽古は初心者や子供同士で行うと危険です。一定のレベルに上達するまでは自分より上級者と稽古をして指導を受けるようにして下さい。
- ・わからないことや興味のあることは指導者や有段者などにぜひ積極的に質問をして下さい。インターネット等で得た知識で自分だけで技を理解したつもりで練習を行うと上達も遅く、ケガの可能性も有り非常に危険です。

柔道は正しい方法で稽古を行うことで上達します

ルールとマナーを守って安全に柔道を楽しみましょう