

令和5年度：第1回じゅうどう交流練習会タイムスケジュール（案）

日時 令和5年6月11日(日)
場所 周南公立大学柔道場

○6月11日(日)

時間	内容：幼児 1～2年生	内容：3～4年生	内容：5～6年生	備考
9:00～9:15	開会の挨拶、指導者紹介 山口県選抜チーム各学年の監督の先生紹介 1年：能見先生（暁） 2年：西田先生（小串） 3年：小田先生（斎藤） 4年：藤田先生（岩国） 5年：香月先生（下警） 6年：福重先生（宇部ク）			
9:15～9:45	礼法（日吉先生） 投の形演舞 （日吉先生：元全日本学生形選手権優勝） 礼法			
9:50～10:40	準備運動、柔道運動会（近藤先生）			1G：5～6年男子 2G：5～6年女子 3G：3～4年生（男女） 4G：1～2年生
11:00～12:00	寝技 or 技の講習 補強、打ち込み、乱取り			※各学年に応じてメニュー変更
12:00～13:00	昼食休憩			
13:00～13:30	準備運動 回転運動 ムカデ鬼ごっこ しっぽ取り、等			
13:30～13:50	打ち込み、投げ込み			
13:50～14:20	乱取り（2分×6本） 休憩を挟んで、2セット			
14:20～14:50	山口選抜チーム練習試合 ※試合ができなければ 礼法のみでも確認			※試合ができない場合 各学年に応じてメニュー変更
14:50～15:00	整理体操 閉会の挨拶			
15:00～	解散			