

柔道

【小1～一般】水曜日／18:30～19:30 受講料: 4,950円(税込)／月(週一回)



柔道のメリット

心身と精神の強化

柔道の練習は筋力、柔軟性、バランスを向上させ、全身の健康を促進します。また、集中力、忍耐力、協力心を養うのに役立ち、精神的な成長を促進します。

礼儀正しさの養成

厳格な規律と礼儀を尊重する、礼儀正しい振る舞いが柔道の一部であり、礼節ある人間育成を促進します。

痛みと弱さの理解

練習中の痛みや自分の限界を知ることで、他人の立場や暴力の悪影響を理解し、人が成長する、点でとても大事な経験ができます。

考える力の向上

相手の動きを読み、戦術的な判断力を養うことが柔道の一部であり、頭の良さを鍛えます。また、瞬時に状況変化に対応するという点で、瞬発力も上がります。

護身技術の習得

受け身の訓練を通じて、身を守るスキルを身につけ、争いや怪我を減らす能力が向上します。強くなることで余計な争いに巻き込まれずらくなるという点でも、護身といえます。



講師紹介



全日本柔道連盟C指導員
加藤 泰弘

当教室は、走る事や筋トレなども取り入れて受講生の皆様
が楽しく学ぶことをモットー
に指導をしています。

無料体験受付中：教室 1 週間前までにご連絡ください。

お問い合わせ・申し込み



邦和みなと
スポーツ&カルチャー

052-654-0791

平日／9時50分～18時30分、土日祝／9時30分～17時