

# JR 東日本 柔道 教室

こんにちは JR 東日本 女子柔道です

今回、私たち JR 東日本の営業エリアである長野県を訪問させていただいき、柔道を通じて日々ご活躍されている地域の皆様と一緒に汗を流すことで、地域の発展のお手伝いが出来れば幸いです。柔道を通じて少年少女の健全な育成に努め、この地域がもっと元気になり発展するよう、私たちも精一杯お手伝いをさせていただきたいと思っておりますし、皆様から多くのことを学ばせていただきたいと思いますと考えています。

## JR 東日本女子柔道部の選手たち

48 kg級	52 kg級	57 kg級	63 kg級	70 kg級	78 kg級	78 kg超級
有野 涼	和田君華	高沢真冴	長内香月	宇野友紀子	山内真子	井上あかり
	中内柚里	柴田理帆	土井雅子	杉山歌嶺		
			巢山栞里	田中志歩		
				寺田宇多菜		

## JR 東日本女子柔道部のスタッフたち

監督	ヘッドコーチ	コーチ	コーチ	コーチ	マネージャー
行徳祐二	福見友子	早川憲幸	中山有加	五味奈津実	阿部杏実

## ※新型コロナウイルス感染対策

- ・参加する方は、体調管理に努め、感染の疑いのある諸症状を有している場合は参加をご遠慮下さい。
- ・受付にて検温・手指消毒・メディカルチェックノート（ノートのない方はシートの提出をお願いします。）の確認を行うので、ご協力ください。
- ・その他、濃厚接触者となった場合及び、直近二週間以内に感染者との接触や、疑わしい行動がある場合は参加をご遠慮ください。
- ・参加者は、原則マスクの着用をお願いします。

日 時 7月11日（日） 10：00～

会 場 ことぶきアリーナ千曲 柔道場

# JR東日本柔道教室(長野)

式次第 10:00～

1. 開会の挨拶(連盟関係者)
2. JR東日本女子柔道部 監督挨拶
3. 選手紹介
4. 準備体操
5. 打込み
6. 技の講習会(4名)
7. 乱取り稽古
8. 整理体操
9. 記念撮影
10. プレゼント配布