

「親子で楽しむ ころびかた教室（受身）」～お子さまをケガから守る～
開催要項

趣 旨： 近年、子どもたちは外で遊ぶ（外遊び）機会が少なくなっています。その影響として、体力低下や運動技能の未発達ということが指摘されています。具体的には、まっすぐ走れない、ボールを前に飛ばすことができない、そして、転んだ時に反射的に手が出ず、頭や顔を強打し、ケガにつながる事が多くあります。自分の身体をうまくコントロールし安全に対処する方法として、柔道の「受身」が最も有効だと言われています。

今回は「受身」を練習して、安全に自分の身体を守るころびかたの方法を身に付けていただきたいと思います。そして、安全に楽しく様々な動きを体験し、知ってもらうことで柔道に親しんでもらいたいと思います。

日 程：2022年11月19日（土）

時 間：13時～15時30分（12時30分～受付開始）

会 場：長野県立武道館 柔道場（〒385-0011 長野県佐久市猿久保165-1 TEL0267-78-5370）

講 師：三井住友海上女子柔道部
全日本柔道連盟
長野県柔道連盟

対象者：柔道未経験者の親子

- ・小学生1年生～3年生のお子さま
- ・保護者の方2名まで

定 員：20組（※参加者人数が多くなる場合は、定員の制限をさせていただく場合があります。）

内 容：柔道の特性（精力善用、自他共栄）、礼法、受身あそび、柔道技の習得（予定）

参 費：無料

申込方法：参加申込用紙よりお申込みいただけます。

申込締切：2022年11月11日（金）〈申込先〉長野県柔道連盟事務局
〒386-0013 上田市中央東4-69 丸尾 泉

その他：・動きやすい服装でご参加ください。

- ・飲み物は各自ご持参ください。
- ・当日の飛び入り見学は原則認めません。
- ・ゴミは各自で持ち帰ってください。（特にマスク、使用済みのティッシュ等）

注意事項：・本イベント主催者は、参加者に対する傷害保険に加入するとともに、万が一の際には救急指定病院の手配を行います。また会場には、柔道整備師を配置し、必要に応じて応急処置等を施しますが、それ以上の責任は負いません。

- ・参加者は必ず保険証を持参してください。（コピー不可）

【救急指定病院】

佐久総合病院佐久医療センター（佐久市中込字西大堰手前3400-28）TEL 0267-62-8181

佐久市立国保浅間総合病院（佐久市岩村田1862-1）TEL 0267-67-2295

佐久総合病院（佐久市臼田197）TEL 0267-82-3131

主 催：三井住友海上火災保険株式会社

協 力：公益財団法人 全日本柔道連盟