

Matsumae Judo — Juku 2017

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1 少年柔道教室 (講道館) ※参加申込を した塾生のみ	2 通常練習 打ち込みを しっかりやろう!	3 通常練習 ※月次試合 幼年~小3 16:30 試合開始 小4~小6 17:40 試合開始	4	5 通常練習 追い込み 稽古をしよう!	6 通常練習 追い込み 稽古をしよう! ☆キッズ柔道	7 クリーン運動 幼年~小5 6:30~8:30 小6~一般 8:00~9:50
8 日整全国 少年柔道大会 (講道館)	9 体育の日 秋季市民柔道大会 (武蔵野総合体育館) 8:30集合	10 お休み	11	12 通常練習 移動打ち込み をしよう!	13 通常練習 移動打ち込み をしよう!	14 特別練習 小1~小5 7:00~8:30 小6~一般 8:00~9:50
15 望星旗少年 武道大会 (湘南校舎)	16 通常練習 クラスⅠ・Ⅱ 柔道トレーニング クラスⅢ 竹内三統流体験	17 通常練習 投げ込みを しっかりやろう!	18	19 通常練習 投げ込みを しっかりやろう!	20 合同練習日 幼年~小3 16:30~18:00 小4~小6 17:00~18:30 中学生以上 19:00~20:30	21 望星講座のため特別練習は お休みします
22 VIVAJUDO杯 柔道大会 (東京武道館)	23 通常練習 打ち込みを しっかりやろう!	24 創立者生誕記念 柔道講義 幼年~小学生 16:30~18:00 中学生以上 18:30~20:30	25	26 通常練習 昇級審査	27 通常練習 昇級審査	28 特別練習 小1~小5 7:00~8:30 小6~一般 8:00~9:50
29 東京都中学校 新人柔道大会 (講道館)	30 通常練習 クラスⅠ・Ⅱ 柔道トレーニング クラスⅢ 竹内三統流体験 ※昇級審査	31 通常練習 昇級審査	<div data-bbox="776 1120 1521 1242" data-label="Text"> <h2>10月 目標に向かって 精一杯努力しよう!</h2> </div>			

昇級審査

稽古の成果を発揮して昇級を目指そう!
10月26日(木)、27日(金)、30日(月)、31日(火)
※通常練習時間帯
普段の練習態度なども総合的に評価します。
月曜のみ参加の塾生は30日(月)に審査を行います。

通常練習

● 〈月・火・木・金〉

クラスⅠ : (幼年~小学3年クラス)
16:00~17:10

クラスⅡ : (小学4年~6年クラス)
17:20~18:50

クラスⅢ : (中学生以上一般クラス)
19:00~20:30
※月曜日19:00~20:00

10月・11月大会・柔道教室情報

- 10月 1日(日) 少柔協少年柔道教室(講道館)
- 10月 8日(日) 日整全国少年柔道大会(講道館)
- 10月 9日(日) 武蔵野市秋季市民大会(武蔵野総合体育館)
- 10月15日(日) 望星旗少年柔道大会(湘南校舎)
- 10月22日(日) VIVAJUDO杯柔道大会(東京武道館)
- 10月29日(日) 東京都中学校新人柔道大会(講道館)
- 11月 5日(日) 渋谷区秋季柔道大会(渋谷区スポーツセンター)
- 11月12日(日) ぽんぞう柔道教室(武蔵野総合体育館)
- 11月19日(日) 第54回親子柔道教室(本塾)
- 11月26日(日) 渋谷区昇段審査会(渋谷区スポーツセンター)

Schedule October~November

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
			1	2 通常練習 立技からの寝技を研究しよう!	3 文化の日	4 特別練習 小1~小5 7:00~8:30 小6~一般 8:00~9:50
5 渋谷区民秋季柔道大会 (渋谷区スポーツセンター)	6 通常練習 チャレンジ教室 (体ほぐし運動) 大塚隆先生	7 通常練習 寝技強化週間	8	9 通常練習 寝技強化週間	10 通常練習 寝技強化週間	11 クリーン運動 幼年~小5 6:30~8:30 (※幼年参加可) 小6~一般 8:00~9:50
12 ぼんぞう柔道教室 (武蔵野総合体育館)	13 通常練習 寝技の反復練習	14 通常練習 ※月次試合 幼年~小3 16:30 試合開始 小4~小6 17:40 試合開始	15	16 通常練習 立技からの寝技を研究しよう!	17 合同練習日 幼年~小3 16:30~18:00 小4~小6 17:00~18:30 中学生以上 19:00~20:30	18 望星講座 第3回合同練習日 中学生以上 16:30~18:30
19 第54回親子柔道教室	20 通常練習 クラスI・II 柔道トレーニング クラスIII 竹内三統流体験	21 通常練習 姿勢の良い柔道を 目指そう!	22	23 勤労感謝の日	24 通常練習 乱取稽古中心 ☆キッズ柔道	25 特別練習 小1~小5 7:00~8:30 小6~一般 8:00~9:50
26 渋谷区昇段審査会 (渋谷区スポーツセンター)	27 通常練習 打ち込みを しっかりやろう!	28 通常練習 立技からの寝技を 研究しよう!	29	30 通常練習 立技からの寝技を 研究しよう!		

11月

克己心!

自分に負けない心をつくろう!

昇段審査会について

11月26日(日)9時より、渋谷区スポーツセンター柔道場で昇段審査会が開催されます。14歳以上の塾生(希望者)は受講資格があります。詳細は、道場掲示板をご覧ください。または、担当:朝比奈(0422-51-0161)までご連絡ください。

第54回親子柔道教室

1. 日 時:2017年11月19日(日)
9:00~11:00
2. 場 所:本塾2F柔道場
3. 内 容:親子ストレッチ・親子でゲーム
親子対抗試合 など
4. 参加費:500円
柔道で楽しい時間を家族で過ごしましょう!
※詳細は別紙参照

第20回チャレンジ教室開催 (体ほぐし運動)

開催日:2017年11月6日(月)

講 師:大塚隆先生
(東海大学体育学部体育学科教授)

時 間:17:20~18:50

対 象:小学3年生~中学生
※クラスIは通常時間帯で柔道トレーニング