

キラリ スポーツ

vol.10

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは



西田 満 さん
高槻市柔道連盟



礼に始まり礼に終わる
感謝を込めて

柔道

「礼に始まり、礼に終わる」。柔道は相手がいるからできる競技です。練習前の礼には、今日も相手になってくださいと思いを込めて「お願いします」、練習終わりに、相手をしてくれた感謝の意を込めて「ありがとうございました」の礼を行う。礼を通して、相手に感謝し、柔道をさせてもらっていることに感謝することの大切さを学んでいます。

子どもたちに柔道を教える際にも、まずは礼をしっかり身に付けて

もらいます。次に大切なのはけがをしないこと。柔軟や受け身、基本動作を繰り返し練習し、特に頭を打たないように注意しています。

そして技の鍛錬です。何といても習得した技がきれいに決まったときの充実感・爽快感は最高です。日々の練習では、自分の強みを生かして新しい技を覚えたり、得意技に磨きをかけたりします。また、初級者は「大腰」という基本的な技の習得からはじめ、段階的な練習を経て背負い投げ

などの難しい技に挑戦していきます。

常日頃から意識をして子どもたちに伝えていることは、「柔道をしているのではなく、柔道をさせてもらっている」ということです。保護者から理解と協力があるから柔道ができる。一緒に練習してくれる相手がいるから柔道ができる。だから周りの人に感謝し柔道をさせてもらっていることに感謝しようと言っています。お互いが支え合っていることを再認識できるよう、柔道を通じて伝えていきたいです。

■柔道を始めたい人は

問合 高槻市柔道連盟
TEL 090-8757-1847 (ハギワラ)
日時 毎週水・金曜
18:30~19:30 (小学生)、
19:30~20:30 (中学生以上)
場所 総合体育館

■そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会
TEL・FAX 677-2285、平日9:00~16:00
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体
協議会HP

