

合同練習会のお知らせ

東京都中学校体育連盟柔道競技部

普及・強化委員会

この度、東京都柔道連盟のご協力を頂き、下記の内容にて柔道初心者を対象とした合同練習会を開催することになりました。その趣旨をご理解いただきご参加ください。

記

1. 日 時 2月9日(日) 9:00 ~ 15:30

(受付8:30~)

2. 場 所 講道館

3. 練習内容 9:00~11:30 トレーニング・基本動作

昼休み

13:00~15:30 打込・乱取(立技・寝技)

4. 特別講師 福井 学先生(元神奈川県中体連柔道専門部部長)

なお参加人数・参加者の柔道歴(レベル)により内容を変更する場合があります。

4. 申込方法 別紙申込用紙に必要事項を記入して提出

以上