

# 【 柔 道 部 】

令和4年度現在

部員数 男子 10名 女子 9名



**活動場所** 柔道場

**活動時間** 平日:放課後～18:30 土日祝日:9:00～12:00 週1回休養

**活動内容** 朝練習:ランニングを中心としたトレーニング

放課後:柔道を中心とした練習

火曜日と金曜日にはウエイトトレーニングも実施

ウエイトに必要な器具も柔道場に全て完備。

**活動方針等** ・真剣な練習

中学校から実績のあるなしはありますが、基本的には全員で真剣に、全力で練習に取り組むことを大事にしています。競技実績は高校生になってから作ることができます。大事なのは真剣な取り組みです。

・真面目な生活

部活だけ頑張っている、人間的な成長はありません。高校生として勉強面はもちろん、生活面でも規則正しく真面目に過ごす必要があります。挨拶や返事、整容等高校生の見本となることを心がけています。