

## 柔道部

柔道の醍醐味である、「柔よくして剛を制す」(加納治五郎)は、「しなやかなものは、かたくて強いものの鋭い矛先を巧みにそらして、結局は勝利を得る」という意味

- 写真。 ①左 現在のHPの左側の写真  
②中央 USBに保存しているデータ(IMG\_2173)  
③右 現在のHPの中央の写真

## 活動内容

### 活動理念

#### ①「精力善用」

柔弱なものが、かえって剛強なものに勝つという身体的な修練に加えて、自分が持つ心身の力を最大限に使って、社会に対して善い方向に用いる

#### ②「自他共栄」

相手に対し、敬意、感謝をすることで信頼し合い、助け合う心を育み、自分だけでなく他人と共に栄えある世の中にしようとする

私たち柔道部は、このように強さを追い求めるだけではなく、心身の鍛錬により自らを律するとともに自他を同じように尊重する強さを身につけ、よりよい社会づくりを担う人材となることを目標として日々練習に励んでいます。

### 練習内容

#### ①校内練習(月～金曜日)

- ・立技・寝技(マンツーマンでの基本練習、打ち込み、乱取り)
- ・筋力トレーニング  
(サーキット、ウエイト、チューブ、ロープ等の各種トレーニング、ランニング)
- ・試合分析(トップ選手の国内、国際試合から戦術を研究)

#### ②校外練習(土曜日 ※試合前は日曜日も実施)

- ・東播磨地区、北播磨地区の県立、私立、市立、国立高等学校が集まって合同練習(技術向上と柔道選手の仲間づくり)

初心者も経験者も、一緒になって毎日稽古に励んでいます

入部して、強靱な心身と黒帯(初段)、卒業までに三段を目指そう!

### 主な実績

- ・平成27年度 東播高等学校春季柔道大会 女子個人戦 第3位  
県総体柔道競技 男子団体戦、男子(3名)・女子(1名)個人戦出場
- 東播高等学校秋季柔道大会 女子個人戦 第3位  
県新人柔道大会 男子団体戦、男子個人戦(2階級・4名)出場