

# 柔道

日にち：2月15日（日）22日（日）

時 間：15日 13：00～16：00

22日 9：00～12：00

会 場：スギ薬局知立福祉アリーナ 柔道場

「柔道」ってどんなイメージですか？

痛そう、危険……。

そんなことはありません。きちんと受身をマスターして稽古を重ねれば、痛くも危険でもありません。

受身をマスターできれば普段の生活の中でも、転んだとき、つまずいたとき、とっさに受身ができるようになる事でケガの防止にもつながります。

何よりも、他の競技では体験できない『人を投げる』という事は柔道でしか味わうことができません。小柄な人でも大きな人を投げる事ができるようになります。

「キッスポ柔道」では、きちんと準備体操をして、回転運動やお友達とペアになったの補強運動など、もちろん、人を投げる事、受身も体験してください。

ぜひ、柔道場へお越しください。

