

募集 心身を鍛える生涯スポーツ 柔道を身近に

礼に始まり、礼に終わる柔道。オリンピックでは日本の選手が活躍をする柔道ですが、足立区でも世界で活躍するジュニアの選手を多く輩出しています。始めてみたいなと思ってもなかなか敷居が高いイメージがありませんか。道場の扉を叩いて入門する、小さい時から鍛錬が必要！なんてイメージのある方もいるのではないのでしょうか。

足立区には道場やクラブ、警察署など柔道を始められる場所が10カ所もあります。年代も幅広く、3歳から90歳までの方が活動しています。一度競技から離れた方でもすぐに再開できることも柔道の魅力です。

子どもの影響で柔道を始め、親子で活動している方もいらっしゃいます。

親子で大会に出場し、メダルを

獲得した土屋さんにお話しを聞きました。「年を重ねてから、運動を始めるとき、ジムに行ってもマシンで身体を鍛える選択肢もありますが、柔道には相手がいる。この人よりもうまくなりたい、あの人を強くしてあげたい、相手を投げられるにはどうしたらいいか考えることで、身体と精神が常にバランスよく鍛えられる。ジムに行くのとは違った充実感がある」

正しい礼法を身に付け、受け身をしっかり習うことで怪我から身を守ることができる生涯スポーツ柔道を、身近な場所ではじめてみませんか。

問い合わせ 柔道会・永瀬
☎090-6195-6230



大会に出場して、メダルを獲得した土屋さん親子

募集 大会・教室の参加者募集 大会などの詳細▶



📍→対象 📅→定員 💰→参加費用 📄→申込方法 📅→申込期限

区民スポーツ大会			
競技	日程・会場	対象・費用・申込方法等	申込・問い合わせ先
陸上競技 (駅伝競走)	令和7年 1/13(月・祝) 都立舎人公園 陸上競技場	対 在住・在勤・在学のチーム 定 150チーム 費 1チーム小・中学生2,000円、高校生3,000円、一般・壮年4,000円 申 ホームページから申込用紙をダウンロードしメール 期 12/9(月)~27(金)	協会・辻野 ☎090-1424-8341 📧entry_adachirk@yahoo.co.jp 🌐http://adachi-rk.main.jp/

区民スポーツ大会(兼東京都スポーツ大会足立区予選会)			
競技	日程・会場	対象・費用・申込方法等	申込・問い合わせ先
スキー	令和7年 1/19(日) 菅平高原スキー場(長野県)	対 在住・在勤・在学者 費 2,000円(中学生以下1,000円) 申 ホームページから申込用紙をダウンロードしメール 期 令和7年1/9(木)	協会事務局 📧office-144-staff@ski-adachiku.org 🌐https://ski-adachiku.org/

ジュニアスポーツ大会			
競技	日程・会場	対象・費用・申込方法等	申込・問い合わせ先
バレーボール	令和7年2/2~ 3/2までの土日 (全4日) 総合スポーツセンターほか	対 在学の中学生チーム 定 男子10チーム、女子28チーム 費 1チーム3,000円 申 各中学校を通じて申込先に電話 期 12/16(月)	申込先：東島根中学校 校内・加田 ☎3884-1331 問い合わせ先：連盟・山崎☎3849-0318 (平日は午後6時以降)