

7割柔道クラブ



1 ケガをしない・させない

無理な体制で技をかけたり、相手に技を仕掛ける際は、受身を取れる技(巻込技等ケガの危険を伴う技は避けるよう)練習前に参加者へ注意喚起をします。

「7割」とは、自分の持っている力を7割に抑えて柔道を行うということが目的ではなく、周囲に気を配り安全に配慮するなど、自己を抑制しながら柔道に取り組むという意味での「7割」です。本連盟では、毎月1回程度練習会を開催しており、今後本事業を全国展開し、多くの人に生涯柔道の実現を目指します。

2 無理をしない

疲れたら「無理をしない」、相手が疲れていると感じたら、「無理をさせない」を心がけましょう。

3 仲間との交流

練習会を通じて、仲間との交流を深めることができます。昔の戦友と一緒に、もちろん一人でも気軽に参加できる練習会です。

【本件に関わる問合せ先】
公益財団法人全日本柔道連盟
新事業開発室
メール：projectdev@judo.or.jp
TEL：03-3818-4688