

## 【7 割柔道クラブ in 愛媛】 練習会開催のお知らせ

全日本柔道連盟では新規事業の一環として 2023 年 5 月より柔道普及の観点から安心、安全に楽しく柔道を行うことを目的として 7 割柔道クラブを開設しました。

7割柔道クラブの「7割」とは、自分の持っている力を7割に抑えて柔道(乱取等)を行うということが目的ではなく、「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」、「相手が受け身を取れる技を掛ける。また技をかけ、投げた後でも立っていられるような技をかける(巻き込み技などは行わない)」、「周囲に気を配り、安全に配慮する(場外際で投げたり、投げ足などで相手に怪我をさせたりしないように気を配る)」など、自己を抑制しつつ、楽しみながら柔道に取り組むということを意味しています。

久々に柔道をやりたいと思っている方、健康増進のために楽しく柔道を行いたい方、練習会を通じて仲間との交流を深めたい方など、多くの方々に柔道を楽しむ場を提供できればと考えております。

本練習会は参加者全員で楽しくウォーミングアップ・受身・打込・乱取稽古・技術指導など、盛り沢山の内容で実施していますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。

・日 時 2026 年3月 8 日(日) 14:00～16:30 2時間半程度

・場 所 愛媛県武道館  
(〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町 551)

・参 加 費 無料  
※全柔連登録者は無料

・参加講師  
実技指導 高山 莉加 先生(三井住友海上) 江種 辰明 先生(全柔連クラブ)  
※講師については変更の可能性もあります。

・申込先 URL <https://form.run/@7wariehime> QR



所属、お名前、連絡先をご記入ください。

・申 込 期 限 3 月 2 日(月) 17時厳守

※保険については各自でご加入の上ご参加ください。

【お問い合わせ】 公益財団法人全日本柔道連盟 (担当:新事業開発室)

TEL:03-3818-4688 / E-mail: projectdev@judo.or.jp