# 『精力善用・自他共栄』　第一回ユニバーサル親子柔道

開催日:2022 年 5 月 14 日(土)

～活動の紹介～

柔道教室の初日です。柔道についてのお話を聞いた後、礼法を学習しました。

クマ・ワニ・カエル・クモなど、いろんな生き物の動き取り入れたアニマルウォーキングは、難しい動きにもありましたが、子どもたちは笑顔で体を動かしていました。

受け身ステップ①では、基本となる動きの紹介がありました。受け身は、転んだ時に自分の体を守り、ケガを最小限にするために大変有効です。

親子で寝技に挑戦しました。体と体をくっつけて、しっかり抑え込むことができました。〈愛の袈裟固〉で一本!!

折尾　玲奈