

葵陽塾主催

## # 柔道たのしい 要項

宇都宮のコース別柔道教室「葵陽塾」

代 表 菅 野 裕 之

- 1 目 的 青少年の健全育成を目指すとともに、競技力向上だけでなく「精力善用・自他共栄」の精神を育み、選手・指導者・保護者同士の親睦を図ることで生涯スポーツの基礎づくりに寄与する。また、柔道の多様な価値を伝える場を設けることで、人々の生活にとって柔道が身近な存在として受け入れられ、多くの方にとってのウェルビーイングにつなげることを目的とする。
- 2 主 催 宇都宮のコース別柔道教室 葵陽塾(きようじゅく)
- 3 協 賛 正光寺 沖縄食堂 山泉楼宇都宮駅東店 K-LIVING 整骨院 来恩  
(株)アース自動車 (株)佐藤商事 大黒屋ドライブイン お米ひろばさとう
- 4 協 力 接骨院やわら せばた接骨院 お好み焼きの店 うどんや
- 5 期 日 令和8年3月28日(土)
- 6 会 場 ユウケイ武道館 第二道場  
〒321-0152 栃木県宇都宮市西川田4丁目1-1
- 7 時 程
  - 8:00 開場・畳敷き
  - 9:00 第一部 「みんなでやるぞ！小・中学生強化練習会」(～12:00)
  - 13:00 第二部 「YAWARA フェス」(～16:00)
  - 17:00 第三部 「すべての人が楽しめる柔道大会」(～19:00)
  - 19:00 片付け
  - 19:30 解散

## 8 詳 細

### 第一部 「みんなでやるぞ！小・中学生合同練習会」

8:00 開場 8:30 受付 9:00 開始 12:00 終了

対 象：小学生～中学生の柔道家(希望する高校生以上も可)

参加費：選手一人につき 300 円(会場費の他、一部は公益社団法人日本発達障害連盟に寄付)

当日の朝、実際に参加した人数分で計算し、受付にてお支払いください。

内 容：ウォーミングアップ、寝技の実践練習、立技の実践練習(乱取りが主)

力量別にグループ分けをするなど、けがの防止には十分配慮する。

備 考：傷害保険については各チームでご加入のものご利用ください。

個人参加を希望される方は、所属の代表者の了承のもと、保護者引率を必ずつけてご参加ください。

本練習会は世界自閉症啓発デー(4月2日)に向けたイベントとなりますので、シンボルカラーの「青色」のグッズ(タオルや Tシャツなど)を持参いただけたら幸いです。練習後に全員で集合写真を撮ります。

### 第二部 「YAWARA フェス」

12:30 受付 13:00 開始 16:00 終了・畠上げ

対 象：年齢、性別、障害や柔道経験の有無に関わらず、全ての方が入場できます。

※未就学児には保護者の付添をお願いします。

参加費：無料

内 容：テーマは「『柔道』を核とした文化祭」です。

競技としての柔道だけでなく、柔道のもつ様々な価値や可能性に光を当て、「互いに体を動かし、互いに学び合い、互いに通じ合っていく」ことで参加者の皆さんと素敵な時間を作りたいと思います。大まかなコンテンツは下記の通りです。(名称は仮)

- ・デフリンピック 2025 報告会～日本代表 佐藤正樹選手による講演～
- ・デフ柔道家と一緒に練習してみよう
- ・柔道と発達障害～4.2 世界自閉症啓発デーに寄せて～
- ・好きな柔道家を描いてみよう「私の推しはこの方です！」
- ・畠を歩こう「あじさいウォーキング」体験会
- ・謎解き！柔道クイズウォークラリー
- ・ようこそ！形の世界へ！ etc

※コンテンツ詳細は Instagram にて公開予定。

※出展希望がありましたら、1月末日までに葵陽塾事務局までご連絡ください。

### 第三部 「すべての大人が楽しめる柔道大会」

16:30 受付・アップ 17:00 開始 19:00 終了

#### 部門1 「私の技」披露会 17:00～

対象：未就学児～大人の柔道家

参加費：無料(当日飛び入り参加も可)

内容：自分が練習している技を3種類まで披露できます。

披露してくれた技の数に応じて参加賞が授与されます。

#### 部門2 ビギナー&カムバック柔道交流大会 17:20～

##### (1) ドキドキクラス

対象：柔道経験が浅い(6ヶ月以内)、もしくは経験年数は長いが力量が高くない、体力に自信も無い。でも、「試合」という雰囲気を味わってみたい高校生以上の方  
※出場に際しては必ず所属の代表者の了承を得てください。

参加費：一人 2000円(スポーツ保険代を含む)

※保険加入の都合上、エントリー後は棄権・欠場の場合でも参加費の返金はできませんのでご了承ください。

内容：柔道経験者(指導者)との試合稽古を体験。試合時間は1分30秒。最大2試合。

仮に投げられたとしてもキレイに受け身を取れたらノースコアで続行。

結果に関係なく参加賞が授与されます。

##### (2) ハラハラクラス

対象：柔道経験6ヶ月以上で、試合をしたい高校生以上の方

※出場に際しては必ず所属の代表者の了承を得てください。

参加費：一人 3000円(スポーツ保険代を含む)

※保険加入の都合上、エントリー後は棄権・欠場の場合でも参加費の返金はできませんのでご了承ください。

内容：申込時の情報をもとに力量を考慮した試合を最大2試合マッチングする。

試合時間はランニング制で3分の試合とする。

結果に応じて参加賞が授与されます

※「すべての大人が楽しめる柔道大会」の参加費については申し込み完了後、3月19日(木)までに下記口座までお振込みをお願いします。

銀行名：足利銀行 益子支店(店番 195)

口座：普通口座 5510654

口座名：キヨウジュク ウエノ ミチコ

※振込手数料は各自負担となります。

※振込の際は参加選手の氏名(フルネーム)で入金してください。

9 申し込み 下記フォームにて令和8年3月14日(土)までにお申し込みください。

#柔道たのしい 申し込みフォーム



## 10 その他

- ・本イベントの活動風景写真等を葵陽塾や協力団体のホームページ・SNS 等で使用したり、報道関係(テレビ、新聞等)に提供させていただいたりすることがありますのでご了承ください。
- ・本イベントについての写真や動画を SNS 等で発信する際には、写っている方の了承を得るか、選手の顔やゼッケン等に、個人が特定できないようにぼかし加工等を施すようお願いします。(投稿の際には「#柔道たのしい」をつけていただけたら幸いです)
- ・道場内は原則飲食禁止ですが、練習中などの水分補給は可能です。昼食時の飲食は1階エントランスや2階観覧席でお願いします。
- ・弁当(お茶付き)800円の購入を希望する方は、申込時に必要個数を入力してください。(代金は当日、弁当と引き換え時に直接業者にお渡しください。)
- ・県外から電車でお越しの方のために、JR 宇都宮駅西口からユウケイ武道館までのシャトルバスを運行予定です。利用を希望する場合には、申込時に該当箇所に入力をお願いします。(ただし、最少催行人数は各回10名とします。申し込み締め切り後、運行がない場合には該当者に連絡いたします)

### <行き>

JR 宇都宮駅西口	ユウケイ武道館
① 8：00 発	→ 8：30 着
② 11：30 発	→ 12：00 着
③ 15：50 発	→ 16：20 着

### <帰り>

ユウケイ武道館	JR 宇都宮駅西口
16：30 発	→ 17：00 着