

柔らかい畳の上で 思いきり体を動かそう！！

主催 一般社団法人 北海道柔道連盟 後援 札幌市教育委員会

第2回
さっぽろ

こども転び方教室

JSPO-ACP
@柔道場

LET'S GO TATAMI PARK!

令和6年11月24日（月）参加費無料

第一部

転び方教室



対象：幼児～小学3年生
（保護者と一緒に）

〈開場・受付〉9:00～
〈転び方教室〉9:30開会
10:30閉会

楽しく遊びながら、体の動きを高めます！
転び方を知って、体を守れるようになります！
コロコロ転がるなどの簡単な運動です。
柔らかい畳の上で楽しみましょう！

第二部

LET'S GO TATAMI PARK！

対象：年齢制限なし

どなたでも参加していただけます！

〈開場・受付〉10:30～
〈転び方教室〉11:00開会
12:30閉会

柔道の動きに繋がる運動遊びプログラムです！
おにごっこや易しいルール遊びを通して
多様な動きを経験できます！
柔道経験の有無に関わらず、
皆さんにお楽しみいただけます！

会場

北海きたえーる
地下1階 柔道場

札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1

お問合せ

北海道柔道連盟

Mail: korobikata.k.hokkaido@gmail.com

☎ 011-206-9906



申し込み方法、当日の活動例は裏面をご覧ください。

どんな遊びをするのかな？（活動例）

第一部

○ゆりかご運動

体を丸めて、ゆらゆらゆれたり、前後左右に転がったりします。

○横打ち手

衝撃を分散させるために、畳をパンパンとタップするような動きをします。

○動物のポーズ

動物のポーズを真似た動きで、体を支え、バランスをとります。

第二部



○帯取りゲーム

二人組で向かい合わせに立ち、その間に帯を置きます。足踏みしながら待ち、「頭」「膝」などのコールに合わせて体をタッチします。「帯！」のコールで先に帯を取ることができたら勝ち！

○靴下とったぞゲーム

柔道の寝技に近いゲームです。靴下を履いた状態で、背中合わせに座ります。おしりや膝を畳についたままで、素早く動き、相手の靴下を取ったら勝ち！



※こちらは活動の一部です。このほかにもたくさんの種類の運動遊びがあります♪

★お知らせとお願い★

- ・運動しやすい服装でご参加ください。
- ・柔道場内は土足厳禁です。入口の靴箱をお使いください。
（靴の取り違いにお気を付けください。）
- ・水分補給ができるよう、各自ご用意ください。会場内での食事はできません。
必要な際は入口近くのホールをご利用ください。
- ・ゴミはお持ち帰りください。
- ・駐車場が使用できません。公共交通機関または近隣のパーキングをご利用ください。
ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

講師

岡本 敦子	（全日本柔道連盟公認指導者） （公認転倒外傷予防指導員）
水見 智織	（全日本柔道連盟公認指導者） （JSPO-ACPエバンジェリスト）
菅 太誠	（全日本柔道連盟公認指導者）
小野 薫	（全日本柔道連盟公認指導者） （公認転倒外傷予防指導員）
大道 東太	（全日本柔道連盟公認指導者） （公認転倒外傷予防指導員）
吉野令欧奈	（全日本柔道連盟公認指導者） （公認転倒外傷予防指導員）

お申込み

こちらのフォームからお申込みください

第一部



第二部



※令和7年11月20日締め切り