

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

# な か ま サークル仲間 vol.8

## 礼儀や思いやりの心で相手を尊重する「旭市柔道協会」

### サークルデータ

活動場所／旭市青年の家体育館  
活動日／毎週火・金・土曜日  
午後7時～9時

**小** 学生を中心に中学生や大人まで、楽しみながら柔道の基本習得を第一に活動しています。

柔道には「礼に始まり、礼に終わる」という言葉があります。日々の練習の中、戦いの中で切磋琢磨し合う相手がいて初めて自分自身を高めることができることから、相手を思いやり尊重する武道の精神が込められています。最初はやんちゃな子どもでも、柔道を続けていくうちに人の話を良く聞くようになり、大勢の大人と接することで他人を敬い、自分より年下の子の面倒を見ることで自分も成長していく姿があります。

練習はつらいこともあります、子どもたちはみんな素直に練習に取り組み、いい稽古ができていると思います。



メンタルが大切な競技なので、いざというときに力が引き出せるようになり、最近では近隣の大会で好成績を挙げられるようになりました。

柔道の基本動作は体力が付き、体幹を強くするので普段の生活や学校の体育などでも役立ちます。体の小さい子が大きな子にも勝てる技を習得すると、普段の困難も乗り越える力が付きます。子どもだけでなく大人の参加も歓迎していますので、興味のある人は見学に来てみませんか。

