



保健体育①



12月は保健体育Aグループで「柔道」の学習を行いました。本校講師の小竹邦元先生から御指導をいただき、はじめに礼法指導があり、座り方や立ち方、礼の仕方を学びました。基本姿勢では「自然本体」「自護本体」といった構え方、「右組み」「左組み」といった組み方、「継ぎ足」といった歩き方、「後ろ受け身」といった受け身の仕方を学びました。柔道は黙想して心を整え、「礼に始まり礼に終わる」ということを実際に体験しました。

柔道の歴史や帯の色によって階級があることを知り、「もっと詳しく知りたい。」「もっとたくさん柔道がしたい。」といった生徒の感想が聞かれました。

