

じゅうどう  
たの  
柔道って楽しいよ!

いっしょ  
一緒にやってみませんか?



こころ  
からだ  
つよ  
心も体も強くなります!

イラスト：村岡ユウ  
（「もういっぼん！」）

52kg級  
阿部 詩選手



はじめてさん、  
いらっしゃい

いっしょ  
一緒にやってみないか

73kg級  
大野将平選手



2019年、東京の世界選手権  
チャンピオン

# たの 楽しさの中なかで身につく、さまざまちからな力

## せい りよく ぜん よう じ た きょう えい 『精力善用自他共栄』

ぼう し  
ケガ防止に  
つながります

う み  
受け身ができ  
れば、倒れても、  
ころ  
転んでも  
み まも  
身を守れます

からだ きた  
体が鍛え  
られます

れんしゅう とお  
練習を通して、  
けんこう  
健康になります

じしん  
自信が  
つきます

にんたいりよく  
忍耐力や  
つよ いし  
強い意志が  
そだ  
育ちます

じゅうどう そうし しゃ か のう じ ご ろう し はん と こと ば  
柔道の創始者 嘉納治五郎師範が説かれた言葉です  
み ちから ゆう こう かつ よう  
身につけた力を有効に活用して、  
たが たか あ  
まわりのみんなと互いに高め合い、  
とも せいちょう しゃ かい ちから そだ  
共に成長できるような社会をつくる力を育てることが  
じゅうどう しゅぎょう もく てき  
柔道修行の目的です

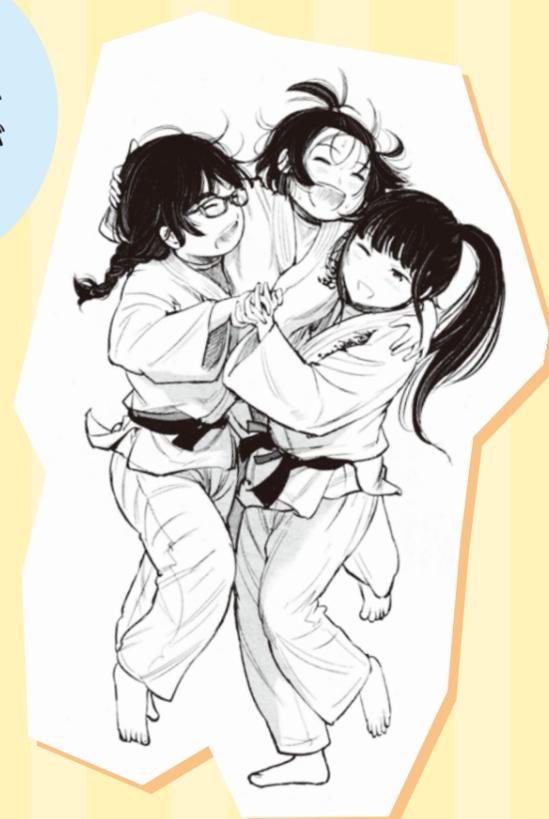
とも たち  
友達が  
ふ  
増えます

いっしょ どりよく  
一緒に努力する  
なかま ゆうじょう  
仲間と友情が  
はぐくまれます

やさ こころ  
優しい心に  
なれます

れい ぎ ただ  
礼儀正しく  
なれます

れい はじ  
礼に始まり、  
れい お  
礼に終わる  
ぶどう  
武道です



# 柔道 Q&A

保護者の  
皆様へ



**Q** 危険ではないですか？

**A**

無理な練習をしなければ、柔道は安全なスポーツです。受け身をきちんと身につければ、投げられても大丈夫です。  
受け身があれば、日常生活で倒れたり転んだりしても身を守る助けになります。

**Q** 運動が苦手でもできますか？

**A**

個人の体力や能力に応じた練習をすれば、誰でも技を身につけられます。  
体格に応じた技もあります。試合をしなくても、<sup>かた</sup>形で力を発揮することもできます。

**Q** どんな良いところがあるのですか？

**A**

調和の取れた全身運動です。運動能力を高め柔軟で強い体作りに役立ちます。  
また、精神面でも成長していくのが武道としての柔道の良さです。

**Q** 学校の授業に柔道があるのですか？

**A**

全国の中学校の6割で柔道が行われています。授業でも活躍できます。

**Q** どのくらい普及していますか？

**A**

日本国内はもとより、世界 200 カ国以上で柔道が行われています。  
柔道の発祥国である日本は、世界中から注目されています。

Judo : Gateway to the World !

柔道の輪  
世界の輪  
柔道は人をつくり、世界をうかづける!!  
士気、皆んじ柔道と深し妙!!

井上康生



全日本柔道男子監督  
井上康生