

平成28年 浦和柔道センター 11月行事予定表

| 日 | 曜 | 行事予定 | 日 | 曜 | 行事予定 |
|----|---|--------|----|---|--------|
| 1 | 火 | | 16 | 水 | // |
| 2 | 水 | | 17 | 木 | // |
| 3 | 木 | 文化の日 | 18 | 金 | |
| 4 | 金 | | 19 | 土 | |
| 5 | 土 | | 20 | 日 | |
| 6 | 日 | 市民柔道大会 | 21 | 月 | |
| 7 | 月 | 進級テスト | 22 | 火 | |
| 8 | 火 | // | 23 | 水 | 勤労感謝の日 |
| 9 | 水 | // | 24 | 木 | |
| 10 | 木 | // | 25 | 金 | |
| 11 | 金 | // | 26 | 土 | |
| 12 | 土 | // | 27 | 日 | |
| 13 | 日 | | 28 | 月 | 月例試合 |
| 14 | 月 | 埼玉県民の日 | 29 | 火 | // |
| 15 | 火 | 進級者認定 | 30 | 水 | // |

柔道センター外行事予定

■11月6日 市民柔道大会
場所：大宮武道館 9時集合 9時30分開会

◎11月は寒い日、暖かい日の変化が激しい季節です。
風邪に注意しましょう。

◎11月23日は勤労感謝の日です。例えばみんながご飯を食べられるのも誰かが働いてお米やお肉等の食べ物を作り、お父さんお母さんが働いたお金でそれを買っているからです。様々な人が働いていることで社会は成り立っています。

勤労感謝の日



大内刈り



①両腕で崩しながら
右足を受の両足の間に
踏み込む



②左足を
右足の後ろへ寄せる
左足のかかとをあげる



③右足で円を描くよう
に、受の左足を刈る
(ふくらはぎで刈る)



④刈るとき
右手：押す 左手：引く

11月