

二人のオリンピックとの たたみ ふれあい教室

参加費
無料



中村 美里(なかむら みさと)さん

- ◆東浅川小学校卒業
- ◆2008年 北京オリンピック
柔道女子52kg級 銅メダル獲得
- ◆2016年 リオデジャネイロオリンピック
柔道女子52kg級 銅メダル
- ◆2016年 八王子市民栄誉章 顕彰者



高市 未来(たかいち みく)さん

- ◆上菅分方小学校卒業
- ◆2021年 東京オリンピック
柔道混合団体 銀メダル
- ◆2024年 パリオリンピック
柔道混合団体 銀メダル 獲得
- ◆2024年 八王子市民栄誉章 顕彰者

日程 2025.11.15(土)

会場 富士森体育館第3・4競技場
(八王子市台町2丁目3-7)

第1部 13:00~14:00

親子でたたみ運動体験(ACP)と転び方教室

対象:市内在住・在園の未就学児
※保護者同伴必須、柔道未経験者に限る。

仕事に家事に毎日バタバタ…なかなかお子さんと向き合う時間がないと悩んでいませんか?楽しみながら体を動かすことで基礎体力の向上が期待できるACPや日常生活で役立つ転び方を、親子で一緒に楽しむことで、絆が深まり、自然なコミュニケーションも生まれます!

定員
50名

第2部 14:30~15:30

小学生のたたみ運動体験(ACP)と転び方教室

対象:市内在住・在学の小学生
※柔道未経験者に限る。

お子さんがなかなか体を動かす機会がなく心配していませんか?楽しみながら体を動かすことで基礎体力の向上が期待できるACPや日常生活で役立つ転び方を身につけることで運動能力の向上と怪我をしにくい体づくりに繋がります!

定員
50名

第3部 15:45~16:45

小・中学生の柔道教室

対象:市内在住・在学の小・中学生
※柔道経験者に限る。

世界の第一線で活躍してきた本市出身のメダリスト(中村 美里さん、高市 未来さん)による講話、得意技披露、技術指導を受けることができるまたとない機会です!

定員
50名



※ACP(アクティブ・チャイルド・プログラム)
子どもの発達段階に応じて習得が望ましい基本的な動きを身につけることを目的に日本スポーツ協会が開発した運動プログラム

【持ち物】

水筒、タオル、動きやすい服装(第3部は柔道着を御持参ください。)

【申込方法】

電子申請(右の二次元コード)によりスポーツ振興課へお申し込みください。

受付期間8月15日(金)~9月19日(金)

※定員に達した場合は、抽選となります、抽選結果は10月中旬頃までに通知予定です。



【問合せ先】

八王子市教育委員会生涯学習スポーツ部スポーツ振興課

☎ 042-620-7457 Fax 042-626-8554

✉ b320200@city.hachioji.tokyo.jp

【共催事業】



八王子市教育委員会



公益財団法人 全日本柔道連盟