

柔道同好会

部員数：3年生0名、2年生1名、1年生3名 計4名

活動日：月曜日 ウェイト等を用いたトレーニング

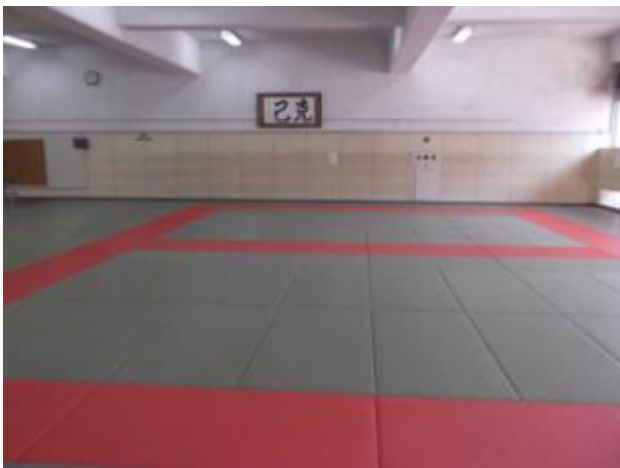
火・水・金曜日 武道場にて練習

土・日曜日 合同練習／試合／昇段審査会(横須賀 or 県)

休 み：木曜日、土・日曜日(合同練習等が無い場合のみ)

目 標：「部」への昇格と県大会団体戦出場

設備と特徴：130畳を超える大道場で2面は楽にとることができます。そのため合同練習などで多くの学校を受け入れることができますが特徴です。また、横三地区の高等学校では珍しくロープが道場内に設置されているのも特徴です。




平成 27 年度 1 学期 対外活動実績(4 月 1 日～ 7 月 17 日)

月日	場所	内容
5 月 24 日(日)	神奈川県立武道館	高校総体県予選(個人) 100 キロ級 1 名出場 一回戦敗退 73 キロ級 1 名出場 一回戦敗退
6 月 6 日(土)	横浜市立大学	横浜市立大学、横浜創学館高校、横須賀大津高校、六浦中学校、大津中学校と合同練習 
6 月 20 日(土)	大楠高校	横須賀大津高校、大津中学校と合同練習
7 月 4 日(土)	横須賀学院高校	横三地区高校総体(団体) 横須賀大津高校と合同チームで出場 一回戦、横浜修悠館高校に 0-2 で敗退
7 月 11 日(土)	くまのトレーニングジム	ベンチプレス、デッドリフト、スクワットなどウェイトトレーニングの基礎指導を受ける 

平成 27 年度夏季休業期間 対外活動実績（7 月 18 日～8 月 30 日）

月日	場所	内容
7 月 18 日（土）	横浜市立大学	横浜市立大学、横浜創学館高校と合同練習
7 月 28 日（火）、30 日（木）	藤沢翔陵高校	湘南地区合同練習会に参加 藤沢翔陵高校、慶應藤沢高校、横浜創学館高校等と合同練習
7 月 31 日（金）	大楠高校	逗葉高校、横浜創学館高校、大津中学校と合同練習 
8 月 3 日（月）～5 日（水）	横浜国立大学	横浜国立大学、山梨大学、逗子開成高校、横浜創学館高校、白鵬女子高校等と合同練習
8 月 25 日（火）	くまのトレーニングジム	先月の指導内容（ベンチプレス、デッドリフト、スクワット）の復習とその後の成果を確認。新たにハイプルなどバーベルを用いたトレーニングの指導を受ける。 

平成 27 年度 2 学期 対外活動実績(8 月 31 日～12 月 28 日)

月日	場所	内容
9 月 19 日(土)	横浜市立大学	横浜市立大学と合同練習
9 月 21 日(月)	藤沢翔陵高校	湘南地区合同練習会に参加 藤沢翔陵高校、日大藤沢高校、二宮高校、 横浜修悠館高校等と合同練習
9 月 26 日(土)	横浜市立大学	横浜市立大学と合同練習
10 月 5 日(月)	くまのトレーニングジム	ベンチプレス、デッドリフト、スクワットに加えて、ハイプルの動作確認とスナッチの指導を受ける。
10 月 24 日(土)	横浜市立大学	横浜市立大学、横須賀大津高校と合同練習
10 月 31 日(土)	大津中学校	大津中学校、横須賀大津高校と合同練習
11 月 21 日(土)	湘南学院	横三地区新人大会 横須賀大津高校と合同チームで出場 一回戦、逗子開成高校に 1 - 2 で敗退
12 月 5 日(土)	くまのトレーニングジム	ベンチプレス、デッドリフト、スクワット、ハイプル、スナッチの動作確認と負傷時の部位別トレーニングの指導を受ける 
12 月 19 日(土)	大津中学校	大津中学校、横須賀大津高校と合同練習
12 月 23 日(水)	藤沢翔陵高校	湘南地区合同練習会に参加 藤沢翔陵高校、平塚工科高校、藤沢工科高校等と合同練習
12 月 25 日(金)	大楠高校	横須賀大津高校と合同練習