

初段を目指そう！

板橋区柔道会から派遣された指導員が指導しています。

指導対象は小学生～中学生、高校生、社会人です。

Q & A

Q どうしたら、初段をとれるの？

A 年齢：4月に中学2年生になった学生に受審資格があります。

A 審査項目：① 礼法 ② 受身 ③ 形 ④ 試合乱取

A 費用：22,650円（その他 全柔連登録費2,900円）

Q 月謝等はどうなの？

A 入会金、月謝はありません。

A 練習に来た時に施設使用料を支払っていただきます。お得な回数券があります。

A その他、各自、スポーツ安全保険に加入（年一回800円程度）していただきます。

Q 柔道衣はどうするの？

A 先ずは体操、回転運動、受身を覚えていただきます。その際は体操着等運動がしやすい服装で結構です。

A その後、柔道衣を購入していただければと思います。

A 柔道衣はサイズによって異なりますが、白帯付きで12,000円前後で購入できます。

Q どこで、練習できるの？

A 上村記念加賀スポーツセンター

公開練習日・時間：毎週 月曜日 午後 6 時 30 分～8 時 45 分

住所：板橋区加賀 1-10-5 TEL 3579-2626

最寄り駅 三田線 板橋区役所前駅（A1 出口徒歩 8 分）

費用：小人 110 円 大人 390 円

A 小豆沢（AZU）体育館

公開練習日・時間：毎週 火・木曜日 午後 6 時 30 分～8 時 45 分

住所：板橋区小豆沢 3-1-1 TEL 3969-4166

最寄り駅 三田線 志村坂上駅（A3 出口徒歩 5 分）

費用：小人 110 円 大人 390 円

A 上板橋体育館

公開練習日・時間：毎週 水・金曜日 午後 6 時 30 分～8 時 45 分

住所：板橋区桜川 1-3-1 TEL 5399-6501

最寄り駅 東武東上線 上板橋駅（南口徒歩 10 分）

費用：小人 110 円 大人 390 円

質問等あれば下記にご連絡下さい。

連絡先：板橋区柔道会事務局 三田雅仁

メールアドレス：mita@itabashi-judo.org

電話：03-5922-1380