武道必修化で柔道経験者の
教員が求められています。
警察の訓練には柔道が取り入れられています。
柔道整復師の資格取得につながります。

柔道を通じて世界で活躍

青年海外協力隊（JICA）では今まで 500 人以上が
柔道隊員として海外に行っています。
他にも、柔道を通じた交流で世界中に友達ができます。

柔道指導者として活動

柔道の指導者には全日本柔道連盟が定めた資格が必要です。
資格を取得することで指導ができるようになります。

柔道で広がる夢

柔道をしていて役立った！

● 整形外科ドクター

長い手術で必要になる集中力、
粘り強さは柔道で培ったものだと実感！

● 警察官

警察の仕事は
自他共栄の精神が
あってこそできるもの！
柔道で養った心と体の強さは、
柔道以外でも役立つ、
一生の財産です。

● 会社員

取引相手にあいさつをした時に
「礼儀正しい」と褒められました。

人命を救ったり、安全確保に
つながる技術や勇気が
身につきます。

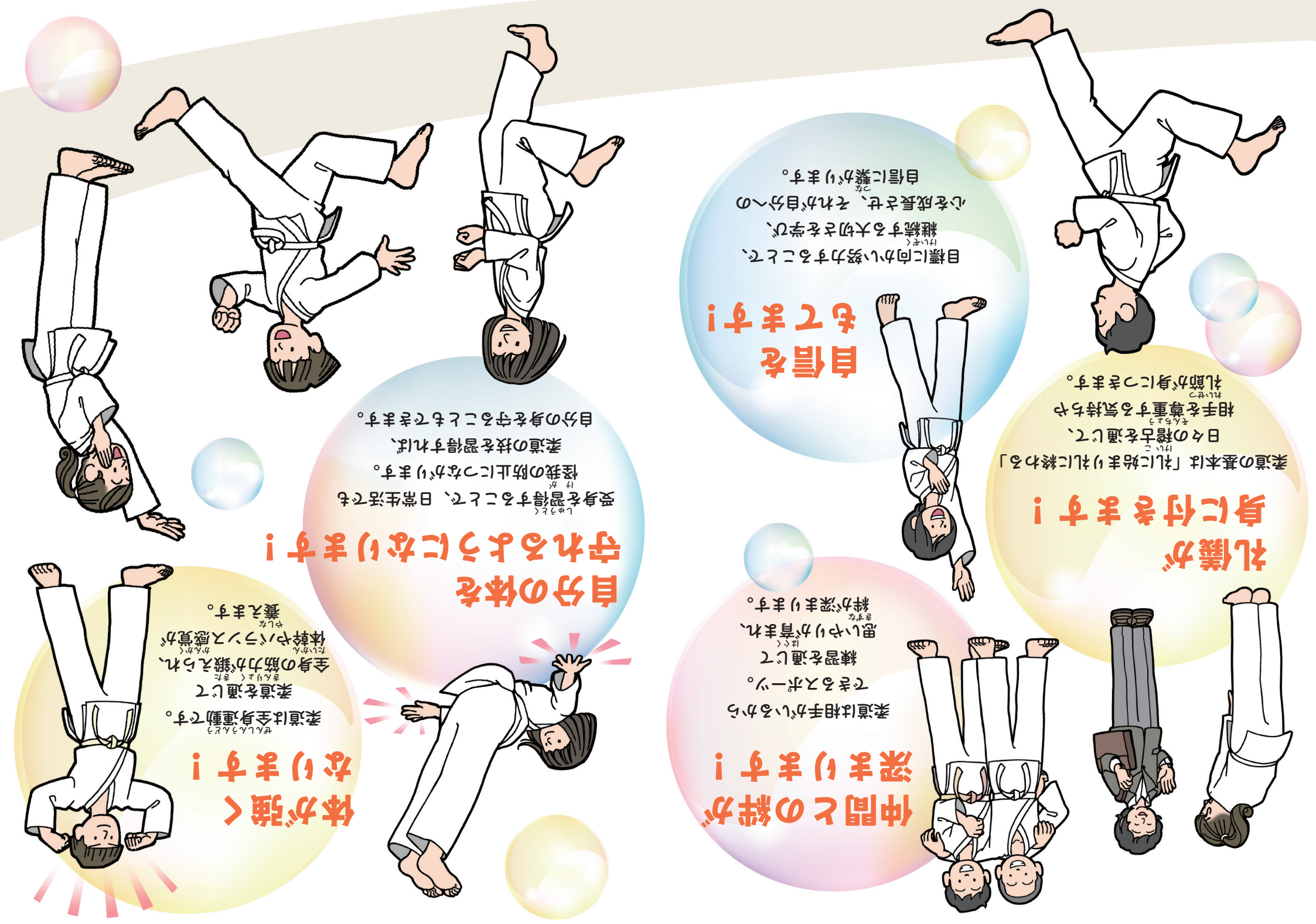
柔道は、鍛えた心と技を有効
に使う「精力善用」、互いに
尊重して高め合う「自他共栄」
という精神に基づき、これから
の社会で求められる人間教育
を大切にしています。

- 練習したことが身につき
  出来た時が楽しい。
- いろんな技があって
  単純なスポーツではない
  ところが面白い。
- 初段になって初めて黒帯を
  しめた時はとても嬉しかった。

続きはこちら →

世界に広がる柔道

日本で生まれた柔道は
今やオリンピック競技となり、
200以上の国と地域で
行われています



礼儀が身に付きます！

柔道の基本は「礼に始まり礼に終わる」
日々の稽古を通じて、
相手を尊重する気持ちや
礼節が身につきます。

自信をもてます！

目標に向かい努力することで、
継続する大切さを学び、
心を成長させ、それが自分への
自信に繋がります。

仲間との絆が深まります！

柔道は相手がいるから
できるスポーツ。
練習を通じて
思いやりが育まれ、
絆が深まります。

体が強くなります！

柔道は全身運動です。
柔道を通じて
全身の筋力が鍛えられ、
体幹やバランス感覚が
養えます。

自分の体を守れるようになります！

受身を習得することで、日常生活でも
怪我の防止につながります。
柔道の技を習得すれば、
自分の身を守ることもできます。

柔道を始めてみよう！続けてみよう！

公益財団法人 全日本柔道連盟

information

全柔連ホームページ

選手や大会、ルールなど柔道に関する
情報などが掲載されています。

YouTube “全柔連 TV”

全柔連公式 YouTube チャンネル。全柔連ならではの動画が満載です！

道場を探す

あなたの最寄りの道場を検索できます！

柔道 Q&A

柔道に関する不安や疑問にお答えします！

保護者の皆様へ

保護者の方へのメッセージになります。
保護者の方にご一読いただければと思います。

STOP 体罰

体罰を伴う柔道指導は一切認められていません。