

# 都柔連ニュース

## ●東京都柔道高段者大会 兼 段別大会について

日 時:令和 5 年 5 月 14 日(日) 15 時 45 分開会式

会 場:講道館 新館 7 階 大道場



## ●じゅうどう Lab の掲載が始まりました

2023 年度のお役立ち情報は小室宏二先生による『じゅうどう Lab』

第 1 回目は【腰切りの基本と応用】です。

◎お役立ち情報は毎月 1 日に更新します。



## ●Saturday 稽古会

東京都柔道連盟では柔道の普及活動として、柔道の可能性をさまざまな視点で追求いたします。

皆様からのご提案や企画も募集しています。 <https://www.tojuren.or.jp/contact.html>



〒112-0003 文京区春日 1-16-30 講道館 2 階

TEL:03-3818-5639

E-mail:tojuren@tojuren.or.jp