



格



技

一般海曹候補生が実施すべき体育の種目の一つである格技は選択種目であり、佐世保教育隊では海上自衛隊で伝統のある剣道と柔道のどちらかを選んで教務を受けます。武道は「礼に始まり礼に終わる」というように肉体のみならず精神面も鍛えることができるため、心身を鍛えなくてはならない我々自衛官にとっては打ってつけです。





こんな綺麗に
たためるんですね



ほとんどが未経験者ながら、試合形式での稽古は、そうと思えない程の迫力がありました。



柔道をする上で受け身は重要です。正しい受け身ができないと思わぬ怪我を負いかねません。日常生活で転んだりしたときにも役立つと思います。





受け身ができるようになったら、投げ技、寝技、試合形式の稽古についても行いました。黒帯の学生も1名いましたが、余裕で相手をコントロールして流石だなと思いました。

格技の教務は期間も短く基礎中の基礎しか修練できませんが、礼儀作法を重んじる剣道、柔道を通して、体力練成のみならず人格形成の糧としてもらいたいです。