

柔道練習段階表

第一段階

練習時間：1時間以内

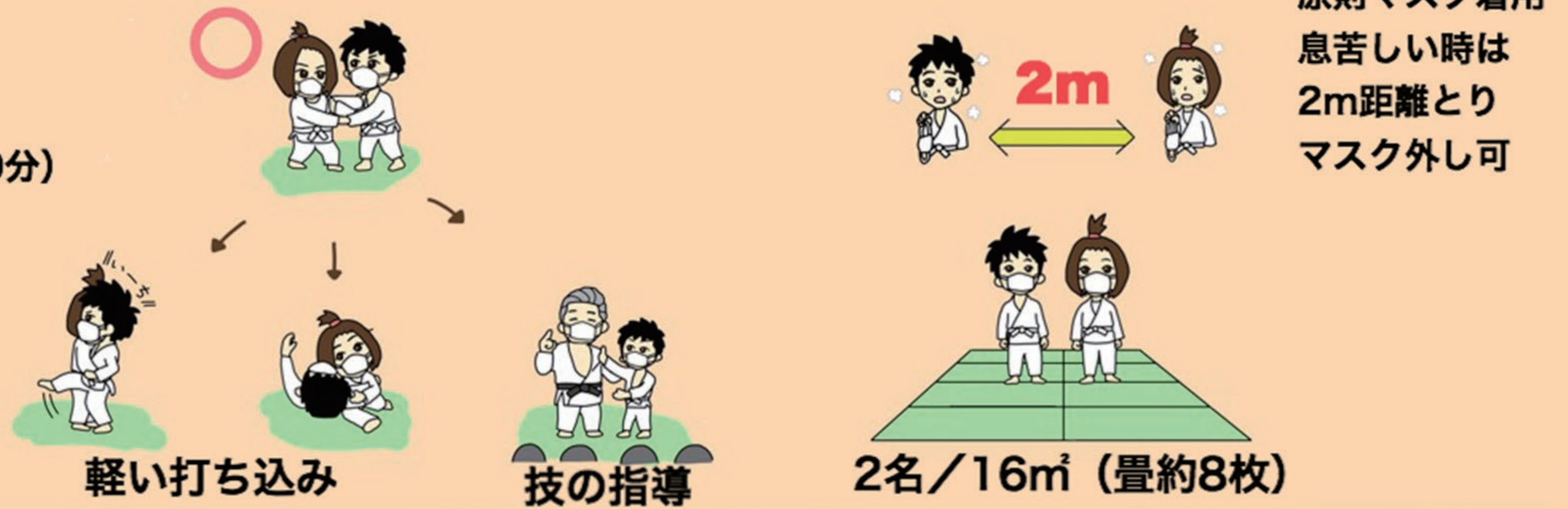
段階期間：2～3週間



第二段階

練習時間：1時間程度
(組まない30分、組む30分)

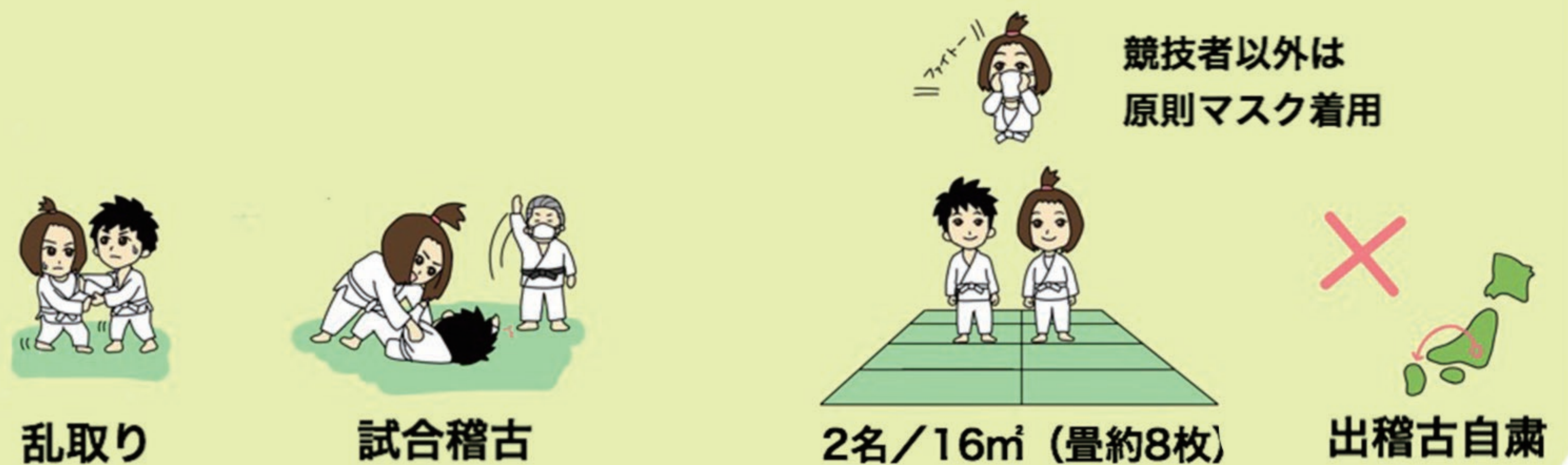
段階期間：2～3週間以上
(この期間に週単位で
新規感染者の増加が
なければ、段階3も可)



第三段階

練習時間：2時間程度
(組まない60分、組む60分)

段階期間：4週間以上
(前半2週間は軽めの乱取りとする)



第四段階

練習時間：制限なし

