

# 柔道練習段階表

## 第一段階

練習時間：1時間以内

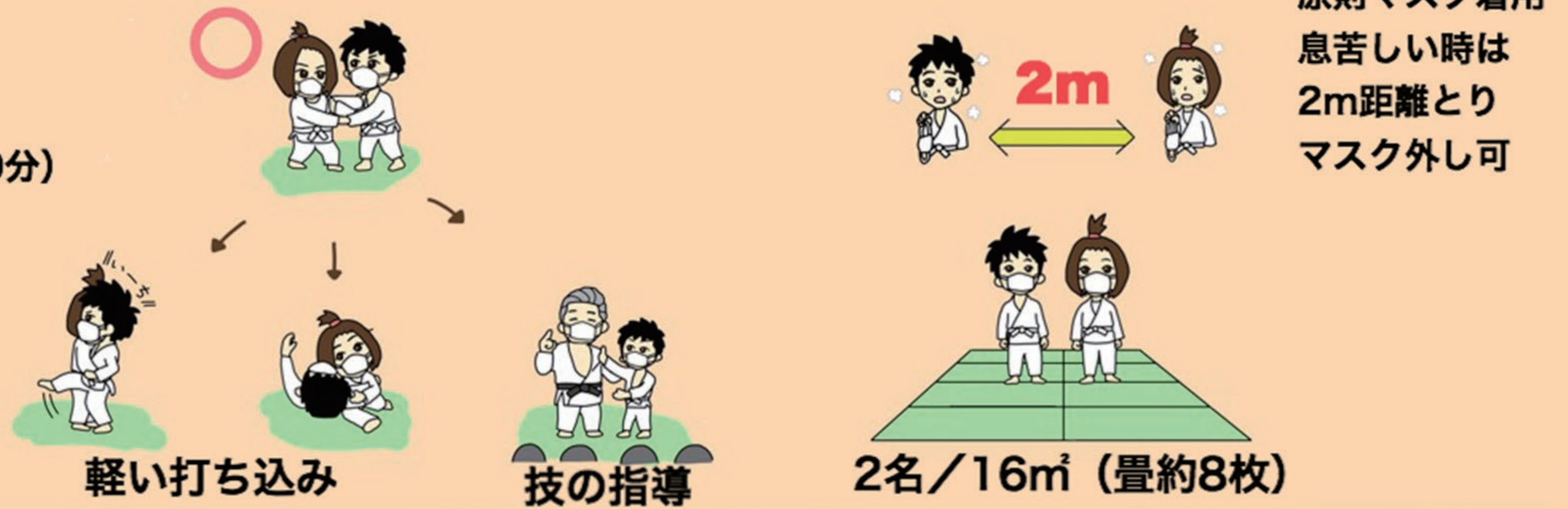
段階期間：2～3週間



## 第二段階

練習時間：1時間程度  
(組まない30分、組む30分)

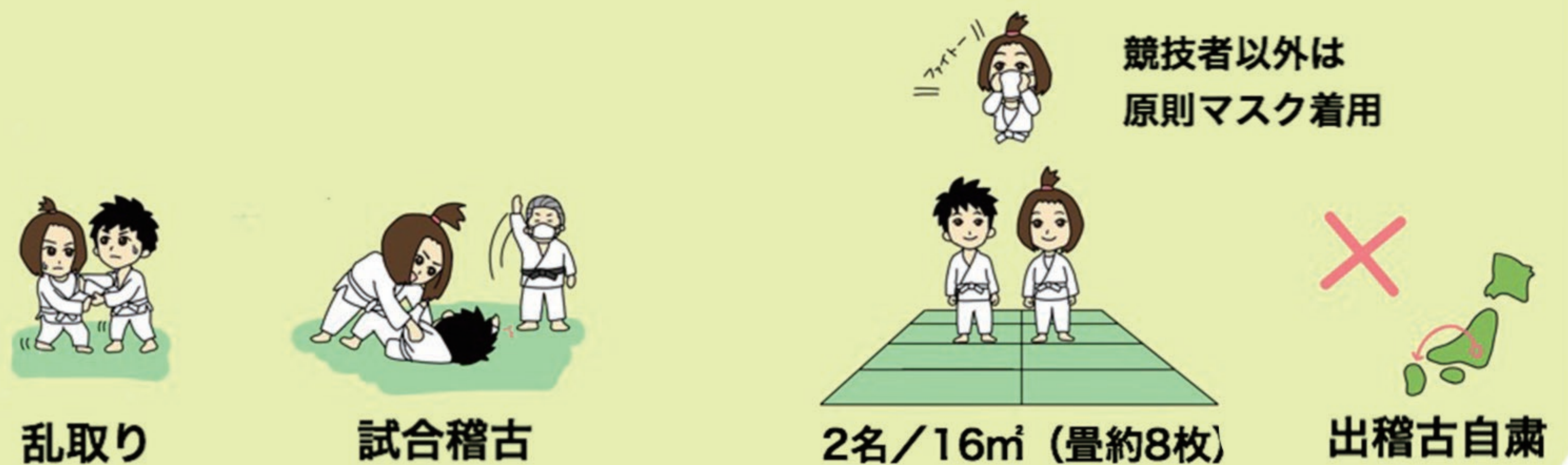
段階期間：2～3週間以上  
(この期間に週単位で  
新規感染者の増加が  
なければ、段階3も可)



## 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

※観客・役員は  
マスク着用が望ましい



無観客または  
観客人数制限で試合可能



全国大会も可能