

동아리 활동보고서

활 동 명	천하제일 주짓수대회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026.02.28	비고	
활동목적	동아리 대회 활동		
활동내용 및 소감	장소 : 보훈재활체육센터 활동내용 : 1학기 개학 전 동아리 내 희망하는 인원 에 한해서 천하제일 주짓수 대회에 참가하였습니다. 직접 경기를 하지 않는 부원들도 많이 와서 아침의 계체부터 오후의 시합까지 대회 과정을 참관하며 대회장의 분위기를 느꼈습니다. 결과는 금메달 2개 은메달 2개 동메달 2개의 성적으로 마무리 하였습니다. 소감 : 새학기를 시작하기 전 동아리 부원들과 오랜만에 만날 수 있게 되는 기회가 되어 소중했습니다. 무엇보다 함께 같은 경기를 보고, 직접 참여하고 응원하며 돈독해 질 수 있었습니다. 또한 주짓수 대회의 경험이 있었던 부원은 새롭게 경험하는 부원에게 동기부여가 되고, 이번 대회가 처음인 부원들은 대회장의 분위기를 느끼는 기회가 되어 앞으로의 활동에 많은 도움이 되었을 것입니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 1주차 정기운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.04 17:30~19:00 2026.03.06 19:00~21:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스쿼어 ●활동내용 : 2026년 첫번째 활동으로 기존 기존 부원 위주 자유롭게 오픈매트 스파링 형식으로 진행했습니다. 또한 신입부원들도 첫 활동을 통해 동아리가 어떤 방식으로 활동하는지 알게되고 적응할 수 있는 시간을 가졌습니다. ●소감 : 이번 학기에 주짓수를 처음 접하시는 입문자분들이 많이 들어오셨습니다. 처음 보는 숙련자 부원들끼리 첫 스파링을 진행할 때 다소 경쟁이 고조되어 부상의 위험이 있지 않을까 걱정되었지만 부상자 없이 잘 마무리되어 안심되었습니다. 또한 입문자 부원들도 배움에 열정적인 모습을 보여주어 뿌듯했고 앞으로 더욱 알찬 활동을 계획해야겠다고 생각했습니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 2주차 정기운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.09 17:30~19:00 2026.03.13 19:00~21:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스퀘어 ● 활동내용 : 월요일에는 준비운동-드릴-기술수업-스파링순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도하에 기본자세 위주 수업으로 진행되었습니다. 수요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 숙련자와 초보자를 나누어 진행했습니다. 숙련자는 구본철 선수식 또지패스, 초보자는 셀프가드 가는 법 & 클로즈가드에서 암바를 배웠습니다. 금요일에는 자유로운 스파링과 초보자티칭이 진행되었습니다 ● 소감 : 초보자의 기본기를 다지기 위한 수업 위주로 활동 하였는데 기본기를 초보자는 새로운 것을 배우고, 숙련자 또한 부족했던 기본기를 다시 다질 수 있는 시간이 되어서 유익한 시간이 되었습니다. 비교적으로 더욱 숙련된 기존 부원들이 초보자들을 가르쳐주는 과정에서도 동아리 내부적으로 더욱 친해질 수 있는 환경이 조성될 수 있었습니다.		

● 기타 :

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 동아리 박람회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.11	비고	
활동목적	2026년 1학기 동아리 홍보		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 대운동장 ● 활동내용 : 동아리 박람회 부스에서는 임원진을 포함한 주짓수 숙련자들의 기술시연, 관심있는 학생들의 직접적인 체험과 간식나눔, 동아리 소개 등이 진행됐으며, 기존 부원들 또한 방문하여 평소에 주짓수 관련하여 궁금했던 점들을 배우고 갔습니다. ● 소감 : 자신이 좋아하는 운동을 평소에 관심 있던 사람, 전혀 몰랐지만 새로 알아가고 싶어하는 사람 등의 다양한 사람들에게 소개하는 시간을 가질 수 있었습니다. 생각보다 많은 사람들의 참여에 놀라웠고 수업시간 사이의 잠깐의 쉬는 시간에라도 박람회에 참여해서 조금이라도 도움을 주고 간 많은 동아리 부원들의 동아리에 대한 사랑을 느낄 수 있었던 시간입니다. ● 기타 :		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 1차 개강총회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.12	비고	
활동목적	2026년 1학기 동아리 부원 간의 단합		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 주변 식당 ● 활동내용 : 주짓수 동아리내에서의 기존 부원들과 신입부원들이 섞여 함께 식사를 하며 단합을 도모하였습니다. ● 소감 : 평소에 운동 활동으로 친해진 사람들이 있지만, 동아리 활동 날짜가 잘 겹치지 않았거나 서로 얼굴은 알지만 아직 대화를 못해본 부원들이 다같이 맛있는 음식을 먹으면서 운동과 관련된 이야기나 그 이외의 이야기들 또한 나누면서 더욱 돈독해 지는 기회를 가질 수 있는 기회였습니다. 개강총회 이후엔 주짓수에 대해 눈치가 보여 더 자세히 질문하지 못했던 부분들도 더 자세히 물어볼 수 있는 친밀한 관계를 가지게 됨으로써 주짓수 동아리가 더욱 끈끈해짐을 느낍니다. ● 기타 :		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 3주차 정기운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.16 17:30~19:00 2026.03.20 19:00~21:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스쿼어 ● 활동내용 : 월요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 풀마운트 암바, 사이드마운트 암바의 내용으로 주짓수스쿼어 관장님의 지도하에 진행되었습니다. 수요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 숙련자와 초보자를 나누어 진행했습니다. 숙련자는 가쓰가드 스윙, 라쓰가드 트라이앵글을 수업했고, 초보자는 주짓수 점수 룰, 포지션 별 이름, 새우빠기, 브릿지 등 기본 드릴을 수련했습니다. 금요일에는 자유로운 스파링과 초보자티칭이 진행되었습니다 ● 소감 : 3주차 활동인 만큼 주짓수 동아리 활동에 신입 부원들도 잘 적응해 나가는 것이 느껴졌고, 부원들 간의 친밀감 또한 형성된 것이 느껴지는 주차였습니다. 아직까지는 초보자들은 기본기 위주의 수업으로 진행하고 있으나 대부분의 부원들이 스파링을 자연스럽게		

진행할 수 있게 되었고 서로의 실력향상에 도움이 될 수 있는 수준으로 발전되었음에
뿌듯합니다.

● 기타 :

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 4주차 정기운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.23 17:30~19:00 2026.03.27 19:00~21:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스퀘어 ● 활동내용 : 월요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도하에 진행되었습니다. 수업내용은 클로즈가드 기무라, 기무라 스윙, 시저스 스윙을 수련했습니다. 수요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 숙련자와 초보자를 나누어 진행했습니다. 숙련자는 더블가드에서 베림보로 전환을, 초보자는 클로즈가드, 셸프가드 풀, 암바를 수련했습니다. 금요일에는 자유로운 스파링과 초보자티칭이 진행되었습니다 ● 소감 : 4주차 수업은 기본적으로 가드 상태를 세팅하고 가드상태에서 상대할 수 있는 기술들을 위주로 수련했습니다. 주짓수를 수련하지 않았던 초보자의 경우에는 일반적으로 탑 포지션을 유지하고 싶어 하지만 가드 상태에서 안정된 상태를 유지하고 사용할 수 있는		

여러가지 기술들을 배움으로써 주짓수의 여러가지 포지션에 익숙해질 수 있게 하는 주차인 것 같습니다. 이런 주짓수의 다양성에 더욱 관심을 가지면서 입문자들이 주짓수에 더욱 흥미를 가질 수 있게 되도록 숙련자들의 많은 도움의 필요성이 느껴집니다.

● 기타 :

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 1차 mt		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.28 ~ 2026.03.29	비고	
활동목적	동아리 부원들 간의 친목 도모		
활동내용 및 소감	장소 : 경희대 국제 캠퍼스 인근 펜션 활동내용 : 2026년 1학기 중간고사 전 시기에 동아리 부원들의 친목과 즐거움을 위하여 첫 mt 활동을 하였습니다. 바비큐 파티와 함께 여러 액티비티 활동을 하였습니다. 소감 : 평소에 함께 운동만 하던 사람들과 함께 1박2일로 여행을 한다는 점이 색다른 즐거움을 주었습니다. 다함께 공기 좋은 곳에서 맛있는 고기를 먹으며 즐거운 시간을 보내어 잊지 못할 추억이 되었습니다. 다양한 레크레이션 활동 등을 통해 지루할 틈이 없었던 의미 있는 mt활동이었습니다. 이미 친했던 사람과는 더욱 돈독해지고 어색했던 사람과는 친한 친구가 될 수 있는 자리였습니다. 또한 이런 행복한 활동을 할 수 있음에는 뒤에서 열심히 활동내용을 준비한 감사한 사람들의 노고가 있음을 깨달았습니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 5주차 정기운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	koj
활동시간	2026..03.30 17:30~19:00 2026.04.01 19:00~21:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스퀘어 ● 활동내용 : 월요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었으며, 기술수업은 주짓수스퀘어 관장님의 지도하에 진행되었습니다. 수업내용은 클로즈가드 기무라, 트라이앵글, 트라이앵글 암바, 트라이팻 스윙을 수련했습니다. 수요일에는 [준비운동-드릴-기술수업-스파링]순으로 운동이 진행되었습니다. 기술수업내용은 니온벨리 포지션에서 베이스볼 초크, 암트라이앵글 초크, 그리고 다스 초크 등의 세가지 초크 기술을 수련했습니다. ● 소감 : 5주차는 가드상태에서의 기술, 니온벨리 포지션상태에서의 여러 공격기술을 배웠습니다. 대부분의 부원들이 가드 ,탑 포지션에는 익숙해진 상태로서 이젠 포지션별 사용할 수 있는 다양한 기술을 수련하는데 어려움이 없는 듯 합니다. 같은 자세에서 시도할 수 있는 여러 기술들을 자연스럽게 연결할 수 있는 능력을 키우게 된다면 실력이 비약적으로 성장할 수		

있을 것 같습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	경희대 경기대 umma 교류전		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.05.17.17:30~21:00	비고	
활동목적	타동아리와의 기술교류와 친목도모		
활동내용 및소감	● 장소 : 코리안탐팀 강남점 ● 활동내용 : 이번 연합훈련은 코리안탐팀 강남점에서 진행되었으며, 킥복싱과 그레플링으로 나누어 2타임에 걸쳐 훈련을 진행했습니다. 킥복싱 타임에는 기본적인 스탠스와 스텝, 잭과 스트레이트 등 기초 타격 동작부터 시작하여 미트 훈련을 통해 실전 감각을 익히는 시간을 가졌습니다. 이어진 그레플링 타임에는 테이크다운과 포지션 확보 방법을 배우고, 이를 바탕으로 상대방과 직접 포지션 싸움을 겨루며 익힌 기술을 실전에 적용해보는 훈련을 진행했습니다. 타격과 그레플링이라는 서로 다른 성격의 두 종목을 한 자리에서 경험함으로써 MMA라는 종합격투기의 전반적인 매커니즘을 폭넓게 이해할 수 있는 시간이었습니다. ● 소감 : 이번 훈련을 통해 MMA도 정말 매력적인 운동이라는 것을 새삼 느낄 수 있었습니다. 평소 접하기 어려웠던 킥복싱과 그레플링을 한 번에 경험해보면서, 각 종목이 가진 매력과 두 종목이 결합되었을 때의 시너지를 직접 몸으로 체감할 수 있었던 뜻깊은 시간이었습니다. 이전 합동훈련에서의 좋은 기억을 이어, 이번 훈련에서도 즐겁고 화기애애한 분위기 속에서 함께 운동할 수 있었다는 점이 무엇보다 뜻깊었습니다. 낯선 종목임에도 불구하고 모든 부원들이 위축되지 않고 열정적으로 훈련에 참여해주셔서 그 열기 속에서 서로에게 많은 동기부여가 되었습니다 ● 기타 :		

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	2026년 1학기 6차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.04.06.17:30~19:00 2025.04.10.21:00~23:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기운동		
활동내용 및소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스쿼어 ● 활동내용 : 이번 6주차 정기운동은 월, 수, 금 세 차례에 걸쳐 진행되었습니다. 월요일에는 주짓수스쿼어 관장님의 지도하에 오버언더 패스 드릴과 버터플라이 가드 스윙, 버터플라이 가드에서의 솔더 크런치, 풀마운트 이스케이프에서 버터플라이 가드로 연결하는 기술을 익혔습니다. 수요일에는 Team Redfox 소속 퍼플벨트 최민준 사범님께서 방문해주셔서 오픈가드에서의 K가드 세팅과 K가드 스윙, K가드에서 트라이앵글로 이어지는 기술수업을 진행해주셨습니다. 금요일에는 자유로운 스파링과 부원들 간의 자율적인 기술 연습이 진행되었습니다. ● 소감 : 이번 6주차 정기운동은 다양한 포지션과 스윙 기술을 폭넓게 익힐 수 있었던 알찬 한 주였습니다. 월요일에는 오버언더 패스와 버터플라이 가드를 활용한 스윙 및 서브미션 연계를 배우며 가드 게임에 대한 이해를 넓힐 수 있었습니다. 특히 수요일에는 Team Redfox		

최민준 사범님을 모시고 K가드라는 다소 생소하지만 실전에서 유용한 기술을 배워볼 수 있어
부원들의 큰 호응을 얻었으며, 사범님과 직접 스팅을 해볼 수 있었던 것도 좋은 경험이
되었습니다. 금요일 자율 훈련 시간에는 부원들이 각자 부족한 부분을 스스로 점검하고
서로에게 기술을 공유하며 실력을 다지는 좋은 시간이 되었습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	KOJ 사막		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.04.07.17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 부원 간의 친목도모		
활동내용 및소감	● 장소 : 경희대학교 사색의 광장 ● 활동내용 : 이번 활동은 경희대학교의 시그니처 행사인 '사막'으로 진행되었습니다. '사막'이란 중앙도서관 앞 넓은 광장인 '사색의 광장'에서 삼삼오오 모인 선후배, 동기들이 막걸리와 함께 벚꽃을 즐기는 행사입니다. 부원들은 삼삼오오 모여 자리를 잡고, 만개한 벚꽃을 배경으로 막걸리와 함께 여유로운 시간을 보냈습니다. 사진에는 다 담기지 않았지만, 많은 부원들이 치킨, 피자, 과자 등 다양한 음식을 함께 나누며 즐거운 분위기 속에서 시간을 보냈습니다 ● 소감 : 평소 훈련과 스파링으로 바쁜 일상 속에서, 벚꽃이 만개한 사색의 광장에서 여유롭게 친목을 다질 수 있었던 뜻깊은 시간이었습니다. 선후배, 동기 할 것 없이 삼삼오오 모여 이야기를 나누고 함께 음식을 즐기며, 운동으로만 다져온 유대감을 한층 더 돈독히 할 수 있는 계기가 되었습니다. 경희대의 아름다운 벚꽃 명소에서 부원들과 함께 봄의 정취를 만끽할 수 있어 더욱 특별한 자리였습니다. 앞으로도 이러한 친목 도모 활동을 통해 부원들 간의 관계를		

더욱 돈독히 다져나갈 수 있으면 좋겠습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	2026년 1학기 7차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.04.13.17:30~19:00 2025.04.17.21:00~23:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기운동		
활동내용 및소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스쿼어 ● 활동내용 : 이번 정기운동은 월, 수, 금 세 차례에 걸쳐 진행되었습니다. 월요일에는, 주짓수스쿼어 관장님의 지도하에 익스패스와 니컷패스, 클로즈가드에서의 백테이크, 스탠딩 상태에서 클로즈가드를 푸는 기술을 익혔습니다. 수요일에는, 기술수업에서는 라쏘가드 세팅 방법을 시작으로 시팅 라쏘가드 스윙, 스탠딩 라쏘가드 스윙, 그리고 라쏘가드에서 엑스가드로 연결되는 스윙 기술을 배웠습니다. 금요일에는 자유로운 스파링과 함께 간단한 기술수업이 진행되었으며, 레그드래그 드릴과 레그트랩에서 레그드래그로 연결하는 기술, 칼라슬리브 가드를 익히는 시간을 가졌습니다. ● 소감 : 이번 정기운동은 패스가드와 가드 스윙을 균형 있게 다룰 수 있었던 알찬 한 주였습니다. 월요일에는 익스패스와 니컷패스 등 실전에서 활용도가 높은 패스가드 기술을 익히고, 클로즈가드 상황에서의 백테이크까지 연계해봄으로써 공격과 수비 양쪽의 시야를 넓힐		

수 있었습니다. 수요일에는 다소 생소할 수 있는 라쏘가드를 세팅부터 다양한 스윙까지 체계적으로 배워볼 수 있어 부원들의 흥미를 이끌어낸 시간이었습니다. 금요일에는 레그드래그와 칼라슬리브 가드 등 실용적인 기술들을 자유로운 분위기 속에서 익히며, 부원들 간의 자연스러운 교류와 성장이 이루어진 뜻깊은 시간이었습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	2026년 1학기 9차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.04.27.17:30~19:00 2025.05.01.21:00~23:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기운동		
활동내용 및소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스퀘어 ● 활동내용 : 이번 정기운동은 월, 수 두 차례에 걸쳐 진행되었습니다. 월요일에는 주짓수스퀘어 관장님의 지도하에 오픈가드 패스 드릴과 시팅 라쓰가드, 라쓰가드 스윙, 라쓰가드 패스를 익혔습니다. 수요일 기술수업에서는 싱글렉 테이크다운과 더블렉 테이크다운을 배우며 스탠딩 상황에서의 기본기를 다졌습니다. 이후 8주차는 시험 기간으로 잠시 운동을 쉬어갔으며, 9주차부터 다시 정기운동을 재개했습니다. ● 소감 : 이번 정기운동은 패스가드와 가드 스윙을 균형 있게 다룰 수 있었던 알찬 한 주였습니다. 월요일에는 익스패스와 니컷패스 등 실전에서 활용도가 높은 패스가드 기술을 익히고, 클로즈가드 상황에서의 백테이크까지 연계해봄으로써 공격과 수비 양쪽의 시야를 넓힐 수 있었습니다. 수요일에는 다소 생소할 수 있는 라쓰가드를 세팅부터 다양한 스윙까지 체계적으로 배워볼 수 있어 부원들의 흥미를 이끌어낸 시간이었습니다. 금요일에는		

레그드래그와 칼라슬리브 가드 등 실용적인 기술들을 자유로운 분위기 속에서 익히며, 부원들 간의 자연스러운 교류와 성장이 이루어진 뜻깊은 시간이었습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	경희대 X 경기대 교류전		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.05.06.17:30~21:00	비고	
활동목적	타동아리와의 기술교류와 친목도모		
활동내용 및소감	● 장소 : 경기대 2강의동 무도장 ● 활동내용 : 본격적인 스파링에 앞서 경기대 측에서 준비해주신 기술 수업으로 활동을 시작했습니다. 기술 수업에서는 델라히바 가드 세팅 방법을 배우고, 이어서 딥델라히바 가드 상태에서 베이비볼로 연결하는 기술을 익히는 시간을 가졌습니다. 기술 수업이 끝난 이후에는 정해진 형식 없이 자유로운 스파링을 진행하며, 각자 앞서 배운 기술과 그동안 익혀온 기술들을 실전에서 다양하게 시도해보는 시간을 가졌습니다. ● 소감 : 이번 교류전을 통해 경기대 부원들과 함께 기술을 배우고 직접 몸을 부딪히며 교류할 수 있어 뜻깊은 시간이었습니다. 특히 평소 접하기 어려웠던 델라히바 가드와 베이비볼 연계 기술을 배워볼 수 있었던 점이 큰 도움이 되었습니다. 자유 스파링 시간에는 모든 부원들이 위축되지 않고 열정적으로 참여해주어 정말 즐겁고 활기찬 분위기 속에서 교류전을 마무리할 수 있었습니다. 서로 다른 학교의 부원들과 기술을 나누고 실력을 겨뤄보는 경험은 그 자체로 큰 자극이자 동기부여가 되었습니다. 앞으로도 이번 교류전처럼 다양한 학교와의		

교류 활동을 이어가며, 함께 성장할 수 있는 기회를 지속적으로 만들어갈 수 있으면 좋겠습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	2026년 1학기 11차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.05.11.17:30~19:00 2025.05.15.21:00~23:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기운동		
활동내용 및소감	● 장소 : 경희대학교 체대 유도장 & 주짓수 스퀘어 ● 활동내용 : 이번 정기운동은 월, 수, 금 세 차례에 걸쳐 진행되었습니다. 월요일에는 주짓수스퀘어 관장님의 지도하에 오버언더 패스와 오버언더 패스 카운터를 익혔습니다. 수요일 기술수업에서는 하프가드 세팅 방법과 함께 하프가드에서 나올 수 있는 4가지 스윙 기술을 배웠습니다. 금요일에는 기술수업과 자유로운 스파링이 함께 진행되었으며, 기술수업에서는 매트릭스 기본 동작을 익히는 시간을 가졌습니다. ● 소감 : 이번 정기운동은 패스가드와 가드 스윙을 균형 있게 다룰 수 있었던 알찬 한 주였습니다. 월요일에는 익스패스와 니컷패스 등 실전에서 활용도가 높은 패스가드 기술을 익히고, 클로즈가드 상황에서의 백테이크까지 연계해봄으로써 공격과 수비 양쪽의 시야를 넓힐 수 있었습니다. 수요일에는 다소 생소할 수 있는 라쏘가드를 세팅부터 다양한 스윙까지 체계적으로 배워볼 수 있어 부원들의 흥미를 이끌어낸 시간이었습니다. 금요일에는		

레그드래그와 칼라슬리브 가드 등 실용적인 기술들을 자유로운 분위기 속에서 익히며, 부원들 간의 자연스러운 교류와 성장이 이루어진 뜻깊은 시간이었습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리활동보고서

활동명	경희대 X 성균관대 교류전		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.05.16.17:30~21:00	비고	
활동목적	타동아리와의 기술교류와 친목도모		
활동내용 및소감	● 장소 : 팀패션 주짓수 ● 활동내용 : 이번 교류전은 성균관대와의 교류전으로, 본격적인 스파링에 앞서 성균관대 측에서 준비해주신 기술 수업으로 활동을 시작했습니다. 기술 수업에서는 백마운트 이스케이프 방법을 배우고, 이어서 백마운트 리커버리 드릴을 진행하며 벗어난 포지션을 다시 안정적으로 회복하는 방법을 익히는 시간을 가졌습니다. 기술 수업이 끝난 이후에는 정해진 형식 없이 자유로운 스파링을 진행하며, 각자 앞서 배운 기술과 그동안 익혀온 기술들을 실전에서 다양하게 시도해보는 시간을 가졌습니다. ● 소감 : 성균관대와는 이번 학기 첫 교류전으로, 작년의 좋은 기억을 이어 이번에도 즐겁고 좋은 분위기 속에서 함께 운동할 수 있었던 뜻깊은 시간이었습니다. 특히 평소 접하기 쉽지 않았던 백마운트 이스케이프와 리커버리 드릴을 배워볼 수 있었던 점이 큰 도움이 되었습니다. 자유 스파링 시간에는 모든 부원들이 위축되지 않고 열정적으로 참여해주어 정말 즐겁고 활기찬 분위기 속에서 교류전을 마무리할 수 있었습니다. 오랜만에 성균관대 부원들과 함께 땀		

흘리며 교류할 수 있었던 만큼 더욱 반갑고 의미 있는 자리였습니다. 다음에도 좋은 기회로 다시 함께 운동할 수 있으면 좋겠습니다.

● 기타 :

활동사진
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가‘활동우수지원금’지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	경희대 UMMA 교류전		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.05.17	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 교류전		
활동내용 및 소감	· 장소: 코리안탐탐 강남점 · 활동내용: 대학생 MMA 연합 동아리인 'UMMA'와 교류전을 진행하였습니다. 교류전은 UMMA의 활동 장소인 코리안탐탐 강남점에서 진행되었습니다. 훈련은 킥복싱과 그래플링 두 타임으로 나누어 진행되었으며, 각 종목의 기본 기술과 응용 동작을 UMMA 측에서 직접 지도해주셨습니다. 기술 수업이 끝난 뒤에는 자유로운 분위기에서 스파링을 진행하며 서로의 기술을 교류하고 실전 감각을 익히는 시간을 가졌습니다. · 소감: 평소 주짓수만 진행하다가 MMA동아리와 함께 훈련을 해보니, MMA도 정말 매력적인 운동이라는 것을 느낄 수 있었습니다. 평소 접하기 어려운 MMA 스타일의 훈련을 경험하며 새로운 기술과 움직임을 배울 수 있는 좋은 기회가 되었습니다. 부원들이 주짓수 뿐만이 아니라 타격에도 즐거움을 느끼며 열정적으로 참여해주어서 보람찬 시간을 보냈습니다. 또한 이전 합동훈련의 좋은 기억을 이어 이번에도 즐겁고 좋은 분위기 속에서 함께 운동할 수 있었습니다. 특히 이번 교류전에는 숙련자 부원들 이외에 신입 부원들도 많이 참여해주어서 뿌듯했습니다. 무엇보다 많은 참여인원에도 불구하고 부상자가 없이 잘 마무리되어서 좋았습니다. · 기타:		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 12주차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.05.18 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	· 장소: 경희대 국제 캠퍼스 인근에 소재한 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어) · 활동내용: 월요일 운동은 [준비운동-드릴-기술수업-스파링] 순으로 진행되었습니다. 주짓수 스퀘어 관장님의 지도 하에 수업이 진행되었습니다. 신투신에서 싱글엑스가드, 시팅가드에서 싱글레그 테이크다운, 버터플라이 스윙, 길로틴, 솔더크런치 스윙을 배워보았습니다. 수업이 끝난 후 숙련자와 초보자 모두 함께 스파링을 진행하였습니다. · 소감: 주짓수를 처음 접한 부원들도 꾸준히 참석하며 기본기와 기술을 익혀가는 모습을 볼 수 있어 매우 뿌듯했습니다. 스파링도 서로 배려하며 매끄럽게 진행되어 배운 기술을 직접 적용해보는 즐거운 시간이 되었습니다. 특히 이번 주차에는 하나의 포지션에 국한되지 않고 다양한 상황과 주제를 바탕으로 여러 기술을 배워볼 수 있어 더욱 유익한 훈련이 되었습니다. 이를 통해 부원들의 기술 이해도와 응용 능력을 함께 높일 수 있었으며, 모두가 새로운 기술을 배우는 즐거움을 느낄 수 있었습니다. 앞으로도 다양한 기술을 경험하고 함께 성장할 수 있는 의미 있는 훈련을 이어갈 수 있기를 기대합니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

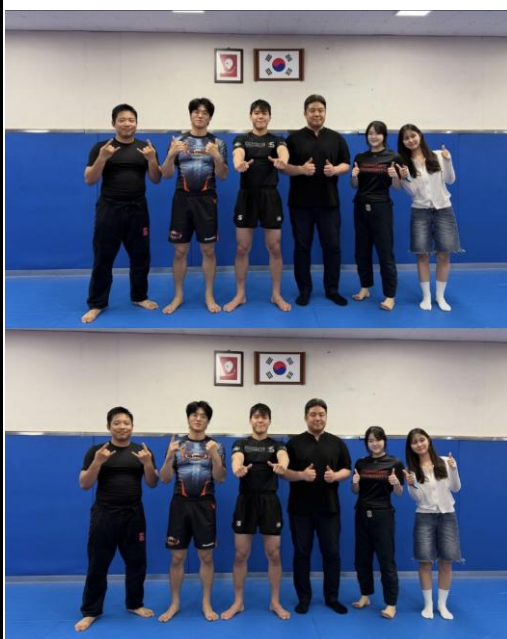
※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	홍완표 선수 세미나		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.05.20 20:00~22:00 (12주차 수요일)	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 세미나		
활동내용 및 소감	· 장소: 경희대 국제캠퍼스 체육대학 유도장 · 활동내용: 12주차 수요일에는 유명한 주짓수 유튜브 채널 '언더훅'과 함께 우리나라 노기 주짓수 (도복이 아닌 래시가드와 컴프레션을 입고 하는 주짓수) 최강자 홍완표 선수님의 세미나를 진행하였습니다. 노기 주짓수 시간인 만큼 레그락을 주제로 수업이 진행되었으며, 레그락의 기초 개념부터 아시가라미 포지션, 다양한 상황에서의 아시가라미 활용법까지 체계적으로 배워보았습니다. 또한 기술 시연뿐만 아니라 참가자들이 직접 반복 연습을 하며 자세를 교정받는 시간도 가져 기술에 대한 이해도를 높일 수 있었습니다. 이번 세미나에는 저희 부원들뿐만 아니라 OB 선배님들과 타 대학 학생들도 함께 참여하였습니다. · 소감: 평소에는 기 주짓수 위주로 활동을 진행해왔기 때문에, 이번 노기 주짓수 세미나는 다소 생소하면서도 새로운 재미를 느낄 수 있는 시간이었습니다. 홍완표 선수님께서 레그락과 아시가라미를 기초부터 체계적으로 설명해주신 덕분에 부원들 모두 기술을 쉽게 이해하고 직접 익혀볼 수 있어 매우 유익했습니다. 또한 세미나 이후에는 스팅을 통해 저희 부원들뿐만 아니라 타대학생들과도 교류할 수 있어 뜻깊은 시간이 되었습니다. 평소 접하기 어려운 노기 주짓수를 경험하면서 기술의 폭을 넓힐 수 있었고, 주짓수에 대한 흥미도 더욱 커졌습니다. 앞으로도 이와 같은 세미나와 노기 주짓수 활동이 정기적으로 진행되어 다양한 경험을 쌓을 수 있는 기회가 많아졌으면 좋겠다는 생각을 하였습니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

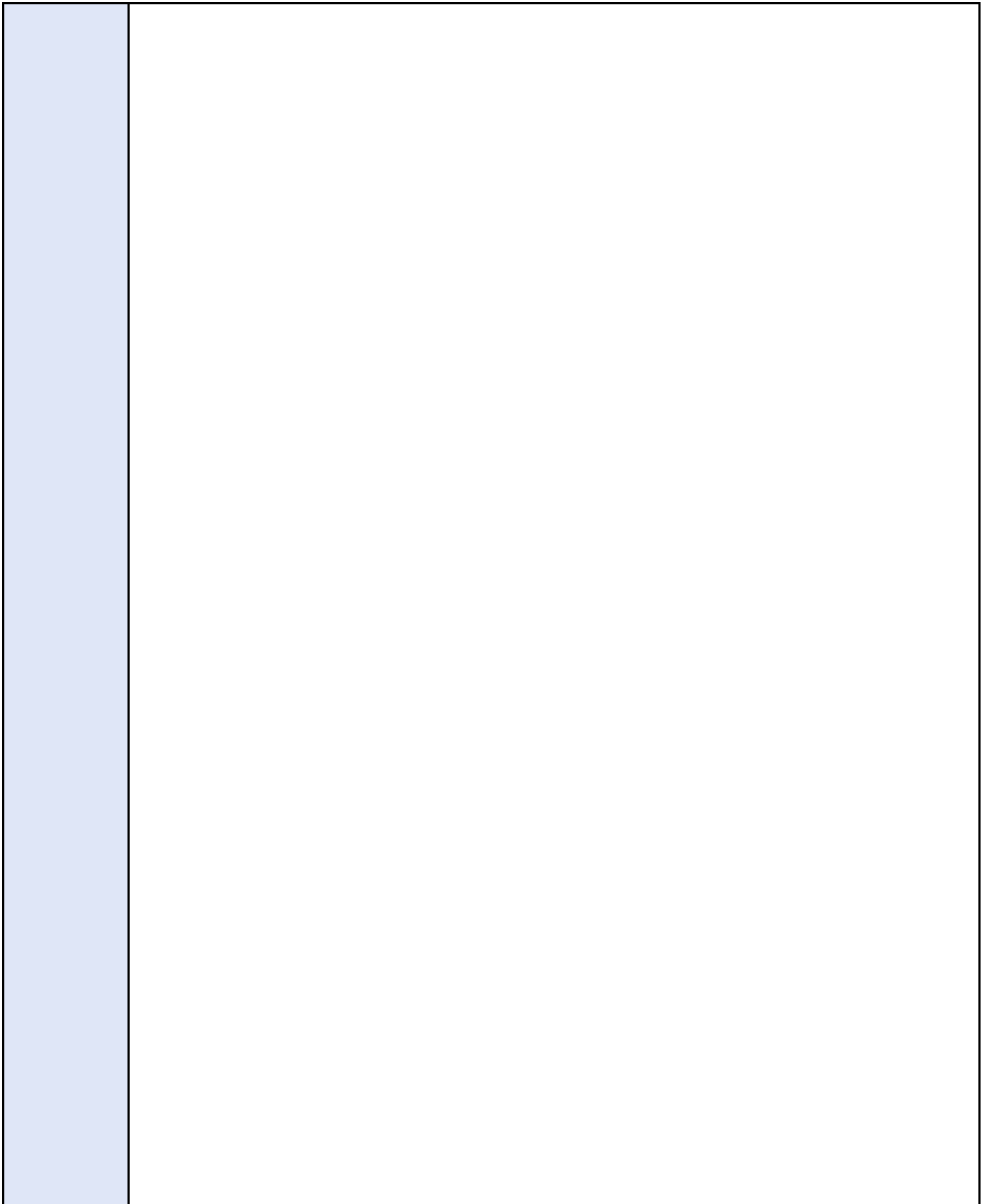
동아리 활동보고서

활 동 명	시세로코스타 신림 구본석 관장님 세미나		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.05.22 18:30~20:30 (12주차 금요일)	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 세미나		
활동내용 및 소감	· 장소: 경희대 국제캠퍼스 체육대학 유도장 · 활동내용: 12주차 금요일에는 시세로코스타 신림지부의 구본석 관장님을 모시고 세미나를 진행하였습니다. 이번 세미나에는 사범님들과 블랙벨트 두 분, 그리고 아시안게임 동메달리스트인 최희주 선수님께서도 함께 참석해주셔서 더욱 뜻깊은 시간이 되었습니다. 구본석 관장님께서는 하프가드에서의 기무라-스윙, 하프가드 암바, 기무라 카운터 패스 등 활용도가 높은 기술들을 직접 시연하며 체계적으로 지도해주셨습니다. 동행해주신 사범님들과 블랙벨트분들, 그리고 최희주 선수님께서 질문을 받아주시고 부원들의 기술을 잘 교정해주셨으며, 수업이 끝난 후 직접 부원들과 스팅을 해주셨습니다. · 소감: 하나의 포지션인 하프가드를 중심으로 다양한 기술들을 연계하여 배워볼 수 있어 부원들이 기술에 대한 이해를 더욱 체계적으로 정립할 수 있는 유익한 시간이었습니다. 지도진이 참가자들의 질문에 직접 답변해주시고 자세를 세심하게 교정해주신 덕분에 반복 연습을 통해 기술의 원리와 디테일을 더욱 깊이 이해할 수 있어서 뜻깊은 시간이었습니다. 또한 지도진과 직접 스팅을 진행하며 수준 높은 기술과 운영 방식을 경험할 수 있어서 유익했습니다. 기술적인 부분뿐만 아니라 훈련에 임하는 자세와 사고방식 등 주짓수 외적인 부분에서도 많은 것을 배울 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다. 이번 세미나를 통해 자신의 부족한 점을 돌아보고 앞으로의 훈련 방향을 생각해볼 수 있는 좋은 계기가 되었습니다.		



활동사진
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 14주차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.06.01 월 17:30~19:00 2026.06.03 수 20:00~22:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	· 장소: 2026.06.01 – 주짓수 스쿼어 도장 / 2026.06.03 – 경희대 국제캠퍼스 체육대학 유도장 · 활동내용: 월요일 운동은 [준비운동-드릴-기술수업-스파링] 순으로 진행되었습니다. 주짓수 스쿼어 관장님의 지도 하에 수업이 진행되었습니다. 신투신에서 싱글엑스가드 세팅, 싱글엑스가드 스윙, 싱글엑스가드 스윙 후 싱글언더 패스를 배워보았습니다. 수업이 끝난 후 숙련자와 초보자 모두 함께 스파링을 진행하였습니다. 수요일 운동은 [준비운동-드릴-기술수업-스파링] 순으로 진행되었습니다. 기술수업은 유색벨트 부원이 맡아서 하였으며, 신투신에서 싱글엑스가드 세팅, 싱글엑스가드 패스 3가지를 배워보았습니다. 수업이 끝난 후 월요일과 마찬가지로 스파링을 진행하였습니다. · 소감: 종강과 기말고사 준비 기간으로 모두가 바쁜 시기였음에도 많은 부원들이 꾸준히 운동에 참여해주어 매우 뿌듯했습니다. 학기 말이 되면서 꾸준히 출석한 부원들의 기술 이해도와 실력이 눈에 띄게 향상되는 모습을 볼 수 있어 보람을 느꼈습니다. 또한 수요일 기술수업을 맡은 유색벨트 부원들의 수업 진행 능력도 한층 자연스럽고 안정적으로 발전한 모습이 인상적이었습니다. 특히 이번 주에는 월요일에 배운 싱글엑스가드를 주제로 수요일에도 반복적으로 연습하며, 하나의 포지션에서의 기술들을 더욱 깊이 이해하고 숙달할 수 있는 유익한 시간이었습니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	2026년 1학기 15주차 정기운동		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.06.08 월 17:30~19:00	비고	
활동목적	동아리 회칙 제 3조 1항, 2항에 의거한 정기 운동		
활동내용 및 소감	· 장소: 경희대 국제 캠퍼스 인근에 소재한 주짓수 체육관 (주짓수 스쿼어) · 활동내용: 15주차 월요일에는 이번 학기의 마지막 운동이 진행되었습니다. 월요일 운동은 [준비운동-드릴-기술수업-스파링] 순으로 진행되었습니다. 주짓수 스쿼어 관장님의 지도 하에 수업이 진행되었습니다. 스파이더 가드 세팅, 스파이더 가드 스윙, 싱글엑스가드 세팅, 싱글엑스가드 스윙을 배워보았습니다. 기술수업 후 다 함께 스파링을 진행하였습니다. · 소감: 한 학기 동안 많은 부원들과 함께 즐겁고 좋은 분위기 속에서 운동할 수 있어 매우 뜻깊은 시간이었습니다. 부원들이 꾸준히 참여해준 덕분에 매주 활기차고 열정적인 분위기에서 훈련을 진행할 수 있었으며, 시간이 지날수록 부원들의 기술 이해도와 실력이 눈에 띄게 향상되는 모습을 보며 큰 보람을 느꼈습니다. 또한 수요일에는 동아리 내 유색벨트들이 직접 기술 수업을 진행하면서 기술을 더욱 깊이 연구하고, 입문자들도 주짓수에 흥미를 갖고 기본기를 익히는 데 많은 도움이 되었습니다. 더불어 충분한 스파링 시간을 통해 배운 기술을 직접 적용하고 다양한 상대와 경험을 쌓을 수 있었던 점도 저희 동아리의 큰 장점이었다고 생각합니다. 이러한 활동을 통해 초보자와 숙련자 모두가 서로 배우고 성장하며 더욱 끈끈한 동아리 분위기를 만들어갈 수 있었습니다. 2학기에도 1학기과 같은 좋은 분위기 속에서 모두가 함께 성장하며 건강한 모습으로 다시 만나 운동할 수 있기를 기대합니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	1학기 종강총회		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.06.18 18:30~23:00	비고	
활동목적	한 학기 활동을 마무리하며 부원 간 친목을 다지고, 서로를 격려하며 다음 학기 활동을 위한 결속력을 높이고자 종강총회를 진행하였습니다.		
활동내용 및 소감	· 장소: 1차 - 석암생소금구이 / 2차 - 달달달포차 · 활동내용: 6월 18일, 2026학년도 1학기 종강총회를 진행하였습니다. 종강총회에서는 한 학기 동안의 동아리 활동과 운동 내용을 함께 돌아보며 서로의 소감을 나누는 시간을 가졌습니다. 또한 식사를 함께하며 자유롭게 대화를 나누고 친목을 다지는 시간을 보냈으며, 앞으로의 동아리 활동과 다음 학기에 대한 이야기를 나누며 뜻깊은 시간을 마무리하였습니다. · 소감: 기말고사 기간이라 많은 인원이 참석하지는 못해 비교적 조촐한 종강총회였지만, 오히려 편안한 분위기 속에서 서로 이야기를 나누며 한 학기를 돌아볼 수 있었던 따뜻한 시간이었습니다. 함께 식사하며 운동뿐만 아니라 학교생활과 방학 계획 등 다양한 주제로 대화를 나누면서 부원들 간의 친목을 더욱 다질 수 있었습니다. 또한 한 학기 동안 함께 운동하며 쌓아온 시간 덕분인지 개강총회 때보다 부원들끼리 한층 더 가까워진 모습이 보여 더욱 뿌듯했습니다. 서로를 격려하며 한 학기를 잘 마무리하고 다음 학기를 기대할 수 있었던 뜻깊은 시간이었습니다.		



활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

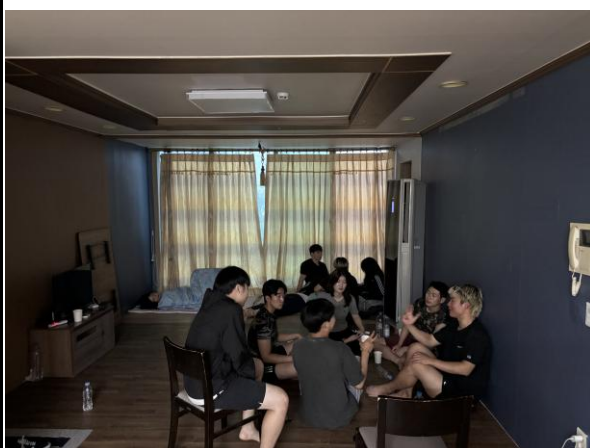
※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	여름방학 MT		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.06.27~2026.06.28	비고	
활동목적	여름방학 MT를 통해 부원 간 친목과 유대감을 증진하고, 다양한 프로그램을 통해 동아리 구성원 간의 소속감과 협동심을 강화하고자 하였습니다.		
활동내용 및 소감	· 장소: 인천광역시 중구 선녀바위로55번길 20 로얄펜션 · 활동내용 6월 27일부터 28일까지 주말 동안 인천 을왕리에서 여름방학 MT를 진행하였습니다. 이번 MT에는 총 13명의 부원이 참여하였으며, 학기 동안 함께 운동하며 쌓아온 친목을 더욱 다질 수 있는 시간을 가졌습니다. 토요일에는 펜션에 도착한 후 선녀바위 해변에서 물놀이와 공놀이를 함께하며 즐거운 시간을 보냈고, 다양한 레크리에이션 활동을 통해 부원들 간의 교류를 이어갔습니다. 이후 펜션으로 돌아와 함께 바비큐를 준비하고 식사를 하며 자유롭게 이야기를 나누는 시간을 가졌습니다. 저녁에는 양세찬 게임, 좀비 게임 등 다양한 단체 게임을 진행하며 화기애애한 분위기 속에서 즐거운 시간을 보냈고, 늦은 시간까지 서로 학교생활과 동아리 활동 등에 대해 이야기를 나누며 더욱 가까워질 수 있는 뜻깊은 시간을 보냈습니다. · 소감: 학교에서만 만나던 부원들과 여름방학 MT를 함께하며 더욱 가까워지고 서로를 알아갈 수 있는 뜻깊은 시간이었습니다. 바다에서 물놀이와 다양한 활동을 함께하며 여름방학을 만끽했고, 단체 게임과 자유로운 대화를 통해 부원들 간의 친목과 유대감을 더욱 다질 수 있었습니다. 운동을 잠시 벗어나 함께 시간을 보내며 평소와는 다른 모습을 볼 수 있었고, 동아리 구성원으로서의 소속감도 한층 깊어지는 의미 있는 MT였습니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)

동아리 활동보고서

활 동 명	천하제일주짓수대회 출전		
동아리 분과	체육 분과	동아리명	KOJ
활동시간	2026.07.17	비고	
활동목적	시합 참가를 통해 실전 경험을 쌓고, 평소 훈련한 기술을 점검하며 경기 운영 능력과 자신감을 향상시키고자 하였습니다.		
활동내용 및 소감	· 장소: 서수원칠보체육관 · 활동내용: 총 7명의 부원이 수원시주짓수협회장배 (천하제일주짓수) 시합에 출전하였습니다. 개인체급 토너먼트에 5명의 부원이 출전하였고, 대학교주짓수동아리 팀들과 유소년선수후원팀들 간의 3대3 이벤트 토너먼트에 6명의 부원이 출전하였습니다. 두 명의 블루벨트 부원이 기 부문에서 각각 -70kg, -76kg 체급에서 각각 3위로 입상하였고, 노기 부문에서는 이번학기 신입부원 한 명이 출전하여 1위로 입상하였습니다. · 소감: 부원들과 함께 시합에 참가하여 서로를 응원하고 격려하며 값진 경험을 쌓을 수 있었던 매우 뜻깊은 시간이었습니다. 시합 전 함께 연습하고 서로 부족한 부분을 조언해주며 준비하는 과정에서 기술적인 부분뿐만 아니라 팀워크와 결속력도 더욱 강화될 수 있었습니다. 또한 실제 경기를 통해 평소 훈련했던 기술을 점검하고 다양한 상대를 경험하면서 많은 것을 배울 수 있었으며, 저희 부원들의 뛰어난 실력을 다시 한번 확인할 수 있어 매우 뿌듯했습니다. 결과와 관계없이 모두가 최선을 다해 경기에 임하는 모습이 인상적이었으며, 함께 좋은 추억을 만들고 다음 시합을 위한 동기부여를 얻을 수 있는 의미 있는 시간이었습니다.		

활동사진
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 김관영 (인)