

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 전국 대학생 주짓수 대회		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.08.23. 하루종일	<b>비고</b>	대회 출전
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 대회 출전을 통한 경험 쌓기</li> <li>2. 대학생끼리 겨루어 보며 교류</li> <li>3. 동아리 내의 단합</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 서강대학교 체육관</li> <li>● 활동내용 : 서강-이대 연합 주짓수동아리가 주관하는, 약 12년이 된 전국 대학생 주짓수 동아리에 부원들이 참가했습니다. 총 5명이 참가했으며, 2명은 입상하였습니다. 특히 2-25년 2학기 KOJ의 훈련부장인 김우인 부원은 본인 체급에서 1위를 하며, 동아리의 위상을 높였습니다. 첫 대회 출전이었던 사람도 있었고, 이미 대회 경험이 있는 부원도 있었습니다. 대회 출전을 하지 않은 부원은 응원을 하거나 촬영, 세컨을 봐 주었고, 대회에 출전하는 부원들은 미리 준비하는 매트에서 준비운동을 하고 열을 올리며 대회를 준비했습니다.</li> <li>● 소감 : 동아리 소속으로 출전, 그리고 많은 수는 아니지만 단체 출전은 KOJ동아리가 생긴 이후 처음이었습니다. 처음임에도 불구하고 기죽지 않고 부원들이 잘 겨루어 주어서 보기 좋았습니다. 또한 아쉬웠던 점은 시합비가 5만원 선이었기 때문에 많은 부원들이 가격적인 면에서 부담을 느끼고 대회에 출전하지 못하는 것이었습니다. 따라서 동아리 기본 지원금을 받기 시작하면 그 중 가장 많은 양을 시합 출전에 배정하여 더 많은 부원들이 시합 출전 경험을 가질 수 있게 하려 합니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		

활동사진  
(3매이상)







동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 1차 정기운동		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.09.04.17:30~19:00	<b>비고</b>	
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 주짓수 포지션의 이해</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p><b>활동내용 :</b></p> <p>주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴에 대한 설명과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 주짓수 스파링을 하기 위한 최소한의 기술들인 오픈가드 리커버리, 니온벨리, 탑마운트 이스케이프, 탑마운트 키락 등을 익혔으며, 주짓수 수련자와 비수련자가 짝을 지어 연습해보면서 멘토-멘티 시스템 처럼 숙련자들이 초보자들의 기술 습득에 도움을 주도록 했습니다.</p> <p>활동의 마지막으로는 안전에 대한 설명과 함께 5분 5라운드의 스파링으로 마무리했습니다.</p> <p>● 소감 : 기존에 주짓수를 하시던 분들에게는 자신의 기본기 습관을 확인해보는 시간이, 신입 부원들에게는 주짓수의 기본을 학습하는 시간이 되었습니다. 이를 통해 동아리 부원들 모두가 주짓수에 대한 관심이 더욱 커졌기를 기대하고 있습니다. 주짓수와 같은 투기 종목의 스포츠가 처음이신 분들의 열정이 과해 부상자가 나오지 않을까 걱정 하였지만 다행이다 무사히 마무리가 되어 다행이라고 생각했습니다.</p> <p>● 기타 :</p>		



활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 2차 정기운동 & 개강총회		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.09.11.17:30~19:00	<b>비고</b>	활동 이후 개강총회 진행
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. X 가드, 싱글렉 X 가드에 대한 이해와 습득</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 싱글렉 X 가드 스윙, X 가드스윙, 싱글렉 X 가드 엔트리 등 익혔으며, 수련자들의 수준에 따라 응용과 피드백이 병행되었습니다. 기술 훈련 이후에는 입문자 부원들을 위한 기초 동작 연습과 숙련자 부원들의 5분 5라운드의 자유 스파링이 동시에 이루어졌습니다. 정기운동 종료 이후에는 영통 중심상가 소재의 ‘와우 정육식당’과 ‘칠성포차’에서 개강총회를 진행했습니다.</li> <li>● 소감 : 초보자가 많아 다소 난이도가 있는 기술인 X가드를 신입 부원들이 잘 따라와 줄 수 있을까 많이 걱정하였지만 다행이도 크게 어려워 하는 부원 없이 활동 마지막까지 잘 해주어 다행이라고 생각했습니다. 지난 학기에 운동 이외의 교류시간이 없어 아쉬워 진행하게 된 개강총회에서는 부원들간의 서먹했던 분위기가 많이 없어져 가는 것이 보였으며, 총회 마지막에는 확실히 부원들끼리 전보다 더 가까워진 것 같았습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		



활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 3차 정기운동 & 개강총회		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.09.18.17:30~19:00	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 트라이팻 스윙과 머슬업 스윙 대한 이해와 습득</li> </ol>		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 트라이팻 스윙, 클로즈가드 풀, 머슬업 스윙을 익혔으며, 수련자들의 수준에 따라 응용과 피드백이 병행되었습니다. 기술 훈련 이후에는 입문자 부원들을 위한 기초 동작 연습과 연습한 기술들을 응용하는 숙련자 부원들의 5분 5라운드의 자유 스파링이 동시에 이루어졌습니다.</li> <li>● 소감 개강총회 이후 첫 정기운동인만큼 확실히 서로가 전보다 가까워진 분위기에서 운동할 수 있었습니다. 또한 주짓수를 수련하는 주목적은 조금씩은 달라도 주짓수에 관심을 가지고 본인에게 부족한 점을 탐구하거나 오래 수련한 부원들에게 조언하는 신입부원들이 많아져 동아리 내 열정이 느껴지는 대목이었습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		



활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 ( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 4차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.09.25.17:30~19:00	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 니온벨리 포지션에서 서브미션 시퀀스</li> </ol>		
활동내용 및소감	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 니온벨리 포지션과 니온벨리 포지션에서 나올 수 있는 서브미션들인 칸토 초크, 베이스볼 초크, 기무라, 암바를 익혔습니다. 각 기술은 상대방의 리액션에 따른 대응에 초점을 두어 니온벨리 포지션 확보부터 서브미션 연계까지 완성도 있게 다루었습니다. 활동의 마지막은 5분 5라운드의 스팅으로 마무리했습니다.</p> <p>● 소감 : 주짓수의 꽃이자, 상대방을 효과적으로 제압할 수 있는 기술인 서브미션을 배워보는 것을 중점으로 이번 활동은 진행되었습니다. 서브미션들은 꺾거나 조르는 행위이기에 이전보다 더욱 안전에 주의하며 수련하였습니다. 또한 이번 수업에는 부원들이 배워보고 싶은 기술들을 익명으로 받아 진행되었기 때문에 더욱 불타오르는 부원들의 열정적인 모습을 볼 수 있었습니다. 앞으로도 주짓수에 더욱 많은 관심을 가질 수 있도록 배워보고 싶은 기술들을 받아보려고 합니다.</p> <p>● 기타 :</p>		



활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 5차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.10.02.17:30~19:00	비고	추석연휴 전 마지막 운동
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 데라히바, 딥 데라히바 혹 스윙 훈련</li> </ol>		
활동내용 및소감	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>● 활동내용 : 5차 정기운동은 준비운동을 시작으로 주짓수의 기본 움직임을 익히기 위한 드릴, 기술 수업, 스파링 순으로 진행되었습니다. 기술 수업 시간에는 데라히바 가드 스윙과 딥 데라히바 혹 스윙을 중심으로 수업이 이루어졌으며, 각 기술의 기본 원리와 연결 동작에 대한 설명이 함께 제공되었습니다. 수련자들의 숙련도에 따라 반복 연습과 응용 동작이 병행되었고, 이후에는 자유 스파링을 통해 배운 기술을 실제 상황에서 적용해보는 시간을 가졌습니다. 본 정기운동은 추석 연휴 전 마지막 운동으로, 부원들이 함께 운동하며 학기 중간을 마무리하는 의미 있는 시간이었습니다.</p> <p>● 소감 : 추석 연휴 전 마지막 정기운동이었던 만큼 부원들 모두가 집중하여 운동에 참여하는 모습이 인상적이었습니다. 데라히바 가드는 초보자에게 다소 생소할 수 있는 기술이었지만, 반복적인 연습과 부원들 간의 도움 덕분에 전반적으로 잘 따라와 주었습니다. 운동 이후에는 서로 안부를 나누며 자연스럽게 대화를 이어가는 등, 수련을 통해 친목을 다질 수 있는 시간이 되었다고 느꼈습니다. 기술 습득뿐만 아니라 부원들 간의 유대감을 높일 수 있어 뜻깊은 정기운동이었습니다.</p>		

● 기타 :







동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 6차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.10.16.17:30~19:00	비고	시험기간 전 마지막 운동
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 토레안도 패스, 터틀 포지션에서의 서브미션 수련.</li> </ol>		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 6차 정기운동은 준비운동을 시작으로 드릴, 기술 수업, 스파링 순으로 진행되었습니다. 기술 수업 시간에는 토레안도 패스를 통해 가드 패스의 기본적인 원리와 움직임의 익혔으며, 사이드 포지션에서 터틀 포지션으로 전환되는 상황에서의 이스케이프 동작을 함께 연습했습니다. 이어서 아나콘다 초크와 다스 초크를 배우며 터틀 상황에서의 서브미션 연결에 대한 이해를 높였습니다. 기술 설명 이후에는 반복 연습과 피드백이 이루어졌고, 자유 스파링을 통해 배운 기술을 실제 수련에 적용해보는 시간을 가졌습니다. 본 운동은 추석 연휴 이후 첫 정기운동이자 시험기간 전 마지막 운동으로 진행되었습니다.</li> <li>● 소감 : 추석 연휴 이후 오랜만에 진행된 정기운동이어서 부원들이 다시 한자리에 모여 함께 운동할 수 있다는 점에서 의미가 컸습니다. 패스, 이스케이프, 초크로 이어지는 기술 구성이 실제 스파링 상황과 잘 연결되어 수련에 도움이 되었다고 느꼈습니다. 또한 시험기간을 앞두고 진행된 마지막 운동인 만큼, 운동을 통해 학업 스트레스를 잠시 해소하고 부원들 간의 친목을 다질 수 있는 시간이 되었습니다. 함께 운동하며 서로 격려하고 소통하는 과정에서 동아리 활동의 의미를 다시 한 번 느낄 수 있었습니다.</li> </ul>		

● 기타 :







동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 유도X주짓수 용인대 오픈매트		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.10.25.10:00~13:00	비고	유술미르 주관 오픈매트
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 다양한 커뮤니티, 소속 간의 친목 도모</li> <li>3. 유도, 주짓수 기술 교류</li> </ol>		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 용인대학교 유도관</li> <li>● 활동내용 : 유술미르 단체에서 주최한 용인대학교 유도 X 주짓수 오픈매트에 참가하여 유도와 주짓수 기술을 함께 교류하는 시간을 가졌습니다. 본 활동은 유도 수련자와 주짓수 수련자가 한자리에 모여 각 무술의 특징적인 기술과 움직임을 직접 배우고 경험하는 자리로 진행되었습니다. 유도에서는 테이크다운과 균형 붕괴를 중심으로 한 기술들이 소개되었고, 주짓수에서는 그에 대한 연결 동작과 그라운드 상황에서의 기술 응용이 이루어졌습니다. 참가자들은 서로의 무술을 존중하는 분위기 속에서 질문과 피드백을 주고받으며 자유롭게 기술을 연습하였고, 이를 통해 서로 다른 무술 간의 이해를 넓히는 시간을 가졌습니다.</li> <li>● 소감 : 유도와 주짓수를 함께 수련하는 오픈매트가 처음이라 다소 어색할 수 있을 것이라 생각했지만, 서로의 무술을 존중하는 분위기 덕분에 편안하게 교류할 수 있었습니다. 특히 주짓수 기술이 유도 기술과 어떻게 연결될 수 있는지를 직접 경험할 수 있어 의미 있는 시간이었습니다. 동아리 부원들 또한 새로운 기술과 관점을 접하며 큰 자극을 받았고, 무술 간의 교류가 수련의 폭을 넓히는 데 도움이 된다는 것을 느낄 수 있었습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		



활동사진  
(3매이상)









동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 7차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.10.30.17:30~19:00 2025.11.01.10:00~12:00	비고	자율운동 병행
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 평소에 배운 주짓수 기술을 반복 수련하여 각자의 기술로 체득</li> </ol>		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 7차 정기운동은 평소 주말에 진행되던 운동 형식과 같이 자율운동 방식으로 진행되었습니다. 정해진 기술 수업보다는 선배 부원들이 중심이 되어 초보자 부원들에게 기본 동작과 상황별 움직임의 지도하고, 동작을 하나하나 수정해 주는 방식으로 운동이 이루어졌습니다. 이후에는 스파링 시간을 넉넉하게 가져 각자의 수준에 맞춰 자유롭게 수련할 수 있도록 하였습니다. 또한 본 정기운동 이후에도 부원들의 자발적인 참여로 이를 뒤 추가 자율운동을 진행하며 꾸준한 수련과 교류가 이어졌습니다.</li> <li>● 소감 : 자율운동 형식으로 진행된 이번 정기운동을 통해 선배와 후배 간의 자연스러운 소통과 교류가 더욱 활발해졌다고 느꼈습니다. 초보자 부원들은 부담 없이 질문하며 배울 수 있었고, 선배 부원들 또한 직접 가르치며 자신의 기술을 다시 정리할 수 있는 기회가 되었습니다. 충분한 스파링 시간과 추가 자율운동을 통해 부원들 간의 친목이 더욱 깊어졌으며, 동아리 활동에 대한 참여도와 소속감을 높일 수 있었던 의미 있는 시간이었습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		



활동사진  
(3매이상)







동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

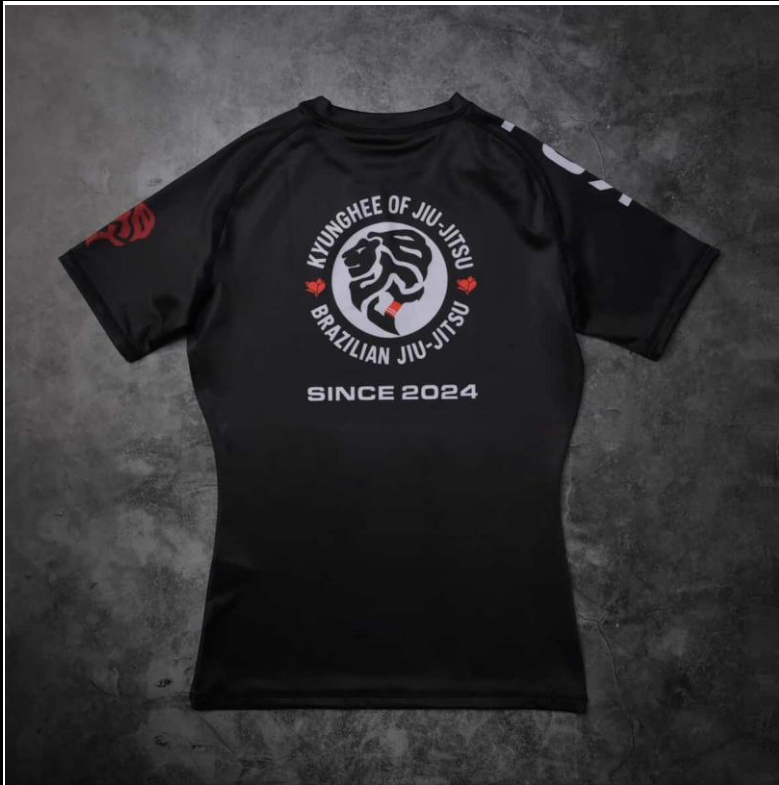
대표학생 : 김관영 ( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 KOJ 레쉬가드 제작		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.11.1.	비고	
활동목적	1. 동아리 부원들 간의 대회 출전을 통한 친목 도모 2. 단체복 제작 및 착용을 통한 동아리 소속감 강화		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 훈련부장 개인 작업실/주짓수 체육관</li> </ul> <p>활동내용 : 동아리 활동과 더불어 대회 출전 시 단체로 착용 가능한 레쉬가드 제작을 통해 소속감을 높이고 동아리의 결속을 다졌습니다. 부원들이 실제로 이 래쉬가드를 입고 운동하며 굉장히 만족해했으며, 처음에는 가격을 듣고 저렴하지 않아 고민했지만, 물건을 받아보고 래쉬가드의 질이 좋아 정말 만족해하며 추가 구매하는 부원들도 있었습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 소감 : 많은 부원들이 공동구매에 참여하여 부원 간의 결속을 다졌고, 긍정적인 반응으로 추후에도 바람막이, 다른 버전의 레쉬가드 제작 등의 기반을 다질 수 있었습니다. 추석 연휴가 되기 전에 주문제작을 넣어 대회 출전, 교류전 등을 할 때 못 입게 될 수도 있을 것이란 생각에 조금 걱정했었는데, 다행히 그 전에 도착해 교류전과 대회 출전시에 입을 수 있었습니다. 퀄리티도 너무 좋고 부원들도 만족해하여 다음 학기에는 기능성 반팔티를 만들어 볼 계획입니다.</li> <li>● 기타</li> </ul>		



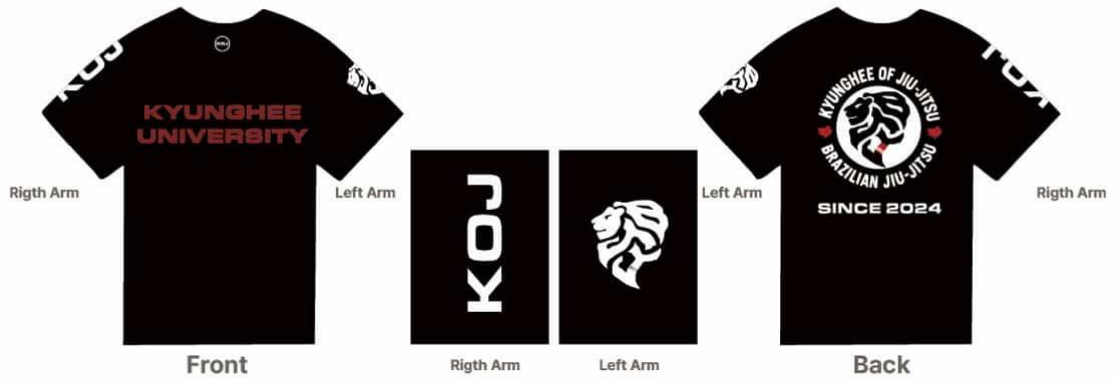




활동사진  
(3매이상)



안



Font

Eurostile Extended  
Black



**KYUNGHEE  
UNIVERSITY**

Logo on Chest



SINCE 2024

Logo on Back

**KOJ**

Logo on Right Arm



Logo on Left Arm

동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 :           김관영          ( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 8차 정기운동		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.11.06.17:30~19:00	<b>비고</b>	동아리 부원 지도 진행
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 클로즈가드 브레이킹 및 패스 방법 체득</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 8차 정기운동은 준비운동을 시작으로 드릴, 기술 수업, 스파링 순으로 진행되었습니다. 이번 기술 수업은 동아리 부원의 지도하에 이루어졌으며, 클로즈 가드를 브레이킹하는 세 가지 방법을 중심으로 수련이 진행되었습니다. 각 브레이킹 방법의 기본 자세와 주의사항에 대한 설명 이후 반복 연습이 이루어졌고, 부원들의 수준에 맞춰 세부 동작에 대한 피드백이 병행되었습니다. 기술 수련 이후에는 자유 스파링을 통해 배운 내용을 실제 상황에서 적용해보는 시간을 가졌습니다.</li> <li>● 소감 : 동아리 부원이 직접 지도에 참여하면서 보다 편안한 분위기 속에서 수업이 진행되었다고 느꼈습니다. 클로즈 가드 포지션은 스파링에서 자주 마주치는 상황인 만큼 실질적인 도움이 되었으며, 서로 질문하고 의견을 나누는 과정에서 자연스럽게 교류할 수 있었습니다. 기술 습득과 더불어 부원들 간의 협력과 친목을 함께 다질 수 있었던 의미 있는 정기운동이었습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		





활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영(인)

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 성균관대 주짓수동아리 JJAS 교류전		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.11.09.17:00~19:00	비고	성균관대와 교류전-기술교류, 스파링
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 다양한 커뮤니티, 소속 간의 친목 도모</li> <li>3. 주짓수 기술 교류</li> </ol>		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 뫼비우스 본관</li> <li>● 활동내용 : 성균관대 주짓수 동아리 JJAS와 함께 주짓수 교류전을 진행했습니다. 장소는 JJAS회장님의 수련 도장인 뫼비우스 본관을 대여하였고, 그곳까지 부원들이 함께 이동했습니다. 본격적인 기술 교류 전, 준비운동을 통해 충분히 몸을 풀었습니다. 이번 수업은 KOJ 소속인 한지욱 부원이 KOJ 유색벨트 부원들과 함께 분비했습니다. 기술은 X가드 스윙 중, 트라이파트 스윙, 다리밀고 레슬업, x가드에서 백테이크, y가드, 허니홀을 진행했으며, 모두 진행에 잘 따라와주었습니다. 기술 교류 이후에는 자율 스파링을 진행했습니다. 약 8판 진행했으며, 성균관대 측의 다수의 인원과 함께 운동해 부원들도 즐겁게 땀 흘리고 왔습니다. 운동 이후에는 함께 근처 고깃집에 가 저녁식사를 하였습니다. 그리고 이후, KOJ부원들끼리도 이야기 시간을 가졌습니다.</li> <li>● 소감 : JJAS와 두 번째 교류전인데, 구면이라 그런지 조금 더 친숙한 분위기에서 운동할 수 있었습니다. JJAS측에서 친밀감을 보이며 다음 번에는 MT도 함께 기획하고 싶다고 알려 주셔서 기획중에 있습니다. 앞으로도 다양한 활동 함께할 수 있길 바랍니다</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		

활동사진  
(3매이상)












동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 9차 정기운동		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.11.13.17:30~19:00	<b>비고</b>	
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 가드 포지션 사이드 컨트롤 상에서의 옥토퍼스 이스케이프</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 사이드 컨트롤 상태에서의 옥토퍼스 이스케이프를 진행하였습니다. 불리한 상태에서 다양한 탈출 방식 중 옥토퍼스 포지션으로 이스케이프 및 스윙 시퀀스를 익힘에 따라 더욱 단단한 스윙 체계를 익힐 수 있었습니다.</p> <p>● 소감 : 사이드 컨트롤을 당할 때 무방비하게 대처한다면 서브미션으로 끝날 수 있는 상황 속, 다양한 스윙 시퀀스 내에서 옥토퍼스라는 스윙 체계를 통해 가드가 단순히 깔리는 포지션이 아닌 유리하며 자신있게 움직일 수 있는 포지션이라는 것을 느낄 수 있었습니다.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>● 기타 :</p>		

활동사진  
(3매이상)




동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 ( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 10차 정기운동		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.11.20.17:30~19:00	<b>비고</b>	
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 레그 드레그 패스 / 가드 리커버리</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 레그 드레그 패스와 가드 리커버리 진행하였는데, 무방비하게 가드패스를 당하는 것이 아닌 상황별 대처 상황 속 기존에 유지하던 가드 포지션을 지키기 위한 무브먼트 습득을 통해 더욱 단단한 주짓수 시퀀스를 습득하였습니다.</p> <p>● 소감 : 주짓수의 매력은 체급 차이가 나더라도 기술을 통해 무마할 수 있다는 점입니다. 가드패스로 무방비한 포지션으로 들어가는 것이 아닌 패스 방어와 유리한 포지션 유지 방안 습득을 바탕으로 더욱 유의미한 주짓수 라이프를 기대할 수 있게 되었습니다.</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p>● 기타 :</p>		

활동사진  
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 가천대 주짓수동아리 GBJJ 교류전		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.11.22.10:00~12:00	비고	가천대와 교류전-자율 스파링
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 다양한 커뮤니티, 소속 간의 친목 도모</li> <li>3. 주짓수 기술 교류</li> </ol>		
활동내용 및소감	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 주짓수스퀘어 영통점</li> <li>● 활동내용 : 가천대 주짓수 동아리 GBJJ와 함께 주짓수 교류전을 진행했습니다. 장소는 KOJ가 수련하는 체육관인 주짓수스퀘어 영통점에서 진행되었으며 가천대 주짓수동아리 부원분들이 저희쪽으로 와주셨습니다. 이번에는 성균관대와의 교류전과는 다르게 자율 스파링 형식으로 진행되었습니다. 약 2시간 동안 진행했으며, 가천대 측의 인원과 함께 운동해 부원들도 즐겁게 땀 흘리고 왔습니다. 가천대 주짓수동아리 부원들 중에는 MMA에 관심이 있는 부원들이 많아 그쪽 분야에 관심있는 부원들은 노기 스파링이나 기타 기술들도 공유하기도 했습니다. 이번 운동은 오전시간에 진행되었기 때문에 이후 함께 식사를 진행하진 않았으며, 이후 꾸준히 함께 교류전을 진행하는 것으로 논의했습니다.</li> <li>● 소감 : 가천대와는 첫 번째 교류전인데, 처음인데도 불구하고 다들 운동 목적으로 스파링을 진행하며 분위기가 어색하지 않았습니다. 다만, GBJJ의 경우 원래 존재했던 주짓수 동아리가 유도 동아리에 의해 병합될 위기에 놓여 아예 정식 동아리에서 나온 후, 현재 동아리의 형식을 유지하는 것이라 전해들었습니다. 이를 듣고 경희대 또한 그런 일이 발생하지 않길 바랬습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		

활동사진  
(3매이상)










동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

활동명	2025년 2학기 11차 정기운동		
동아리분과	체육분과	동아리명	KOJ
활동시간	2025.11.27.17:30~19:00	비고	
활동목적	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. X 가드</li> </ol>		
활동내용 및소감	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 주짓수 스퀘어 관장님의 지도하에 X가드 포지션으로 스윙까지 이어지는 시퀀스를 습득할 수 있었습니다.</p> <p>● 소감 : 상대방이 서있다고 해도 불리한 포지션이 아닌 것이 주짓수인 것처럼, 그 기본이라고 할 수 있는 X가드를 습득함에 따라 주짓수의 매력에 더욱 빠질 수 있었던 동아리 활동이었습니다.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>● 기타 :</p>		



활동사진  
(3매이상)



동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 MT		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.11.28.~2025.11.29	<b>비고</b>	MT
<b>활동목적</b>	동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모		
<b>활동내용 및소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경기 용인시 수지구 고기동 혜원&amp;이안 펜션</li> <li>● 활동내용 : 동아리 부원들의 친목을 도모하고 한 학기를 함께 마무리하기 위해 경기 용인시 수지구 고기동에 위치한 혜원&amp;이안 펜션으로 MT를 다녀왔습니다. 펜션에 도착한 후 조별로 식사를 준비하고, 레크리에이션과 자유 시간을 통해 평소 학교에서는 나누기 어려웠던 이야기들을 나누며 서로를 알아가는 시간을 가졌습니다. 또한 간단한 게임과 단체 활동을 통해 동아리 구성원 간의 유대감을 높이고, 한 학기 동안의 활동을 돌아보는 시간도 가졌습니다.</li> <li>● 소감: 이번 MT를 통해 동아리 부원들과 더욱 가까워질 수 있었고, 한 학기 동안의 활동이 되돌아보며 서로 수고했다는 말을 나눌 수 있어 뜻깊은 시간이었습니다. 바쁜 학기 중에는 쉽게 교류하지 못했던 부원들과 편안한 분위기 속에서 소통할 수 있어 좋았고, 이를 통해 동아리에 대한 소속감과 애정도 더욱 커졌습니다. 이번 MT를 계기로 앞으로의 동아리 활동에도 더 적극적으로 참여하고 싶다는 생각이 들었으며, 함께한 추억이 오래 기억에 남을 것 같습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		



활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 12차 정기운동		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.12.4.17:30~19:00	<b>비고</b>	
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 딥하프 가드 / 오버언더 패스</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<p>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</p> <p>활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 동아리 부회장인 전승훈의 지도하에 딥하프 가드에서의 다양한 패스 시퀀스와 오버언더 패스를 습득할 수 있었습니다. 상대방 아래 깔려서 다소 불안할 수 있는 패스 방법이지만 정교하다면 든든한 스윙 방법을 습득함에 따라 어떠한 상황에서도 스윙 및 유리한 포지션 선점에 우위를 다질 수 있는 기반을 마련할 수 있었습니다.</p> <p>● 소감 : 상대의 하체 아래 그대로 깔리는 딥하프 가드이지만, 상대방의 방심을 노림과 가드 상황에서의 자신감을 토대로 스윙 상황을 연출함으로 주짓수라는 운동의 매력을 더욱이 느낄 수 있었던 동아리 활동이었습니다.</p> <p>● 기타 :</p>		

활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영( 인 )

# 동아리활동보고서

<b>활동명</b>	2025년 2학기 13,14차 정기운동 & 개강총회		
<b>동아리분과</b>	체육분과	<b>동아리명</b>	KOJ
<b>활동시간</b>	2025.12.11.&12.18. 17:30~19:00	<b>비고</b>	14차 활동 이후 개강총회 진행
<b>활동목적</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 동아리활동을 통한 부원들 간의 친목 도모</li> <li>2. 주짓수 기본기 습득</li> <li>3. 스파링을 통한 상대 배려 방법 습득</li> </ol>		
<b>활동내용 및소감</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 장소 : 경희대학교 국제캠퍼스 인근 주짓수 체육관 (주짓수 스퀘어)</li> <li>● 활동내용 : 주짓수에서 기초적이고 필수적인 동작들을 연습할 수 있는 주짓수 드릴과 준비운동으로 활동을 시작했습니다. 이후에는 정기 운동 활동 주간이 시험 주간이었기에 자율 운동으로 진행하였습니다. 또한 필요시에 초보자분들은 유색벨트 선배들이 기술을 가르쳐주고, 자세를 교정해주었습니다. 자율 운동으로 진행되었기 때문에 5분씩 N라운드의 자유 스파링이 이루어졌습니다. 정기운동 종료 이후에는 영통 반달공원 근처에 있는 음식점과 중심 상가ㅇ 있는 음식점에서 종강총회 겸 뒷풀이를 진행했습니다.</li> <li>● 소감 : 학기 초에 비해 부원들의 실력이 많이 는 것이 보였고, 모두들 한 학기동안 정말 즐거웠다고 말하는 모습이 보기 좋았습니다. 지난 학기에 운동 이외의 교류시간이 없어 부원들 간의 어색함이 항상 있었는데, 올해에는 개강총회, MT, 교류전 등을 진행하며 부원들 간의 분위기도 화기애애한 분위기가 되어 흐뭇했습니다. 이후 늦은 시간까지 식사를 진행했는데도 불구하고 모든 인원이 끝까지 함께 시간을 보냈으며 집을 갈 때에도 함께 이동하여 정말 가족 같은 분위기를 느낄 수 있었습니다.</li> <li>● 기타 :</li> </ul>		

# PHOTOGRAY



활동사진  
(3매이상)





동아리활동과관련하여상기결과보고서를확인합니다.

※본활동보고서가·활동우수지원금·지급에평가기준으로활용됨에동의합니다.

대표학생 : 김관영 ( 인 )