

## 【美と女子柔～ヨガとリズムジャンプ～】実施報告書（石川県柔道連盟）

開催日時	2022年9月23日（金・祝）
開催場所	石川県立武道館 柔道場
参加人数	65名

2022年度COMEBACK女子柔道プロジェクトとして、2022年9月23日（金・祝）、石川県立武道館において【美と女子柔～ヨガとリズムジャンプ～】を開催いたしましたので、ご報告させていただきます。

### 1. 開催の目的

本イベントの目的は、①「柔道を離れた女性が再び柔道に携わることのできる環境づくり」、②「柔道未経験者の女性や子どもが柔道を知るきっかけづくり」の2点としました。

女性が柔道をする機会や場所が減る原因として、出産や育児が挙げられます。今現在、進行形で、そのような立場にある女性たちの「息抜きの場」「憩いの場」として、柔道場を提供することが「女性の柔道へのカムバック」に繋がるのではないかと思い、実施いたしました。柔道から一度遠のいた女性や柔道未経験者の女性にとって、「柔道場」に足を踏み入れることはハードルが高い…、そういった意見を耳にすることもあり、今回のイベントはそのハードルを超えるために、「畳へのカムバック」を目的としました。

また、カムバックの形として、「職業としてのカムバック」を試みました。本件では初となる託児ルームを設け、そこには当然ながら「保育士」が必要となります。その保育士を「柔道経験者」、イベント講師も「柔道経験者」をなるべく揃えました。社会人となってから柔道と関わるための選択肢が少なすぎるのが、競技引退後、柔道と関わる人が少なくなる一要因だと考えています。その選択肢を増やしていくことは急務だと思っています。

もちろん、親子で柔道場に足を運ぶことで子どもが柔道に興味を持ち、一人でも多くの柔道家が増えることも期待しています。「柔道場」を利用することで「する・みる・知る・支える」といったさまざまな視点から柔道に触れる機会が増えると考えます。

### 2. イベントの内容

#### ①「ちょこっと柔道」

初心者、経験者、子ども、大人の区別なく全員で実施しました。はじめは鬼ごっこのようなミニゲームを行いました。少しずつ柔道の動きに近くなるようなゲームを取り入れていき、柔道経験者であれば自然に組み手争いのときのような動きになるもの、初心者でも簡単なルールで楽しめるゲームでした。その後、講師の近藤先生が受けをしてくれて、久しぶりに投げる人、初めて人を投げる人、子どもが順番に投げていました。見る側も投げる側もわくわく、どきどきの時間になったと思います。



## ②ヨガ

女性25人が参加しました。呼吸を意識しながら難しい動きにもチャレンジしていました。年齢の幅も広がったため、講師の方々は無理しない範囲で個人のレベルに合わせて動くように指導していただきました。



## ③リズムジャンプ

年中～小5までの16人が一斉に行いました。小さい子にはスタッフや保護者が付き添いながら楽しい音楽のリズムにのせてジャンプにたくさん汗をかいていました。



## ④託児ルーム

13名の子どもを託児しました。今回は柔道場の1室を使用し、0～1歳は託児ルームで過ごしました。2～4歳の子どもは柔道場と託児ルームを行き来して過ごしました。しばらくすると初対面の子どもたち同士で遊んでいる姿も見られました。



## 3. 参加者とスタッフについて

今回は県柔道連盟のホームページ、全柔連登録システム、SNSを通してイベントの告知を行いました。参加者は子どもが0歳～小学5年生までの参加がありました。すでに柔道を始めている子どももいましたが、ほとんどが初心者でした。女性については20～50歳までの方が参加されました。柔道経験者が15名、初心者が11名でした。

スタッフは13名でした。保育士や看護師、イベント講師も柔道経験者を集めることができました。久しぶりに柔道場に来たという方が多かったようです。

## 4. 参加者からの事後アンケート

『参加しようと思って決め手』

- ・柔道が大好きだから
- ・子供が柔道をしていて懐かしかった。久しぶりに柔道に関わりたと思ったから
- ・誘われたから

- ・ヨガに興味があったから(多数)
- ・親子で参加できるイベントだったから
- ・県外出身のため、石川県で人のつながりを作りたかったから
- ・託児所もあり、安心して参加できそうだったから(多数)
- ・子供が試合をしている畳の上に立ってみたかったから

『今後柔道場でやってみたいこと』

- ・柔道の見るときの楽しみ方や審判の心理等を知りたい
- ・体を動かすことにチャレンジしたい
- ・親子で参加できるイベント
- ・子育て中の意見交換等
- ・ボールを使った遊び

## 5. スタッフからの事後アンケート

『今後もこのような機会があればスタッフとして参加したいか』

- ・100%が肯定的な意見で「参加したい」との回答であった。

『今後どのように柔道に関わりたいか』

- ・柔道場に気軽に足を運べるような環境づくりのお手伝いをしたい
- ・普及振興委員として柔道に関わっていききたい
- ・指導者の方の勉強会や柔道稽古前のアップ指導等のお手伝いをしたい

『女子柔道家のカムバックに向けて取り組みたい企画』

- ・SNSの普及活動
- ・国際交流や英語教育を関連させた親子向けイベント
- ・スタッフが投げられ役に徹し、たくさん投げてもらおうイベント

## 6. イベントを終えて

目的の一つ目である「柔道を離れた女性が再び柔道に携わることのできる環境づくり」を達成するためには、柔道を「する」だけで「みる・支える・知る」などの要素を取り入れたイベントを今後継続して行うことが重要だと考えます。

本県では、今年度から普及振興委員会が発足されました。これまで「女性部会」という女性だけの会を発展的解消し、県として「男女問わず、柔道関係者皆で女性の振興を考えていくべき」という考えからです。

来年度からも予算を組み立てる中でこのようなイベントを継続的に行っていきたくと考えています。また、託児ルームの活用は今後さらに分野を拡大し、取り入れていきたいと思っています。監督や審判、役員をしている中で育児を理由として、思うように活動できていない女性も多いと考えています。

2つ目の目的である「柔道未経験者の女性や子どもが柔道を知るきっかけづくり」を達成するためには今回のイベントで使用したSNSの有効活用など、様々な世代の目にとまる形で情報発信することが大切で

あると考えます。また、イベントを通して新しい知り合いができたり、昔の仲間と再会して話をできる時間はとても有意義で貴重であると改めて実感しました。母親同士のつながりは今後の柔道人口を増やすためになくてはならないものだと思います。今後も女性や子ども達が安心して楽しめる企画を考え、柔道のさらなる発展に尽力していきたいです。



※2022年9月24日の北國新聞に掲載されました。

## 6. 終わりに

本県においてCOMEBACK女子柔道プロジェクトの実施は今年度で4年目となります。

毎年、形を変えながらも女子柔道経験者の活躍できる場をつくることへの思いを大切に繋いでいくことができました。これも全日本柔道連盟さまからの補助があつてのことです。このような貴重な機会を無駄にしないために、石川県柔道連盟として女子柔道、石川県柔道のさらなる活性化に向けて試行錯誤しながら、今以上に取り組んで参ります。

最後になりますが、このような機会を与えてくださった全日本柔道連盟さまに感謝申し上げ、実施報告とさせていただきます。

石川県柔道連盟

清水 涼子

