

【～つなぐ・つながる・ひろがる～関東近県女子柔道交流会】

実施報告書

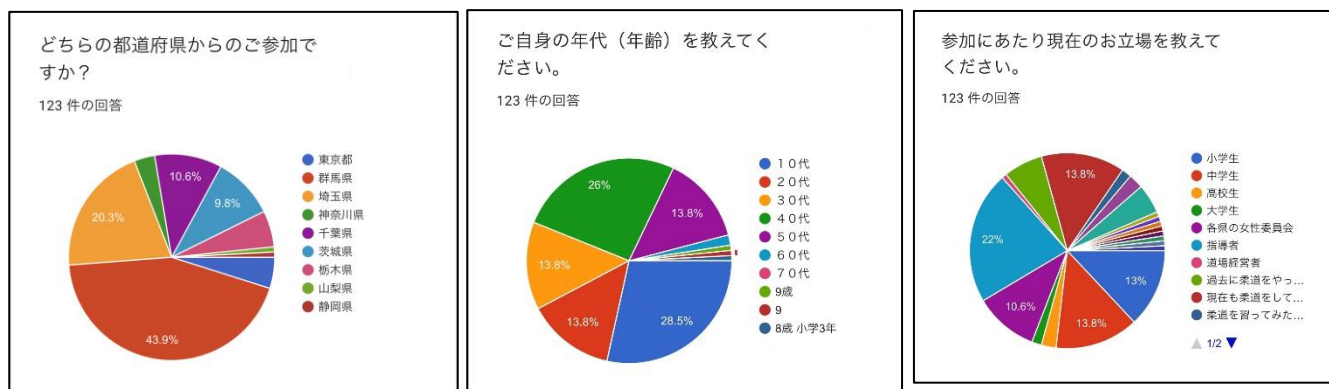
開催日時	2023年10月9日（月）13:00～16:10
開催場所	講道館5F 女子部道場
参加人数	120名（参加者112名＋講師5名＋来賓3名）

1 開催趣旨

関東近県の女子指導者・女子選手を集め、企画イベントを通して、意見・情報交換をすることで振興を深め、今後の関東近県の女子柔道が更に活発になるよう、ネットワーク作りの構築に寄与する。

2 対象者

関東近県女子指導者（関係するお子様）・女子選手・女子柔道を応援するご家族・道場指導者、女子柔道に興味がある方。



3 内容

○一般財団法人スポーツを止めるな1252プロジェクト×西田優香氏 45分

テーマ「生理×女子柔道選手の経験から」

○やわらちゃん体操体験会 30分

公益財団法人全日本柔道連盟医科学委員会 講師 紙谷・柵山・寺崎先生 3名

○交流練習会 30分

○意見交換会 30分

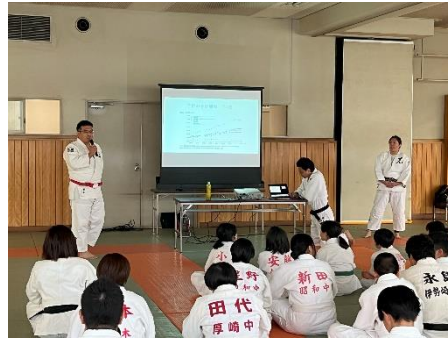
4 タイムテーブル

NO	時間	次第	担当者
1	13:00	開会	司会 埼玉県女子柔道振興委員会 川原 久乃 委員長
2	13:01	あいさつ	埼玉県柔道連盟 竹渕 典子 副理事長
3	13:03	本日流れ（事務連絡）	
4	13:05	一般財団法人スポ	一般財団法人スポーツを止めるな1252プロジェクト

		ーツを止めるな12 52プロジェクト× 西田優香氏 テーマ「生理×女 子柔道選手の経 験から」(45分)	安部 美恵子 氏 ・嶋山 美里 氏 スポーツを止めるな1252プロジェクト推進メンバー 筑波大学非常勤研究員 西田 優香 氏 日本大学スポーツ科学部専任講師 日本大学柔道部（女子部門）コーチ 世界柔道選手権2010東京52kg級優勝 等
5	13:50	*休憩(10分)	
6	14:00	やわらちゃん体操 体験会 (30分)	公益財団法人全日本柔道連盟医科学委員会 講師 紙谷 武 先生 柵山 尚紀 先生 寺崎 綾音 先生
7	14:30	全体の写真撮影 (5分)	
8	14:35	*休憩(10分)	
9	14:45	交流練習会 (40分)	講師 埼玉県女子柔道振興委員会 飯田 純子 副委員長 ・寝技の講習 3種類 ・立技基立ち乱取り 2分×5本×2セット
10	15:25	*休憩(10分)	
	15:35	意見交換会 (30分)	進行 群馬県女子柔道振興委員会 石川 弘子 委員長 【5つのグループに分かれて実施】 ① 女性（指導者・中学生以上） ② 男性（指導者・中学生以上・パパ） ③ ママ →1252プロジェクトについて発表 ④ 小学生以下→やわらちゃん体操感想 ⑤ 初心者→今日の感想
11	16:05	お礼の言葉	群馬県柔道連盟女子柔道振興委員会 石川 弘子 委員長
12	16:10	閉会	司会 埼玉県女子柔道振興委員会 川原 久乃 委員長

5 準備・実施の様子





6 参加者からの感想

○1252プロジェクトの講演を受講して

① 女性（指導者・中学生以上）

☆指導者として・・・

- ・減量時の西田先生のお話は共感することばかりだった。
- ・男性顧問の先生方には、「トイレに行きます！」は、合図だと思って欲しい。
- ・生理を隠さずにオープンにしていける環境づくりをしていきたい。
- ・パフォーマンスが落ちた時の対応の仕方→トレーニングに切り替える声掛けなどが大切。

☆競技者として・・・

- ・こちら側も「恥ずかしい」という気持ちをなくすと、受け取る側も話しやすくなる。
- ・母親目線から言えば、生理に対して、若いうちから学んで欲しい。

②男性（指導者・中学生以上・パパ）

- ・身体的、精神的に不安定な女子がいたら、優しい言葉をかける。
- ・できるだけ自然に接するように気遣う。
- ・保護者や女性指導者の協力してもらう。

- ・女性の体についての理解を深めたい。

③ママ

- ・PMSについて知れてよかったので、周りにももっと知って欲しい。(男性にも)
- ・女子だけでなく、男子にも知って分かって欲しいので、このような企画を男女でやって欲しいと思った。
- ・減量について良く分かったので、みんなに知って欲しい。
- ・無理な減量は、女性の体の将来に悪影響を及ぼす可能性がある。(不妊・骨粗しょう症等)
- ・思春期の子どもたちが、生理について話せる環境づくりは必要。
- ・生理と骨の関係は無知なことがまだまだ多い。これから研究と情報発信の必要有り。

④小学生以下

- ・やわらちゃん体操を体験してみて、難しかったけれど、お友達と協力してできたので、仲が深まり楽しかった。
- ・地元に戻って、家族や道場の子にも教えたい。
- ・ゲームのようなメニューがたくさんあって、面白かった。
- ・受身は怪我予防になることを十分に伝え、形だけではなく、実践的に使える受身を徹底させる。

⑥ 初心者

- ・レンタル柔道着があって、みんな柔道着で参加ができた。
- ・柔道着は動きやすかった。
- ・柔道をやってみたいと思った。
- ・お母さんと一緒に柔道を体験することができた。

7 終わりに

今回、群馬県と埼玉県が主管となり、関東近県のイベントを開催してみたが、ありがたいことに、120名の方々にご参加をいただき、多くの方々と交流することができた。

各県の参加人数にばらつきがあったが、一都七県全ての県からご参加をいただき、「つながる」という目標は達成できたのではないかと思います。

参加者層も年齢層の幅が広く、また、男性にもご参加をいただけて、老若男女問わずバランスの良い意見交換を聞することができた。

反省点としては、もっと他県との交流の時間が設けられれば良かったのだが、「先ず集まること」ができたので、ここからどう発展させていくかという仕組みづくりに着手し、各県で主力となる女性役員の発掘を含め、関東女性部会の組織化ができればと考えている。

また、急遽、嬉しいサプライズ応援もあり、女子柔道部物語の著者である小林まこと氏、アトランタオリンピック金メダリストの恵本裕子様、ソウルオリンピック銅メダリストの北田典子先生がゲストをしてご視察され、さらに、山口香先生が代表をお務めの日本女子柔道クラブ様からレンタル柔道着のご協賛をいただいた。

このようなことから、多方面からのご協力を賜り、女子柔道の輪が広がったのではないかと感ることができた。

結びに、このような機会をお与えくださった全日本柔道連盟女子柔道振興委員会 みな様に、心からお礼を申し上げ、実施報告書とする。