新潟県ＪＵＤＯ女性交流会　実施報告書

昨年１２月に第１回新潟県ＪＵＤＯ女性交流会を開催し、５０名を超える参加者が集まりました。
今年度は９月と１２月の２回開催しましたので報告させていただきます。

第２回　新潟県ＪＵＤＯ女性交流会
開催日　　２０１９年９月２９日（日）
場所　　黒埼体育館柔道場
参加人数　３６名

日曜ということもあり親子で参加される方が多く見られました。

初めにスポーツリズム体操を体験してもらいました。
まずは二人組になって、リズムに合わせて動きます。

ラインを使ってとんだり手を使ったりしながらリズムに合わせて動きます。
リズム感を高めて運動パフォーマンスを向上させようと、大人も子どもも楽しく参加していました。
体が温まったところで、受け身体験と立ち技乱取りのグループにわかれました。

受け身体験では、少年団で指導されている土屋先生がバランスボールを使って初めての人にもわかりやすく説明されていました。
最後は、実際に柔道着を着て投げてみました。
投げる方も気持ちいい！投げられても痛くない！と、皆さん楽しそうでした。

一方、立ち技乱取りチームは、懐かしいメンバーが勢揃い、最初は恐る恐る、、、でしたが、本数を重ねるごとに盛り上がり、最後は１セット増やしました。

久しぶりの立ち技乱取りを皆さん楽しんでおられました。
子どもと一緒に自分のために柔道と関われる場は貴重であると感じました。

第３回　新潟県ＪＵＤＯ女性交流会
開催日　　２０１９年１２月２１日（土）
場所　　白根カルチャーセンター
参加人数　２４名

初めにボディケアセラピストの富山貴子先生より、『知っておきたい女性ホルモンの仕組み』の講義や骨盤体操の指導をしていただきました。

参加された方々は自分の体やお子様の体についての悩みを共有しながら、真剣に取り組ま

れていました。
大切なことは『身体を温めることと、自律神経を整えること』
運動部の身体を酷使している子は、体温は高いかもしれないが、自律神経のバランスが悪い可能性があるそうで、頑張っている日中に対して、しっかりと身体や脳を休める睡眠が十分にきちんと取れている必要性があると言うことでした。
このようなお話は、中高生にもぜひ聞かせたいと思いました。

その後、受け身体験と投げ技体験を短時間おこないました。
投げ技体験では、お子さんがやっていたけど、私は見ているだけだったからやってみたいという方や、柔道未経験のお子さんが体験されていました。

受け身体験は今回も少年団で指導している先生方にお願いしました。

バランスボールを使ったり工夫をされてわかりやすく丁寧な指導で、最後には膝つきからの前方回転受け身ができるようになり大きな拍手で会は終了しました。
土曜日の開催のためか、あるいはインフルエンザ等の影響か、人数は振るわずでしたが、女性の体の悩みに特化したイベントは今後も必要であると感じました。

昨年よりイベントを企画・開催してきましたが、女性の皆さんが参加しやすい雰囲気や魅力的なイベント内容を他県のイベントを参考にしながら今後も年２回程度開催していきたいと考えています。

また来年も普及に向けて仲間を増やして頑張りますのでご指導よろしくお願いします。

新潟県女性普及委員会　委員長　山田美貴