

COMEBACK 女子柔道プロジェクト

イベント名：新たな地域道場のカタチ

学校教育としての部活動から、地域でその役割を担う方向へと動き始めました。本連盟としても底辺拡大への種蒔き活動と、柔道の普及活動を担う人材の育成という二つを更に推進する必要があると感じています。これが、新たな地域道場のカタチとしての試みへとつながりました。

1. 東京都立立川国際中等学校附属小学校

2年前に新設された、日本初の公立一貫校です。発足当時から市村校長先生との話し合いで、12年かけて海外でも通じる人づくりを行うので協力して欲しいとのお話があり、活動を共にすることになりました。

勉強するにも体力が必要で、体作りと他者を思いやることは人としての基本である。日常生活や遊びの中で、子供たちが全力で力を発揮する場面が少なくなっていると感じるので、全力で体の力を発揮し、力試しが出来るような機会を作って欲しい。日本固有の文化である柔道をつうじ、基礎体力の向上（体作り）、体の上手な使い方をみにつけさせたい。礼法を学ぶことで、他者への敬意、思いやりの心を育てたい。

本連盟として、上記の思いに応えられる指導者の派遣と、後継者の育成を兼ねた場と捉えています。四谷で柔道場（文武一道塾 志道館）を営む館長の坂東真夕子さん（本連盟女子柔道振興委員会副委員長）がメイン指導者となり、複数のサブ指導員の中に宇野友紀子さん（東京の国体選手・昨年末に引退）が参加しました。本件は、本連盟が地域道場と小学校の間のつなぎ役として機能した例でもあります。

体作りは2月に計8回実施することが出来ました。指導を坂東真夕さんがメイン指導員として主導し、サブ指導員が補佐として参加しました。見習い指導員として、昨年末に現役を引退した宇野友紀さんが参加しました。小学校1年生の2クラス(34/クラス x 2)の68名を対象に実施しました。

体作りの運動に加え、具体的に以下の目標を設定し実施しました。

- ① 自分のことは自分でできるようになる。
- ② 相手（他者）への敬意を体現する。
- ③ 力を出し切る喜び、楽しさを体感する。
- ④ 真剣勝負の中でもルールを守る。
- ⑤ 勝っても負けても礼をして、相手への敬意・感謝を示す。
- ⑥ 挑戦することの喜び、楽しさを体感する。
- ⑦ 自分の体を守る方法を知る。

各クラス合計4回の授業数でしたが、礼法を毎回学ぶことで、先生の話聞く時の姿勢と態度が良くなった、集中力がついたと評判になりました。数回の指導でそれ程の効果が現われるものなのかと、子供の吸収力の高さに驚かされました。柔道衣に着替えることで、普段とは違う気持ちになることは、とても良い経験になったと思います。座礼など習ったことを、家でもやって見せた子も少なくありませんでした。近くの柔道場に通う様になったらとても嬉しいです。

2. 足立区立第一中学校

千住の老舗柔道場の正道館蔦谷道場（千住宮本町）とのコラボ企画で実現しました。地域の保護者を対象に、畳の上で体を動かしながら、柔道を身近に感じてもらうのが狙いです。

大会で審判員を務める白熊友香里さん（A級ライセンス審判員）が、スポーツインストラクターとして14年の経験があり、大手スポーツジムや公共運動施設で格闘技エクササイズの指導をされていることから、お願いし実現しました。

蔦谷道場は学校開放制度を使い、足立区立第一中学校に教室を利用しています。畳は常に敷いてあり、入口には道場と掲示があります。学校は京成線の千住大橋駅から徒歩5分の距離でアクセスの良い場所にあります。この地区は人口が増えていて、中学校のクラスも過去は3クラスまで減少したのが、今は5クラスまで増えました。

蔦谷道場 x 都柔連コラボ企画、というポスターをつくり、40名の定員で参加希望者を募ったところ、直ぐに満員になりました。

さて、以下は当日の運動メニューです。夜7時から8時までの約1時間のプログラムです。

準備運動

タオルエクササイズ

ベーシックスキル

ボクササイズコンビネーション①

休憩しながら豆知識

柔道に应用できる身体の使い方(足の裏の意識)

ボクササイズコンビネーション②

休憩しながら豆知識

柔道に应用できる身体の使い方(体幹の意識)

ボクササイズコンビネーション③

筋力トレーニング

クールダウン

ストレッチ

葛谷道場に通うお子さんのお母さんが多かったですが、口コミで集まった近所のお母さん・お父さん（ネクタイ姿）も参加しました。皆さん音楽に合わせてフットワークを効かせパンチを繰り出し、大いに盛り上がりました。参加したお母さん（柔道未経験者）から、ボクササイズは良かったが、柔道に興味を湧いたので葛谷道場の紹介もして欲しかったと早速反応があったことは収穫でした。

COMEBACK 女子柔道プロジェクトを実施してみて、社会経験を積まれた方が、柔道未経験者に対し、柔道をやりたい気持ちにさせる素地を持ち合わせた人の発掘と育成が必要と思っています。人選の大切なポイントとして、言葉や文字では表現しづらい、その人の雰囲気や人間性が鍵になる気がしています。

① 体育館/立川国際小（礼法と柔道の動きを取入れた運動）



② 足立第一中学校（ボクササイズとストレッチ）

