

COMEBACK 女子柔道プロジェクト

女性合同練習会

実施報告書

目的…青森県内に居住する女性柔道経験者及び柔道に興味を示す初心者による合同練習並びに交流会を通じて、柔道登録者の促進発掘を図る。

日時…令和2年2月15日(土)

14時～16時半まで合同練習会

18時半～意見交換(懇談)会

2月16日(日)

10時～12時半まで合同練習会

会場…学校法人青森山田学園

青森山田高等学校(柔道場)

〒030-8520 青森県青森市青葉3丁目13-40

TEL: 017-739-2001 / FAX: 017-739-1950

対象…◎青森県内の女性柔道経験者及び女性柔道指導者、柔道に興味・関心のある女性

◎青森県内の柔道経験者及び未経験の小学生・中学生・高校生女子生徒(男子生徒参加可)

内容…合宿(練習会)及び意見交換会

(スマイルルーム(託児所)の設置)

主催…青森県柔道連盟

参加人数…2/15(土) 合同練習会 約70名

(女性10名)

意見交換会 7名

宿泊 7名

2/16(日) 合同練習会 約60名

(女性14名)

スマイルルーム 2名

令和2年2月15日(土)練習メニュー

14:00 体操・回転運動等

14:30 柔術家による寝技の講習

15:20 寝技乱取り 3分×6本

15:45 立ち技打込み 20秒×20本(一人10本)

15:50 立ち技乱取り 3分×5本

2分×5本

16:30 終了



合同練習会

令和2年2月15日(土)



👉 トレーニングの様子

【ステッピングトレーニング】

ステッピングをしながら指示に従い体を反応させます。

ジャンプしたり回転したり、転がったり楽しくトレーニングができました。

一般の女性たちも子供たちに負けじとトレーニングに励んでいました。



柔術家を交えて年齢関係なく全員で乱取り👉👉



小学5年以下や初心者は寝技の下から引き込んでの返し方を教えて頂きました。

柔術家による寝技講習 👉👉👉

小学6年生～中・高・一般は絞め技や関節技を教えて頂きました。真剣に教わっていました。





👉 立ち技打込みの様子
立ち技乱取りの様子 👈



女性の柔術家と一緒に 👈



👉 全員で集合写真 👈



みんなケガもなく笑顔で終わることが出来ました。

意見交換会

18:30～

練習参加者のよる意見交換会では、女子柔道事情を話しました。

学校教員や会社員・自営業などの職種で、年齢は20代～40代が集まりました。

女性が柔道に参加していくためには、職場環境や家族・パートナーの理解、子育て後の体力問題などがあげられました。経験者・未経験者問わず今後も柔道を継続して続けるためには何が必要なのか課題が見つかったような気がします。このような点を話し合う機会が今まで少なかったので今回の企画はとても有意義なものとなりました。

この日の練習では怪我をする人もなく充実し良かった事、明日も頑張りましょうと参加者で確認し意見交換会を終わりました。

合同練習

令和2年2月16日

二日目は小学生に体操を行ってもらいました。👉



👉子供たちリクエストで一日目と同じステップングトレーニングを行い、柔術家の方々にも参加して頂きました。
楽しけど意外と辛いトレーニングを笑顔で出来ました。

立ち技打込みの様子 👉



令和2年2月16日(日)練習メニュー

- 10:00 体操・回転運動等
- 10:30 柔術の動きを使った補強
- 11:20 寝技乱取り 2分×8本
- 11:40 立ち技打込み 20×20本(一人10本)
- 11:45 立ち技乱取り 2分×6本
2分×4本
- 12:30 終了

👉 柔術の補強運動の様子



柔道寝技の動きに似ているようで少し違って、体の動かし方に苦戦していました。

二日目集合写真 👉

二日目もケガなくみんなでいい汗をかくことが出来ました。





👉 スマイルルームの様子



オープンに色んな方々が小さい子たちの相手をして頂きました。



休憩中の一コマ・・・

👉 初日に初めて会う者同士なのに二日間一緒に稽古していると仲良くなれる、柔道 MIND 精神素晴らしい。



まとめ

女性合同練習会では小学生～一般までの女性を対象に一般女性は二日間泊りがけの合宿スタイル、他学生は二日間合同練習会で実施しました。

一日目は、男女合わせて約 70 名の参加があり、うち一般女性柔道経験者 10 名ほどが参加してくれました。中でも 1 名、お子さんが少年団で柔道を始めたきっかけで自分でも柔道を始めたお母さんがいらっしゃいました。

練習では柔術家を招いて小学生以下と中学生以上に分かれて寝技の講習を受けました。講習後、みんなオープンに寝技の乱取りや柔術の方々は普段やらない立技の打ち込み・乱取りも一緒に練習を行いました。

沢山汗をかいた後は、一般女性で意見交換会を行いました。

二日目は、男女合わせて約 60 名の参加がありました。一般女性柔道経験者 12 名の参加があり、一日目に

参加いただいたお母さんもまた参加してくれました。練習は一日目に引き続き柔術家の方々に来ていただき、寝技の補強を中心にご指導頂きました。みんな普段やらない動きに苦戦しながらも習得しようと真剣に取り組んでいました。その後、一日目と同じようにみんなで寝技乱取り・立技打込み・立技乱取りを行いました。二日間年齢関係なくオープンに練習させることで、普段交流のない一般女性と練習できたり、年上の生徒が年下の生徒に投げられてあげたりアドバイスしたりして三様の稽古をすることで技術向上することが出来ま



した。普段女子同士練習出来る環境にいない女子中学生も初めは緊張していましたが、練習を終える頃には笑顔で「楽しかったです。」と言ってくれました。

この二日間得たことは、動きのいい一般女性柔道家が青森県にまだまだいる事が分かったこと、それと何よりみんなの沢山の笑顔がみられたことです。

今回参加出来なかった女性たちも含め、今後も定期的にこのような会を実施できればと思いました。

このような機会を提供して頂いた全日本柔道連盟女子柔道振興委員会に感謝を申し上げ、実施報告と致します。 報告者 青森県柔道連盟 総務理事 藤田香織