

第5回 COMEBACK 女子柔道プロジェクト 柔道を楽しむ稽古をしませんか？

思い出の柔道衣をもう一度 女子柔道のつどい

実施報告書

令和6年12月2日

1. 開催日時 令和6年12月1日(日) 10:00~12:00
2. 会場 仙台大学柔道場
3. 参加人数 74名 内訳:大人38名 子供36名
4. 内容 アクティブチャイルドプログラム&柔道体験会(稽古)

時間	内容
10:00	開会挨拶(2024年パリオリンピック57kg級グアム代表 仙台大学4年マリア・エスカノ挨拶) スケジュール説明 準備体操(ラジオ体操第一)
10:20	アクティブチャイルドプログラム 1. 反応帯取 ①2人組を作り正面に向かい合い間に帯を置く ②号令と共にステップングを行う ③「右」「左」の指示の方向に体を向ける 「後ろ」の指示の場合は後ろ受け身を行う 「帯!」の指示で先に帯を掴んだ者の勝ち 指示の間はステップングを続ける 2. ポールキャッチ ①棒状に丸めた新聞紙を立て、倒れる前にキャッチする。 ②2人1組→4人組→8人組 3. 言う事〇〇、やる事〇〇 ①言う事「一緒」やること「一緒」の号令の場合 「右・左・前・後ろ」の指示に従い、指示と同じ言葉を発しながら同じ方向にジャンプで動く ②言う事「逆」やること「逆」の号令の場合 「右・左・前・後ろ」の指示と逆の言葉(右であれば左)、逆の方向にジャンプで動く ③1人で動作確認→2人組→列ごと→全員 ※各プログラム後に休憩5分を取りながら進行
10:50	休憩 (参加者全員にお茶を配布)
11:00	柔道稽古※初心者と経験者を分けて進行 ・回転運動(受け身まで) ⇒経験者 ・打ち込み ・乱取り 2分×5本×2セット ⇒未経験者

	<ul style="list-style-type: none"> ・受け身（後ろ受け身・横受け身・前方回転） ・体落としの打ち込み（打ち込みで慣れてきたら学生や指導者の方が受けて投げ込み） ・上記の乱取りの1セットのみ参加
11:50	整理体操 閉会
12:00	記念撮影 記念品（チョコレート、おにぎり）

5. 反省と総括

今年度は、参加人数が過去最多の74人となった。これまでの「女子柔道を知ってもらおう、柔道に親しんでもらおう」という取り組みの成果が出てきたと言える。子どもたちが参加を多く占めているが、年々大人の参加者が増え、母子共に、またお父さんも参加して頂く傾向が出てきており、家族で柔道に携わり楽しむという良い機会になっている。ここから継続して「楽しく取り組み続けていける場」が増えていけば女子柔道の普及につながるのではないかと考える。また運営補助に入った学生は、少年柔道の子供たちの指導、未経験者の大人の指導を通じて将来指導者を志す女性柔道家が増えてほしいと思う。

次年度は参加人数も含め、さらにイベントが盛り上がるよう参加者アンケートなどを図りながら次回開催に向けた。



マリア・エスカノ開会挨拶



岩沼柔道の子供たちによるラジオ体操



アクティブチャイルドプログラム【1反応帯取り】



【2. ポールキャッチ】



みんな必死に取りに行きます！



僕も頑張りました！（^^）



【3. 言うこと〇〇やること〇〇】



頭と体を使って...！皆で手を繋ぐと長い！



柔道稽古開始！ 回転運動の様子



経験者は打ち込み開始。学生とも組みます。





柔道を始めたばかりの子供や未経験者の方は受け身から...



お母さん方、体落とししお上手です！！



みんな一生懸命... とても上手です！



いよいよ乱取り開始！皆さん、いい表情です。楽しそう！



全員整列して、乱取りを終わります。

大和柔道の子供たちによる整理体操で終了！



今年度は過去最高の参加人数となりました！参加してくださった皆様ありがとうございました！