

【第2回静岡県女性柔道交流会】

令和元年6月30日(日)静岡市北部体育館武道場において第2回静岡県女性柔道交流会が開催されましたので、ご報告させていただきます。

この度、役員改正にて新たにメンバーも増えて、12名の女性部会となりました。

静岡県女性柔道交流会(静岡県柔道女子会)と明記してチラシを作成し、近隣の学校や幼稚園・保育園等に配布し呼びかけを行いました。

過去に柔道を経験した人から、これから柔道やってみたい人まで。永く柔道に携わっていくにあたり現状と課題をお聞きしたく普及委員会女性部会の協力の下、参加人数68名(幼6小18中6高10一般28)役員含む保護者引率見学者約15名にて、交流会(講習会・練習会・意見交換会)開催となりました。

通場先生、司会進行の下で行われました。



【1部】講習会『女性アスリートの栄養について』 講師:大塚製薬 鈴木里奈先生

講習会前に講習会参加の指導者には指導者ポイント1が取得出来るように事前準備確認。

この度は、指導者ライセンスを取得してない有段者が多かったので今後の課題として準指導者資格講習会が必要と感じました。

女性アスリートの栄養や骨粗鬆症についての予防まで、幅広く講話が聞けました。

学生の中には減量している生徒さんもいて、柔道の減量法について質問がありました。

講師の先生も柔道経験がない為、女性指導者より意見が出て有意義な時間だったと感じました。

観客席に座っていた保護者や引率者の皆さんも熱心に聞いている様子が伺えました。

◎参加者数 62名(引率約15名)

※1部終了後に講師を交えて、集合写真を撮影しました。



【2部】柔道体操・柔道あそび・練習会

山下先生の元気の良いかげ声でスタートし、柔道体操と柔道あそびを多世代で交流しながら和やかに楽しく体を動かして準備運動しました。

その後、レベルに分かれて山崎先生は未経験者・保護者に向けて得に仕事や育児等もこなす女性に対して自宅ででき、尚且つ親子で楽しめる運動体操で風船を使用してレクチャーして頂き普段から心がけたい筋肉への動きを楽しく学んでいました。

村瀬先生は大外刈りの指導を行い、基本の動きから応用まで安全指導での段階指導を交えて分かりやすく説明していました。中高生は実践的な3パターンの崩しからの大外刈りに興味をもって取り組んでいました。

最後に乱取り稽古1分10本 多世代での稽古は、お互いに投げたり投げられたりと安全に行われました。

その間に初心者向け（幼児）に受身シートを使っての受身体験を行いました。

◎参加者数 56名





キッズルーム設置（託児）

【3部】意見交換会

事前に用意しておいたアンケート用紙に個々で記入してもらい、その後5～6人グループワーキングにて意見交換してもらう。

最後にグループの代表1名に皆さんの前で発表してもらいました。

- ・寝技の講習会がしてほしい。
- ・女性指導者がいないので、派遣指導してほしい。
- ・もっと柔道について学べる時間がほしい

などの女性ならではの悩みや相談が聞けたことが今後の活動にも繋がると感じました。

◎参加者数 54名



- ・キッズルーム設置（託児）
- ・フォトコーナー設置
- ・参加賞（しおり）配布
- ・柔道衣貸し出し
- ・名刺作成



今後も普及委員会女性部会の活動を通して、静岡県の柔道発展と柔道普及し女子柔道が活性化できたらと思います。ご参加頂きました皆さん、役員の皆さんありがとうございました。

御報告:静岡県女性部会長 菊池としえ

静岡県柔道協会 HP

<http://shizuokajudokyokai.g1.xrea.com/index.htm>