

「全柔連 COME BACK 女子柔道プロジェクト」

## まるわかり！楽しく学べる親子柔道教室

### ～お母さんのための新ルール解説～

#### 実施報告書

- 1 目的
  - 結婚、育児などにより一度は柔道から離れた女性柔道経験者や柔道を始めてみたいと考えている女性が、親子で柔道教室に参加し交流を図る。
  - 基本的なルールから最新の審判規定を知ることで、女性の柔道への理解を深める。
- 2 主催 長崎県柔道協会  
主管 みくらぼくろぶ 櫻葉倶楽部（母と子どもの柔道クラブ）
- 3 日時 令和元年 12月7日（土） 14:00～16:40
- 4 場所 長崎県警武道館 2F柔道場 長崎市油木町6番地7（駐車場あり）
- 5 参加者 153名【大人60名 幼児・児童82名 高校生11名（創成館、諫早農業、長崎女子）】
- 6 講師
  - 親子柔道教室 近藤優子氏（長崎県出身）講道館柔道五段  
山口県柔道協会 理事 女子強化委員長  
徳山大学女子柔道部監督
  - 新ルール解説 金谷明子氏 講道館柔道五段  
県立諫早農業高等学校教諭  
全柔連Sライセンス審判員 IJFコンチネンタル審判員

#### ～当日の流れ～

開会式	14:00～14:10
親子柔道教室	14:15～15:10
写真撮影	15:10～15:15
休憩	15:15～15:25
新ルール解説	15:25～16:30
閉会式	16:30～16:40

まるわかり！楽しく学べる親子柔道教室  
～お母さんのための新ルール解説～  
長崎県柔道協会主催

## 開会式

長崎県柔道協会佐原恭輔会長のご挨拶から会が始まりました。

親子柔道教室を担当されたのは、本県出身で現在徳山大学女子柔道部の監督を務めながらフリーの柔道家としてキッズ柔道教室や障害のある方への柔道教室など様々な柔道活動を行っていらっしゃる近藤優子講師。ルール解説を担当されたのは、県立高校の保健体育科の教諭をしながら、審判活動を精力的に行っている金谷明子講師。仕事と家庭の両立をはかりながら全国の舞台で活躍されているお二人の紹介を参加者の皆さんは興味深く聞いていました。



## 第1部 親子柔道教室

近藤講師の明るく元気のいいかけ声と共に、親子柔道教室が始まりました。

まずは礼法指導です。柔道は礼に始まり礼に終わります。正しい立礼、座礼を学びます。



☆礼法指導☆



☆柔道の創設者 嘉納治五郎先生のお話☆



先生の軽快なトークで会場が和み、参加者から笑みがこぼれます。大人も子どもも楽しそう。

☆受け身の指導☆



「頭は上げて～」  
「手の平で畳を叩きます！」

上手にバランスとれるかな～♪

近藤先生の華麗な背負い投げ

☆体幹トレーニング☆



四つんばいで歩いたり、走ったり、飛んだり跳ねたり。お母さんも楽しそう。

☆道着で親子綱引き一本勝負☆



近藤先生の試合用ブルー柔道衣を用いて、親子綱引き一本勝負です。柔道衣は厚手の丈夫な生地が使用されており、耐久性に優れているためどんなに引っ張り合っても破れません。

握りやすく、腕に力が入ります。「頑張れ！頑張れ！」お母さんも必死です。

## 第二部 お母さんのための新ルール解説

金谷先生のルール解説



メモを取りながら真剣に聞く参加者



表示板を用いて技の評価についての説明



わかりやすくまとめられた3枚の資料を元に具体的で丁寧な解説がなされました。

### 主なトピックス

- ◆試合における礼法◆
- ◆柔道衣コントロール◆
- ◆柔道衣の乱れに対する罰則（指導）◆
- ◆柔道のルール規定の種類◆
- ◆勝敗◆
- ◆立技の評価ポイント・寝技の評価ポイント◆  
「一本」「技あり」「押さえ込み」「絞め技」「関節技」
- ◆禁止事項と罰則◆  
「反則負け（重大な違反）」と「指導（軽微な違反）」
- ◆少年大会特別規定（少年規定）における禁止事項と罰則◆  
「反則負け（重大な違反）」と「指導（軽微な違反）」
- ◆その他◆
  - ・女子選手のTシャツについて
  - ・スパッツの長さについて
  - ・髪の毛の長い選手について
  - ・出血があった場合について
  - ・ゼッケンの縫い方について
  - ・コーチ、保護者の言動について



## 閉会式



会を盛り上げた運営スタッフの櫻葉倶楽部の皆さんを紹介し、参加者の皆さんにささやかな記念品を手渡しました。お母様方には本日の集合写真&リトルエンジェルさん（長崎市矢上町）からのお菓子、子ども達には駄菓子の詰め合わせです。



### 参加者の方の感想

- 我が子と楽しく柔道の基本を体験でき、とても充実した時間を過ごすことができました。
- 受け身ってきついですね。子ども達のすごさがわかりました。
- 自分が選手をしていた頃とルールがガラリと変わっていてビックリしました。とても勉強になりました。
- 保護者向けの栄養学は学んだ事がありましたが、このような会は今までなかったので本当に楽しかったです。
- 私も我が子と一緒に柔道を始めたいと思いました。目指せ初段です。

## 終わりに

今回の会は、<sup>さくらば</sup>櫻葉倶楽部が一丸となって協力し準備、運営にあたりました。このクラブは2005年4月、国体成年女子の強化を主な目標に発足しました。しかし、クラブの選手が徐々に出産や子育てで競技を離れ、活動は休止状態となりました。そんな中、2018年に入り創設者である長崎女子高校柔道部監督の中田充郎先生の声かけで再びかつてのメンバーが集合し、子育て中の女性が多かったことから「母と子どもの柔道クラブ」として再始動しました。

出産や育児などで晝を離れた女性や今から柔道を始めてみたいと考えている女性が生涯スポーツとして柔道を楽しめる場所にしたい、と現在月一回の練習会を行っています。今後も女性の活動の広がりを目指して活動をしていく所存です。

このような機会を与えてくださった全日本柔道連盟の女子柔道推進委員会の皆様に感謝致します。また、長崎県内各地から参加いただいた来場者の皆さんのお陰で、大変有意義な時間をもてたことに感謝致します。

長崎県柔道協会 櫻葉倶楽部 今村慶子