

「SAGA 女子柔道フェスタ」実施報告書

全日本柔道連盟女子柔道振興委員会の COMEBACK 女子柔道プロジェクトとして、今回初めて「SAGA 女子柔道フェスタ」を開催する運びとなった。

2020年2月11日（火）建国記念の日に、SAGA サンライズパーク総合体育館柔道場にて、10時から柔道に興味関心のある女性、県内の女性柔道経験者や女子選手、女性指導者を対象に開催した。

企画・運営は、少年部・中体連・高体連の女性指導者9名で行い、休日や試合後に時間を作り、会議を重ねた。対象者を検討する中で、佐賀県は他県と比較すると女性の柔道競技人口や社会人となって柔道と関わる女性が少ないことから、年齢・柔道経験に拘らず幅広く呼びかけようということになった。事前の申し込みの他に、フェスタ当日に参加した方もおり、参加者は101名、見学者などをあわせると120名程が集まった。

講師の先生は根木谷信一先生をはじめ、3名の先生にお願いし、フェスタ開催前に県内の中学・高校の女性指導者を中心に、エアロビ柔道の指導を行って頂いた。

- ・根木谷 信一先生（日本エアロビ柔道協会会長）
- ・小林 準一先生（スポーツプログラマー レクリエーションコーディネーター）
- ・鈴木 久司先生（「みんなで柔道」静岡東部大会実行委員長）



開式では佐賀県柔道協会中島祥雄会長からの挨拶があり、フェスタが開催された。

鈴木久司先生から DVD を使用しての説明や根木谷信一先生から「エアロビ柔道」の考案のきっかけ、なぜ名称を「エアロビ柔道」としたか、「エアロビ柔道」についてなどの講義を受けた。講義の中で、今回は老若男女が楽しめる「生き甲斐柔道」により、脳震盪、骨折から身を守る柔道着なしの柔道を体験し、家族で歌いながらゲーム感覚で楽しめる転び方を学んでほしいということだった。

実技では、小林準一先生を中心に指導をして頂き、始めと終わりにその都度脈を測った。最初、みんなで「桃太郎」の歌を手拍子しながら歌い、この歌に「ヤッ」と言いながら右手を上げて、次に目の前で「ベー」のしぐさをし、両手を手前に寄せ「ヤ、エイ」と言いながら両手を前に押し出し、「アレー」と言いながら頭の上から畳まで手を振りながら腰を落とす動作をした。テンポのよいリズムに合わせてそれらの一連の動作を行うことで、参加者の緊張を解きほぐし、会場は笑いと和やかな雰囲気 で包まれた。その後、ストレッチを音楽に合わせて行った。

次に、おむすび受け身を行った。おむすび受け身は、膝をつき、三つ折りして隅から畳んだタオルを取り、顔の前に「小さなおむすび、大きなおむすび、おでこの前でスットン」という掛け声に合わせて、前受け身の練習を行った。「小さなおむすび」の掛け声で両手を伸ばして胸の前で三角形を作り、「大きなおむすび」の掛け声で両肘を曲げて正三角形を作って顔の前に移動し、「おでこの前で」の掛け声でおでこの前に移動して「スットン」の「ス」で背中を少し後ろに反ってから前受け身をした。根木谷信一先生からは、手首を打たないように、座布団を使用してよいとアドバイスを頂いた。

続いて後ろ受け身を行った。後ろ受け身は、仰向けに寝て膝を曲げ、頭を2回上げ下げして、膝に手をやって2回起き上がり、足を腕で抱えて弾みを付けて2回起き上がり、その後、後ろ受け身を2回行い、それらの一連の動作を「春よ来い」の歌に合わせて行った。根木谷信一先生からは、腹筋が弱い人は頭を打つ可能性があるので、座布団や布団を頭に置いて行うとよいとアドバイスを頂いた。

その後、受け身、寝技動作、足技、内股、背負い、3種トレーニング、ストレッチを左右やジャンプ、手拍子などの動作も入れ、それぞれの曲に合わせて、楽しく行うことができた。



参加者は、心地よい汗を流しつつ、楽しみながら、また笑いながらエアロビ柔道をする
ことができた。質疑応答では、中学生から「どのくらいの割合で、エアロビ柔道をしたらよい
か」という質問があり、小林準一先生から「1日おきに、10分、10分、10分に分けて
合計30分したらよい。毎日行う場合は10分ぐらいがよく、テレビのCMの間にやるの
もよい」という回答だった。

閉会では佐賀県柔道協会塚原勝美副会長からの謝辞があり、全体で記念写真を撮った。そ
の後、柔道経験者はSAGA女子柔道フェスタに参加したことで、久しぶり会った仲間と話
に花が咲き、交流を深めるなど有意義な時間を過ごすことができた。

「SAGA女子柔道フェスタ」を終えて、高校の男性の柔道指導者からは「思った以上に多
くの女性が参加して、楽しそうに活動していましたね」という言葉を頂いた。柔道経験者の
女性からは「来年はいつやりますか?」という声があった。また、子供が柔道をしている柔
道未経験者のお母さんからは「柔道で子供に厳しく言っていたけれど、実際自分が受け身を
やってみて、きつかった。受け身は、結構、腹筋を使いますね」という感想も聞くことがで
きた。今回、初心者のお母さん方は、子供から道着を借りて実際柔道着を着ての参加が多く、
また、1歳から4歳の幼児を連れて参加をした柔道経験者の母親もおり、関心の高さが窺え
た。

今回このような機会を作ってくださった全日本柔道連盟女子柔道振興委員会の皆様と、
講師を快く引き受けてくださった3名の先生方に深く感謝しつつ、今後、佐賀県的女子柔道
の交流・活動の場を広く作り、更なる女子柔道の普及・振興に努めていきたい。

佐賀県柔道協会 女性登録推進委員長 井手 久美子

