

第4回 COMEBACK女子柔道プロジェクト

思い出の柔道衣をもう一度！～おうちに眠っている柔道衣はありませんか？～

実 施 報 告 書

令和5年11月30日

1. 開催日時 令和5年11月26日（日）10:00～12:00
2. 会 場 仙台大学柔道場
3. 参加人数 45名 内訳）大人22名 子供18名 学生5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 スケジュール説明
10:10	準備体操（ラジオ体操第一） 1）ウォーミングアップ・オリエンテーション
10:20	2）アクティブチャイルドプログラム 1. ねことねずみの鬼ごっこ ①ラインを2本決める（スタートラインと逃げ切るライン） 正面側をねこ・出入り口側をネズミとする →ねずみの人にカラー帯のしっぽをつける ②号令が「ねこ」か「ネズミ」の声をかける ね こ・・・ねこがネズミを追いかける ねずみ・・・ねずみがねこを追いかける ※打ち込みと同じように2列に並んでネズミ側だけを回して相手を変えなが
10:30	2. 組み手しっぽ取り ①出入り口側の人達で「守り」と「鬼」を決める ②「守り」はしっぽをつけた「ネズミ」と組み合った状態で鬼からしっぽを ※動きのコツ （引き回されて怪我人が出ないように予め説明） 「ネズミ」は「守り」に任せて動かされる。自分はできるだけすり足で「守 ③1分間でネズミ全員のしっぽを取り切ったタイムを競う。
10:45	3. ポールキャッチ ①棒状に丸めた新聞紙を立てて、倒れる前にキャッチする。 ②2人1組 → 4人1組 → 全 員
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） ・打ち込み 10本×10人 ・もと立ち乱取り 2分×5本（もと：学生・経験者男性） 整理体操 閉 会
12:00	記念撮影 記念品：オリジナルエコバックとお土産 昼 食：お弁当・お茶

5. 反省と総括

昨年度は、柔道経験者の参加が多かったが今年度は大人も子供も未経験者の参加が多く、女子柔道を知っていただける良い機会になったとともに、女子柔道関係者のコミュニティの広がりにも繋がった。競技の特性上、女性が柔道を生涯スポーツとして続けていくことは容易ではないが、女性も柔道を生涯スポーツとして、健康増進のために楽しみながら続けられるような場づくりも必要であると考え。これを機会に武道に興味関心を持ち柔道を始める子供が増えること、より多くの柔道経験者の女性が少年柔道の指導者として活躍することに期待する。また、運営補助に入って頂いた学生には、少年柔道の子供たちや柔道経験者の女性と接する機会、未経験者への指導を通じて、将来指導者を志す女性柔道家が増えてほしいと思っている。

今後、県柔連幹部の女子柔道に対する理解度の高まりに期待し、イベントの定着とより一層の県柔連盟との連携を図っていきたい。次年度は、参加者アンケートなどを活用し、次回開催に繋げるとご意見ご要望を吸い上げる。

6. 当日の様子



開会の様子
南條先生よりご挨拶を頂きました



準備体操はスポーツ少年団の子ども達



チャイルドプログラム
「ねことねずみ」の鬼ごっこ



「ねーねーねー…ねこorねずみ」の掛け声で
追う側と追われる側が変わります



チャイルドプログラム
「組み手しっぽ取り」の鬼ごっこ



お互いに組み合い、すり足など柔道の動きを
意識しながらのしっぽ取り鬼ごっこ



チャイルドプログラム
「ポールキャッチ」ゲーム



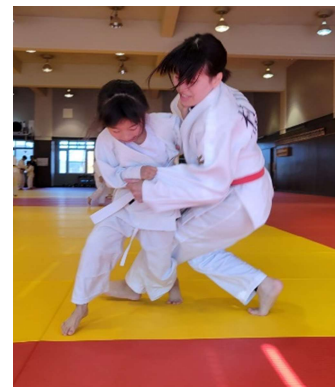
倒さないでキャッチできたかな？



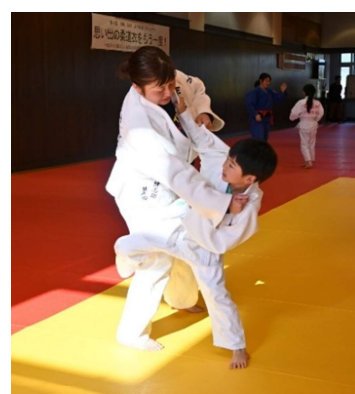
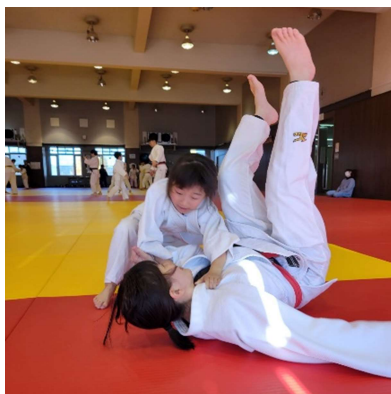
最後は2つの大きな輪になって



未経験者は黄色帯をつけて受け身から



自分の子どもやめいっこおいっこと柔道を楽しむ姿がたくさん見られました



大人も子供も経験者も未経験者と一緒に柔道を楽しみました



かわいい応援団がたくさん！

お父さん達も子供たちとママを応援していました◎



パパ応援団のみなさん

参加記念品



昨年より多くの方にご参加いただきました！



当日の様子は動画でもご覧いただけます！