

COMEBACK 女子柔道プロジェクト

「柔 フェス ～ レディーGO ～」要項

- 1 日 時：12月10日(日) 午前9時から午後零時まで(講習会)
午後 1時から同3時まで(交流会・実技)
- 2 場 所：山形県総合運動公園内大会議室及び柔道場
〒994-0000 山形県天童市 山王 1-1 TEL 023-655-5900 (代表)
- 3 目 的
 - (1) 講習会
女性の身体についての正しい知識(1252プロジェクト等)を習得し、また相談できる場と仲間を増やすことなど、これからの柔道界発展を目的とする。
 - (2) 交流会
県内の女子柔道の登録者数は中学から高校に上がる時に激減しているのが現状であり、中学生と高校生の交流の場を作ることで、高校に進学しても柔道を続けてもらえる場の提供を目的とする。
また、女性登録委員会が開催することにより将来女性が柔道に関する事の出来る場の提案、女子柔道の発展、普及活動をしていることの周知などを目的とする。
- 4 講 師
 - (1) さとこ女性クリニック 院長 井上 聡子 医師
(*ホームページ：<http://www.satoko-clinic.info/>)
 - (2) 羽黒高等学校柔道部 顧問 丸野 瞳 教諭
- 5 対象者
 - (1) 講習会
県内の女子柔道選手 小学5年生～高校生 女子柔道に関わっている方 監督、先生、コーチ、保護者など(男性も参加可能)
 - (2) 交流会・実技：柔道着着用
県内の中学生、高校生、一般までの女子柔道家
小学生・男性は観客席での見学可能
- 6 各地区柔連事務局は、別添「申込み名簿」に記載の上、令和5年12月2日(土)必着で、メールにて、本連盟事務局(下記申込先)まで申込み願います。
- 7 申し込み・問合せ先
山形県柔道連盟女性登録推進委員会委員長 後藤 智栄美
〒999-3511 西村山郡河北町谷地字月山堂 710
TEL：0237-72-5229 後藤整骨院(携帯：090-9034-8200)
e-mail：gotochie-chie@yahoo.co.jp







アンケート結果

区分	小学生	中学生	高校生	指導者	保護者	合計	
女	10	26	25	5	10	76	
男	0	1	0	7	1	9	
答えたくない	0	1	0	0	0	1	
合計	10	28	25	11	11	86	
1.午前中の講習を受講していかがでしたか							
とても良い	0	12	12	10	10	44	
良い	4	12	10	1	1	28	
普通	3	2	2	0	0	7	
あまり良くない	0	1	0	0	0	1	
良くない	0	0	0	0	0	0	
わからない	3	1	0	0	0	4	
	10	28	24	11	11	84	
2.生理を相談できる人はいますか							
両親	6	20	17	0	2	45	
友達	3	14	13	2	4	36	
医師	0	3	1	2	2	8	
その他	0	2	0	0	0	2	姉、部員
いない	3	1	3	2	2	11	
	12	40	34	6	10	102	
3.あなた（お子さん、生徒）が試合で上位入賞できるとしたら減量はしますか							
10kg以上	0	0	0	0	0	0	
5～10kg	0	2	4	2	0	8	
1～5kg	4	13	16	2	6	41	
しない	4	3	3	7	2	19	
わからない	2	7	2	1	3	15	
	10	25	25	12	11	83	
4.午後の交流会を受講して							
とても良い		11	14	6	6	37	
良い		6	7	2	0	15	
普通		0	4	0	0	4	
あまり良くない		0	0	0	0	0	
良くない		0	0	0	0	0	
わからない		2	0	0	1	3	
		19	25	8	7	59	
5.次回、柔フェスがあれば参加したいですか							
ぜひ参加したい	2	9	11	10	8	40	
参加したい	4	13	9	2	2	30	
あまり参加したくない	1	0	0	0	0	1	
参加したくない	0	0	1	0	0	1	
わからない	2	2	4	0	1	9	
	9	24	25	12	11	81	
6.将来、柔道に関わっていきたいですか							
ぜひ関わりたい	3	7	3	11	3	27	
少しは関わりたい	2	6	12	1	3	24	見守る程度で 2名
考え中	4	13	9	0	2	28	
関わりたくない	0	0	1	0	0	1	
	9	26	25	12	8	80	

午前中の感想

【小学生】

- ・表などがあって分かりやすかったが、説明に出てくる言葉が少し難しかった。
- ・生理がまだ来ていないので実感がわかない。
- ・とても勉強になった。
- ・生理についての正しい認識や対処法が学べ、すごく良い機会になりました。
- ・ピルを使うメリット、デメリット、効果をわかりやすく学ぶことが出来良かったです。
- ・ガン予防のワクチンがあることにびっくりしました。
- ・知らなかった病気や女性のみがかかる病気を知ることが出来てよかったです。ピルや子宮頸がんワクチンなども知ることが出来たのでワクチンなどを使ってならないようにします。ありがとうございました。
- ・生理がきているが、生理のことについて知らなかったので良かった。

【中学生】

- ・ピルを使うと月経の日を決めることが出来ると聞いて、大会前などになったら使用したいです。ありがとうございました。
- ・今回の講演で、初経が始まった時から通院するとよいことを初めて知りました。大会が近くなり減量が始めると月経不順になることが多いのでそういう面で行ってみたいと思いました。
- ・ピルについての講習や生理痛や月経のことについて沢山知ることが出来てよかったです。次回はもっと詳しい内容について知りたいです。
- ・生理が重いほうで生理になると、吐き気、腹痛、頭痛が人よりひどく学校を休むことがあるのですが、ピルを飲み始めたほうが良いのでしょうか。今日は、お忙しい中ありがとうございました。
- ・もう少し専門用語の解説がほしい。
- ・さところ先生のお話は学べることが多く沢山のことが知れました。私はあまり知識がなくピルの存在を始めて知りこれから繋がる大切なことだと感じました。
- ・やりづらいと感じたことですが、資料が多く、年齢別などで分けると良いとおもいます。本日は本当にありがとうございました。
- ・わからないことが沢山わかってよかったです。
- ・いろいろ話を聞けたので良かったです。部活の時、学校の時にいかしたいです。
- ・ピルをまだ飲んでことがないので、この講習を受けて改めて考えてみようかなと思いました。
- ・知っていること、知らないこと、質問に対する的確な説明や講話は聞いていて面白かったです。
- ・親には教えてもらっていないことが知れて良かったです。
- ・大会前、生理がかぶりそうになったら、しっかり考えてピルなどを使ってみようと思いました。
- ・生理の時はかなりお腹の痛みがすごく重くて大変で気持ちも落ち込むことが多いのですが、話を聞いて少し楽になりました。ありがとうございました。

- ・月経のことが知れて良かったです。薬のことで悩んでいたのでお話を聞いて安心しました。ありがとうございます。
- ・今回、参加してみて、生理のことやピルのことをくわしく知ることができ、良かったと思います。
- ・今日は女性の体のことについてくわしく知ることができて良かったです。
- ・私は生理痛がひどくて病院に受診したところピルをすすめられました。ピルの副作用が怖くて使用するか迷っていたけど、さとこ先生の話聞いて使用してみようかなと少し思いました。親と相談してみようと思います。
- ・無理な減量はさけた方がいいことや、ピルの効果についても知ることができて良かったです。
- ・産婦人科の受診の内容についても知れて良かったです。ありがとうございます。
- ・とても、難しい話しだったなと思いました。
- ・今まであまり気にしていなかったけど少し興味を持つことができた。
- ・今日の講演会では日常生活にもえいきょうする話もあったのでためになりました。
- ・ピルについて知れて良かった。生理が重いほうなので考えてみます。
- ・難しい話しが多くあったけど、性別にとらわれずに自分なりのなやみや、することは自由にできると思ったし、話が分かりやすかったです。
- ・生理のことを知ることができてとても良かった。
- ・スポーツをやっていく上で、月経で嫌な思いをすることもあるけど、先生からピルやどのように過ごしたらいいのかなど、これからも柔道に関わっていく上で必要なことを知ることができたと思います。少し難しい内容もあったけど、今まで知らなかった知識を得ることができて良かったです。
- ・月経や予防注射、ピルについて知りました。大会や遠征の時にはぜひピルを使うことも考えたいです。まずは親とかに相談したいです。

【高校生】

- ・試合の時の生理痛が重くて最大の力を発揮できなかったことがあるのでピルを使用することの大事さを知れた。
- ・ピルを飲むと体重が増えると聞くがどうしてですか？グラフとか図がたくさんあって分かりやすかったです。
- ・とても勉強になった。
- ・小学生や中学生の時に教えてもらったピルの知識とは別に生理痛の軽減や大事な日にこないようコントロールすることを初めて知ることができ、良かったです。
- ・今まで知ることができなかった事をたくさん聞くことができてとてもいい時間になったと思います。少し難しい内容だったけど生理のことやピルのことで自分にもできることがたくさんあるのだなと思いました。今後、今日聞いたことをしっかりいかせるようにしたいです。

- ・自分自身将来関わっていくことになるので、たくさんの知識をつけることができてよかった。また、ピルについても知ることができたので良かった。
- ・自分は生理が重くて、困っていることが多かったので、講習を聞いてこれからはいかしていきたいです。
- ・ピルを飲めばどれくらい楽になるかや、副作用のことなどを知れて良かった。
- ・排卵などを止めるピルなどの薬などでは副作用があるのは知っていたが、使っていくことによってすぐに慣れることができると分かったので、自分も大切な時などに使いたいと思った。
- ・少し難しいと感じました。質問なのですが、生理不順がピルを飲み、やめたら、生理は来るのでしょうか？
- ・学校の授業で生理についてすこしやる時はあるけど、今回講習会で詳しく知ることができて良かったです。講習会の内容をもとに生活で生かせるようにしたいです。
- ・今回話を聞き、大会ではベストな状態で臨みたいので、ピルなどといった方法も活用していこうと思いました。
- ・知識不足だったものが多かったから、薬の効果や受診の目安などを知れて良かったです。
- ・生理のことについて詳しい知識を得ることができて良かったです。これからはしっかりメモすることなど習慣づけていこうと思いました。
- ・排卵痛がとてもひどく、どういう仕組みで痛くなるのかピルの他に対処法があったら知りたい。
- ・今までピルの副作用がこわくて使うのをためらっていましたが、今日のお話を聞いてピルへの抵抗がなくなりました。
- ・グラフを多く用いていてわかりやすかったです。
- ・今回の講習会を聞いて、少しピルに抵抗があったのですが、ピルを使ってみたいと思いました。
- ・月経の詳しいこと、ピルなどについて理解することができて良かったです。これから柔道や生活をする上で今日の講習を生かして生活していきたいです。
- ・ピルの効果や排卵痛と生理痛の違いなどがわかったので良かったです。
- ・ピルという薬がある事を知り、使い方によって副作用をなくすことができると知って驚きました。
- ・自分も生理がまったくこない月があったり、生理前のお腹のはりのしょうじょうだけずっと続くことがあるので、病院をこわがらないで受診しようと思いました。
- ・排卵はないのにどうして血は出るのですか？
- ・試合と生理が被ったときがあり、ベストコンディションで望めないことがありました。講話を聞いて産婦人科受診やピルの服用も考えてみたいと思います。
- ・中学校の時に聞いたときより詳しく知ることができて良かったです。
- ・月経痛についてなど、たくさんのことを知ることができたのでこれから活用していきたいと思いました。

【指導者】

- ・本日はご講演頂きありがとうございました。選手だけではなく女性にとって、また男性にとっても大切な話だったと思います。ピルについての知識はほぼなく非常にためになりました。ありがとうございました。
- ・月経に関しての知識が改めて深めることができ良かったです。
- ・生理に対しては、めんどくさいとの印象しかなかったですが（痛みや量が多いなど）他者理解ができてよかったです。産婦人科も妊娠時しか無縁と思っていましたがワクチンをきっかけに行ってみたいと思いました。ありがとうございました。
- ・私自身、専門職として産婦人科で働いており、今回の生理学、病理学について知識はありましたが、その知識をスポーツに活かすという視点はとても素敵だなと思いました。病院の患者さんに指導する内容と違って若い世代で多くの方に、という一択予防的な考えで自分の知識を活用してみたいと思いました。
- ・内容的には男性には難しかったのですが、ぜひ今回参加していない方には来年以降受けてもらいたかった講習でした。
- ・男性でも説明できるように頑張りたい。（誤解されないようにしたい）
- ・男性にも話を聞かせてほしい。特に40～50歳の指導者に
また、ピルについて、女性アスリート保護者に対してもよろしく願います。
- ・指導者が柔道に関わる中で、女子児童との接し方で考えることがあったから、今後は教えていただいた知識を活かした指導を心がけたい。少しでも児童の悩みを軽減できればと思います。

【保護者】

- ・ピルの使用について考えたいと思います。（女性の生理痛があるので）
- ・対象は小学生なのですが、小学生には難しそうだった。指導者、特に男性指導者に聞いて頂きたい内容だった。
- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・子供たちは自分の体に起こっていることへの理解が、できていないのかなと思い、とても良い機会になったと思います。またお話を聞きたいです。
- ・ピルについて何となくネガティブなイメージがあったので今日お話しできて良かったです。
- ・とてもいいお話を聞いてよかったです。ぜひさこ先生のクリニック受診したいのですが、なかなか予約とれません。こまっています。
- ・ピルについての知識がなかったので、大変参考になりました。
ワクチンについても不安があり、接種させていなかったのですが、15才までに受けさせたいと思います。食事もしっかりとらせます。
- ・とても勉強になりました。ピルのメリットについてはよくわかりましたが、デメリットについてもっと知りたいと思いました。そういった部分をフラットに見たうえでお医者様にはピルを進めて頂きたいし、ユーザー側も後悔のない判断をしたいと思います。本日はありがとうございました。

いました。

- ・母です。自分自身 PMS、PMDD、月経困難症すべて症状が重かったため、今さらながら治療してればもっと違った人生があったのではと後悔しています。子供には症状をコントロールして HAPPY な毎日を送ってほしいと思っています。実は、子供にピルを処方してもらったばかりで、とてもタイムリーな内容でした。親も子供も理解を深めるいい機会となりました。男女、年齢、アスリートとかに限らずすべての人に知ってほしい講演内容でした。ぜひ、今後も知識の普及活動に力を入れていただければと思います。ありがとうございました。
- ・さとこ先生の話がうかがい、子供たちは産婦人科への意識がかわるきっかけになるように思います。私自身娘がピルを飲んでいるので先生の話にのめりこみました。少し知識がないとピルの飲み方など難しかったと思います。先生の話すごく楽しく聞かせていただきました。

午後の感想

中学生

- ・もっと高校生を呼んで乱取りを増やしてほしい。
- ・技の講習を開いてほしいです。

指導者

- ・運営・企画などありがとうございました。
- ・午後の交流会に 5・6 年生も入れてほしい。
- ・交流会・来年も続けてほしい。

保護者

- ・定期的な女性部の練習会（高校でもいいので）
- ・女性アスリートを対象としたトレーニング方法の練習
- ・男性とは身体的にも違うことから、違ったポイントでトレーニングする必要があると思うが、そのノウハウがないため
- ・柔フェスに参加させていただき子供たちが楽しそうに交流していて見ている側もうれしくなりました。定期的に行っていただけるとありがたいなと思います。今は、道場に所属していない中学生も多く、講師の先生の高校の練習見学もかねて各高校まわりをして柔道を続けてもいいかな？という抵抗感を少なくしていくと続けられるのかなと思いました。今後も女性対象の合同交流会をお願いいたします。