

【大人女子柔道楽しみ方フォーラム】

実施報告書

開催日時	2022年9月23日(金) 20:00~21:30
開催場所	オンライン ZOOM
参加人数	64名

1 開催趣旨

大人女子柔道の未来に向けて、本当の意味での COMEBACK しやすい環境作りについての在り方や、ママさん柔道家の人口増加、女性が生涯柔道としてより始めやすく、続けやすい環境を目指し、どうモチベーションを保っていけば良いのか等を、他種目・他専門の分野からゲストをお招きし、幅広いから視点から考え、今後の活動の方向性を明確にする。

2 対象者

埼玉県女子柔道振興委員会委員・女性指導者・各道場のママさん柔道家・これから柔道を始めてみたいと密かに思っている方々・女子の普及に興味のある男性指導者・男性柔道家。

3 内容

ゲスト2名と、パネリストによるディスカッション形式で意見交換をおこなう。

ゲスト① 竹熊カツマタ 麻子 氏

54歳から柔道を始め、本年、黒帯を取得。つくばユナイテッド柔道に所属。

筑波大学医学医療系国際看護学教授

ゲスト② 森本 ゆう子 氏

大阪府出身の元女子サッカー選手、元女子フットサル選手、サッカー指導者。元サッカー元日本代表。歴代最年長プレイヤー

パネリスト 埼玉県女子柔道振興委員会 委員長 川原 久乃

他競技から学び、続け方のコツ、これからの生涯柔道の在り方、支え方をディスカッション形式で、意見交換をしながらアイデアを出し合う。

4 タイムテーブル

①あいさつ 埼玉県柔道連盟 竹渕 典子 副理事長 (2分)

②講師紹介 筑波大学医学医療系国際看護学教授 竹熊カツマタ麻子 先生

元サッカー日本代表・歴代最年長プレイヤー 森本 ゆう子 先生 (2分)

③「大人女子柔道の楽しみ方活動事例」 竹熊カツマタ麻子 先生 (15分)

④「ワクワク!楽しかったから続けられたボール人生!」 森本 ゆう子 先生 (15分)

⑤休憩 (5分)

⑥「大人女子柔道楽しみ方フォーラム」トークセッション (30分)

⑦参加者質問コーナー (5分)

⑧埼玉県の大人女子柔道振興と普及の対策事例 飯田 純子 副委員長 (5分)

⑨講師から一言（竹熊先生・森本先生）（1分・1分）

⑩お礼の言葉 杉本 有里 副委員長 （2分）

⑪ その他 ○アンケート調査実施のご協力 ○プレゼント案内 （5分）

○写真撮影（参加者全員）



4 参加者からのアンケート

Q1 竹熊カツマタ麻子先生の「大人女子柔道の楽しみ方活動事例」のお話を聴講して参考になった部分はどんなところでしたか？

- 多様性のある、包み込むようなコミュニティに道場やクラブをしていく必要があるということがわかりました。
- 自分たちが当たり前のようにやっている柔道は柔道未経験者の方々には怖く見えるということが印象的でした。
- 先生が54歳でどうして柔道を始められたのか、また先生はどうしてその様にいつも笑顔で楽しそうに柔道をされているのかコミュニティとコミュニケーションスキルがとても大切であるということを感じました。
- 柔道着を着ることの敷居を低くし、お母さんの間での柔道コミュニティを作ることが大事だとわかりました。
- 今現在、お母さんたちと楽しく柔道を経験させていただいているが、逆にお母さんきっかけでの、柔道をやろうとする子がいてもいいと思った。見学に来て、親御さんがやってほしくても本人が物怖じして始めないこともあるので、誰でも頑張れることを知ってほしい。
- 何事もチャレンジして見ることに、やってみなきゃ分からないからやってみること、そして、いろいろな方々とのご縁を大切にしている竹熊先生が、ものすごく素敵でキラキラとしているなと感じながら、お話を聞かせていただきました。勇気を出さなくても、柔道場の敷居をまたがる環境づくりをしていきたいなと思いました！
- 大人女子には柔道の敷居がとても高いこと。しかし、それを克服しようと活動し続けてこられたこと。参加する側としては自分なりの楽しみ方を見つけるということ、運営する側としては、コミュニティとして、参加する方それぞれの多様性を受け入れられる環境づくりが大切だということ。また、亡くなられたラスティ先生へ送られた山下先生の言葉も印象的でした。
- 柔道の未経験者が柔道を始める時に、敷居の高さが気になるという話がとても腑に落ちました。

- 大人女子柔道の垣根をもっと低くするべき！
- 柔道は老若男女楽しめるものであること！
- 女性が気楽に柔道を始める為に敷居を低くする。柔道衣を着なくてもいい運動から。
- みんなに柔道をやってもらうには、勇気がなくても参加できる雰囲気作りをすることが大切だとわかりました。
- 「これからの柔道の市場は、中高年女性」という言葉が刺さりました。「生涯柔道」の振興に向けて、自分も貢献したい！と改めて強く思いました。
- とても納得できるお話でした。自分が柔道を始めた30年くらい前も、同様の敷居の高さを感じましたし、覚悟や勇気なしでは、始められないという、そんな雰囲気が、今もあるように感じました。怖くて、痛くて、臭い そんなイメージもまだまだあると思います。竹熊先生のように、大人になってから始めた人たちの気持ちを大切に考え、改善できるものは、改善していく事で、もっと違ったイメージを持ってもらい、まずは口コミで裾野を広げていけたら良いのではないかと思います。
- 大人になってからの先生の柔道との向き合い方が大変参考になりました。
- 敷居を低くすることとなんでも挑戦して見る事の大切さ大人女子柔道を楽しむことは、今後ますます豊かなスポーツライフにとって重要なエッセンスになると思います。この大人女子には、親子で参加されるママさんが多い傾向になる流れはあると思います。その大人女子の 카테고リーに若い女性(武道未経験者)が参加できるようになれば、もっと柔道界は活性化されるのではないかと思います。
- 女子柔道の広め方(視点、コミュニケーション声のかけ方)、柔道の良いところと初めて柔道に触れたときのイメージ 私も始めたきっかけが先生と似ており、同じような柔道の世界を感じていました。柔道が好きになり、普及を図りたいと思っていても、中々自分が声を大にして言えないことを先生が変わりに講演で伝えて下さったような気がして、勇気を頂きました。

Q2 森本ゆう子先生の「ワクワク！楽しかったから続けられたボール人生！」を聴講して 参考になった部分はどんなところでしたか？

- おばあさまの魔法の質問のお話が素晴らしかった。
- どんな事でも楽しくやるのが大事だと言うところ。
- 子育てをしていく中で、子どもとの関わり合いがとても参考になりました
- 夢、目標をもつ。つまり自分の楽しみ方を見つけましょうということだと感じました。
- 子どもへの声かけ。反省会ばかりしていたが、良かった点を本人の口から聞いて、そのことについて話をして自信をつけたり伸ばしていきたいと思いました。
- 「にじいろしつもん」という素敵なものがあること(黄色のものを探すのに必死になり、面白くないなあと思いました！)、柔道場に来ている保護者にはストレッチをさせてみると良いかもしれないこと、そして、分類学という学問がとても気になりました。人生の分岐点で、その時その時最高の選択をしてらっしゃる森本先生が、今1番ワクワクされているんだろうなあと思って、とても素敵だなあと思いました。
- 「何か“良いこと”があった？」と質問することで、人生の“よいこと”に焦点を当てて生きることや夢を持つことにつながる質問力のこと。

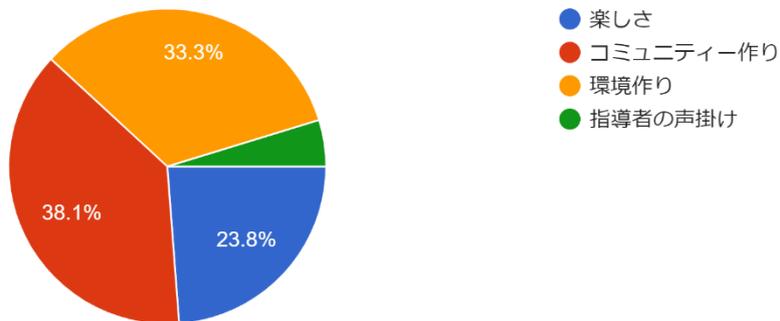
- 参加する方側の立場に立って、始めやすいようなスモールステップを設定することと、仲間の重要性。また、自分の強みや弱みなどといった自己分析。
- にじいろしつもの話しは、実践しやすい内容で参考になりました。柔道だけでなく、人間関係を良好に保つためにも有効だと感じました。
- お祖母様とのエピソードから、質問は、人の脳をそのことにフォーカスを当てさせる。良いことを振り返るようにしたい時は、今日良かったことを聞くと良い！
- おばあちゃんとのほのぼのエピソードがあったかかったです。
質問力を高めることで、子供が前向きになれると知りました。
- 柔道は、現役選手時代には「辛い、しんどい」の方が多いと思いますが、引退後、「楽しい、だから続けられる」という風に切り替えられたらいいな（そのためにはどんな機会があればいいのかな）と思いました。
- 子供も大人も楽しいことには、時間を忘れ 夢中でものごとに取り組むことが出来る！そんな、精神的な気持ちをどのように作っていくのかという、スポーツに限らず、生きていく上で、最も大切な心を作り上げていくことを教えてもらいました。それは、とても簡単な方法ではあるけれど、出来ていない人が、自分を含めて多い気がしました。あらためて、指導者として、技術面を教える事に虎われらがちですが、心を育てる事に、もっとフォーカスしていきたいと思いました。
- サッカーは走って辛いイメージでしたが、スポーツは考え次第で楽しくも辛くもなるんだなと思いました。
- ポジティブな事を考えることの大切さ。
- おばあちゃんのお話をお聞きし、やはり幼少期のできごとは、人間形成される根幹を担っているんだなと思いました。
- 考え方の思考を良い方向にすることで、相手も自分も前向きになれることを教えていただいて感謝しております。早速、良いことはあった？夢は何？を使わせて貰ってます。

Q3 女性が生涯スポーツとして柔道をより始めやすく、続けやすくするためのアイデアについてご意見をお聞かせください。2

- 女性が好みそうな畳の上にエンジョイカテゴリーを作る。
- 子供がいる人は子供と一緒にいってもいいと思えるような環境を作る
- 敷居のない環境
- 柔道着を着ない 指導者は受け皿を広く
- 先生のお話にあったように、体が弱ってから何かを始めるよりも 今始めたことを続けていくほうが楽しいし無理なく継続できると思った。下手くそでも、柔道をして 受け身や礼法、身につくことは沢山あると思うので続けていくことだと思いました。
- 小さい子供がいても一緒に出来る環境がある事。

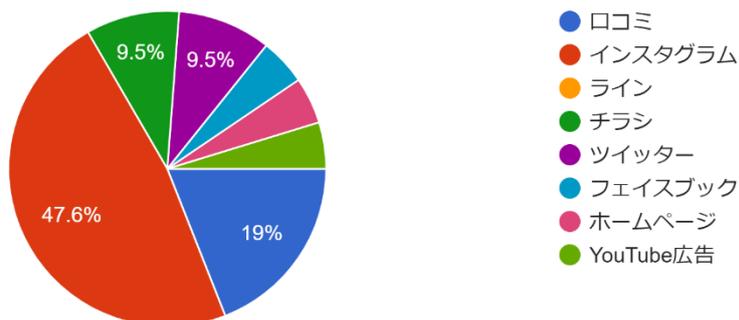
Q4 このフォーラムを通して、大人女子の普及のポイントについて選択肢からお選びください。

このフォーラムをとおして、大人女子の普及のポイントについて選択肢からお選びください。
21件の回答



Q 5 女子柔道を始めてみたい方の目線たち、声がけについて効果的だと思うものをお選びください。

女子柔道を始めてみたい方の目線に立ち、声がけ...について効果的だと思うものをお選びください。
21件の回答



Q 6 普及のきっかけとなる、勇気を持たなくても始められる、道着無しのエンジョイクラスがあるとしたらどんな内容が効果的だと思いますか？

- 柔ちゃん体操
- 楽しくアニマル
- 一人一言を言う時間を最初と最後に設ける
- 受け身、大腰 投げる快感を味わえると思う。自分には無理と想着いても、上手に受けてもらえると調子に乗る。
- エクササイズ要素を入れたダンス・小さな子供と一緒に出来る体操
- お母さん対象なら護身術的なものが良いと思います！楽しみながら、学べる内容だととても良いと思います。
- リズムステップ・ライントレーニング・投げ込みマシーン
参加者の程度に応じた、無理のない範囲でからだを動かすことで、身体的精神的健康に繋がるような内容や、また、ペアワーク(例えば柔軟体操の補助など)などを通して、人とのコミュニケーションを促すような内容が良いと思いました。
- ダイナミックストレッチ等、アップに重点を置き、打ち込み、投げ込みができるようになること

を目標にするような内容。

- エクササイズ柔道
- 受け身レッスン、大腰など道着無しで出来る技の体験
- 私はダイエット目的で始めました。シェイプアップも出来て護身術も兼ね備わっていたら嬉しいです。一石二や三や四鳥的な。
- ストレッチやエアロビなど
- 健康、美容、メンタルヘルスによい！という内容で（例えば内海先生がされているようなネイルなどと組み合わせる？）クラスを行い、柔道着を着て写真だけとる（インスタ映え？）のような機会も作っておく（もしかするとまた柔道着が着たい！と思ってくれる方もいらっしゃるかも、と期待して）。
- 転んでも受身が出来ると大怪我を防げ、普段の生活に、役に立つエクササイズ
- ストレッチや護身術的なもの
- 護身術ダイエット柔道/栄養面から考える体づくり柔道
- 柔道の特徴である礼法や受け身を入れた遊びながら体を動かせるクラスで、老若男女問わずできるような内容。素人でもわかる柔道の試合動画解説と体験クラス。

Q7 その他（ご自由におかきください。）14件の回答

- 竹熊先生、森本先生のお話を聞くことで、「こういう考え方があるのか」と、自分の視野が少し広がりました。このようなイベントを企画していただき、どうもありがとうございました。これからも、柔道普及に尽力していきます。今後ともよろしくお願ひします。
- 稽古日誌をインスタにあげるといいなと思いました。同じ柔道家同士のコミュニティをつくることもナイスだなと思いました。武道は一生追求できるものだと思うので、今できないこと（例えば試合に勝てない、技が上手にならない）も稽古や試合で考えたり繰り返したりすることでできるようになっていくものだと思います。それが面白さでもあると思うので「できないから練習する」がもっと普及したらいいなと思います。
- 今回、講師の先生からお誘いいただき、参加させていただきましたが、個人レベルだけでなく、クラブ運営のマネジメントという点から非常に勉強になることが多かったです。準備からアフターフォローまで大変ですが、おかげさまで有意義な時間を過ごせました。ありがとうございました。
- 職業上、初心者の女子、また中高年の女性に柔道を教える機会が多いため、とても参考になりました。また、講師の先生が柔道をしてきた方ではないことがより興味深く、発見のある講義でした。ありがとうございました。
- 今回は女性の参加者が多かったと思います。私も聞いていて共感出来る部分が多くありました。出来れば是非、男性の柔道プレイヤー（特に昔から経験されていて、昔の考え方が強く残っている人や、指導者の先生方）にも、今回の話を聞いてもらったり、内容を共有して、“誰にでも広く楽しめる競技” “目標設定が個々に違うこと”などの考え方を少しでも取り入れてもらえたら良いなと感じました。竹熊先生、森本先生、今回の機会を用意して下さった埼玉県女子柔道振興委員会の先生方、ありがとうございました。
- 私は3年前まで講道館の女子部で楽しく仲間みんなと柔道していました。ですが、旦那の転勤で富山に戻り今は砺波道場で子ども達の練習をしている横で1人寂しく練習しています。寂

しい訳ではないですが、講道館で仲間達とワイワイしていた頃と違い孤独を感じます。だから、今回は素敵な企画に参加出来て幸せでした。また、参加したいです。ありがとうございます。

○大人女子柔道、生涯柔道、柔道ダイバーシティ（障がい者柔道、高齢者柔道等）が広まることを願っております！

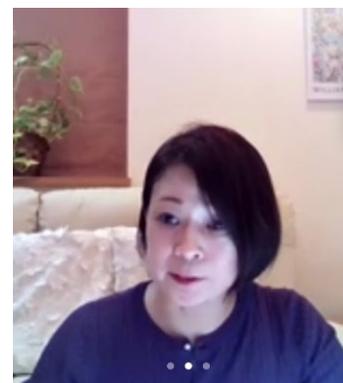
○竹熊先生、森本先生のお話は、とてもためになりました。ありがとうございました。

○このような内容の講演会はなかなかないので、大変参考になりました。本日はありがとうございました。

○女性の先生だけが指導してくれる道場や教室があれば入りやすいのかな？と思います。

この度は県外から参加させていただき、ありがとうございました。また、ご縁がありましたら、よろしく願いいたします。

○オンライン講座に初めて参加させて頂きました。とても充実した内容で、仕事にもプライベートにも活かさそうです。いつも沢山の企画をしてくださっている埼玉女子柔道の役員の方々、ありがとうございます!!これからも、応援してます。



5 まとめ

今回は、大人女子に焦点をあて、他分野・他種目からゲストをお招きし、広い視野から柔道を見つめ直す機会となりました。

海外、県外からのお申し込みもあり、お陰様で定員60人をこえるご参加者様にご参加をいただくことができました。

あえてオンラインという選択でしたが、お陰様で、たくさんのご意見やアイデアの発掘につながりました。

竹熊先生からは大人から柔道を始められて率直に感じたことを、森本先生からはステージ別に夢と目標があったから続けられたというお話をさせていただきました。本当にありがとうございました。

最後に、COMEBACKプロジェクトに採択をくださった、全日本柔道連盟女子柔道振興委員会のみな様に厚く感謝を申し上げ、今後の委員会活動につなげ、新たな取り組みを構築してまいります。

