

令和 4 年度 新潟県 JUDO 女性交流会 実施報告

【目的】 女性柔道家の交流と普及
離れた女性柔道家を呼び戻すためのきっかけ作り
柔道を知らない人へのアプローチ

まだ、コロナ感染症のほうがちやうが落ち着かないことと、参加者が比較的参加しやすいことから、オンライン（zoom）での開催としました。

昨年、参加しやすいと好評だったこともあり、本年度は 2 回開催しました。

①栄養講座

日時： 令和 4 年 9 月 23 日（金祝） 11:00～12:00

講師： 曾根美奈子氏

管理栄養士・公認スポーツ栄養士
新潟県市柔道連盟

参加者（申し込み）：小学生親子	4 組 8 名
中学生	33 名
高校生	13 名
保護者（一般）	6 名
スタッフ・県柔連役員	9 名

合計 69 名



～内容～

アスリートの補食

～誰にでも用意できる簡単補食～

昨年、試合前の食事ということで、アスリートが最高のパフォーマンスを引き出すために必要な栄養について学びました。そこで、補食についての質問があり、今度は補食についても学びたいとの声が寄せられたので、昨年に引き続き、曾根先生より講習を行ってもらうことにしました。

まずは、もう一度、基本の食事について確認しました。

基本の食事のポイントには質の良い睡眠も大切だということがわかりました。

次に補食についてのお話です。

補食とは何か？どんな時に食べる？何を食べる？

補食になりそうなものを実際に用意して、参加者から、選んでもらいました。

また、家にあるもので簡単に作れそうなもの（レシピ）を教えてくださいました。

さらに、練習の後、コンビニへ行く人も多いことから、
コンビニで何を選ぶかも参加者に聞いてみました。

補食におすすめは、糖質・たんぱく質を補えるものを選ぶとい良いことがわかりました。
おにぎりや魚肉ソーセージ、カステラと牛乳、卵サンドがおすすめとの事です。

実際に家にあるもので、補食になりそうなものを持ってきてもらいました。
参加者はそれぞれ、キッチンへ行き補食になりそうなものを持ってきました。

補食は特別なものを用意する必要はなく、
身近にあるものを状況やタイミングに合わせて、摂り入れることが大切であることがわかりました。

当初は参加対象を小中学生の親子にしていたが、高校生のほうからも申し込みがあり、思いがけない反響がありました。

補食になりそうなもの
を持ってきてもらいました。



②柔道講座 ルール説明&相談会

日時： 令和4年12月3日(土) 10:00~12:00

講師： 吉田理矢子氏

全日本柔道連盟 Aライセンス審判員
新潟県立新潟高校柔道部監督

参加者： 小学生 6名
中学生 37名
一般(保護者) 3名

スタッフ・県柔連関係者 6名



合計 52名

～内容～

『親子で学ぶ今どきの JUDO』

- 1 初心者、保護者のためのルール解説
- 2 ルールを理解して、正しい柔道をしよう。
- 3 練習や試合時の困ったことなどの質問や悩みに女性柔道家がお答えします。

1 ルール解説

県内の高校の柔道部の監督でもあり、中学・高校の試合の審判をされている吉田先生に講師をお願いしました。

礼法・柔道衣コントロール・女子選手の服装（Tシャツ、髪の毛）・試合におけるルール解説を初心者でもわかりやすく、イラスト、写真、動画など多く利用して説明してくださいました。

吉田先生の質問にチャットで答える中学生がいて、普段、このような形で学校の授業を受けている子供たちの反応に、大人たちが驚きでした。



2 ルールを理解しよう

小中学生特別ルール（少年規定）についての説明とやりがちな失敗をしないために覚えておく
とよいルールのお話をしました。

なぜ少年規定があるのか？どうしてこのようなルールがあるのか？

限られた時間の中での部活動では、詳しくルールのお話を聞く時間がとれない中学生にとっては、貴重な講義でした。

秋本啓之先生の YouTube 動画

柔道が 100 倍楽しくなる！！世界一わかりやすい柔道のルール解説（罰則）

「柔道のオンライン授業 vol. 3」

をお借りして、

実際にやりがちな【指導】の例を吉田先生より、説明してもらいました。

とてもユーモラスな動画だったので、楽しく学べて好評でした。

小学生、中学生の時期は勝負にこだわらずに、正しい柔道を楽しく行うことが大切であることを教
わりました。

3 練習（試合時）の質問&悩み

申し込みの際に相談したいことも併せて募集しました。

練習のやりかた、ルールについて、女子の身体的なこと、進路・将来的なことなどたくさんの質問
が寄せられました。

それぞれ、女性委員会のメンバーが自身の経験も含めながら回答してくれました。

時間の都合で、全部の質問に答えることができなかったのも、ぜひ、またこのような機会を作りたい
です。

理想とする柔道選手は？



その選手のどんなところに憧れますか？



2. 小中学生特別ルール（少年規定）



2022.1.24

- ①発育発達段階における事故防止の観点
- ②柔道のマイナスのイメージを払しょくするため「少年大会特別規程」を改定

少年期の正しい柔道への提言

互いに組んで技をかけ合しましょう
膝をつかずに立って技をかけましょう
倒れこまずに立って技をかけましょう

全日本柔道連盟では

きちんとした技と基本を身につける

ケガをしない・させない

安全な柔道を目指す

今年度は2回に増やして開催してみました。

どちらも、親子というよりは、学生中心に参加者が集まりました。

高校生、中学生は、学校で技術的なことはやれても、このような栄養講座や礼法、規則的なことには時間が取れなかったのが良かったとの声がありました。

また、第2回のルール解説は、中学生の新人戦（12/10）の前に開催をしたので、参加した初心者や保護者には好評でした。

参加者の中学生のほうオンラインに慣れていて、チャットを利用して、講義にも積極的に参加してくれました。一方的な講義ではなく、参加型の楽しい会になりました。

質問のほうも、たくさん集まり、時間内で全部答えることができなかったのが、ぜひ、今度は質問などを中心にした内容のものを企画したいです。

コロナ感染症のほうも落ち着きを見せてきました。来年度は、顔を合わせての会や柔道などをやりたいです。

少しずつですが、県内でも、一般の女性の姿が増えてきています。

この人たちがもっと楽しんだり、活躍できる場を増やしていきたいと思います。

新潟県女性委員会

土屋 千春