

【女子柔道選手の未来を育てる栄養と寝技の交流会】

実施報告書

開催日時	2025年4月6日（日） 9：00～12：30
開催場所	深谷ビクタートル（深谷市総合体育館）柔道場
参加人数	参加者120名 (小学生57名＋中高生21名＋一般・指導者・保護者32名＋役員10名)

1 目的

女子柔道人口の減少が顕著である北部地区を中心に、埼玉県全域に向け、女子柔道選手の健康と栄養指導並びに女子同士の寝技の練習を行い、女子柔道選手の交流を目的に、COMEBACK 女子柔道家を取り込みながら、県内の女子柔道普及と発展を目指します。

2 対象者

小学生・中学生・COMEBACK 女性・指導者、保護者

3 内容

8：30 入館 ※入館後畳敷き
9：00 開会式・諸注意・連絡事項
9：10 栄養講座
10：10 JSP0-ACP@柔道場体験
10：30 寝技講習会&寝技練習
11：20 合同練習
12：20 閉会式 ※片付け 畳上げ

4 実施の様子（※写真添付）



栄養講座



JSP0-ACP@柔道場体験



寝技講習会



合同練習



講師講評・委員会からのお知らせ

5 参加者からの感想

○小学生感想

普段やらない相手と沢山やる事が出来たし、教えてもらったことで新しく出来るようになったのでまた参加したいです。

寝技の練習で、新しい技を教えてもらえてうれしかったです。たくさん練習して試合で使えるようになりたいです。

栄養のお話も分かりやすく、食べ物のことをもっと考えようと思いました。とても楽しい練習会でした。

栄養学はそんなに学べる機会が少ないため、初めて知る栄養素、成分などを知れたし、分かりやすく説明してくれました。これからは生活に活かしたいです。

寝技講習では、「ネルソン」という技を教えてもらいました。襟を持って返す技は知っていましたが、こういうねもあるのだなと思いました。講習では、中々できませんでしたが、練習でも続けてやりたいです。

今回の講習会はなかなか機会のない栄養学、強い選手の寝技のやり方を学べました。

栄養学は、食で活かしたいし、寝技は、これからの僕の柔道で頑張りたいです。

練習の後、遅い時間に夕食を食べることが多く、しかもお腹が減っているので、夕食の量が多くなり、翌朝の朝食が食べられないことがあります。

今日話を聞いて、栄養のバランスや食事の大切なことがわかったので、必ず朝食は食べるようにしようと思いました。

また、自分の苦手な寝技の講習をしてもらったので、教えてもらったことを普段の練習のなかで出来るようにしていきたいと思いました。

○中学生感想

いつも、男子との合同練習では、男女混ざってやっていて、特に男子は人数が多いから女子と当たりたいのに当たれない、みたいな事が今回なくて、楽しかったです。

また、男子と女子だと、力の差とか体格差とか結構ある時がありますがそういうこともなく純粋に練習に集中することができました。

○高校生感想

今まで考えていなかった栄養のことについて知ることができました。これを食べる時はこれと合わせて食べた方がよいなどのことも知れたので試してみます！また寝技では富沢先生に教えてもらいました私は寝技が好きですが耐えられてしまったらどうするというのは考えずにやっていたので出来なかったら次に繋げる事の出来る技を教えてくださいのおかげで相手に警戒されすぎずに好きな寝技でとりきる事ができるのではないかと思います。せっかく教えてくださった技なので使える用になるまでしっかりと練習して使えるようにしたいと思いました。私たちの為にこの様な会を開いてくださりありがとうございました。またこの様な会に協力してくださった人達のおかげでとても良い事が聞けたと思いましたありがとうございました。

○保護者感想

練習の前、直前、練習後とどんなものを食べたら良いか、分かりやすく話を聞いたみたいで、自分でも気をつけるようにしようと話していました。今回は、男子も参加出来たので、親としても良かったと思っています。

なぜ食事が大切なのかを、子どもが話を聞ける機会を頂けたことは良かったと思いました。普段の生活の中で親がいくら話をしても、好き嫌いを言うお子さんは多いと思います。

食事の大切さが分かったのでこれからの食事を気をつけていきたいです。

練習前の食事と練習後の食事の違いもわかりました。

靴下取りのゲームと体ジャンケンも楽しかったです。

女の子がたくさんですぐに仲良くなれて楽しかったです。

○指導者感想

今回の交流会では、実践的な寝技の指導を細かくしていただき、子どもたちにとってとても良い経験になったと感じました。女子選手の交流イベントということで、普段の練習とは違った環境での指導に、選手たちも新鮮な気持ちで取り組んでおり、集中力も高かったように思います。また、栄養指導では、子どもたちだけでなく大人達にとっても学びの多い内容でした。食事の大切さや、体作りの基本を分かりやすく説明していただき、子どもたちも自分の食に対する意識を見直すきっかけになれば良いと思いました。こうした専門的な指導が受けられる場があることに感謝し、今後も機会があれば参加させて頂きたいと思います。

○全体まとめ

全体的に、参加者たちは新しい技の習得や栄養についての理解を深め、今後の練習や生活に活かしたいという意欲を持っていることが伝わってきました。

また、食事の重要性や楽しさを学び、子どもたちが良い経験を得られたことが感想から伝わって参りました。

なお、今後もこうした機会を希望する声が多くございました。

最後に、今回の交流会の実施あたり、ご支援、ご協力を賜りました、公益財団法人全日本柔道連盟、埼玉県柔道連盟、深谷市柔道連盟のみな様に心よりお礼を申し上げ、実施報告書といたします。



参加者記念撮影



運営委員記念撮影

～I♡ LOVE JUDO～

女子柔道選手の未来を育てる栄養と寝技の交流会実施要項

- 1 共 催：埼玉県柔道連盟 深谷市柔道連盟
- 2 主 管：埼玉県女子柔道振興委員会
- 3 目 的：女子柔道人口の減少が顕著である北部地区を中心に、埼玉県全域に向け、女子柔道選手の健康と栄養指導並びに女子同士の寝技の練習を行い、女子柔道選手の交流を目的に、COMEBACK 女子柔道家を取り込みながら、県内の女子柔道普及と発展を目指します。
- 4 期 日：令和7年4月6日（日） 9：00～13：00
- 5 場 所：深谷ビクトートル（深谷市総合体育館）柔道場
〒366-0801 深谷市上野台2568
TEL 048-572-3000
- 6 対 象：小学生・中学生・COMEBACK 女性・指導者、保護者
- 7 講 師：①栄養指導 シダックス株式会社
公認スポーツ栄養士 生方 春菜
②（公財）全日本柔道連盟 JSP0-ACP@柔道場
エバンジェリスト 川原 久乃 氏
③寝技指導 元 SBC 湘南美容外科クリニック所属 富沢 佳奈 氏
- 8 日 程： 8：30 入館 ※入館後畳敷きのご協力をお願いします。
9：00 開会・諸注意・連絡事項
9：10 栄養講座
10：10 JSP0-ACP@柔道場体験
10：30 寝技講習会&寝技練習
11：20 合同練習
12：20 閉会 ※片付け 畳上げのご協力をお願いします。
- 9 参加費：無料
- 10 申 込：令和7年3月30日（日）までに、井田 亜紀子（携帯090-6178-3098）にショートメールで、①団体名、②引率者代表名、③小中学生の人数、④保護者の人数をご連絡ください。
※個人参加の方は、個別にお申込みください。
- 11 持ち物：筆記用具、柔道衣もしくは運動できる服装（指導者、保護者含む）、長方形フェイスタオル、靴下、水分等
- 12 その他：①傷害保険への加入は、各団体・個人でお願いいたします。
②埼玉県女子柔道振興委員会委員によって撮影された動画や写真は、SNS 等で使用されることがあります。
- 13 問合せ先：①埼玉県女子柔道振興委員会委員・深谷柔道 SEIWA 会指導員
井田 亜紀子（携帯）090-6178-3098
※仕事の都合上、12：00～19：00は不可ですが、（土）・（日）は、いつでも対応可能です。
②埼玉県女子柔道振興委員会代表メールアドレス
saitama.joshijudou@gmail.com

9:00~13:00

○初心者プログラム

有り！

○未経験者も大歓迎

○親子参加OK！

○COMEBACK女子も

大歓迎！

女性指導者がご対応いた

します♡

4/6
(日)



~♡ LOVE JUDO ~

女子柔道選手の未来を育てる

栄養と寝技の交流会

*栄養指導

シダックス株式会社
公認スポーツ栄養士
生方 春菜 氏



【講師紹介】

*寝技指導

2018 講道館杯 優勝
2019 ユニバーシアード 優勝
富沢 佳奈 氏



【日 程】

8:30	入館
9:00	開会・諸注意・連絡事項
9:10	栄養講座
10:10	JSPO-ACP@柔道場体験
10:30	寝技講習会&寝技練習
11:20	合同練習
12:20	閉会

【持ち物】

筆記用具、柔道衣もしくは運動できる服装（指導者、保護者含む）、
長方形フェイスタオル、靴下、水分等

【お申込み方法】※締切：令和7年3月30日まで

担当：井田 亜紀子（携帯090-6178-3098）に、ショートメールで①団体
名、②引率者代表名、③小中学生の人数、④保護者の人数をご連絡ください。

参加費
無料