

## 第5回 静岡県女性柔道交流会報告書

令和5年6月18日（日）静岡市北部体育館武道場

8:30~12:30

報告者：菊池としえ

### 【報告書】

今年は、コロナが緩和され人数制限なく無事に開催できたことをご報告いたします。

（マスク・消毒・健康管理表提出）



申込：68名/キャンセル12名 当日参加者56名

役員出席者：11名 講師：2名

託児ボランティア：2名 託児（幼児）：3名 託児にキッズルーム設置

71歳～4歳まで75名の参加となりました。



## 講習会内容 司会進行：後藤奈美先生

### 【1部】 親子メンタルサポート講座

親子メンタルサポート講習は指導者としての視点からとても勉強になり気づきが多くありました。そして母親という立場でも子供への声かけなど、とても勉強になりました。参加した親御さん方も「子供をもっと頑張らせたいけど何をどう伝えていいかわからない」と言う相談もされていたのでお母さん方にも気づきが多かったのではないのでしょうか。指導者、親御さんと皆さんとても真剣に、時には前のめりでメモをとりながら参加してくださいました。高学年・大人向け親子と言う事でしたが、講師の中森先生が低学年にも分かるようにとても丁寧に説明していただき、子供たちも最後まで聞き入っていました。「プラスの言葉を仲間に伝える事が自分にも返ってくる、プラスの言葉を伝えてくれる仲間と過ごそう」という話をしていただき、柔道で伝える『自他共栄』の相手を思いやり一緒に頑張っていくという精神と重なるお話しで子供たちにとっても良い学びになったと思います。練習会というと技術指導が多い中、メンタル講習を受けて指導者・保護者・子供たち参加者全員が気づきのある時間になりました。

報告者：坂中 優里子



講師：中森てる美先生  
整体師、SBT 1 級コーチ



公認指導者ポイント 1 付与

## 【2部】 ACP 講習会（伝達講習会）

ACP の実技体験を通して、1 番に思ったことは幅広い年代でコミュニケーションを取りながら体験をしていけることでした。

年代によっては動き方の理解に時間がかかったり、少し複雑な動きについてこれなかったりという事もありました。少しサポートし声かけをするだけで、理解していけるのは子供の発想の柔軟性だと感じました。

また子供によっては積極的にグループを作れなくても、所属や年代も間違う人に自然と声をかけてもらい和に入る光景が多々見受けられました。

本来なら知らない子に声をかけることが子供達にとっては勇気がいることを、一緒に同じ動きをして活動する中で仲間意識が芽生え一緒に体を動かして「笑う」という事がすごく効果的なのではないかと感じさせてもらいました。

普段しない動きをしたり、連帯感を高めるために協力をしあったり、色々な動きをしましたが、どれも時間の都合で少しずつしか体験できなかったのが唯一残念でした。

ACP を取り入れることで少しでも道場に行きたいと思ってもらい、練習についてこれなくても楽しんでできる事もあるという場（工夫）があればこれからの子供達のモチベーションにも繋がるのではと感じました。

又、ただ楽しく遊ぶ時間にするのではなく、その動きの意味をしっかりと伝えていく事も大切なことだと学ばせてもらいました。

色々な動きを取り入れることによって、うまく自分の体を動かせるようになるようになる様々な指導法に目を向けるととても良い機会でした。

報告者：荻 綾子



◆大根抜き



◆キャッチ



◆ところてん



◆おとっと



◆進化系ジャンケン



◆いっしょにやるといっしょ



伝達講習会前に ACP の E-Learning 受講  
修了証書発行  
公認指導者ポイント 1 付与

講師：菊池としえ先生

### 【3部】 多世代合同練習

多世代合同練習では、小学1年生から50代女性まで短い時間の中でしたが、他の道場の選手や先生方と立技、寝技の乱取りを中心に稽古しました。

一つひとつの練習内容の時間を短くしたことによりたくさんの柔道仲間と稽古を通して交流できました。コロナ禍と共に、柔道と向き合ってきた女子選手の皆さんのいきいきとした元気な声が響き渡る稽古に今後、益々の女性の活躍を楽しみにしていきたいと感じました。

報告者：山下 まな実



準備運動



多世代での合同練習

担当：山下まな実、内田紘味

### 託児（キッズルーム）設置

保育士1名・お手伝い1名。

男児3名のキッズルーム利用で、LEGOは子供達に好評で長時間遊べました。

折り紙で剣やボールなどの工作も子供達は喜んでいました。

今後は、大会利用などの本格的な託児について検討をすすめていく予定です。

担当：白井恵子



### フォトコーナー設置（柔道衣の貸出）



毎年恒例のフォトコーナー設置で、ご家族の記念になるようにと柔道衣貸出コーナーも設置。

他の道場のお友達と一緒に記念撮影するなど交流会を楽しむ姿もあった。

貸出柔道衣：高柳喜一商店

中央静岡ヤクルト販売株式会社 様 協賛にて、  
ヤクルトのお土産ありがとうございました。





当日は東海高校総体が同日にて静岡県武道館で開催されており  
女性指導者が審判・役員・救護・会場係と分散にて、それぞれの役割を  
果たすことができました。

役員一同、無事に終わりましたことをご報告し  
ご参加いただいた皆様に感謝申し上げます。

以上