

福井発

女子柔道ハンドブック



- | | |
|--|-----------|
| ○ 女子柔道の発展を目指して <女子部のあゆみ> | 1 p-2 p |
| ○ つなげよう! つながろう! 柔道ガールの輪 <柔道女子アンケートより> | 3 p-6 p |
| ○ 知っ得・知識 <Part①減量編/Part②生理編/Part③身だしなみ編> | 7 p-14 p |
| ○ 福井県内外で活躍! 女性柔道家プロフィール | 15 p-17 p |
| ○ 女子柔道のこれから <協同社会の生涯柔道> | 18 p |

女子柔道の発展を目指して ～ 女子部のあゆみ ～

2010年に福井県柔道連盟は、女子柔道の振興を図るべく、横山悦子師範が中心となり、「レディース柔道教室」を開催しました。以来、2022年まで定期的に継続して行い、参加した女性自身の、柔道に対する理解や競技することへの意欲向上に力を注ぎました。



第1回レディース柔道教室（場所：福井県立武道館／2010. 7. 25）

しかし、少子高齢化や他競技ブームの波と共に、近年、徐々に柔道人口が減少しており、県内の女子柔道人口においても競技者の減少が否めない状況にあります。

本県の女子柔道が活性化するには何が必要か、何ができるか。2019年の全日本柔道連盟女子振興委員会による「COME BACK 女子柔道プロジェクト」をきっかけに、改めて模索し、2022年「キッズルームの開設」と「新・レディース柔道教室」の事業を展開しました。

キッズルーム 「はびねすルーム」の開設



育児中の審判・競技役員・選手の、大会に参加しやすい体制作りを目指し、キッズルーム設置に向け活動を重ねました。そして、県民スポーツ祭にて、福井県柔道連盟では初めてのキッズルーム「はびねすルーム」を2日間の大会両日、開設し、保育士2名とスタッフ3名で、利用者（1歳児男女各1名）のお子様を預かり、安全に留意しながら保育しました。

< 成果 > 当日までの準備では、保育士募集・利用者募集のチラシ作成および県柔連 HP 掲載、QR コードによる登録を行ったことで、効率化が図れた。また、保育士とのネットワークが確保できたので、今後のキッズルーム設置の際、保育士募集がしやすくなった。

当日は、競技役員の方々の多くの方、また県民スポーツ祭事務局の視察の方から好評を得た。安全管理のためのチェックシートの活用やタブレット録画を行ったことで万が一に備えられた。単独の部屋ではなかったため、保育が難しい点があったが、保育士と連携をとってスムーズに保育できた。利用者からは「ありがたかった。今後ぜひ設置してほしい。」との声をいただきました。



常設化に向け、今後も活動していきます。

「福井発 女子柔道ハンドブック」製作に至るまで

新・レディース柔道教室

従来、レディース柔道教室を1部制で行ってきましたが、今回は新しい試みとして、2部制に変えて開催しました。

第1部は、ワークショップ形式で行い、「柔道衣着こなし体験」や「女子選手の体重管理」、「食事の摂り方」、「アスリート向けの食事レシピ紹介」、「アロマクラフト体験」のブースを開設しました。

第2部は、一般の方と高校生柔道部員がそれぞれ2、3人ずつで1グループとなり、受身体験や投げ技体験、乱取り交流をしました。

例年より約1時間半多く時間を設定しましたが、時間が経つのがあっという間に感じられました。体験後の一般参加者のアンケートでは、「来年も参加したい。」、「次は、寝技をしてみたい。」、「乱取り交流の時間をまた設けてほしい。」、「次回はテーピングの仕方なども教えてほしい。」など、次回開催を心待ちにするご意見をたくさんいただきました。参加者の声をもとに、今後も内容を充実させていく予定です。



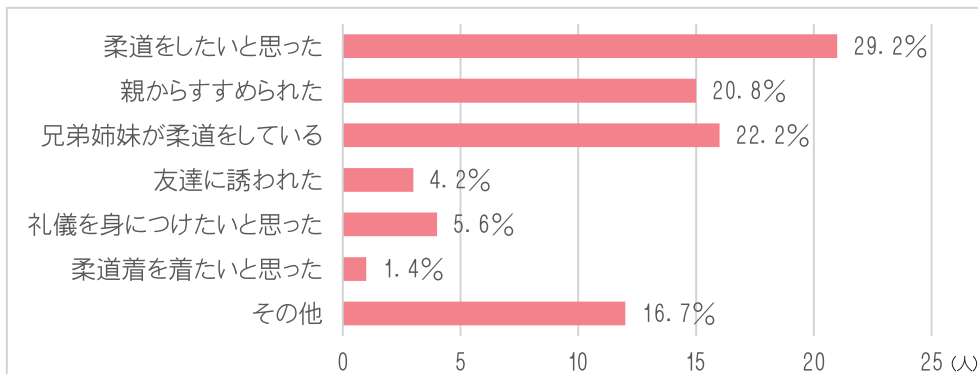
そして、「福井県女子柔道の現状を多くの方に知ってもらい、女子柔道振興のきっかけを作りたい」という願いのもと、この「福井発女子柔道ハンドブック」を製作することにしました。ここには、アンケートから分かった県内女子柔道関係者の悩みや疑問に対する回答のほか、柔道女子への応援メッセージ、県柔連女子部の取り組み紹介などを記載しました。ぜひ、女子柔道競技者・指導者、女子の柔道経験者等、多くの柔道関係者にハンドブックを読んでいただき、女子にとって柔道がより「身近で親しみあるもの」となり、「生涯続けたいもの」となっていくよう、今後の女子柔道振興のための諸活動に協同していただけたら幸いです。

このハンドブック製作にあたり、お力添えいただいた全日本柔道連盟 女子柔道振興委員会さま、石川県柔道連盟 COME BACK 女子柔道プロジェクトチームさまをはじめ、ハンドブック製作にご協力いただいた皆さまに心から感謝申し上げます。

福井県柔道連盟

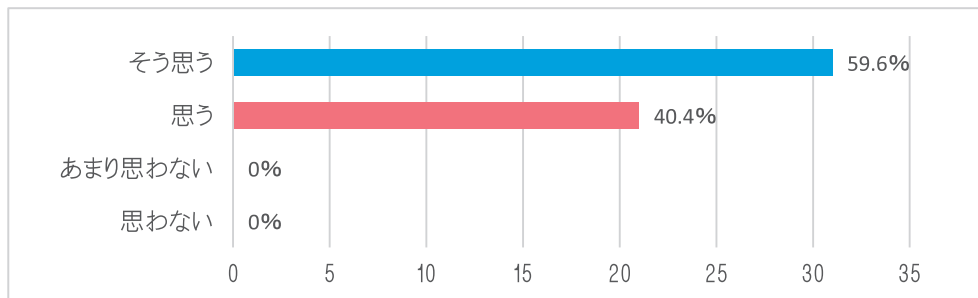
つなげよう！ つながろう！ 柔道ガールの輪

1. 柔道を始めたきっかけは何ですか？



その他では、友達や先輩に憧れて始めた人や、柔道部の副顧問になったことがきっかけで始めた人、強くなりたかったから始めたという人がいたけれど、それぞれが柔道に興味をもったからこそ、「やってみよう！」という気持ちになったのですね。

2. 柔道をやっていてよかったと思いますか？



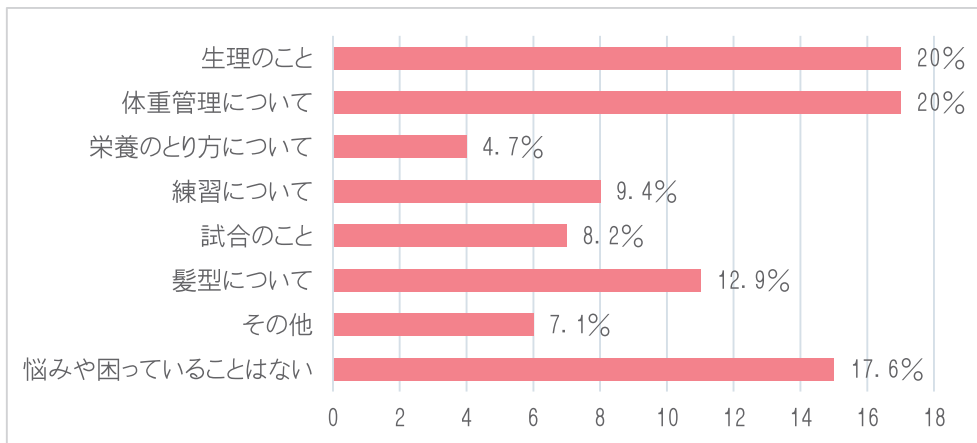
- ・仲間と出会え、体も強くなり、忍耐力(にんたいりょく)もついたから
- ・礼儀が身についたから ・やりがいを感じるから
- ・少しずつ勝てるようになったから ・柔道のおもしろさに気づけたから ・楽しいから
- ・みんなからほめられ、頑張っていてよかったなと思うし、仲間の絆が深まるから

全員が柔道をやっていてよかったと回答があり、嬉しい気持ちになりました。柔道のおかげでたくさんの人と出会い、自分の成長を感じることができますね！柔道の魅力を周りのお友だちに広めていきましょう！



～ 県内柔道女子へのアンケートより ～

3. 柔道での悩みや困っていることは何ですか？



- ・生理の時、血がもれないか不安 ・生理でつらくても指導者に言いにくい
- ・生理痛がひどく、部活に集中できない ・月経に伴う体調変化(情緒不安定)
- ・階級によって体重をおさえないといけない時がづらい
- ・体重増加しないようにするため、たくさん食べることができない
- ・減量期にバランスよく栄養を取れない ・極端に食事を抜くと力が入らず、集中できない
- ・髪型が好きな髪型に変えられず悩んだこと
- ・普段はポニーテールにしているが、練習の時、どんな髪型がいいのか分からない
- ・髪が長い人で、結んでもえりにふれている人がいるので、つかみやすいようにしてほしい。
- ・練習場所が遠い ・地元の中学校に柔道部がない ・人数が少なく、練習相手がいない
- ・試合はとても緊張してしまうので困っている ・緊張しすぎてお腹や頭が痛くなる。
- ・どうしたらポジティブになれるか ・技のかけ方がわからない
- ・どのような練習が効果的なのか、いろいろな練習方法を知りたい
- ・骨折などのケガが多いが、どうすれば良いかわからない
- ・女性の仕組みを、どう教えていいたかわからないのと、減量中の食事作り（保護者）

アンケート回答で多かった悩みや困っていることは、次の三つでした。
悩み解決の手がかりを紹介している(⇒ページ)ので、参考にしてください。



- 1) 生理について ⇒ p12～13
- 2) 体重管理・栄養のとり方について ⇒ p8～11
- 3) 髪型や服装について ⇒ p14～15

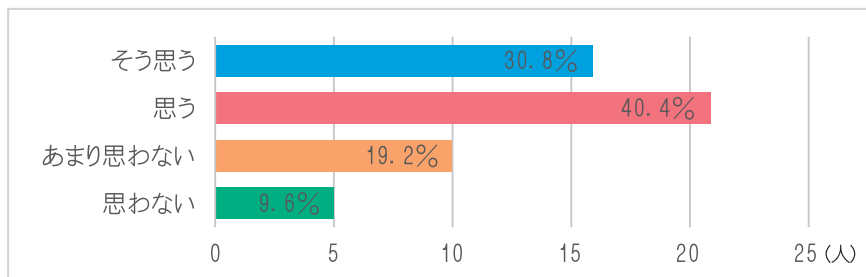
4. あなたにとって柔道とは？

- ・自分を輝かせる場 ・特別な存在 ・生きる意味 ・将来のためのもの
- ・進路の選択肢を広げてくれたもの ・カッコいいけど、ケガが怖いもの
- ・新しい自分を見つけられる場 ・一つの武器 ・仲間を思いやるもの
- ・仲間を作ることができる場 ・特技 ・習い事 ・部活 ・ストレス発散
- ・気分転換 ・モチベーション ・丈夫な体づくり ・心と体を育てるもの
- ・心身ともに鍛えられるもの ・人として成長出来るもの
- ・忍耐を鍛えて、世の中に立ち迎える精神力をつけるもの
- ・ずっと前からしたかった憧れのスポーツで、大好きなスポーツ
- ・人生の9割を占めるもの ・そばにあって当たり前のもの
- ・礼で始まり礼で終わるもの ・挨拶や礼儀が身につくもの ・礼儀が身につくもの
- ・楽しくたくさん身体を動かせる場 ・楽しくて全てがどうでも良くなる時間
- ・楽しくもあり、つらいけれど、やっていてよかったと思える大切なもの

一人ひとりが柔道と向き合い、大切にしていることがわかりました。
どれも素敵な魅力で、多くの人に知ってもらいたいですね！



5. これからも柔道が続けたいと思いますか？



<そう思う>・柔道が好きだから ・もっと強くなりたいから ・楽しいし、面白いから
・柔道からたくさんのものを学べるから ・せっかく始めたから頑張りたい

<思わない>・勉強と両立できないから ・女子が少ないから ・他のことに挑戦したいから

そう思うが70%、思わないが30%でした。

柔道が続ける上で、楽しむ柔道、支える柔道に視点を置き換えると、幅が広がっていくのかなと思いました。

自分の競技力向上だけでなく、後輩に教えたり、審判や形の勉強をしてみると、さらに柔道の面白さが見えてきます。

是非、いろいろな視点から柔道の魅力を発見してみてくださいね。



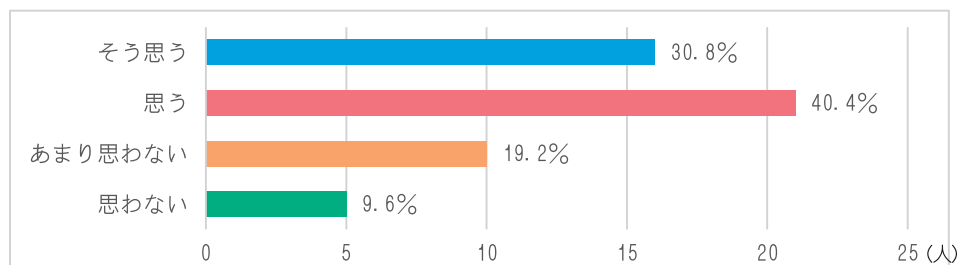
6. 福井県の女子柔道が発展するのに必要だと思うことは？

- ・女子への情報発信 ・女子柔道をPRして、もっと知ってもらうこと
- ・厳しさも必要だが、柔道の楽しさを伝えること
- ・女性指導者数を増やすこと ・男女問わず柔道の指導者を増やすこと
- ・がんばって練習しても柔道女子人口が少なく、試合相手がいなかったり、団体が組めなかったりするので、柔道人口を増やすこと ・中学校や高校での柔道の部活動数
- ・練習場所・合同練習会を増やすこと ・初心者向けの練習会や簡単な技を教わる機会
- ・幼稚園児から大人まで、幅広い世代の人で行う錬成会をしていくこと

柔道する仲間が増えると、いろいろな人と練習ができ、心も技も磨(みが)かれ、お互いの交流を通して柔道の楽しさや奥深さを味わうことが、今以上にできると思います。みんなで「柔道の輪」を広げていきたいですね。



7. 保護者の方へ 娘さんに柔道を続けてほしいと思いますか？



＜そう思う＞・柔道に限らず頑張っている事が大事で本人も楽しんでいるので続けてほしい
・将来進路を決める時に役に立ってほしい ・柔道発展のため
・昔からやっていて実力がついてきたため ・もっと強くなれると思うから
・活躍する姿を見たいから・楽しい事を見つけ、明るくなったから
・一度やり始めたことは、自分が納得できるまで続けてほしいから
・自分自身も柔道を続けてきて、何にも代え難い思い出もあり、今の糧にもなっている。娘にもそういう人生を送ってほしいと強く願うから

＜思わない＞・ケガをするから ・女子が少ないから ・決まりごと等がややこしいから



半数以上が続けてほしいという回答でした。

柔道をする目的は強くなることではなく、優しい人になることです。

続けることで、心技体を鍛え、精力善用・自他共栄の精神が身についてくと思います。勝つことよりも楽しむことを1番に、長く続けてもらいたいと思います。

※ 皆さんからの声を受けて、今後、福井の女子柔道の発展のために、県柔道連盟がどう取り組んでいくかをまとめたので、読んでください。 ➡ 18 p

知っ得 知識 ~ Part① 減量編 ~



ねこたろ

後輩思いの優しい柔道部
キャプテン



ねこみ

1年生だけど柔道経験者



うさこ

1年生で柔道初心者



柔道は、階級制の競技なので、体重管理をする必要があります。しかし、無理な減量（体重を落とすこと）は、体調を崩したり、女性の場合、生理が止まったり不順になったりする危険性があります。

特に、成長期は、身長・体重ともに増加傾向にあるのが普通です。極度な減量は避け、状況に応じて階級を一つ上に上げるなど、工夫しましょう。

よくある無理な減量法

● 水をほとんど飲まない

危険!!

人体の約 60%は水分でできています。ですから、極端に水分摂取を制限すると、脱水症状になり、最悪の場合、命に関わります。



水は、飲んででも
排尿されるから大丈夫!



● サウナで汗をかく



汗には、ナトリウムやカリウム、カルシウム等のミネラルが含まれています。サウナで汗をかくことは、体内にあるものが体外へ放出されているということです。ですから、体はミネラル不足となり、体調を崩す原因となります。

● 食事を抜く、単一のものだけ食べる



体は食事からエネルギーを得ています。また何もせずにボーッとしていても、体はエネルギーを使っています。(基礎代謝)

極度に食事を抜くと、体がエネルギー不足となり、頭がふらふらしたりケガをしやすくなったりするなど、体調を崩す原因となります。最悪の場合、命に関わります。

理想的な減量とは・・・

減量とは、体脂肪を落として筋肉量を維持すること！

ポイントは、料理のボリュームは落とさず、エネルギー(カロリー)と脂質の量を控えて、栄養価の高い食事をとることです。

大前提 「摂取カロリー < 消費カロリー」になるようにする

消費カロリーには、体を動かす時に消費されるものの他に、基礎代謝により消費されるものも含まれます。

1日の基礎代謝量

<12~14 歳・女子>	29. 6×体重
<15~17 歳・女子>	25. 3×体重
<18~29 歳・女子>	22. 1×体重

ちなみに、農林水産省が出している1日の必要なエネルギー量によると、12歳以上の女子で、身体活動量が「ふつう」以上の場合、

1日 約2200キロカロリー(±200) が必要とのことです。

ポイントは次の3つ！

- ① 栄養バランスのよい食事を心がける
- ② 調理法を工夫し、脂質をおさえる
- ③ 食事は欠かさずに！

→ 次のページへ

ポイント1 栄養バランスのよい食事を心がける



ポイント2 調理法を工夫し、脂質をおさえる

調理の仕方を、以下のように工夫すると、高カロリーな脂質の摂取をおさえるのに効果的です。

- 茹でる・蒸すなど、油を使わない調理法を取り入れる。
 - 炒め油は必ず計量して、必要以上の油を使わないようにする。
 - 揚げ物は避けるなどして、余分な油を使用しない。
 - 調味料はノンオイルタイプのものを使用する。
- または、少量の油の利用にとどめる。

ポイント3 食事は欠かさずに!

減量が必要である場合でも、バランスのよい食事を心がけながら、1日あたり200kcal程度、多くとも500kcalまでのカロリー制限にとどめましょう。

無理な食事制限は、体力の低下やリバウンドを招き、減量に失敗するだけでなく、摂食障害につながる可能性もあります。朝食や夕食を抜きにするのもおすすめできません。また、脂質は体にとってエネルギー源になるだけでなく、女性ホルモンの材料となる大切な栄養素なので、極端な脂質カットは体調に悪影響を及ぼします。

減量中は、左記にあるように、たんぱく質の摂取量を維持しながら、糖質と脂質の両方を少しずつ制限することが体にとってリスクの少ない食事方法です。

また、朝食・昼食・夕食の摂取カロリーが夜に偏らないように、バランスよく摂取することもポイントです。

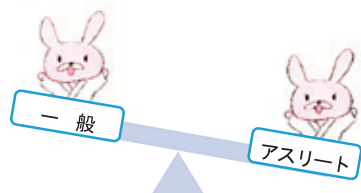
『 柔道選手 = スポーツ選手 = アスリート 』

アスリートは、一般の人(普段、激しい運動をしない人)よりもトレーニングをしています。その分、筋肉量が多かったり、骨密度が高かったりします。

筋肉量が多い & 骨密度が高い

◎ 同じ年齢・体形で比較すると

→ 体重が重くなりがち



◎ 同じ身長・体重で比較すると

→ やや細身になりがち



※ 体脂肪が多い場合は、当てはまらないことが多い



栄養バランスのよい食事を三食欠かさずにとって、無理のない減量をしていくことが大切ですね。

知っ得 知識 ~ Part② 生理編 ~

そもそも生理とは？

不要になった子宮内膜の排出

女性の体は約1ヵ月に1回、卵巣から卵子を排出します(排卵)。また、それに合わせて子宮内膜を厚くし、受け入れ態勢を整えて受精卵を待ちます。しかし、卵子が受精しなかった場合は準備した子宮内膜がはがれて体外に排出されます。これが生理です。

女性ホルモンの影響で起こる

排卵と生理のサイクルに大きな影響を及ぼしているのが、2種類の女性ホルモンです。生理が終わってから排卵までは卵胞ホルモンの分泌が多い「卵胞期」、排卵後から生理までは黄体ホルモンの分泌が多い「黄体期」があります。



生理の諸症状 月経困難症・月経前症候群 (PMS)・月経前不快気分障害 (PMDD)

※ いずれも個人差がある

＜生理前＞ 頭痛 腰痛 肩こり 胸の張る感じ

顔や手足のむくみ 肌荒れ 眠りが浅い
不眠 気が散る 集中できない イライラ
涙もなく泣けてくる など

＜生理中＞ 血液が4～7日にかけて排出 上記症状＋生理痛

＜生理後＞ 肌にツヤが出たり、前向きに考えられるようになったり、体により変化がみられるようになる。



生理との付き合い方

毎月生理がくるといのは、面倒だと思える人もいるかもしれませんが、月に1回決まった期間で生理が来るといのは、様々なホルモンの分泌が、正常にコントロールされているということで、健康な女性ならではの生理的現象です。

4つの期間がくりかえされる生理周期(右上図)は、女性ホルモンの働きで起こります。これを記録することで、自分の心や体の調子がこの4つの期間によって、どのように変わることが分かるようになります。生理とうまく付き合うために、ぜひ、「生理周期を記録する」ことをおすすめします。

01：生理のとき、練習って休んでいいの？

もちろんです！ はげしい運動は、生理中の体に負担をかけてしまうので、自分の体調に合わせて、練習の参加・不参加を決めましょう。

指導者が男性で、生理であることを言いつらいときは、お家の方（他に女性指導者がいない場合）を通じて伝えてもらいましょう。学校の部活動であれば、養護の先生や他の女性の先生に相談し、指導者に伝えてもらい、体調を理解してもらいましょう。

体の状態によりますが、生理中でも適度な運動はおすすめです。体を動かすことで血流が良くなり冷えを防ぎます。腰のストレッチは生理痛に効果的なので進んでやってみましょう。

02：柔道着が血で赤くならないかが心配で、練習に集中できないのですが・・・

生理中の経血が多いときは、血液が漏れて柔道着まで浸透しないか不安ですね。

生理用ナプキンとサニタリーショーツは種類も豊富で、生理の状態（経血量が多い・少ない）や活動量（運動量）に合わせて作られ、販売されています。柔道の練習では、スポーツ用のナプキンとショーツ（最近では吸収型もある）を着用し、その上から厚手のスパッツをはくと、比較的安心して練習できます。

また、タンボンの使用も漏れ対策になります。使用に抵抗がある人もいるかもしれませんが、選択肢の一つとしてあげておきます。海外では、低用量ピルを服用することで、経血量や生理周期を調整する選手が多いですが、日本ではまだ少数です。低用量ピルはPMSの緩和にも効果的ですが、薬の服用となるので産婦人科を受診し、医師と十分に相談した上で使用しましょう。

03：指導者はどう対処したらよい？

月経困難症、PMS・PMDDの症状は、個人差が非常に大きく、特に思春期の若い世代では、体調や精神状態、周囲の環境などの影響を強く受け、「大事な試合の前」や「学業成績」、「友人関係」など、さまざまな要因で症状が変化します。また、選手仲間や指導者から月経に否定的な感情を与えられることも悪化の一因となります。「生理痛＝甘え」といった考え方はまったくの誤りです。月経とは成熟した女性として自然な現象であり、また症状は人それぞれで変動が大きいものだ」という認識を選手との間で共有してください。日本産科婦人科学会の調査では、女性アスリートの8割強で何らかの症状があるが、選手の月経困難症について把握しているのは女性指導者で6割弱、男性指導者では4割以下という結果でした（日本産科婦人科学会女性アスリートのヘルスケアに関する小委員会、女性アスリートを対象としたアンケート調査2015）。まず、選手の症状を正しく把握し、理解することが第一です。そのために選手が相談しやすい環境を整えましょう。

男性指導者の中には、「月経や身体のことは聞きにくい…」、「そんな話をしたらセクハラになるのでは？」と心配される方もいるかもしれませんが、選手の身体を大事に思っている、ときちんと伝えたとでの言動なら、誤解を招くことはないはずです。指導者も単独ではなく、多面からサポートを受けながら、選手が相談しやすい環境作りを行ってください。

知っ得 知識 ~ Part④ 身だしなみ編 ~



柔道をする際は、柔道衣を正しく着用します。

装飾をつけたり、色をつけたりしてはいけません。

もちろん、アクセサリ類も外さなければなりません。

ピアスをしたまま組み合って、投げられたら・・・

痛いですね。

ちなみに、ツメも短くしようね。相手に傷をつけてしまったり、ツメが割れてしまったりするのを防げるよ。



女子は、柔道衣の下にTシャツを着用します。

それ以外にも女子選手ならではの身だしなみのルールがあります。

柔道をするときの身だしなみ

上衣（うわぎ）

【身丈】 帯をしめたとき臀部（でんぶ）をおおっていること

【袖の長さ】 手首を含め、柔道衣におおわれていること

【袖の空き】 袖（そで）全体にわたって、袖と腕（包帯を含む）との間が10~15cm

【胸幅】 胸郭の最下部で少なくとも25cm 重なること

※ 女子は上衣の下に、半袖、丸首のシャツ（白）を着用

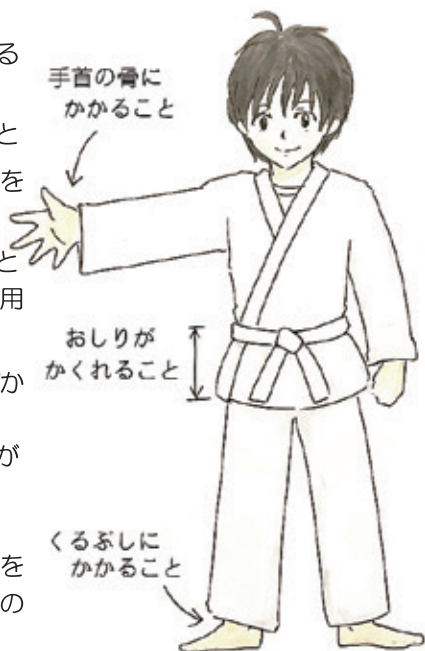
下穿（したばき）

【長さ】 最長、足首の関節までとし、最短、足首の関節から5cm 短いもの

【空き】 全長にわたって脚（包帯などを含む）との間が10~15cm あること

帯（おび）

上衣がはだけるのを防ぐために、適度のしめ方で腰部を2回りして結び、その結び目から両端まで20cm 程度の余裕（よゆう）のある長さのもの



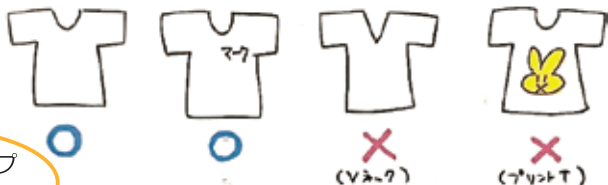
Tシャツについて

Tシャツの下にインナーシャツを着る場合は、無地のものを選ぼう！



ちなみに、バックプリントもダメです！

○ 丸首 ○ 無地 もしくは 左胸ワンポイント（※）



※ 試合によっては、「白無地のみ」の場合もある

髪型について

○ 相手と組む際に、不利にならないようにすることが大事！

↓
「えり」や「背部」にかかるものは、結ぶ



一度結んで試合が始まった場合は、**最後まで結んだ状態で試合をしなければいけません。**

★ 途中でほどけたときに、ゴムを審判に渡して結ばないのは×

★ 結ぶのに時間がかかりすぎる場合、指導与えられます。

福井県内外で活躍！ ～ 女性柔道家プロフィール ～

- ① 所属 ② 経歴 ③ いつから柔道を始めましたか？ ④ 始めたきっかけ



横山 悦子さん
石川県出身
福井市在住

- ① 福井地区柔道連盟
- ② 珠洲市春日中学校 珠洲実業高等学校 講道館女子部 平和堂
全日本選抜柔道体重別選手権大会 48 kg級 1983 年 3 位
全日本形競技大会 柔の形 1 位 (1997/1999/2001/2010～2014)
2 位 (2015)
世界マスターズ形大会 古式の形 1 位 (2003/2005～2008)
世界マスターズ形大会 柔の形 1 位 (2005/2006/2007/2008)
3 位 (2003)
世界マスターズ形大会 護身術 1 位 (2003/2005/2006)
世界マスターズ形大会 五つの形 1 位 (2007/2008)
アジア形選手権大会 柔の形 1 位 (2011/2012)
講道館柔道『形』国際競技大会 柔の形 1 位 (2007)
ワールドカップ「形」 柔の形 1 位 (2008)
世界形選手権大会 柔の形 1 位 (2009～2014)
イタリア国際グランプリ 柔の形 1 位 (2010/2012/2013/2016)
2 位 (2014)
イタリア国際グランプリ 古式の形 1 位 (2014/2016) 2 位 (2013)
イタリア国際グランプリ 五つの形 1 位 (2014/2016)
- ③ 高校 3 年生
- ④ 武道や武士道という言葉に憧れて
- ⑤ 向上心を持つことと、他人との繋 (つな) がりを作ってくれたもの
- ⑥ 何事も信念を持ち、夢に向かって進んで下さい。
努力したことが財産となります。



小野 綾子さん
茨城県出身
福井市在住

- ① 教員 (福井工業大学附属福井中学・高等学校)
- ② 土浦体育協会柔道部 土浦第五中学校 土浦日本大学高等学校
環太平洋大学 古賀塾ヘッドコーチ
インターハイ 57kg 級 2007 年 5 位
全日本学生体重別選手権大会 57kg 級 2009 年 3 位
日本マスターズ大会 2019 年 1 位
- ③ 小学 4 年生
- ④ 兄が先に始めて道場の送迎について行ったことがきっかけ
- ⑤ 人生の土台と居場所
- ⑥ 私は柔道が大好きです。柔道のおかげでたくさんの友だちができた
り、優しい人になることができました。一生懸命は素晴らしい！夢
中になれるって素敵！柔道は自分を大きく成長させてくれる力があ
ります。たくさんの柔道ガールが増えるといいですね。みんなで楽
しく精力善用・自他共栄の輪を広げていきましょう。

福井ゆかりの女性柔道家から、10人の方を紹介します

⑤ あなたにとって柔道とは？ ⑥ 柔道ガールへメッセージ



近藤 愛美さん
富山県出身
あわら市在住

- ① 教員（福井市進明中学校）
- ② 高岡市立中田中学校 神奈川県桐蔭学園高等学校
筑波大学
平成21年度 第1回全日本学生柔道女子選抜体重別団体優勝大会
優勝
- ③ 小学校1年生の秋から
- ④ テレビで谷亮子（旧姓 田村）さんの試合を見て憧れたから。
- ⑤ 私自身は、競技成績があったり日本代表になったりしたわけではないです。しかし、柔道を通し、たくさんの人と出会うことができました。親友、恩師、仲間、先輩、後輩……。そのつながりのおかげで、いろいろなことを経験することができ、その一つ一つが今でも生きています。私にとって柔道とは、人生そのものです。
- ⑥ 何か一つに打ち込むというのは、簡単なことではありません。たくさんのスポーツがある中で、柔道に出会い続けてくれている皆さんに、まずは感謝したいです。ありがとうございます。どうか柔道を嫌いにならないで。勝つことだけがすべてではありません。柔道を通して、人として大きく成長することが、何よりも大切だと私は思っています。そしてできるならば、これからも柔道を好きでいてください。



松田 香奈恵さん
福井県出身
鯖江市在住

- ① 鯖江柔道スポーツ少年団
- ② 2002年～ スポ少で指導
2013年 公認柔道指導者B指導員取得
2017年 公認Aライセンス審判員取得
- ③ 28歳（長女が柔道を始めた1年後）
- ④ 柔道好きの夫と娘と一緒にやりたくて
- ⑤ 会いたい人達に会える場所
体力も運動経験もない大人でしたが、居るだけで褒（ほ）められる優しい世界で続けてきました。楽しさしかありません。
- ⑥ 柔道に求めることは人それぞれ。勝負や結果を求めるのもその一つ。目標地点もみんなと同じじゃなくでもいい。自分のものがあればいいんじゃないかな。
もうしんどいのはいいやと離れた人達には、また自ら楽しむ柔道を始めて欲しいと思います。柔道は1人ではできません。
周りの人達とお互いに思いやれる関係を作っていけたらいいですね。



竹内 鈴さん
福井県出身
東京都在住

- ① 会社員(パーク24 株式会社)
- ② 三国町柔道教室 坂井市立三国中学校 敬愛高等学校 東海大学
全日本学生体重別選手権大会 57kg 級 2017 年 2 位／2018 年 1 位
／2019 年 1 位
全日本選抜柔道体重別選手権大会 2021 年 3 位
- ③ 5 歳
- ④ 兄がやっていたのを見て
- ⑤ 今は仕事です！
- ⑥ 柔道は奥が深くて正解のない競技だと思っています！女の子がするスポーツじゃないと考える人もいるかもしれませんが、私は柔道に出会えてすごくよかったと思っています！！仲間を大切にしていって福井のみんなでも楽しく練習して強くなっていきましょう



出村 花恋さん
福井県出身
大阪府在住

- ① 会社員(株式会社ダイサン)
- ② 福井市光陽中学校 東大阪敬愛高等学校 龍谷大学
全日本実業柔道個人選手権大会 (2021 年 3 位／2022 年 1 位)
講道館杯 5 位
- ③ 8 歳
- ④ 父が私を道場に連れて行きました。
- ⑤ 人生の一部です
- ⑥ 私も中学生まで福井で柔道をしていました。小さい頃に福井で学んだことは今私の大切な宝物です。強くなりたいのにどうしてもいかなかった、強くなれなくて悔しい思いをしている選手も、諦め(あきら)めず目標を追い続ければ必ず達成できると思うので頑張ってください！



(左から) 中西 恵さん・五十嵐 絵梨加さん・
宮郷 由花さん・田中 美智子さん
福井市在住

- ① 金井ジュリア
(金井学園ジュニア柔道クラブ・母の部)
- ② 金井ジュニア柔道クラブ保護者会在籍
(全員未経験者)
2022 年 1 月 初段取得
- ③ 39 歳 (平均年齢)
- ④ 子供達の練習や試合を観るたび魅力に取り憑かれ、「実際にやってみたい！」「子供達と同じ経験をしてみたい！」という思いが溢れてきたから♪
- ⑤ 子供達と一緒に成長させてもらえるもの
- ⑥ 観ているだけより、実際に柔道に取り組むことで、子供達の気持ちにも寄り添えたり、柔道の奥深さをより実感する様になりました。大人だから…保護者だから…と諦めないで一緒に柔道を楽しみましょう！

女子柔道のこれから ～ 協同社会の生涯柔道 ～

福井県柔道連盟では、本県女子柔道の活性化のために、現在行っている事業(レディース柔道教室・キッズルーム開設)に加え、以下の5つを重点項目として活動します。

1. **女子が集まれる機会を増やします！**

- ・女子合同練習日(毎月)を設ける 対象:小学生から一般まで
- ・各地区の女子柔道推進担当者が連絡を取りあうネットワークを拡充し、練習場所を確保する

2. **悩み相談窓口を開設します！**

- ・フォームに悩みを直接いつでも書き込める(女性スタッフが対応)
- ・「県柔連 HP」から「悩み相談窓口」へ / QRコード読み取り ➡



3. **子供連れて参加**できる会場づくりをしていきます！

- ・各道場での稽古や各大会に参加しやすい環境をつくる
- ・各大会でのキッズルーム開設に向け協力を要請する

4. **女子柔道に関するこまめな情報発信**をしていきます！

- ・県柔連 HP や SNS 等で女子柔道の県内事業やその他ホットな情報を掲載する

5. **「生涯を通して続けられる柔道」**として啓発運動を行っていきます！

- ・競技から離れている女性柔道経験者への声かけ
- ・柔道未経験者への PR 活動
- ・ケガなく安全にできる柔道のコツ、試合の勝敗に縛られない柔道、「形」競技の紹介など、広く伝える

このように、柔道女子のみなさんが、**より柔道に取り組みやすくなる環境づくり**を、県柔道連盟・各道場・中体連・高体連等、**各関係機関と連携**をとり、**協同**して行っていきます。もちろん、みなさんの悩みや相談も全面サポートします。何でもぜひご相談下さい。

生涯を通して柔道にふれ、親しみ、楽しむことができる「生涯柔道」を、みんなで一緒に目指し、**協同**して活動を広げていきましょう！

★ 「福井発 女子柔道ハンドブック」電子版(県柔連 HP に掲載)

QRコード読み取り ➡



<参考文献・資料>

『未来へつなぐ 女子柔道ハンドブック 石川県版』

[小学生・中学生女子の下着の悩み解決 | ガールズばでなび by ワコール | ワコール \(wacoal.jp\)](#)

[女性アスリートのコンディショニングと栄養 \(waseda.jp\)](#)

[無理な減量は厳禁！女性アスリートが陥りやすい3症状と食事の注意点 \(aththriton.com\)](#)

[【柔道チャンネル】講道館柔道試合審判規定 \(judo-ch.jp\)](#)

Let's do Judo !

編 集	福井県柔道連盟女子部
発 行	福井県柔道連盟
発行日	2023年3月

全日本柔道連盟女子柔道振興委員会
「2022 COME BACK 女子柔道プロジェクト」の助成
により、この冊子を製作しました。