

第 6 回 COMEBACK 女子柔道プロジェクト～柔道を楽しむ稽古しませんか？～

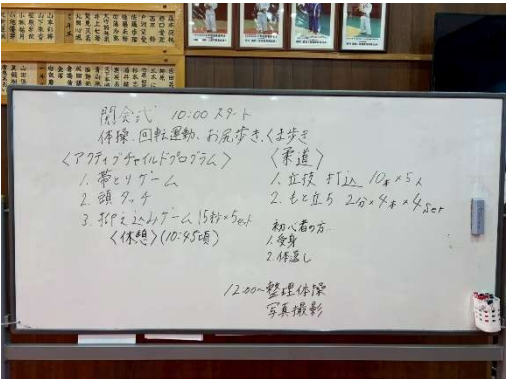
開催報告書

開催日時:2025.11.30(日) 10:00～12:00 (9:30 開場)

開催場所:仙台大学柔道場

当日スタッフ:佐藤真佑コーチ、三船朋子先生、村山みゆき、仙台大学学生9名

参加人数:66 名 (経験者 45 名・初心者 25 名)

時 間	内 容
9:00	事務局集合
9:30	受 付
10:00	1. 開会あいさつ(三船先生)    2. スケジュール説明(村山) スケジュール、保険、SNS掲載許可 ほか 3. 準備体操・回転運動(号令:岩沼柔道)    4. 柔道あそび おしり歩き & くま歩きゲーム【1分×3 セット実施】 おしり歩きとくま歩きで進み向かい合った人とジャンケン➡ 負けの方が後方につながる(1分×3 セット)      

10:20	アクティブチャイルドプログラム 3 種目 ① 帯取りゲーム【5 セット実施】 2 人1組向き合って中央に帯を配置。指示役が「頭、おしり、上、下、横」と指示を出し、『帯』の掛け声で帯を取り合う  ② 頭タッチゲーム(20 秒×3セット) 2人1組で寝技の足裁きの動きで下の人の頭をタッチするゲーム  ③ 抑え込みゲーム(15 秒×裏表3セット) 2人1組で袈裟固めを時間内に解くゲーム ※初心者には学生が付いて袈裟固めを指導 
10:50	休 憩(5分)
10:55	柔道の稽古 ▼📖 初心者のために、みんなで受け身体験 ➡ 膝つきの体制から支え釣り込み足で投げる  11:00 11:15 ▼経験者の子ども達は学生と一緒に受け身から打ち込み  11:20

▼初心者 は黄色と橙色帯を付け、受身と体落としを教えてもらいました



▼経験者と子ども達はもと立ち乱取り 2分×4 本×2セット



▼ 初心者も乱取りに参加 もと立ち乱取り 2分×5本(学生と中学生、女性経験者、男性指導員を相手に)



12:00 整理体操



- 12:10
1. 閉会あいさつ(佐藤コーチ)
 2. 記念品プレゼント(写真撮影)









← 記念品のお菓子と缶バッチ