

# 「むちゅうであそぼう」 親子柔道体験イベント 視察報告書

岐阜県柔道協会 普及委員  
長瀬あゆみ

## 1. イベント概要

開催日：令和7年7月20日（日）

時間：10:00～11:30

場所：明治大学附属明治高等学校・中学校 柔道場

講師：明治大学附属明治高等学校・中学校 体育科教諭・柔道部顧問 講道館指導員 大竹雄介先生

主催：調布市柔道連盟

後援：公益財団法人調布市スポーツ協会、調布市教育委員会

参加資格：調布市内小学校1年生～3年生（保護者帯同・兄妹参加可）

参加者：20組60名

## 2. 実施内容

本イベントでは、柔道の基本的な動きを取り入れながら、参加者が柔道に対して親しみを感じ、柔道の楽しさを体験できるような内容構成となっていました。また、親子で楽しく体を動かすプログラム内容も実施されました。

イベントの最後には、既に柔道を習っている子ども柔道家による「投げ技の紹介」がおこなわれ、試合さながらの動きや礼儀作法が披露されました。また、希望者には「未経験の子どもが子ども柔道家を投げる体験」も実施され、指導者や補助学生のサポートを受けながら技をかける体験をおこないました。

### 【プログラム内容】

- ・親子でおこなうストレッチと準備運動
- ・柔道の動きを取り入れた簡単な体操
- ・バランスボールを使った受け身運動
- ・マットとバランスボールを使用した膝付き押し相撲
- ・しっぽ取り鬼ごっこ
- ・調布市柔道連盟による投げ技の紹介

## 3. 岐阜県柔道協会における今後の普及活動に向けて

今回のイベントを通じて、親子で柔道を体験できる機会の大切さを再確認しました。柔道の「楽しさ」「安全性」「礼儀」といった価値を伝えるうえでも、今回のようなプログラムは非常に効果的であると感じました。

今後、岐阜県柔道協会でも親子柔道体験の開催や、初心者が安心して学べる導入プログラムなどを作成し、柔道の魅力を多くの方に伝えられるような普及活動に取り組んでまいります。

