

## お役立ち情報⑫

### 東京都柔道連盟「普及プロジェクト」の背景

「普及プロジェクト」は講道館の協力を得て、2022年の4月から毎月1度の予定でスタートしました。その中の一つのプロジェクトとして、月に1回土曜日の13:00～15:00の予定で年間のスケジュールを組んで実施している「Saturday 稽古会」についてご紹介します。

柔道にとって新型コロナウイルス感染症の影響は甚大で、2年以上思うような活動ができませんでした。この間、警察署、学校、公共施設の活動自粛・制限が行われ、ただでさえ柔道人口が長期低落傾向にあった中、児童や小・中・高校生の柔道離れにつながってしまいました。それだけが、柔道人口減少の主原因ではありませんが、都柔連では、今こそ柔道の普及に力を注がなければならない時期だと考え、さまざまな普及プロジェクトを実施してきました。「お役立ち情報の配信」や「Saturday 稽古会」はそんな中で生まれたものです。「Saturday 稽古会」のテーマは「世代や性別を問わず、みんなで楽しむ柔道」であり、安全に留意して無理のない稽古を行うことを大切にしながら、柔道が持つ魅力をいろいろな角度から伝えることができるよう工夫を凝らした稽古会を行っています。

2024年度は、稽古前に「講道館柔道と嘉納治五郎」と題して座学を行ったり、稽古後に講道館周辺の「ゆかりの地」を探索したりしました。また、女子柔道振興委員会とタッグを組むことにより、安定した参加人数でさらに充実した稽古を行うことができるようになってきました。特に、津田塾大学教員で女子柔道振興委員会のマーヤ・ソリドーワル先生の指導は、これまでの日本の柔道界にはなかったような練習法・指導法であり、楽しみながら柔道を学ぶことへの示唆が多く含まれています。

さて、柔道人口減少に対抗する手段を大きく3つに分けて考えてみたいと思います。

- a. さまざまな世代の未経験者への声掛け（例：体づくり・怪我を防ぐ安全な転び方の習得、護身、健康につながる楽しく・安全な柔道、礼儀作法を身に付ける）
- b. 柔道愛好家への継続を促す施策（例：昇段、健康維持、コミュニティづくり）
- c. 柔道から一度離れた方へのカムバック柔道の働きかけ（例：昇段、健康維持、運動不足の解消、娯楽、コミュニティづくり）

これらの分類それぞれに対して、効果的な施策が求められるところですが、多様性にも配慮した「安全で楽しく、親しみやすい柔道の普及」を「Saturday 稽古会」の活動を通じて実践して行きたいと考えています

2024年度、向井が担当させていただいた「**お役立ち情報**」ですが、何とか12回分を作成することができました。⑫では、「**お役立ち情報**」で作成した内容を実際に体験できる場所として「Saturday 稽古会」の様子を紹介させていただきました。

無理のない安全な稽古会です。柔道の普及のために行っていますので、どなたでも参加できます。見学のみでもOKですので、奮ってご参加ください。

「**お役立ち情報**」を担当させていただいた1年間は、何とか間に合わせで内容を作ってしまったという反省がありました。2025年度も継続して担当させていただけることになりましたので、この反省を生かして今度こそ良い内容の「**お役立ち情報**」を提供できるよう頑張りたいと思います。