

JUDO's コーチングセミナー2024 実施要綱

1 趣 旨

柔道を通じて成長したいという意欲を持ち、柔道創始国・日本の文化に触れながら柔道の指導法について主体的に学び、能動的に行動できる柔道家のためのセミナーです。世界各国から集まる仲間と柔道について学ぶ時間を共有することで、Judo Family としての連帯を確認し、草の根の交流をはかる機会を提供するものです。

- 2 対 象 当セミナーで学んだことを広め、柔道を通じた活動で世界の架け橋となる人。柔道連盟や所属先（クラブチーム等）、または JUDO's が認める者の推薦があることが望ましい。

3 セミナーが目指すもの

- 1) 柔道指導の専門知識を身につけ、柔道の技術と魅力を広く人々に伝えられる人材の育成
- 2) 柔道の普及と発展のため、それぞれの置かれた環境でリーダーシップを発揮する人材の育成
- 3) 国・人種・宗教・政治・文化などの違いを超え、「精力善用」「自他共栄」の精神のもと、柔道を通じた社会貢献と世界平和に寄与する人材の育成

- 4 主 催 認定特定非営利活動法人 JUDO's（神奈川県平塚市、日本）

- 5 協 力 （学）東海大学、日本国外務省、（公財）全日本柔道連盟、（公財）講道館他

- 6 期 間 2024年10月3日（木）～ 11月4日（月）

- 7 研修場所 日本／東海大学湘南校舎、講道館、町道場、柔道クラブ、広島・京都他

8 必要書類

- 1) 身分情報（JUDO's 所定のもの）
- 2) パスポートデータ（顔写真のページ）
- 3) 推薦状（柔道連盟もしくは所属先からのもの）
- 4) 履歴書（[Google forms](#)）

- 9 費 用 395,953 円 ※詳細は別紙参照

- 1) 往復航空券（自己手配）

【日本時間 2024年10月3日（木）日本・成田空港到着
2024年11月4日（月）成田空港出発】

- 2) 旅行保険（自己手配）【自国出発から自国到着までの期間をカバー】

3) 宿泊費

国際友好会館 1 ヶ月 / 45,000 円 *

講道館 1 泊 / 6,600 円 (入門料 8,000 円) *

* 宿泊場所に到着時、支払うこと。現金のみ受け付けます。

高崎 2 泊 / 24,000 円 朝食付

成田 1 泊 / 12,000 円 朝食付

4) 出稽古のための交通費 * (出稽古は約 8 回を予定)

37,713 円 (公共交通機関及びチャーターバス)

5) 京都・広島研修

交通費 87,740 円

入場料 4,000 円 ※広島平和記念資料館、宮島入館料等

宿泊費 広島 1 泊 / 12,000 円 朝食付

京都 1 泊 / 12,000 円 朝食付

食費 広島・京都研修は食事込みとします。

合計 115,740 円

6) その他

10 修了証書 コーチングセミナーを受講し全過程を終了し所定の条件を満たした方に、JUDO's より「修了証書」を発行いたします

11 返信期限 2024 年 8 月 15 日 必要書類の 3) 推薦状は後日でも可とする

12 頂いた履歴書を元に、受講していただく方に、研修受講決定通知を 8 月中にお送りいたします。

コーチングセミナー・実施予定

カリキュラム

① Judo Coaching (約 15 日間)

子供から大人まで、初心者から上級者までの柔道指導方法を学ぶ。



講師：

光本健次 (Mitsumoto Kenji)

本法人国際交流師範、東海大学柔道部師範、
講道館 8 段

【柔道指導歴】

1978 年～79 年 スイスナショナル・男子チームコーチ

(モスクワ五輪で金メダリストを輩出)

1984～1991 東海大学高輪高校に勤務

(金鷲旗柔道大会優勝、その他高校柔道大会で結果を残す)

1991～1994 デンマークナショナルチーム コーチ

2007～2010 中国ナショナルチーム コーチ

2014～ 東海大学柔道部師範

東海大学、全日本柔道連盟、柔道教育ソリダリティー (山下泰裕が設立、2019 年に終了) の国際交流担当師範として指導経験を持つ。世界約 20 カ国での、柔道指導経験を持つ。

その他講師：東海大学所属

井上康生、上水研一朗、塚田真希、中矢力

② 国際審判法 (全日本柔道連盟)

全日本柔道連盟国際課スタッフより柔道の国際審判法について学ぶ

③ 嘉納治五郎師範と講道館の歴史 (講道館)

講道館スタッフによる嘉納治五郎師範と講道館の歴史について学ぶ

④ 永昌寺

講道館柔道の嘉納治五郎師範が柔道を始めた「永昌寺」の書院を見学

⑤ **東海大学の柔道特別実習**

日本トップレベルの大学生への指導方法を学ぶ

⑥ **オリンピックメダリストによる技の指導**

オリンピックメダリストによる講義。得意技の指導方法を学ぶ

⑦ **投の形**

形の世界チャンピオンによる講義。投技の理合を理解、体得させるために作られた形を正しく理解し、柔道の基礎となる動きや技の論理、受身を学ぶ。

⑧ **護身術**

中矢力講師の護身術の講義に参加し、講道館護身術について学ぶ

⑨ **少年柔道大会審判実践**

日本の少年審判法を学んだあと、武蔵野市少年柔道大会の審判を務める。

⑩ **町道場（出稽古）**

● **朝飛道場（Asahi Dojo）**

全国有数の名門道場としても知られ、数々のオリンピックメダリストを輩出している私設道場。館長の朝飛大は日本を代表する少年柔道の指導者。約40年の指導経験を持つ。

● **豆蔵柔道クラブ（Mamezo Judo Club）**

株式会社豆蔵ホールディングスが持つ道場。年齢や目的に合わせた4つのクラスで、未経験者から有段者までが通う道場。

● **松前柔道塾（Matsumae Judo Juku）**

東海大学望星学塾が運営する道場。1976年設立。幼年～中学生・一般の方々を対象としたクラスを持つ。国際交流にも力を入れており様々な国との交流実績を持つ。また、Total Learning Day（TLD）では、体力向上と運動能力向上に役立てることを目的に、柔道とは違った体の動きを学ぶ場を設けている。

● **横須賀学院中学校・高等学校（Yokosuka Gakuin）**

小中高一貫教育を提供する私立小学校・中学校・高等学校。黒潮旗武道大会で3位になるなどの柔道の強豪校の一つ。

● **志茂道場 (Shimo Dojo)**

様々なハンディキャップを持つ子供たちを受け入れている私設道場を訪問し、実際の指導方法を学ぶ

● **平塚市柔道協会**

75年以上の歴史を持つ道場。幼児から中学生まで約100名が参加する道場

⑪ **六区画理論**

世界トップクラスの東海大学柔道部監督、上水研一朗教授による身長と組手にセグメントしてわかりやすくタイプ別に対策を提示している6区画理論を実践を交え学ぶ

柔道競技以外

⑫ **リハビリテーション**

メディカルリハビリテーション、アスレティックリハビリテーション、競技中のコンディショニングなどを学ぶ

⑬ **スポーツ・テーピング**

怪我の予防、再発防止、応急処置などのテーピング法を学ぶ

⑭ **スポーツメンタルトレーニング**

選手が試合で最高のパフォーマンスを発揮できるように、メンタルを整える方法を学ぶ。

⑮ **スポーツマッサージ**

スポーツを行う際の体づくり（コンディショニング）をサポートする役割を担う、スポーツマッサージ法を学ぶ。

⑯ **女性アスリートの健康管理**

女性アスリートのパフォーマンスと全体的な健康を最適化するための方法を学ぶ。

⑰ **ナショナルトレーニングセンター／日本オリンピック委員会**

これらの施設を見学することで、どのようにアスリートの育成とサポートを行っているかを理解する

⑱ **剣道／居合道体験**

東海大学剣道部、居合道部の協力の下、剣道及び居合道を体験する

⑱ 広島・京都研修

広島：日本の中国地方に位置する県、第二次世界大戦において世界で初めて核兵器による攻撃を受けた広島市を抱える。ユネスコ世界遺産の原爆ドームと宮島の2つを見学予定。

京都：日本の文化の中心地として栄え、金閣寺や清水寺をはじめとする文化財が多く残る地域。寝技中心の柔道である高専柔道発祥の地、武徳殿を訪問する。武徳殿は、「東の講道館、西の武徳殿」と評される日本の武道の中心的存在。

⑳ 講道館杯

講道館杯全日本柔道体重別選手権大会は、体重別柔道日本一を決定する大会である。全日本選抜柔道体重別選手権大会や全日本柔道選手権大会（体重無差別）と共に日本国内におけるビッグタイトルの1つ。国際大会出場選手を決める重要な大会。

宿泊場所：

① 講道館（10/3泊）

<http://kodokanjudoinstitute.org/en/others/establishment/stay/>

講道館に宿泊するためには、講道館に入門する必要があります。（入門料 8,000 円）

② 東海大学国際友好会館（湘南）

257-0004 神奈川県秦野市下大槻100-1

国際友好会館は、東海大学の外国人教員や、東海大学で短期的に受け入れた研究者などが宿泊する施設。東海大学柔道場から徒歩15分ほど。

料金：45000円/月（現金支払いのみ可）

バンクベッドルームのシングルユース

（ミニキッチン・トイレ・シャワールーム付）

国際友好会館施設には、洗濯機、洗濯乾燥機、wifi、ミニトレーニングジム、ピアノなどの施設完備。全て無料で利用できる。

門限：11時あり、24時間警備員配備

③ 広島・京都研修

10/28泊：APA Hotel/アパホテル〈広島駅前大橋〉

〒732-0828 広島県広島市南区京橋町2-26

10/29 泊：APA Hotel／アパホテル〈京都駅堀川通〉
〒600-8236 京都府京都市下京区 油小路通塩小路西油小路町 1 番地

④ 高崎（11/1、11/2 泊）
高崎駅前プラザホテル
〒370-0053 群馬県高崎市通町 4 プラザビル

⑤ 成田（11/3 泊）
アパホテル〈京成成田駅前〉
〒286-0033 千葉県成田市花崎町 906 番