



Careoth People Stories

夢門塾

MUMONJUKU

VOL
02
2025



日本武道・柔道に学ぶ、 自分を守る力とは

「人生を生き抜く力を理念に掲げる夢門塾は、11月1日（土）福山市新市スポーツセンターで「なかよし柔道安全な転び方教室」を開催。柔道は心と体を整え、自分を守る知恵を学ぶ武道です。夢門塾には体を器用に使えない悩みをもつ子どもも多く、正しい体の使い方を学ぶことで大きな怪我を防ぎ、興味があることに怯まず挑戦できるきっかけになればと考え、この教室は企画されました。湯野・新市の2教室から20人以上の子どもの参加が参加し、講師の近藤優子先生の元気の掛け声から教室がスタート！笑顔で「自分を守る力」を育む一歩を踏み出しました。



武道の基本、まずは正しい姿勢とストレッチから。

🎯 **「安全な転び方」を学ぶ**
準備体操後はお話の時間。体で大切な場所を考え、頭・顔・首を守る意識を共有しました。絵本を通して学び、太鼓遊びから受け身練習へ。考えることから動くことへ、遊びの中で安全な転び方を自然に身につけていきました。



柔道の基本は「礼」から。相手を敬う心が、本当の強さへの第一歩です。

🎯 **礼法と準備体操で心と体を整える**
教室は礼法からスタート。畳での礼を通して感謝の心や、相手がいてこそ生まれる喜びや悔しさを学びました。「正座あぐらゲーム」や動物になりきる準備体操で、子どもたちは転んでも笑顔。柔道場は学びと遊びが広がる楽しい空間となりました。



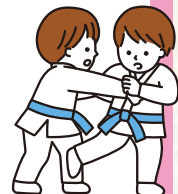
恐れずに飛び込む。それが強さへの第一歩。

🎯 **教室を終えて**
教室後、近藤先生は「素直で集中力が高かった」と振り返り、受け身と礼法で怪我を防ぎ柔道の魅力を広げたいと語りました。保育士資格を取得し続ける出張教室は教え子との縁で実現。子どもたちは「楽しかった！」を連発し、礼を大切にする姿も生まれました。



楽しそうに畳をたたいて！

🎯 **楽しみながら柔道体験！**
後半は柔道体験。柔道着紹介や引つ張り合いで歓声が上がリ、技の実演と投げ技体験に挑戦。安全ルールを守りながら学びと楽しさを両立。近藤優子先生の指導で、将来の柔道家を感じさせる充実の時間となりました。



講師プロフィール 近藤 優子先生

長崎県五島列島出身の柔道家。現在は東亜大学柔道部女子監督を務める傍ら、地域活動として子ども向けの「安全な転び方教室」を実施。4児の母として子育てと指導を両立し、柔道を通じて子どもたちにスポーツの楽しさを伝えている。